

ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ  
ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ  
ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਬਾਲ ਮੌਤ)



ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਂਡ ਇੰਨਫੈਂਟ  
ਲੋਸ ਨੈੱਟਵਰਕ

 **Sunnybrook**  
PREGNANCY AND  
INFANT LOSS NETWORK



ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ  
ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ  
ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ  
(ਬਾਲ ਮੌਤ)

“ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ  
ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ  
ਲਈ ਇਥੇ ਹਾਂ।”

ਪ੍ਰੋਗਨੋਸੀ ਐਂਡ ਇੰਨਫੋਰਟ ਲੇਸ (ਪੇਲ) ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀਆਂ ਹਾਈਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੰਨਾਂ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

**ਫੋਨ:** 1-888-303-PAIL (7245)

**ਈ-ਮੇਲ:** [pailnetwork@sunnybrook.ca](mailto:pailnetwork@sunnybrook.ca)

**ਵੈੱਬਸਾਇਟ:** [pailnetwork.ca](http://pailnetwork.ca)

**ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ**

**ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ**

---

---

**ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਰਸ**

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚਲੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

**ਤੁਹਾਡਾ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ**

---

---

**ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ**

---

---

**ਸਥਾਨਕ ਸੰਕਟ ਹੈਲਪਲਾਇਨ**

---

# ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ

ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਗੈਰ ਮੁਨਾਫਾ ਸੰਸਥਾ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ\* ਨੂੰ ਹਾਈਆਂ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗਰਭ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਸੰਬੰਧੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਈ ਚੈਨਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹਾਈਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰਿਵਾਰ ਹਾਈਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਟੇਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ, ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਉਨਟੈਰਿਓ ਭਰ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਸਾਖਿਆਤ (in-person) ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਪੇਲ (PAIL) ਨੈੱਟਵਰਕ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਲੋਗ ਟਰਮ ਕੇਅਰ, ਉਦਾਰ ਦਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਰਪਿਤ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਜਾਂ ਦਾਨ ਦੇਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [pailnetwork.sunnybrook.ca](http://pailnetwork.sunnybrook.ca) ਤੇ ਜਾਓ।

ਇਸ ਸਾਰੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ, ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਖੋਜ ਜਾਂ ਗਿਆਨ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਲਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਪੇਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਮੰਨਦਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਪਛਾਣਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਕਈ ਮੈਡੀਕਲ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਲਫਜ਼ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਿੰਗ ਮੰਨਦੇ ਜਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਇਜ਼ਹਾਰ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ।

\*ਪੇਲ (PAIL) ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਹੋਂਦ ਦੇ ਸੀਸਨੋਰਮੇਟਿਵ (cisnormative – ਇਹ ਧਾਰਣਾ ਕਿ ਸਾਰੇ ਜਾਂ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਨਿਜੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਅਤੇ ਹੇਟੈਰੋਨੋਰਮੇਟਿਵ (heteronormative – ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਇਸ ਸੋਚ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਲਿੰਗ ਵਲ ਆਕਰਸ਼ਣ ਸੁਭਾਵਿਕ ਜਾਂ ਤਰਜੀਹ ਵਾਲਾ ਲਿੰਗੀ ਰੁਝਾਨ ਹੈ) ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੇਲ (PAIL) 2SLGBTQ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਸਮੇਤ, ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ।

*ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ*

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

# 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।

ਪੇਲ (PAIL) ਨੈੱਟਵਰਕ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਲਾਭ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ।

ਪੇਲ (PAIL) ਨੈੱਟਵਰਕ ਉਹਨਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਪੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਮਹਾਰਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ।

ਪੇਲ (PAIL) ਨੈੱਟਵਰਕ ਉਹਨਾਂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੇਖਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇਗਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੋਗਰੂਸਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਮਹਾਰਤ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ। ਸਾਡੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੇਖਕ ਹਨ:

ਕੇਲੀ ਈਟਨ ਰਸਲ  
ਡਾ. ਐਡਮ ਰੈਪਾਪੋਰਟ  
ਡਾ. ਪੇਜ ਚਰਚ  
ਡਾ. ਸਾਰਾ ਲੋਰਡ  
ਜੇਡੀ ਐਲੈਟ, RN, BScN  
ਲੇਸਲੀ ਸਬੋਰਿੰਨ  
ਲਿਜ਼ ਸਿਡੋਕ

