

ਗਰਭਪਾਤ: 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ



ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਂਡ ਇੰਨਫੈਂਟ ਲੌਸ
(ਗਰਭ ਅਤੇ ਬਾਲ ਮੌਤ) ਨੈੱਟਵਰਕ

 **Sunnybrook**
PREGNANCY AND
INFANT LOSS NETWORK

ਸਾਧਨ

ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਆਧੁਨਿਕ ਸੂਚੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ pailnetwork.ca 'ਤੇ ਜਾਓ

“ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਂ।”

ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਂਡ ਇੰਨਫੈਂਟ ਲੌਸ (ਗਰਭ ਅਤੇ ਬਾਲ ਮੌਤ) ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀਆਂ ਹਾਣੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਫਤ ਸਹਿਯੋਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੰਚਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇੰਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ: 1-888-303-PAIL (7245)

ਈਮੇਲ: pailnetwork@sunnybrook.ca

ਵੈੱਬਸਾਇਟ: pailnetwork.ca

ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

▶ **ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ**

ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ:

▶ **ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਰਸ**

ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚਲੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

▶ **ਤੁਹਾਡਾ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਪਾਦਰੀ ਜਾਂ**

ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ:

▶ **ਸਥਾਨਕ ਸੰਕਟ ਹੈਲਪਲਾਇਨ**

ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ:



ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਂਡ ਇੰਨਫੈਂਟ ਲੌਸ (ਪੇਲ) ਨੈੱਟਵਰਕ

ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਸਥਾ ਹਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗਰਭ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਝੱਲਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹਾਈ, ਆਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਿਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਂਡ ਇੰਨਫੈਂਟ ਲੌਸ (ਪੇਲ) ਨੈੱਟਵਰਕ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਲੈਂਗ ਟਰਮ ਕੇਅਰ, ਉਦਾਰ ਦਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਿਤ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਸੋਗਰਹਿਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਜਾਂ ਦਾਨ ਦੇਣ ਲਈ, pailnetwork.ca ਤੇ ਜਾਓ

ਧੰਨਵਾਦ

ਪੇਲ (PAIL) ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਕਾਲਜ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ “ਦ ਰਾਇਟਸ ਆਫ ਦ ਬੇਬੀ” (The Rights of the Baby) ਅਤੇ “ਦ ਰਾਇਟਸ ਆਫ ਦ ਪੇਰੈਂਟਸ” (The Rights of the Parents) ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਵੇਗਾ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦਾ ਮਕਸਦ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਹ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈਣ ਲਈ ਇਛਿੱਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮੋਗ

ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕੀ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ ਬਾਰੇ ਦਸੀਏ?
- ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ ਬਾਰੇ ਕਦੋਂ ਦਸੀਏ? ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦਸੀਏ?
- ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਕਿਵੇਂ ਦੇਵਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਨਿਸਚਿਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲ ਕਾਫੀ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਹੀ/ਰਿਹਾ ਹਾਂ?
- ਮੈਂ ਇੰਨੀ ਘਬਰਾਈ ਹੋਈ ਕਿਉਂ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ?
- ਇੰਝ ਕਿਉਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋਣਗੇ। ਜਦਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰੇ ਗਰਭਪਾਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਪਾਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਵਰਤਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਰਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਸਤੇ ਉਚਿਤ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗਰਭ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰੁਟੀਨ ਰੱਖਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ‘ਨੋਮਕ’ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ (ਸਕੂਲ, ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਸਮਾਜ), ਚਾਇਲਡ ਲਾਇਫ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ, ਸਿੱਖਿਅਕ, ਸਮਾਜਕ ਲੀਡਰ, ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਹ ਸਮਝਣਗੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ pailnetwork.ca 'ਤੇ ਜਾਓ



ਸੋਗ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਸੋਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਦੇ ਲੋਕ ਇੱਕੋ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰਾ ਸੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਬਾਹਰੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਆਪ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਾਹਰੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਕੰਮ-ਧੰਦਾ ਅਤੇ ਸੌਂਪੇ ਗਏ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਕਰ ਸਕਣ।

ਅਨੇਕ ਸਾਥੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਿੰਗੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਚੁਨੌਤੀਪੂਰਨ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਤਿਆਰ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਗਰਭ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ਰਮ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਲਿੰਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਥੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਨਾ ਦੇਣ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਇੱਕੋ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਗ ਦੇ ਸਫਰ ਵਿੱਚ ਕਿਥੇ ਹੈ ਪ੍ਰਤੀ ਆਦਰਪੂਰਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਭੂਮਿਕਾ

ਇਸ ਗਾਇਡ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਏ

ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਮਾਤਾ- ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੇ ਗਰਭਪਾਤ, ਜਿਸ ਨੂੰ 20 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਿੱਚ ਗਰਭ - ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣੋ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ:

- ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਗਰਭਪਾਤ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਕੁਦਰਤੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਬਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਕਲਪ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ। ਅਸੀਂ ਇੰਨਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਥਲੇ ਹੋਰ ਅਗੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ।
- ਦੁੱਖ ਗਰਭਪਾਤ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀ, ਸ਼ਰਮ, ਅਪਰਾਧ, ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਦੋਸ਼ ਸਮੇਤ ਬਿਹਬਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਜਟਿਲ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।
- ਲੋਕ ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਇਕੱਠੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗਰਭਪਾਤ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਇਕੱਠੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗਰਭਪਾਤ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਰਭਪਾਤ ਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲੁੜੀਂਦੇ ਸਹਾਰੇ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਇਸ ਸਾਰੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ, ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣ) ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਖੋਜ ਜਾਂ ਗਿਆਨ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰੀ ਲਿੰਗ –ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੀਆਂ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਰੁਝਾਨ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋਵੇ।

ਸ਼ਬਦ, ਮਤਲਬ ਅਤੇ ਖਾਸ ਸ਼ਬਦ

ਗਰਭਪਾਤ

ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ (ਗਰਭ ਜਾਂ ਭਰੂਣ) ਜਾਂ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਗਰਭ-ਕਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ।

ਗਰਭ ਅਤੇ ਭਰੂਣ

ਇਹ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਪੜਾਅ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸ਼ਬਦ ਹਨ। ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਝੁੰਡ ਜੋ ਗਰਭਾਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਨੂੰ ਗਰਭ (Embryo) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ (Embryo) ਵੱਧਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸ ਨੂੰ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਜਨਮ ਤੱਕ ਭਰੂਣ (fetus) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਗਰਭ (Embryo) ਅਤੇ ਭਰੂਣ (fetus) ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਜਿਕਰ ਕਰਨ ਲਈ 'ਬੱਚਾ' (baby) ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਾਂਗੇ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਗਰਭਪਾਤ (Abortion)

ਗਰਭਪਾਤ (miscarriage) ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਸ਼ਬਦ

ਮਿਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਗਰਭਪਾਤ (Abortion) /

ਮਿਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਗਰਭਪਾਤ (miscarriage)

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭਪਾਤ (miscarriage) ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਪਾਤ (Abortion) ਦਾ ਖਤਰਾ /