# ਸਮਰਪਣ

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜਿੰਦਗੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ, ਪਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਹਰ ਦਿਨ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

# ਸਮੱਗਰੀ

|   |    |
|---|----|
| ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ - ਸ਼ਬਦ, ਅਰਥ ਅਤੇ ਖਾਸ ਸ਼ਬਦ  | 10 |
| ਭੂਮਿਕਾ  | 12 |
| ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੋਂ ਕੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਏ   | 12 |
| ਇੱਕ ਬਾਲ ਮੌਤ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?   | 15 |
| ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ  | 17 |
| ਜਦੋਂ ਪ੍ਰੀਮੈਚਿਊਰਟੀ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ  | 19 |
| ਜਦੋਂ ਗਰਭ ਜਾਂ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ  | 21 |
| ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ (life-limiting) ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ  | 22 |
| ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਕਰਕੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ  | 24 |
| ਅਚਾਨਕ, ਅਣਜਾਣ ਬਾਲ ਮੌਤ (Sudden Unexplained Infant Death)  | 24 |
| ਆਫਿਸ ਔਫ ਦ ਚੀਫ ਕੋਰੋਨਰ ਅਤੇ ਓਨਟੈਰਿਓ ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਸਰਵਿਸ<br>(Office of the Chief Coroner and Ontario Forensic<br>Pathology Service) | 25 |
| ਫੈਮਲੀ ਲਿਆਜ਼ੋਨ ਸਰਵਿਸ (Family Liaison service)  | 25 |
| ਦਇਆਵਾਨ ਦਰਸ਼ਨ (Compassionate viewing)  | 26 |
| ਨੈਕਸਟ ਔਫ ਕਿੰਨ ਕਲੀਨਿਕ (Next of Kin clinic)   | 26 |
| NICU, ਪੀਡੀਆਟਰਿਕ, ਹੋਸਪਿਸ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ (NICU,<br>Pediatric, Hospice, or Palliative Care Professionals)                 | 29 |
| ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ: ਆਰਾਮ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ   | 31 |
| ਆਰਾਮ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ: ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਸਖੀਸ<br>(Antenatal diagnosis)  | 32 |
| ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲ   | 34 |
| ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣੋ   | 34 |
| ਹੋਸਪਿਸ (Hospice)  | 36 |
| ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਨੋਟ   | 37 |
| ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ  | 39 |
| ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ  | 40 |
| ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ   | 41 |
| ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣਾ: ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣਾ  | 43 |
| ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ  | 45 |
| ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ   | 45 |



|   |    |
|---|----|
| <b>ਸੋਗ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ: ਉਮਰ ਭਰ ਦਾ ਸਫ਼ਰ</b>   | 47 |
| ਕੀ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ?     |    |
| ਉਦਾਸੀ, ਸਦਮਾ, ਦੋਸ਼, ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ            | 49 |
| ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਪਰੇ: ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ      | 50 |
| ਸੋਗ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ                   | 52 |
| ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੋਗ                           | 53 |
| <b>ਖਾਸ ਚੁਣੌਤੀਆਂ</b>                     | 55 |
| <b>ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ</b>                 | 59 |
| ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ | 60 |
| ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ          | 61 |
| <b>ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਸੁਝਾਅ</b>           | 65 |
| <br>                                    |    |
| <b>ਅੰਤਿਕਾ ਇੱਕ</b>                       | 69 |
| ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੋਗ                           | 69 |

# ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

## ਸ਼ਬਦ, ਅਰਥ ਅਤੇ ਖਾਸ ਸ਼ਬਦ

### ਆਰਾਮ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ

ਆਰਾਮ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਲੰਬਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ ਜਿਹੜੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਸੁਖਾਵਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕੱਠਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਫੋਕਸ ਤਕਲੀਫ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਿਊਂਦਾ ਹੈ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ, ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਪਹੁੰਚ ਹੈ ਜੋ ਦੂਸਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਦਖਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਖਾਵਾਂ ਬਣਾ ਕੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਕੇ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ।

### ਗਰਭ ਦੀ ਉਮਰ (Gestational age)

ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਖਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਮਾਪੇ ਗਏ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਫ਼ਤੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ "ਮੈਂ 25 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ"।

### ਬਾਲ ਮੌਤ (Infant death)

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ।

### ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ (Neonatal) ਦੀ ਮੌਤ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 28 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ।

### ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ

#### (Neonatal Intensive Care Unit (NICU))

NICU ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲਾ ਯੂਨਿਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। NICU ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਾਜ਼ੇ - ਸਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਪ੍ਰੈਗਨੇਸਿਸ (ਅਨੁਮਾਨ)

ਪ੍ਰੈਗਨੇਸਿਸ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਰੋਗ ਦੇ ਪਥ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋਣਗੇ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜਨੈਟਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਟੀਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੈਗਨੇਸਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਕਲੰਕ (Stigma)

ਕਲੰਕ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕੁਝ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਗਲਤ ਜਾਂ ਝੂਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਲੰਕ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਾਖ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੱਚ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੱਖਪਾਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਲੰਕ ਜੁੜਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਮਰਿਆ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ (Stillbirth)

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਜੋ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ 20 ਹਫ਼ਤੇ 'ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਰ 500 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹ ਗਰਭ ਦੀ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅੰਦਰਲੀ ਮੌਤ), ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ (ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਦੌਰਾਨ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਮਰਿਆ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪੇਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ ਪੁਸਤਿਕਾ “ਖਮੋਸ਼ ਜਨਮ (ਸਾਇਲੈਂਟ ਬਰਥ): ਜਦੋਂ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭ- ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਮਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ)” (Silent Birth: When a Baby Dies After 20 Weeks of Pregnancy) (Stillbirth)) ਦੀ ਕਾਪੀ ਵਾਸਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।

## SUIDS/SIDS

ਅਚਾਨਕ, ਅਣਜਾਣ ਮੌਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (Sudden Unexplained Infant Syndrome - SUIDS), ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਲੇ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਡਨ ਇੰਨਫੈਂਟ ਡੇਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਸਿਡਜ਼ - SIDS) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਅਕਸਮਾਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਝ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੌਤਾਂ ਅਕਸਰ ਨੀਂਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ (Termination of pregnancy)

ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਸ਼ਬਦ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਰਜੀਕਲ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਰਜੀਕਲ, ਦੋਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲ ਮੌਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਰੋਕੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ, ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦੁਆਰਾ, ਕਰਕੇ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪੇਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ ਪੁਸਤਿਕਾ “ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਚੋਣ: ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪੁਸਤਿਕਾ” (A Difficult Choice: A Booklet for Families Ending a Pregnancy) ਦੀ ਕਾਪੀ ਵਾਸਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।

## ਵਿਹਾਰਕਤਾ (Viability) ਅਤੇ ਬਾਰਡਰਲਾਇਨ ਵਿਹਾਰਕਤਾ (ਪੇਰੀਵਾਇਆਬਿਲਿਟੀ - periviability)

‘ਵਿਹਾਰਕਤਾ’ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜਿਉਣ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਕੁੱਝ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋਏ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਆਸਪਾਸੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ‘ਬਾਰਡਰਲਾਇਨ ਵਿਹਾਰਕਤਾ’ ਜਾਂ ‘ਪੇਰੀਵਾਇਆਬਿਲਿਟੀ’ (periviability) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

# ਭੂਮਿਕਾ

## ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੋਂ ਕੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਏ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਜੀਵਨ ਦਾ ਦੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਸਦਮੇ ਵਾਲਾ ਅੰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਫਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ 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 ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣੋ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੇਕ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਹੜੇ ਸਵਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਕਿਉਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇੰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਪ੍ਰੀਮੈਚਿਊਰਟੀ (Prematurity), ਜਿਥੇ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਿਓਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਅਚਾਨਕ, ਅਣਜਾਣ ਕਾਰਨਾਂ, ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਚਾਨਕ, ਅਣਜਾਣ ਮੌਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (Sudden Unexplained Infant Syndrome - SUIDS) ਜਾਂ ਸਡਨ ਇੰਨਫੈਂਟ ਡੇਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਸਿਡਜ਼ - SIDS) ਵਜੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ, ਪਰ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜੀਵਨ ਛੋਟਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ
- ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ਪਰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਵਿਗਾੜ ਜਾਂ ਸੱਟ)

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ, 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।

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਸਾਰ ਵਜੋਂ ਇਕੱਠੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਲ ਮੌਤ ਅਤੇ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਸਾਡੀ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ:

- ਅਨੇਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਹਬਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਜਟਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਦਮਾ, ਉਦਾਸੀ, ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ, ਸ਼ਰਮ, ਦੋਸ਼, ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਸਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।
- ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਅਲਗ ਖੱਲਗ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਕਿਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਸੋਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਬਿਹਬਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਉਦਾਸੀ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਪਰਿਵਾਰ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ, “ਜੇ ਮੈਂ ਕਰਦਾ...” ਜਾਂ “ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ...” ਜਾਂ “ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ...”। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ “ਸਭ ਕੁਝ ਸਹੀ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ”, ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।
- ਅਨੇਕ ਬਾਲ ਮੌਤਾਂ ਜਟਿਲ, ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਅਨਜਾਣ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਸਮਿਆਂ ਤੇ, ਬੱਚੇ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂ ਕਿਉਂ ਹੋਈ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅਪਰਾਧ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਜਿਹੜੀ ਦਇਆਵਾਨ, ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕਈ ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਲਾਇਨ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਾਰਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਾਨ ਲਗੇ। ਅਸੀਂ ਇੰਨਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਹੋਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਾਂਗੇ।

- ਲੋਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੱਖ ਵੱਖ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਡੂੰਘਾ ਦੁੱਖ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਦੀਵ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲੁੜੀਂਦੇ ਸਹਾਰੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਹੋਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਖ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਖ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਲਣਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ।

ਇੱਕ ਬਾਲ ਮੌਤ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ  
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

## ਇੱਕ ਬਾਲ ਮੌਤ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਬਾਲ ਮੌਤ ਨੂੰ ਉਸ ਜਿਊਂਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਮੌਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 28 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਓਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਮਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ, ਲਗਭਗ 4.1 ਮਿਲੀਅਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਰੇਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 5 ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ 5 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ (ਪ੍ਰੀਮੈਚਿਊਰਟੀ)
- ਜਨੈਟਿਕ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਖਰਾਬੀਆਂ ਜਾਂ ਜਨੈਟਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ)
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ, ਐਕਸੀਜਨ ਦੀ ਕਮੀ)
- ਅਚਾਨਕ, ਅਣਜਾਣ ਮੌਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (Sudden Unexplained Infant Syndrome - SUIDS)



# ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ

## ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਹੇਠਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਰੇਕ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਅਨੇਕ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ, ਇਸਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋਈ ਹੈ, ਹੋਣ ਤੋਂ ਚੁਨੌਤੀਪੂਰਣ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ:

- ਸਦਮੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਚਾਨਕ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਨੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਤੋਂ ਅਚਾਨਕ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਜਾਂ ਕੀ ਹੋਏਗਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਪਸ਼ਟ ਜਵਾਬ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਕੀ ਲੋਕੇ ਆਵੇਗਾ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਉਹ ਜਵਾਬ ਨਾ ਮਿਲਣ ਜਿਹੜੇ ਉਹ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ 'ਅਸਾਨ' ਦਿਖਦੇ ਹਨ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣਦੇ ਹਨ।
- 'ਚਮਤਕਾਰਾਂ' ਜਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਜੁਲਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬਚਿਆ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ।
- ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਵੱਖਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ, ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਮਾਂ ਇੰਨਾ ਘੱਟ ਸੀ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
- ਘਰ, ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਘਰ ਵਾਪਸ ਪਰਤਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਅਲਗ ਥਲਗ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਿਸਟਮ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵਲ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੀ ਨਹੀਂ ਗਈ।
- ਸ਼ਰਮ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਹੋਇਆ ਉਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਭ ਕੁਝ ਅਤੇ ਕਿ ਕੀ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ ਸਵਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜਿਥੇ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਸਨ ਉਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਰਤਣ ਵੇਲੇ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਉਥੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਂਝੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਜਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵੀ।
- ਉਸ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਸਦਮਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ, ਫਾਇਰ ਟਰੱਕ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਕਾਰ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਹਨ।
- ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਹੀ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੈਕਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਬਾਰੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਅਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ।
- ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਹਾਰੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