ਗਰਭਪਾਤ (miscarriage) ਦਾ ਖਤਰਾ

ਖੂਨ ਵੱਗਣ ਅਤੇ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣ ਸਮੇਤ ਗਰਭਪਾਤ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਪਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਹਲੇ ਵੀ ਜਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਗਰਭ ਸੰਬੰਧੀ ਟਿਸ਼ੂ ਗਰਭਪਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੋਲਰ (Molar) ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ

ਗਰਭਾਦਾਨ ਕੀਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅੰਡੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗੁਣਸੂਤਰ (chromosomes) ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਭਰੂਣ (fetus) ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸੈੱਲ ਫਿਰ ਵੀ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਇੱਕ ਅਸੁਭਾਵਿਕ ਢੇਰ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗਰਭ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ। ਮੋਲਰ (Molar) ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਫੌਲੋ-ਅੱਪ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

- ਸੌਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਿਜੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਰਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਨਾਲ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁਕ ਕਰੋ। ਅਪੋ-ਇੰਟਮੈਂਟ ਤੇ, ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?” ਤਾਂ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਜ਼ੋਂਟ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, ਫੌਲੋ-ਅੱਪ, ਰੈਫਰਲ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕੇਗਾ।

ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਲਗਦਾ ਹੈ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ। ਕਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟਾਂ ਕੋਲ ਨਰਸਾਂ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਲੰਟੀਅਰ ਹੋਣਗੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
- ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਕੋਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਤੱਕ ਲਿੰਕਾਂ ਵਾਲੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ। ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ) ਹੈਲਪਲਾਈਨ (1-866-531-2600 ਜਾਂ mentalhealthhelpline.ca) ਕੋਲ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੱਕ ਲਿੰਕ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਪਰੇ: ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ

ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਧੱਕਾ ਲਗਣ ਅਤੇ ਸੁੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੱਕ ਰੋਜ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੋਗ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰੀ, ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ। ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ਼ ਬੁਰਾ ਦਿਨ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣਾ ਵਿਚਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋਰ ਵੱਧ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਹਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਦਾਸ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ, ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਇੰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਖਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸਮਝੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਲੋਕ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕ ਸੋਚਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਬੁਰਾ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਲੋਕ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵੀ ਨਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਿਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਏ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਹੀਂ ਸੁਣਿਆ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਸੋਗ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹਨ, ਜੋ ਕਈ ਵਾਰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਟੀਮ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀਨਤਾ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਹੀਣ ਮਿਜ਼ਾਜ (Low mood) ਜਾਂ ਅਤਿਅਧਿਕ ਉਦਾਸੀ
- ਨਿਕੰਮਪਣ ਜਾਂ ਨਾਉਮੀਦੀ ਦੀਆਂ ਅਹਿਮ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਦੇਸ਼ੀ, ਨਾਕਾਫੀ, ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਘਬਰਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਧਾ
- ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ – ਨਾ ਖਾਣਾ, ਨਾ ਨਹਾਉਣਾ, ਬਿਸਰਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਾ ਨਿਕਲਣਾ

ਏਕਟੌਪਿਕ (Ectopic) ਗਰਭ

ਗਰਭ (Embryo) ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਬਾਹਰ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ – ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ – ਗਰਭ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਨਲੀ (fallopian tube) ਵਿੱਚ। ਗਰਭ (Embryo) ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਟਾਏ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਲਾ (Blighted) ਅੰਡਾਣੂ

ਜਦੋਂ ਗਰਭ (Embryo) ਗਰਭਾਦਾਨ ਕੀਤੇ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ (Uterus)

ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕੁੱਝ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਪੇਡ (pelvic) ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਣਨ ਇੰਦਰੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿਥੇ ਗਰਭ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ (Cervix)

ਤੰਗ, ਗਰਦਨ ਵਰਗਾ ਟਿਸ਼ੂ ਜੋ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ (Cervix) ਯੋਨੀ (ਜਨਮ ਕਨੈਲ) ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੇਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲਾਂਘੇ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਲਈ ਖੁਲਦਾ ਹੈ।

ਫੈਲਾਓ ਅਤੇ ਖੁਰਚਣਾ (ਡੀ ਐਂਡ ਸੀ) (Dilation and Curettage (D&C))

ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸਰਜੀਕਲ ਵਿਧੀ ਜਿਥੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਖੋਲਿਆ (ਫੈਲਾਇਆ) ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੋਂ ਹਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਤਹਿ ਨੂੰ ਹਟਾ (ਖੁਰਚ ਕੇ ਜਾਂ ਖਿੱਚ ਕੇ) ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਤੁਸੀਂ ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ ਹੋਣ ਹੁੰਦੇ ਹੋ)। ਡੀ ਐਂਡ ਸੀ (D&C) ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਵਿਧੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਹੀ ਘਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਾਈਸੋਪ੍ਰੋਸਟਲ (Misoprostol)

ਗਰਭਪਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ (ਐਂਸਥੀ)। ਇਹ ਦਵਾਈ ਉਸ ਵੇਲੇ ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਗਰਭਪਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਗਰਭ ਧਾਰਨ (Conception) ਦੇ ਉਤਪਾਦ

ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਸ਼ਬਦ ਜਿਹੜਾ ਗਰਭ ਧਾਰਨ (Conception) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜਰਦੀ ਦੀ ਥੈਲੀ (yolk sac), ਪਲੈਸੈਂਟਾ (placenta), ਗਰਭ (Embryo)।



ਗਰਭਪਾਤ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਗਰਭਪਾਤ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਗਰਭ-ਕਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸ਼ਟਿਤ ਗਰਭਪਾਤ ਨੂੰ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਗੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਜਲਦੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨੁਕਸਾਨ, 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲਾ
- ਲੇਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨੁਕਸਾਨ, 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲਾ

20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ ਜੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ 500 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਮੁਰਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ (stillbirth) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਵਰਤੀ ਗਈ ਭਾਸ਼ਾ ਤੱਕ, ਅਸੀਂ ਹਰੇਕ ਬਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮੁਰਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ (stillbirth) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੇਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ 'ਸਟਿਲਬਰਥ' ('Stillbirth') ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇਖੋ, ਜਾਂ pailnetwork.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਗਰਭਪਾਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਦੁਖਦਾਈ ਅੰਤ ਅਤੇ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਆਮ ਹਨ। ਖੋਜਕਰਤਾ ਅਨੁਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਛਾਣ ਕੀਤੇ ਗਏ ਚਾਰ ਗਰਭਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੱਕ ਦਾ ਅੰਤ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਏਗਾ। ਜਲਦੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਗਰਭਪਾਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੁਣਸੂਤਰਾਂ (chromosomes) ਵਿੱਚ ਬੇਤਰਤੀਬੀ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਚਾ ਜਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗਰਭਾਂ ਤੇ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਗਰਭਪਾਤ ਦੇ ਕੁਝ ਜਿਆਦਾ ਆਮ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਗੁਣਸੂਤਰਾਂ (chromosomes) ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂ ਆਨੁਵੰਸ਼ਿਕ (genetic) ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਵਿਗਾੜ
- ਹਾਰਮੋਨਾਂ (Hormone) ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ
- ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ (Cervix) ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਪਲੈਸੈਂਟਾ (placenta) ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਨਾ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਪਾਤ, "ਕਿਉਂ" ਹੋਇਆ, ਪਰ ਅਕਸਰ ਸਹੀ ਕਾਰਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਗਰਭਪਾਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਵਿਚਾਰ

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਲਗੇ ਉਹ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਲਓ, ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਭ ਨੂੰ ਪਿਛੇ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖੋ ਜਿਹੜੇ ਦਿਆਲੂ, ਸਨੇਹੀ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗ, ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਆਗੂ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਨੇਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ, ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਚਾਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਉਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਰਥਪੂਰਨ ਹੈ: ਸਥਾਨਕ ਚੈਰਿਟੀ ਨੂੰ ਦਾਨ ਦਿਓ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ, ਯਾਦਗਾਰ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ, ਯਾਦਗਾਰਾਂ ਵਾਲਾ ਡੱਬਾ ਬਣਾਓ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਕਵਿਤਾ ਜਾਂ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖੋ, ਜਰਨਲ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦਿਓ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਰਸਮ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਗਹਿਣਾ ਪਹਿਨੋ, ਮੋਮਬੱਤੀ ਜਲਾਓ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪੇੜ ਲਗਾਓ।
- ਹਾਣੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ: ਸੋਗ ਸਮੇਂ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੋ, ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹੋ, ਅਜਿਹੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਏ, ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮਿਲੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਕੀ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਦੁੱਖ, ਸਦਮਾ, ਦੋਸ਼ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ

ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁੱਖ, ਸਦਮੇ, ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਚਿੱਠੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਖ ਰਿਸਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਤਰੀਕ (due date) ਤੋਂ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਕਾ ਬੱਕਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਅਨੇਕ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ 'ਕਾਸ਼'। ਕਈ ਲੋਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਫਰਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਫਰਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਵੀ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਕਈ ਲੋਕ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ 'ਅਸਾਨ' ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਉਹ ਆਖਰੀ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਲਈ 'ਕੋਸ਼ਿਸ਼' ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ। ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 'ਸੁੰਨ' ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਕਸਰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਲਗ ਥਲਗ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਰੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ, ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ (Psychiatrist), ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ
- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਂ ਫਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰ
- ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਆਗੂ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ
- ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ (Lactation) ਸਲਾਹਕਾਰ
- ਡੂਲਾ (Doula)
- ਪੇਲ (PAIL) ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਰਗੀ ਹਾਈ ਸਮਰਥਨ ਸੰਸਥਾ। ਤੁਸੀਂ pailnetwork.ca ਤੇ ਇੰਨਟੇਕ ਫਾਰਮ ਭਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੇਰੇ ਗਰਭਪਾਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਗਰਭਪਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸੰਬੰਧੀ ਤਿੰਨ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਨ:

- **ਉਡੀਕਵਾਨ (Expectant):** ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਜੇਕਰ ਗਰਭਪਾਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸ਼ੁਰੂ ਜਾਂ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਕੋਈ ਸਰਜੀਕਲ ਦਖਲ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦਾ – ਪਰਿਵਾਰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਗਰਭ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਪਰਿਵਾਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋਗੇ।
- **ਮੈਡੀਕਲ:** ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਗਰਭ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭਪਾਤ ਕਿਥੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ) ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤ।
- **ਸਰਜੀਕਲ:** ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਵਿਧੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ ਅਤੇ ਖੁਰਚਣਾ (ਡੀ ਐਂਡ ਸੀ) (Dilation and Curettage (D&C)) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ (Cervix) ਨੂੰ ਖੋਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਗਰਭ ਸੰਬੰਧੀ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਖਾਸ ਸੰਦਾਂ ਜਾਂ ਖਿਚਾਅ (suction) ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਅਕਸਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਧੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਹੀ ਘਰ ਚਲੇ ਜਾਣਗੇ।

ਉਡੀਕਵਾਨ (Expectant) ਪ੍ਰਬੰਧ (ਗਰਭਪਾਤ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ) ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਦਖਲ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਲਾਭ ਹੈ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਹ ਕਰਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪਰ, ਜੇਕਰ ਗਰਭਪਾਤ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਦਾਈ) ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਰੀਬੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਣਾ ਪਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਰਲੀ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਕਲੀਨਿਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਥੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਫੌਲੋ-ਅੱਪ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਗਰਭਪਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਦਖਲ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਗੇ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਵਿਗਾੜ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ।

ਸਰਜੀਕਲ (ਡੀ ਐਂਡ ਸੀ) ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ (ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ) ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਅਕਸਰ ਜਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏ। ਸਰਜੀਕਲ ਦਖਲ ਦੇ ਕੁਝ ਹੀ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਧੀ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਥਾਂ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪਏ ਜਾਂ ਲੰਬਾ ਸਫਰ ਤਹਿ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨ ਤੱਕ ਜਾਣਾ ਪਵੇ ਜੋ ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕੇ। ਅਸੀਂ ਡੀ ਐਂਡ ਸੀ ਬਾਰੇ 'ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਗਰਭਪਾਤ' (Miscarriage at the Hospital) ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਤਫਸੀਲ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਮੈਡੀਕਲ ਦਖਲ ਨੂੰ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਸਤ, ਕੰਬਣੀਆਂ, ਬੁਖਾਰ, ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਸਕੋ। ਇਹ ਸਰਜੀਕਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਾਸਤੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਵਿਕਲਪ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਕਿਹੜਾ ਢੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਸਰਜੀਕਲ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਦਖਲ ਉਨ੍ਹੇਂ ਜਿਆਦਾ ਆਮ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੋਣ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਕੋਈ ਵੀ ਚੋਣ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੋਣ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਹੀ ਲਗੇ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਢੰਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਲਾਭ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਕਹੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ, ਮੌਤ ਜਾਂ ਦੁੱਖੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਂ ਸਭ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੋਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਹੁਤ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਤੋਂ ਕਤਰਾ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਇਆ ਕਰਦੇ ਸੀ।

ਅਕਸਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਣ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਢੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ: ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭਵਿੱਖ, ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਉਹ ਜੀਵਨ ਜਿਹੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ ਵਾਸਤੇ ਸੋਗ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ: ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗਰਭ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕੁ ਹੀ, ਜੇ ਉਹ ਹਨ, ਰਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਏ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਏ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਅਲਗ ਥਲਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਸਹਾਰਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਲਗੇ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸਹਾਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਣ। ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ, ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਰਨਲ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਹਨ। ਪੇਲ (PAIL) ਨੈੱਟਵਰਕ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹਾਈਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਵੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮਿਲੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਖਾਸ ਚੁਨੌਤੀਆਂ

ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਰਿਵਾਰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਸਮੇਤ ਵਿਲੱਖਣ ਚੁਨੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਪਛਾਣ ਦੀ ਕਮੀ: ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਸਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਅਹਿਮ ਹੋਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਨਤਾ ਨਾ ਦੇਣ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਾ ਸਮਝਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- “ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਨ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੇਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ”
- “ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਦੇਬਾਰਾ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ”
- “ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਨਹੀਂ ਸੀ”
- “ਹੁਣ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਫਰਿਸ਼ਤਾ ਸਵਰਗ ਵਿੱਚ ਹੈ”
- “ਅਜਿਹਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ”
- “ਇਹ ਰੱਬ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ” ਜਾਂ “ਕੁਦਰਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜਾਣਦੀ ਹੈ”

ਪਰਿਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ‘ਆਮ ਜੀਵਨ’ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਮੁੜਨ ਲਈ ‘ਸਮੇਂ ਸੀਮਾ’ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਲੋਕ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ‘ਕਦੋਂ ਨਿਕਲੋਗੇ’।

ਜਟਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ: ਪਰਿਵਾਰ ਠੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਧੋਖਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਿਹਬਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦੇਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕੁਝ ਗੜਬੜ ਸੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਲ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਵਲ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੁੱਖੀ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਜਾਂ ਨਾਉਮੀਦ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਜਕ ਵੱਖਰੇਵਾਂ: ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਅਲਗ ਥਲਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ, ਜੇ ਕੋਈ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਜਾਂ ਠੋਸ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ (ਜਾਂ ਨਾ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ) ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਦੁਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਗਰਭਾਂ, ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਏ: ਜਲਦੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਗਰਭਪਾਤ (0-12 ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ)

ਜਲਦੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਗਰਭਪਾਤ ਗਰਭ ਦੇ ਪਹਿਲੇ (1st) ਅਤੇ ਬਾਰਵੇਂ (12th) ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਰਭਪਾਤ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਰਭਪਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਗਰਭ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਟਿਸ਼ੂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਗੇ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਏ ਕੋਈ ਵੀ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਕਰਕੇ ਖੂਨ ਦਾ ਭਾਰੀ ਵਹਾ ਜਾਂ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚੰਗਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਵੀ ਗਰਭਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰੀ, ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕੜਵਲ, ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ। ਦੂਸਰੇ ਸਮਿਆਂ ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜਾਂ ਫੈਲਾਓ ਅਤੇ ਖੁਰਚਣ (ਡੀ ਐਂਡ ਸੀ) (Dilation and Curettage (D&C)) ਨਾਮ ਦੀ ਸਰਜੀਕਲ ਵਿਧੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਗਰਭਪਾਤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਜਲਦੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗਰਭਪਾਤ ਨੂੰ, ਮੈਡੀਕਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ, ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਅਪਵਾਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜਦੋਂ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਏਕਟੌਪਿਕ (Ectopic) ਗਰਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਹੋਰ ਤਫਸੀਲ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ। ਗਰਭਪਾਤ ਦੌਰਾਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣਗੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੁਕਾ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੀ ਘਰ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਘਰ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਪਾਤ ਕਿਵੇਂ ਅਗੇ ਵੱਧੇਗਾ। ਸਮਝਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣਗੇ ਜਾਂ ਗਰਭਪਾਤ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦੇਣਗੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਫੌਲੋ-ਅੱਪ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਪਾਤ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਪਰ ਕੇਵਲ ‘ਸਮਾਂ ਹੀ ਦਸੇਗਾ’, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੀ ਜਵਾਬਾਂ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਘਰ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫੌਲੋ-ਅੱਪ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਡਰੇ ਹੋਏ, ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਉਲਝੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਗਰਭਪਾਤ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਗਰਭਪਾਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਆਮ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸੱਤ ਤੋਂ ਦੱਸ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਵਿਕਲਪ ਸਮੇਂ ਦੇ ਉਸ ਢਾਂਚੇ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਗੇ, ਜਦ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੁਕਾਮ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਗੇ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ, ਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏਗਾ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਇੱਕ ਗਰਭਪਾਤ, ਜੇ ਅਕਸਰ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣ ਅਤੇ ਕੜਵਲ ਪੈਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਈਸੋਪ੍ਰੋਸਟਲ (Misoprostol) ਨਾਮ ਦੀ ਦਵਾਈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਰਤ ਕੇ ਅਗੇ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂ 'ਪ੍ਰੈਰਿਤ' ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮਾਈਸੋਪ੍ਰੋਸਟਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਤਫ਼ਸੀਲ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦਾ "ਦੇਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨੁਕਸਾਨ" (Late Loss) ਭਾਗ ਦੇਖੋ)।

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਗਰਭਪਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਅਤੇ ਕੜਵਲ ਪੈਣੇ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਮਾਈਸੋਪ੍ਰੋਸਟਲ (Misoprostol) ਦਵਾਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੜਵਲ ਪੈਣੇ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਲਦੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਗਰਭਪਾਤ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਤੀਬਰ ਕੜਵਲ ਪੈਣੇ ਕਿਸੀ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗੇਗਾ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ "ਆਮ" ਜੀਵਨ ਜੀਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਵਾਸਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਰੱਖੋ।
- ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਓ ਜਾਂ ਪਿਓ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਸੇਗ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖੋ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਅਫਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸੇਗ ਨੁਕਸਾਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਨਿਜੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੇਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਰਦ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਤੀਬਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਤਰੀਕ (due date) ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ।

ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠਾਂ ਲਿੱਖਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਰੋਣਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ
- ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦਾ ਅਸਥਾਈ ਵਿਕਾਰ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ
- ਸਮਾਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ (ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ)
- ਦੋਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਦਖਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ
- ਲਾਲਸਾ, ਸੁੰਨ ਹੋਣ, ਸਦਮੇ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਜੀ ਸਭਿਆਚਾਰਕ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਗੁੱਸੇ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ 'ਚੰਗਿਆਈਆਂ' ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਦੁਣੀ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।



ਮਾਹਵਾਰੀ

ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਯਾਦ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਮੁੜ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਲਿੰਗੀ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਗਰਭ ਨਿਰੋਪਕ ਢੰਗ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੌਂਡਮ, ਵਰਤੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਨੇਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇਬਾਰਾ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਸਾਈਕਲ ਵਾਸਤੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ 'ਦੇਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼' ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਨਿਜੀ ਫੈਸਲਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਏ 'ਦੇਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼' ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜੇਕਰ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਅਗਲੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਜੇ ਕਦੇ, ਦੂਸਰੇ ਗਰਭ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਉਹ ਇਹ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ 'ਦੇਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼' ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ (fertility) ਸੰਬੰਧੀ ਇਲਾਜ ਵਰਤਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲਗਿਆ ਸੀ।

ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਗਰਭਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗਰਭਪਾਤਾਂ (7 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਰਭਪਾਤ ਭਾਰੀ ਮਹਾਵਾਰੀ ਵਰਗਾ ਲਗੇ, ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ। ਜਿੰਨਾਂ ਸਮਾਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਗਰਭ ਨੂੰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹੀਂ ਹੀ ਜਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ। ਅਵਸ਼ੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਕੜਕਲ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਣ (ਆਂਤਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਕਰਨ) ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਗਨਲ ਜਾਣਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ।