## ਜਦੋਂ ਪ੍ਰੀਮੈਚਿਊਰਟੀ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਕਈ ਵਾਰੀ, ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੂਰੀ - ਅਵਧੀ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ 9 ਮਹੀਨੇ ਦੀ, ਜਾਂ 37-40 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਗਰਭ ਕਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਗਰਭ ਦੀ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਨਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਟਰਮ (pre-term) ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਏ ਜਨਮ ਵਜੋਂ ਵਰਣਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਬੱਚੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿਧਰੇ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਰਭ ਦੀ 20 ਅਤੇ 26 ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ 'ਪੇਰੀਵਾਇਬਲ' ('perivable') ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੈਦੇ ਹੋਏ ਵਜੋਂ ਵਰਣਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਜਾਂ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਸਪਾਸੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਵਕਤ ('premature'), ਪ੍ਰੀ- ਵਿਹਾਰਕਤਾ ('pre-viability') ਜਾਂ ਬਾਰਡਰਲਾਇਨ ਵਿਹਾਰਕਤਾ ('borderline viability') ਵਰਗੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਾ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋਣ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਾਏਗੀ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਲੰਬਾ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਦਖਲਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਗਰਭ ਦੀ 23 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਾਏਗੀ ਕਿ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਲੰਬਾ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਖਾਸ ਦਖਲਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਸੰਭਵ ਹਨ ਪਰ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵੱਡੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਲੰਬਾ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਦਖਲਾਂ ਨਾ ਕਰਨ, ਪਰੰਤੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਗਰਭ ਦੀ 23 - 26 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਸਪਾਸੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਗਰਭ ਦੀ 23 ਜਾਂ 24 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੈ।

ਹੋਰ ਸਮਿਆਂ ਤੇ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਲੰਬਾ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਦਖਲਾਂ ਉਮੀਦ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੇਤੀ ਹੀ ਜਾਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਖਾਸ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਣ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ:

- ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ‘ਅਯੋਗ ਬੱਚੇਦਾਨੀ’ ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਸੋਚਣ ਲਗਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ‘ਅਸਫਲ’ ਕਿਉਂ ਹੋ ਗਿਆ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਆਏ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਲਤੀ ਹੈ।
- ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਗੜਬੜ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਅਤੇ ਮੌਤ ਤਾਗੀਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਫੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਾਅ (contractions) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਹੀ ਫੈਸਲੇ ਕੀਤੇ। ਇੱਕ ਤਾਗੀਦੀ ਸਥਿਤੀ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਅਚਾਨਕ ਆ ਗਈ, ਜਿਥੇ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਾਸਤੇ ਉੱਡੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲੰਬੇ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਦਿਨ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਗੇ ਵੱਧ ਜਾਣ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉੱਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪਵੇ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਗਿਆਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ।

- ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਧੜਕਣਾਂ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਬਾਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਰ ਵਾਰੀ ਬਾਬਰੂਮ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਹਰ ਵਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਲਏ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਡਰੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖੂਨ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਹੈ।
- ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲੁੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਪਸ਼ਟ ਜਵਾਬ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਕੀ ਲੈਕੇ ਆਵੇਗਾ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਉਹ ਜਵਾਬ ਨਾ ਮਿਲਣ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਸਭ ਕੁਝ 'ਸਹੀ' ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚੇ ਅਜੇ ਵੀ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੱਖਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜੀਵਨ ਇੰਨਾਂ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਅਨੁਚਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਂ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਅਲਗ ਬਿਤਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।

## ਜਦੋਂ ਗਰਭ ਜਾਂ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਜਨਮ ਉਮੀਦ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਾਫੀ ਐਂਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵੱਗਣ ਕਰਕੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਦਕਿ ਦੂਸਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਦਖਲਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਤੇ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਲੰਬਾ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਦਖਲਾਂ ਨਾ ਕਰਨ, ਪਰੰਤੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਖਾਸ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਜਨਮ ਨੂੰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋਣ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ:

- ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਆਏ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਕੁਝ ਗੜਬੜ ਸੀ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਲਤੀ ਹੈ। ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸ਼ਬਦ ਜਿਹੜੇ ਖਰੂਵੇ ਜਾਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲਗਦੇ ਹਨ।

- ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਗੜਬੜ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਅਤੇ ਮੌਤ ਤਾਗੀਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਅਚਾਨਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖੂਨ ਵੱਗਣ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਧੀਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਨਮ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਹੀ ਫੈਸਲੇ ਕੀਤੇ। ਇੱਕ ਤਾਗੀਦੀ ਸਥਿਤੀ ਇੰਡ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਅਚਾਨਕ ਆ ਗਈ, ਜਿਥੇ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਜਾਂ ਕੀ ਹੋਏਗਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਪਸ਼ਟ ਜਵਾਬ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਕੀ ਲੈਕੇ ਆਵੇਗਾ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਉਹ ਜਵਾਬ ਨਾ ਮਿਲਣ ਜਿਹੜੇ ਉਹ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਸਾਰਾ ਕੁਝ 'ਸਹੀ' ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਸੰਬੰਧੀ ਗਿਆਤ ਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹਨ।
- ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬੇਇਤਬਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਹੋਇਆ ਉਸ ਲਈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ੀ ਹਨ।
- ਤਿਆਗ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਜਾਂ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਿਹੜੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੌਜੂਦ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਤਰਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਹੋਇਆ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ।

## ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ (life-limiting) ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਤਸ਼ਖੀਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸੰਭਾਵੀ ਨਤੀਜਾ ਛੋਟਾ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਭਾਗ (ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ) ਸੰਬੰਧੀ ਜਨੈਟਿਕ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਜਾਂ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਕਰਕੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਸਮਿਆਂ ਤੇ, ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਹੈ।

### ਖਾਸ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ:

- ਸਦਮੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਇਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਖ਼ਬਰ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉੱਝ 'ਸਧਾਰਨ' ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਬੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਸਿਰਫ ਇਹ ਖ਼ਬਰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇਸ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜਨਮ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਨ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਕਦੋਂ।
- ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਨੇਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਰਾਬੀ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਉਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕ ਵੱਖਰਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਨੂੰ ਟੈਸਟਾਂ, ਸਕੀਨਾਂ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਬਾਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਹੀ ਫੈਸਲੇ ਕੀਤੇ।
- ਨੂੰ ਮੌਤ ਕਿਥੇ ਹੋਵੇਗੀ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਗੇ, ਜਦਕਿ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਸਪਿਸ (hospice) ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ, ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਦੂਸਰੇ ਸਮਿਆਂ ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਪਰਿਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਚੋਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਖੁਸ਼ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਕਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੋਰ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿੰਗ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣਾ, ਬੇਬੀ ਸ਼ਾਵਰ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕਮਰਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।
- ਨੂੰ ਟਾਇਮਲਾਇਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਇਹ ਨਾ ਜਾਣਨਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕੇਗਾ।

## ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਕਰਕੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਜਿਹੜਾ ਉੱਝ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਫੈਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਉਥੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ।

### ਖਾਸ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ:

- ਫ਼ਿਕਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਸੋਪਾਸੇ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇੱਝ ਸਲੂਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਗਲਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਅਤੇ ਬੇਰਹਿਮ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਦੇਸ਼ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਮੌਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ।
- ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਕੋਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕੀਤਾ ਦਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਉਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਰਤਣ ਵੇਲੇ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਾਮਾਨ ਉਥੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਸਾਂਝੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਹਨ।

## ਅਚਾਨਕ, ਅਣਜਾਣ ਬਾਲ ਮੌਤ (Sudden Unexplained Infant Death)

ਕਈ ਵਾਰੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਾਂ ਭਲਾ ਚੰਗਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਅਕਸਮਾਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਨੀਂਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੌਣ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ SUIDS ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਖਾਸ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ SUIDS ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ:



- ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇੰਝ ਸਲੂਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਅਤੇ ਬੇਰਹਿਮ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਕੋਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੁਝ ਸਮਾਨ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਪਰਤ ਸਕਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜਤਾਲ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹੋਰ ਥਾਂ ਲੱਭਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ ਵੀ ਮੌਤ ਦਾ ਅੰਤਿਮ ਕਾਰਨ ਨਾ ਮਿਲੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਪਵੇ।
- ਉਸ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਸਦਮਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ SUIDS ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਐਂਬੂਲੈਂਸ, ਫਾਇਰ ਟਰੱਕ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਕਾਰ ਦੇਖਦੇ ਜਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਚਨਚੇਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ, “ਕਿਉਂ?” ਜਾਂ “ਮੈਂ ਕੀ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਸੀ?”
- ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਉਹੀ ਚੀਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਆਫਿਸ ਔਫ ਦ ਚੀਫ ਕੋਰੋਨਰ ਅਤੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਸਰਵਿਸ (Office of the Chief Coroner and Ontario Forensic Pathology Service)

### ਫੈਮਲੀ ਲਿਆਈਜ਼ਨ ਸਰਵਿਸ (Family Liaison service)

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਚਾਨਕ, ਅਕਸਮਾਤ ਮੌਤ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਆਫਿਸ ਔਫ ਦ ਚੀਫ ਕੋਰੋਨਰ (ਓਸੀਸੀ) ਅਤੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਸਰਵਿਸ (ਓਐਫਪੀਐਸ) ਰਾਹੀਂ **ਫੈਮਲੀ ਲਿਆਈਜ਼ਨ** ਸਰਵਿਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੇਵਲ ਟੋਰੋਂਟੋ ਆਫਿਸ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖੇਤਰੀ ਆਫਿਸਾਂ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਪਰ ਹਰ ਕੋਈ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸੇਵਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੋਰੋਨਰ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਸੇਵਾ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਰੋਨਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਆਫਿਸ ਔਫ

ਦ ਚੀਫ ਕੋਰੋਨਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇਸ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਫਿਸ ਐਂਡ ਦ ਚੀਫ ਕੋਰੋਨਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫੈਮਲੀ ਲਿਆਜ਼ੋਨ ਸਰਵਿਸ ਰਾਹੀਂ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਇੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ:

- ਜੇ ਹੋਇਆ ਉਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੇਤ, ਕੋਰੋਨਰ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਨਾਲ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ।
- ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਪੋਰਟਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਥੋਲੋਜੀ/ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਜਾਂ ਜਨੈਟਿਕ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਜਿਹੜੀ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੈ।
- ਓਸੀਸੀ/ਓਐਫਪੀਐਸ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ। ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਫਾਰਮ ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਫਨਾਉਣ/ਉਸਦਾ ਸੰਸਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼।
- ਸੋਗ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਸਾਧਨ।

### ਦਇਆਵਾਨ ਦਰਸ਼ਨ (Compassionate viewing)

ਕਈ ਵਾਰੀ, ਜਿਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ “ਦਇਆਵਾਨ ਦਰਸ਼ਨ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਕੜਨ ਜਾਂ ਛੂਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਲੋਕ ਹੋਣਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਕੜ ਜਾਂ ਛੂਹ ਨਾ ਸਕੋ, ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਨ ਖਿੜਕੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗੀ।
- ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦਇਆਵਾਨ ਦਰਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਇਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਫਿਸ ਐਂਡ ਦ ਚੀਫ ਕੋਰੋਨਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਣਗੇ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਣਗੇ, ਜੇ ਉਹ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

### ਨੈਕਸਟ ਐਂਡ ਕਿੰਨ ਕਲੀਨਿਕ (Next of Kin clinic)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਰੋਨਰ (ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਡਾਕਟਰ), ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ (ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ), ਪੁਲਿਸ ਸੇਵਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਨੈਕਸਟ ਐਂਡ ਕਿੰਨ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਓਨਟੈਰਿਓ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਫਿਸ ਐਂਡ ਦ ਚੀਫ ਕੋਰੋਨਰ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਇਸ ਸੇਵਾ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਫਿਸ ਐਂਡ ਦ ਚੀਫ ਕੋਰੋਨਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰੂਬਰੂ ਮਿਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਤ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ/ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਮੀਟਿੰਗ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।
- ਮੀਟਿੰਗ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਚਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਵਾਧੂ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬੁਕ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਓਸੀਸੀ/ਓਐਫਪੀਐਸ ਨੈਕਸਟ ਐਂਡ ਕਿੰਨ ਕਲੀਨਿਕ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਟੈਸਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨੈਟਿਕਸ, ਟੈਕਸੀਕੋਲੋਜੀ, ਹਿਸਟੋਲੋਜੀ ਜਾਂ ਸੀਰੋਲੋਜੀ ਤੋਂ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਓਸੀਸੀ/ਓਐਫਪੀਐਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ 1,2 ਜਾਂ 5 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਵੀ।
- ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਮੌਤ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਸਭ ਕੁਝ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰਾਂ ਲਈ, ਇਹ “ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ” ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ।