ਕਈ ਲੋਕ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਗਰਭ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਗੇ। ਅਵਸ਼ੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇੱਕ ਨਿਜੀ ਚੋਣ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ, ਜਦਕਿ ਦੂਸਰੇ ਦਫ਼ਨਾ-ਉਣ, ਦਾਹ ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਖਾਸ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਭਾਂਡਾ ਜਾਂ ਡੱਬਾ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਦਾ ਕਟੋਰਾ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਜੇ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਣ ਵੇਲੇ ਚਿਪਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਭਾਂਡਾ ਮੰਗਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਟਾਇਲਟ ਲਈ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਏਡ ਹੋਏਗੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਪੇਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਹੈਟ' ਜਾਂ 'ਪੇਸ਼ਾਬ ਮੀਟਰ', ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵੀ ਲਿਆ ਸਕੋ।

ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਜਾਂ ਦਾਈ) ਨੂੰ ਦਸੋ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਵਰਕ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭਪਾਤ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨਿਕਲ ਗਏ ਹਨ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੌਲੋ-ਅੱਪ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਵਾਸਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿਣ ਜਾਂ ਅਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਣ।



ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਗਰਭਪਾਤ: ਖਿਚਾਅ ਫੈਲਾਓ ਅਤੇ ਖੁਰਚਣ (ਡੀ ਐਂਡ ਸੀ) (Suction Dilation and Curettage (D&C))

ਘਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗਰਭਪਾਤ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸਰਜੀਕਲ ਦਖਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਖਿਚਾਅ ਅਤੇ ਖੁਰਚਣ (ਡੀ ਐਂਡ ਸੀ) (Dilation and Curettage (D&C)) ਨਾਮ ਦੀ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਸਰਜੀਕਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡੀ ਐਂਡ ਸੀ (D&C) ਸਥਾਨਕ ਜਾਂ ਆਮ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਹੇਠ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਵਿਧੀ ਹੈ (ਲਗਭਗ 15 ਮਿੰਟ)। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਗੇ ਹੋਏ ਪਰ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੇ (ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਸਥਾਨਕ ਦਵਾਈ) ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਸੁਆਇਆ ਗਿਆ' (ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਆਮ ਦਵਾਈ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡੀ ਐਂਡ ਸੀ (D&C) ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਡੀ ਐਂਡ ਸੀ (D&C) ਵਿਧੀਆਂ ਅਕਸਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ, ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਥਾਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਵਿਧੀ ਵਾਸਤੇ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਈ ਦਿਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ। ਸਮਝਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਕਿ ਜੇ ਗਰਭਪਾਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਡੀ ਐਂਡ ਸੀ (D&C) ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ (Cervix) ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ (ਫੈਲਾਉਣ) ਲਈ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਸੰਦ ਵਰਤੇਗਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਿਊਰੇਟ (curette) ਨਾਮ ਦਾ ਸਰਜੀਕਲ ਸੰਦ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਤਹਿ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਖੁਰਚੇਗਾ। ਇਹ ਖੁਰਚਣਾ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਗਰਭ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਖੁਰਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਖਿਚਾਅ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਇਸ ਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 4–8 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸੀ ਦਿਨ ਘਰ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਾਪਸ ਡਰਾਇਵ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫੌਲੋ-ਅੱਪ ਕੌਂਟ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੇਗਾ। ਅਕਸਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਫੌਲੋ-ਅੱਪ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਦਾਈ) ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇਗੀ। ਜੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੇ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਹਲੇ ਵੀ ਕੁਝ ਖੂਨ ਵੱਗਣ ਅਤੇ ਕੜਵਲ ਪੈਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ।

ਏਕਟੋਪਿਕ (Ectopic) ਗਰਭ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਗਰਭਾਦਾਨ ਕੀਤਾ ਅੰਡਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ

ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਗਰਭਪਾਤ 14 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਮਰ ਗਏ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਯਾਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਬੇਅਰਾਮੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਹਾਇਕ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ (ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਥ ਨਾਲ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਬਾਓ) ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਪੰਪ ਕਰੋ। ਸਿਰਫ ਅਰਾਮ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਲਾਗਾਂ (ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ 'ਮੈਸਟਾਈਟਿਸ' (mastitis) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।
- ਨਿੱਘਾ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ। ਇਹ ਅਰਾਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਰਿਸਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਠੰਡੇ ਕੰਮਪ੍ਰੈਸ ਜਾਂ ਜੰਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਬੈਗ ਲਗਾਓ। ਕਈ ਲੋਕ ਬੰਦਗੋਭੀ ਦੇ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਪੱਤੇ ਵੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਏ ਦੋਬਾਰਾ ਵਰਤੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪਿਛੋਕੜ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ ਜਾਂ ਅਸੀਟਾਮੋਨੋਫੇਨ ਲਓ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਦਵਾਈਆਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ (ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਉਂਟਰ) ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੋਤਲ ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਅਜਿਹੀ ਤੰਗ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੀ ਬਰਾ ਪਹਿਨੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅੰਡਰਵਾਇਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਤਵੱਜੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਦੇ ਇੰਨੇ ਭਾਰੀ ਵਹਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਘੰਟੇ ਇੱਕ ਮੈਕਸੀ ਪੈਡ ਭਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ (ਆਪਣੇ ਆਪ ਡਰਾਇਵ ਨਾ ਕਰੋ) ਜਾਂ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣਾ

ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਗਰਭਵਤੀ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਮੁੜ ਜਾਏਗਾ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਲੇ ਵੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ 1-2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕੋ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਵੱਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਸੈਨੇਟਰੀ ਪੈਡ ਹੀ ਵਰਤੋ
- ਟੈਮਪੌਨ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਲਿੰਗੀ ਸੰਬੰਧ ਨਾ ਕਰੋ
- ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਾ ਧੋਵੋ

ਜੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਜਾਓ:

- ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੈਡ ਭਰਨ ਵਾਲਾ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ ਜਿਹੜਾ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰੁਕਦਾ ਜਾਂ ਘਟਦਾ ਨਹੀਂ
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬੁਰੀ ਗੰਧ ਵਾਲਾ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਜਾਂ ਰਿਸਾਵ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਤੀਬਰ ਦਰਦ
- ਕੰਬਣੀਆਂ ਜਾਂ 38.5° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (101.3° ਫੈਰਨਹਿਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ

ਏਕਟੌਪਿਕ (Ectopic) ਗਰਭ

ਏਕਟੌਪਿਕ (Ectopic) ਗਰਭ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਗਰਭਾਦਾਨ ਕੀਤਾ ਅੰਡਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਬਾਹਰ ਲਗਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਨਲੀ (fallopian tube) ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਗਰਭ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਹਟਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂ ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਵੇਗਾ। ਏਕਟੌਪਿਕ (Ectopic) ਗਰਭ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਫੌਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਤਵੱਜੋ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਏਕਟੌਪਿਕ (Ectopic) ਗਰਭ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਤੀਬਰ, ਤਿੱਖੀ ਦਰਦ, ਉਲਟੀਆਂ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਖੂਨ ਦਾ ਵੱਗਣਾ। ਏਕਟੌਪਿਕ (Ectopic) ਗਰਭਾਂ ਦਾ ਸਰਜੀਕਲ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਏਗਾ।

ਏਕਟੌਪਿਕ (Ectopic) ਗਰਭ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਚੇਵੇਂ ਤੌਰ ਤੇ, ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਨਲੀ (fallopian tube) ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗਰਭ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਨਲੀ (fallopian tube) ਏਕਟੌਪਿਕ (Ectopic) ਗਰਭ ਕਰਕੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਏ: ਦੇਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਗਰਭਪਾਤ (13–20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ)

ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਦੇਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਗਰਭਪਾਤ ਗਰਭ ਦੇ ਤੇਰਵੇਂ (13th) ਅਤੇ ਵੀਹਵੇਂ (20th) ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ।

ਜਲਦੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ, ਦੇਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੜਵਲ ਪੈਣੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ। ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਨੀਓਟਿਕ (amniotic) ਥੈਲੀ ਜਾਂ “ਪਾਣੀ” (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਤਰਲ) ਫੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਵੇਗ ਨਾਲ ਤਰਲ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਪਤਾ ਨਿਯਮਿਤ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਤਾ ਲਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਲੇਬਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਲੇਬਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗਰਭਪਾਤ ਵਾਸਤੇ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਸਕੀਜੀਕਲ ਦਾਖਲ, ਅਤੇ ਡਲਿਵਰੀ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ, ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਧੇ ਹੋਏ ਮਾਪ ਅਤੇ ਡਲਿਵਰੀ ਦੌਰਾਨ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਰਕੇ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ

ਹਰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗਰਭਪਾਤਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਟਾਫ਼ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਗਾ ਉਸ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਸਟਾਫ਼, ਸਰਜੀਕਲ ਸਟਾਫ਼, ਜਾਂ ਆਮ ਮੈਡੀਸਨ ਸਟਾਫ਼। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੁਕਾ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਟਾਫ਼ ਦੂਸਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵਿਅਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਕੱਲਾ ਛੱਡਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਦੂਸਰੇ ਸਮਿਆਂ ਤੇ, ਮਾਹਰਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਖਾਸ ਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਤੱਕ ਸਮਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਮਿਆਦਾਂ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਡਰੇ ਹੋਏ, ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਉਲਝੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।



ਸੰਸਕਾਰ, ਦਾਹ ਸੰਸਕਾਰ, ਦਫਨਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਦੂਸਰੀ ਰਸਮ ਜਾਂ ਪਰੰਪਰਾ

ਹਾਲਾਂਕਿ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਹੇਠ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨ ਵਲੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਸੰਸਕਾਰ, ਦਫਨਾਉਣਾ, ਦਾਹ ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀ ਖਾਸ ਰਸਮ ਜਾਂ ਪਰੰਪਰਾ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਫਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਘਰ ਤੱਕ ਲਿਆਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਫਿਊਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਿਜਾਉਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਰਿਲੀਜ਼ ਫਾਰਮ ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰਨੇ ਪੈਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਪੜਤਾਲਾਂ ਜਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਣਗੇ, ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਲਿਆਏ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਪੜਤਾਲਾਂ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੰਸਥਾ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਫਨਾਉਣ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਸੇਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਦੇ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 500 ਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਹ ਸੰਸਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿਹੜਾ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਹਸਪਤਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਦਾਹ ਸੰਸਕਾਰ ਲਈ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਤਮਾਨ ਅਭਿਆਸ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀਮਤ ਦੇ ਉਸ ਵਿਕਲਪ ਲਈ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭਪਾਤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਦਫਨਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਜੀ ਬਾਈਲਾਅਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ ਨਾਲ ਜਾਂਚੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਪਰੀਖਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਕਿਉਂ ਹੋਈ। ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਦਰ ਅਤੇ ਮਾਣ ਵਾਲਾ ਸਲੂਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ, ਇਸ ਪਰੀਖਣ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੇ ਅੰਗਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਪੂਰਾ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ 'ਸੀਮਿਤ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ' ਕਰੋ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੁਣਸੂਤਰਾਂ (chromosomes) ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਮੇਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਰੀਖਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਿੰਗ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਜਾਂ ਪੜਤਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਫੌਲੋ-ਅੱਪ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲਗੇਗਾ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਆਉਣ ਵਿੱਚ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਨੂੰ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਫਿਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਫੌਲੋ-ਅੱਪ ਕਰ ਸਕੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਫੌਲੋ-ਅੱਪ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਿਸ ਨੇ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ) ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਫੋਨ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਭਿਜਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਨਰਸਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇਗੀ ਕਿ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੌਣ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫੌਲੋ-ਅੱਪ ਕਰ ਸਕੇਗਾ। ਜੇ ਨਤੀਜੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਭਪਾਤ ਲਈ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਜਾਂ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਇਹ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ (ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਨਕ ਤੌਰ ਤੇ) ਅਤੇ ਕੀ ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਹਾਰੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਂ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਗਰਭ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਦਫਨਾਉਣ, ਦਾਹ ਸੰਸਕਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਖਾਸ ਰਸਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਲੈਬ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪੜਤਾਲ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਭ ਕੁਝ ਵਾਪਸ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਏ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਰਭਪਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਪਤਾ ਗਰਭ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਯਮਿਤ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲਗਿਆ ਸੀ ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਥਾਂ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਅਕਸਰ ਕਈ ਦਿਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਮਾਯੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਸਿਰਫ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ। ਉਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਖਲੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਅੱਪਡੇਟਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਕਿਸੀ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
- ਕਿਸੀ ਕਰੀਬੀ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਨਿਜੀ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਿੱਤਲੀ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ, ਹਸਪਤਾਲ ਲਈ ਖਾਸ ਚਿੰਨ੍ਹ – ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਲਈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਪਾਤ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਏ
- ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਖ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ (ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਨਰਸ, ਐਨੇਸਥੇਸਿਸਟ, ਸੇਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਆਦਿ) ਨਾਲ ਪਰਿਚੈ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਲਈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਲਿਵਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ, ਉਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ(ਲੇ) ਵਿਅਕਤੀ(ਆਂ) ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਾਵਾਂ (ਇੱਕ ਜਨਮ ਯੋਜਨਾ (birth plan) ਸਮੇਤ) ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਲਈ
- ਲੇਬਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਲੇਬਰ ਪ੍ਰੇਰੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਡਲਿਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਾਏ ਜਾਣ ਲਈ
- ਦਰਦ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਵਿਕਲਪ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਲਈ
- ਡਲਿਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਦਾ ਪਰੀਖਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਘਰ ਲਿਜਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਮੁੜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੱਕ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ: ਦਵਾਈ ਮਾਈਸੋਪ੍ਰੋਸਟਲ (Misoprostol) ਜਾਂ ਓਕਸੀਟੋਸਿੰਨ (Oxytocin)

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਲੇਬਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੇਬਰ ਨੂੰ ਅਗੇ ਵੱਧਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ (ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਗਿਆ), ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ ਮਾਈਸੋਪ੍ਰੋਸਟਲ (Misoprostol) ਹੈ। ਮਾਈਸੋਪ੍ਰੋਸਟਲ (Misoprostol) ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਫਾਸਲੇ ਤੇ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਈਸੋਪ੍ਰੋਸਟਲ (Misoprostol) ਕਰਕੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਸੁੰਗੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਦੇਵਾਂ ਦੀ ਡਲਿਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਈਸੋਪ੍ਰੋਸਟਲ (Misoprostol) ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਕੜਵਲ ਪੈਣੇ ਅਤੇ ਸੁੰਗੜਾਅ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਪਹਿਲੇ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ, ਪੜਤਾਲ ਜਾਂ ਪਰੀਖਣ

ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਗਰਭ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ, ਪੜਤਾਲ ਜਾਂ ਪਰੀਖਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਜਾਂ ਗਰਭ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਕਰੀਬੀ ਪਰੀਖਣ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਗਰਭਪਾਤ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਥੇ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ (ਘਰ, ਕਲੀਨਿਕ, ਹਸਪਤਾਲ) ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾਂ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਹਰ ਹਸਪਤਾਲ, ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਾ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਪਰੀਖਣ ਲਈ ਗਰਭ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਅਸਾਨ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਰਜੀਕਲ ਦਖਲ (ਡੀ ਐਂਡ ਸੀ) ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਜਿਥੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾ ਹੋਏ ਜਾਂ ਗਰਭਪਾਤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਰੀਖਣ ਜਾਂ ਪੜਤਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਕਰੀਬੀ ਪਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਨੁਵੰਸ਼ਿਕ (genetic) ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੈਬ ਵਿੱਚ ਮਾਈਕ੍ਰੋ-ਸਕੋਪ ਦੇ ਹੇਠ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਗਰਭ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਨਮੂਨੇ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਨੁਵੰਸ਼ਿਕ (genetic) ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਵਿਗਾੜ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਿਉਂ ਮਰਿਆ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਮੋਲਰ (molar) ਗਰਭਾਂ ਜਾਂ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗਰਭਪਾਤਾਂ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਗਰਭਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਗਰਭਪਾਤ (ਇੱਕ ਹੀ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਦੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਭਪਾਤ) ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਅਤੇ ਗਰਭ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਆਨੁਵੰਸ਼ਿਕ (genetic) ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਨੇਕ ਗਰਭਪਾਤਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਪੜਤਾਲ ਸੰਭਵ ਜਾਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਹੀ ਚੋਣ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਪਰੀਖਣ ਜਾਂ ਪੜਤਾਲਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਗਰਭਪਾਤ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਜਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਟੈਸਟ ਗਰਭਪਾਤ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।



ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੌਲੋ-ਅੱਪ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਰਭਪਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਜਾਂ ਦਾਈ) ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਪਾਤ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਫੌਲੋ-ਅੱਪ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ। ਜੇ ਉਚਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਰਲੀ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਕਲੀਨਿਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਥੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਫੌਲੋ-ਅੱਪ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਫੌਲੋ-ਅੱਪ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲੇ ਸੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਫੌਲੋ-ਅੱਪ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਹੋ (ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ, ਦਰਦ)
- ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਹੋ (ਅਹਿਸਾਸ, ਵਿਚਾਰ)
- ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਵਿਚਾਰ
- ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਵਿਚਾਰ
- ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਪਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਤੋਂ ਖੁੰਝਾਏ ਗਏ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨੋਟ

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ:

- ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੈਡ ਵਰਤੋ। ਟੈਮਪੋਨ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਗਰਭਪਾਤ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਸਨੇਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਦਇਆਵਾਨ ਹੋਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਸ ਵਲ ਵੱਧੋ। ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੋ। ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ। ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਰਿਆਂ ਤੱਕ ਲਿੰਕਾਂ ਵਾਲੀ ਵੈੱਬਸਾਇਟ ਹੈ। ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਹੈਲਪਲਾਇਨ (1-866-531-2600 ਜਾਂ mentalhealthhelpline.ca) ਤੇ ਓਨਟਾਰਿਓ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਤੱਕ ਲਿੰਕ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ 911 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਡਿਸਟ੍ਰੈਸ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਲਾਇਨ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਾਈਸੋਪ੍ਰੋਸਟਲ (Misoprostol) ਦੇ ਆਮ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਕੰਬਣੀਆਂ, ਬੁਖਾਰ, ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਸੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਮਾਈਸੋਪ੍ਰੋਸਟਲ (Misoprostol) ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਸੁੰਗੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ (Cervix) ਖੁਲਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਕੜਵਲ ਪੈਣਾ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਬਲ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਡਲਿਵਰੀ ਉਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਿਆਦਾਤਰ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਈਸੋਪ੍ਰੋਸਟਲ (Misoprostol) ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਲੇਬਰ ਅਗੇ ਨਹੀਂ ਵੱਧਦੀ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਈਸੋਪ੍ਰੋਸਟਲ (Misoprostol) ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਦਵਾਈ ਕਰਕੇ ਕੜਵਲ ਜਾਂ ਸੁੰਗੜਾਅ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਹੜੇ ਕੜਵਲ ਪੈ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਬਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਾਈਸੋਪ੍ਰੋਸਟਲ (Misoprostol) ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਓਕਸੀਟੋਸਿਨ (Oxytocin) ਨਾਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ (ਇੱਕ ਆਈ ਵੀ (IV) ਵਿੱਚ) ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਓਕਸੀਟੋਸਿਨ (Oxytocin) ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਸੁੰਗੜਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਓਕਸੀਟੋਸਿਨ (Oxytocin) ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹਲੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਦੀ ਡਲਿਵਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਮੁੜ ਕੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵਾਧੂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਾਈਸੋਪ੍ਰੋਸਟਲ (Misoprostol) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡਲਿਵਰੀ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਗਰਭ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੇ ਟਿਸ਼ੂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਲੈਸੈਂਟਾ, ਲਈ ਨਹੀਂ। ਅਜਿਹੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਖਿਚਾਅ ਫੈਲਾਓ ਅਤੇ ਖੁਰਚਣ (ਡੀ ਐਂਡ ਸੀ) (Suction Dilation and Curettage (D&C)), ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਵਿਧੀ ਹੈ, ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਹ ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਵੀ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੇ ਜਿਹੇ ਹਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੱਥ ਵਰਤਣਗੇ।

ਸਾਰੀ ਲੇਬਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਨਬਜ਼ ਅਤੇ ਸਾਹ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੰਕੇਤਾਂ) ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੇਬਰ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਡਰਾਉਣਾ, ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਹਨ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਡਲਿਵਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਡਲਿਵਰੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੱਸਣ ਲਈ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸੇ ਉਹ ਕਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਪਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੇਗੀ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੋਏ ਜੋ ਲੇਬਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਨੇਸਥੀਸਿਸਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਜੋ ਦਰਦ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੇ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਦਰਦ ਲਈ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦਰਦ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਵਿਕਲਪ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ (ਅੰਤਰਨਸੀ ਜਾਂ ਆਈਵੀ) ਰਾਹੀਂ, 'ਮਰੀਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਐਨਲਜੇਸੀਆ (ਪੀਸੀਏ) ਪੰਪ' ('patient controlled analgesia (PCA) pump') ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮੌਰਫੀਨ (morphine) ਜਾਂ ਫੈਨਟੇਨਲ (fentanyl) ਹੈ। ਇਹ ਪੰਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਦੀ ਰਾਹਤ ਦੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਬਟਨ ਦਬਾਏ ਜਾਣ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੰਪ ਉਨ੍ਹੀਂ ਦੇਰ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੰਪ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਕਰੀਬੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਪਕੜਨਾ

ਡਿਲਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਦਿਲਾਸਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ, ਪਕੜਨਾ ਅਤੇ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ, ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ, ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ। ਦੂਸਰੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਦੇ ਦਿੰਦੇ। ਕਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਪਕੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਪਕੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਜਦਕਿ ਦੂਸਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿਜੀ ਚੋਣ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੇਗੀ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਕ

- ਨਾਮ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਨਾਲ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਾ
- ਆਦਰ ਅਤੇ ਸਤਕਾਰ ਨਾਲ ਵਰਤਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਹੋਣਾ
- ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਛਾਣੇ ਜਾਣਾ ਜੋ ਜੀਵਿਤ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ
- ਖਾਸ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ, ਤਸਵੀਰਾਂ, ਕਪੜਿਆਂ, ਨਾਮ ਵਾਲੇ ਬੈਂਡ, ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਤਸਵੀਰ) ਨਾਲ ਯਾਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ
- ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ (ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣਾ, ਕਪੜੇ ਪੁਆਏ ਜਾਣਾ, ਲਪੇਟੇ ਜਾਣਾ)
- ਦਫਨਾਏ ਜਾਂ ਦਾਹ ਸੰਸਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ
- ਯਾਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ

ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਕਾਲਜ ਹਸਪਤਾਲ, ਟੋਰੋਂਟੋ, 1984

ਸ੍ਰੋਤ: ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ, 1999 ਫੈਮਲੀ-ਸੈਂਟਰਡ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਐਂਡ ਨਿਊਬੋਰਨ ਕੇਅਰ, ਪੰਨਾ 8.7।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ। ਕਈ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਲਿੰਗ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਏ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਾਹ ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਰਸਮ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੇਗੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ, ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।



- ਜੇ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਚਾਹੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਹੋਣਾ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਵਾਸਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਹਾਰਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਵਰਤਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ
- ਸੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ; ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਚੁਪਚਾਪ ਸੋਗ ਕਰ ਸਕਣਾ; ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੁਆਰਾ ਉਤਪੰਨ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
- ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਅਤੇ ਆਨੁਵੰਸ਼ਿਕ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
- ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਸਮੂਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਹੋਣਾ
- ਟੇਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਫੋਲੋ-ਅੱਪ ਦੇਖਭਾਲ (ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ, ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੋਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੋਣਾ

ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਕਾਲਜ ਹਸਪਤਾਲ, ਰਾਇਟਸ ਆਫ ਪੈਰੈਂਟਸ ਐਟ ਦ ਹੋਸਪਿਟਲ: ਐਟ ਦ ਟਾਇਮ ਆਫ ਦ ਬੇਬੀਜ਼ ਡੈਥ (Rights of parents at the hospital: At the time of the baby's death) ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ। ਟੋਰੋਂਟੋ: ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਕਾਲਜ ਹਸਪਤਾਲ, 1984

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਪਕੜਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਪਕੜਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਘੰਟੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਡਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਲਗੇਗਾ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ। ਕਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਦਮਾ ਪਹੁੰਚੇਗਾ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣਗੇ, ਪਕੜਨਗੇ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਰੱਖਣਗੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਪਕੜਨ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਸ ਹੋਏ ਹੀ ਨਾ।

ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਇਹ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਡਲਿਵਰੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਾ ਬਦਲਣ ਦਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਪਕੜਨ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਪਕੜਨਾ ਚਾਹੋਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੀ ਵੀ ਵੇਲੇ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਅਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਪਕੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਜਦਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲਾ ਜਾਏ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਚਾਹੁਣਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਗਰਭ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਣਨ ਕਰਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਕੜਨ ਪਰ ਨਾ ਦੇਖਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਕੰਬਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਲਪੇਟਣ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕੜ ਸਕੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕੋ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਨਾ ਸਕੋ।

- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਜੇ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕੋਈ ਵੀ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਲਓ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੀ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਬਦਲ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਟੋਆਂ, ਜਨਮ ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਏ, ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਪੜੇ ਪਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ।

ਜਨਮ ਦਾ ਪੰਜੀਕਰਨ (ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ)

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਓਨਟਾਰਿਓ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੇਗੀ, ਜੋ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 20 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦੇ ਹੋਏ ਜਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਪੰਜੀਕਰਨ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਪਦੰਡ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਅਕਸਰ ਅਤਿਅਧਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਿੰਦਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਓਨਟਾਰਿਓ ਜਨਮ ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗਮਗੀਨ ਅਤੇ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਜਨਮ ਅਤੇ ਮੌਤ ਸਰਟੀਫੀਕੇਟਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਗਰਭ ਦੇ 19 ਹਫਤਿਆਂ ਤੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਪੈਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਰੇ ਹੋਏ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਗੀਕ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਮੌਤ ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ ਹੋਏਗਾ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਉਸ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਤੀ ਮਨ ਮੰਨੇ ਅਤੇ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਾ ਕਰੇ, ਅਨੇਕ ਹਸਪਤਾਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਯਾਦਗਾਰਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਦਾ ਅੰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਘੋਸ਼ਣਾਵਾਂ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਫਸੀਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ, ਭਾਰ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੀ ਮਿਤੀ, ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਖਾਸ ਕਾਰਡ ਹੋਣਗੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਫਸੀਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਹੱਕ

- ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਵਾਰਵਾਰਤਾ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੰਦਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ, ਛੂਹਣਾ, ਪਕੜਨਾ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਪੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ
- ਬੱਚੇ, ਮੌਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸੰਸਕਾਰ) ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਚਿਤ ਹੋਣਾ
- ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਿਤ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ:
 - ਦਫਨਾਏ ਜਾਣ ਜਾਂ ਦਾਹ ਸੰਸਕਾਰ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਵਿਕਲਪ
 - ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਰੇ
 - ਜਰੂਰੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਦਫਨਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਜਨਮ ਦਾ ਪੰਜੀਕਰਨ)
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ, ਤਸਵੀਰ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ, ਦੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇਣਾ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਫਨਾਏ ਜਾਣ, ਦਾਹ ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਸੇਵਾ ਚੁਣਨਾ
- ਨਿਰਨੇ ਜਾਂ ਪੱਖਪਾਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਨੇਹੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੁਣੇ ਜਾਣਾ
- ਅਜਿਹੇ ਸਟਾਫ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਜੋ ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲੇ, ਸਨੇਹੀ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਚੋਣਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਨ
- ਆਦਰ ਅਤੇ ਸਤਕਾਰ ਨਾਲ ਵਰਤਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ





1-888-303-PAIL (7245)

pailnetwork.ca

PR 47634 (ਅਕਤੂਬਰ 2017)