NICU, ਪੀਡੀਆਟਰਿਕ,  
ਹੈਸਪਿਸ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ  
ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ

# NICU, ਪੀਡੀਆਟਰਿਕ, ਹੋਸਪਿਸ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ (NICU, Pediatric, Hospice, or Palliative Care Professionals)

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਿਊਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਆਸੇਪਾਸੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ। ਕਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਆਮ ਸਟਾਫ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਆਸੇਪਾਸੇ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹੋਸਪਿਸ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਨਰਸਾਂ
- ਨਿਓਨੈਟੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਪੀਡੀਆਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ (ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ)
- ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ
- ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕਨਸਲਟੈਂਟ (ਬਰੈਸਟ/ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ)
- ਰੂਹਾਨੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ
- ਹਾਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ
- ਸੋਗ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰੇ ਵਾਲੇ ਕੁਆਰਡੀਨੇਟਰ
- ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ)
- ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ
- ਸੈਨੇਗ੍ਰਾਫਰ (ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਪੇਸ਼ੇਵਰ)
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ
- ਮੈਟਰਨਲ ਫੀਟਲ ਮੈਡੀਸਨ ਡਾਕਟਰ (ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜਿਹੜੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਭਰੂਣ ਨੂੰ ਕੋਈ ਜਟਿਲਤਾ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)
- ਓਬਸਟੇਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਗਾਇਨੋਕੋਲੋਜਿਸਟ (ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜਿਹੜੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਪੂਜਨਨ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)
- ਜਨੈਟਿਕ ਕਾਊਂਸਲਰ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ:  
ਆਰਾਮ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ

## ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ: ਆਰਾਮ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ

ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਗਿਆਤ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਦਖਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਲੰਬਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ 'ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਦੇਖਭਾਲ', 'ਆਰਾਮ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ', 'ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ' ਜਾਂ 'ਲਾਇਫ ਸਪੋਰਟ ਹਟਾਉਣਾ' ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਨੇਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੁਣ 'ਆਰਾਮ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ' ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਆਰਾਮ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਲੰਬਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ ਜਿਹੜੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਸੁਖਾਵਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕੱਠਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਫੋਕਸ ਤਕਲੀਫ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਿਊਂਦਾ ਹੈ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪਹਿਲੀ ਯੋਜਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ 21 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਦਖਲਾਂ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਪੈਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਫੈਸਲਾ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਗਿਆਤ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਦਖਲਾਂ ਹੁਣ ਸਹੀ ਪਥ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਰਾਮ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ, ਹਸਪਤਾਲ, ਹੋਸਪਿਸ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕੁਝ ਪਹਿਲੂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਜੋ ਕਿ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਹਲੇ ਵੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਲੰਬਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਦਖਲਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਆਰਾਮ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ: ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਸ਼ਖੀਸ (Antenatal diagnosis)

ਕਈ ਵਾਰੀ, ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਜਾਂ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਕੋਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਹੋਸਪਿਸ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ 'ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ' ਜਾਂ 'ਹੋਸਪਿਸ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ' ਜਾਂ 'ਕੁਆਲਿਟੀ ਐਂਡ ਲਾਇਫ ਟੀਮ' ਜਾਂ 'ਪੀਡਿਆਟ੍ਰਿਕ ਅਡਵਾਂਸਡ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ (ਪੀਏਸੀਟੀ-FACT)'। ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ (palliative care team) ਕਹਾਂਗੇ।

ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਨੇ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:



- ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਦੂਸਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਹ ਸੰਬੰਧ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਣਾਉਣਗੇ।
- ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਆਰਾਮ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਚੁਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਨਗੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿਹੜੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਆਰਾਮ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ (ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ “ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਗੇ।
- ਸੰਭਵ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਵਿਕਲਪ ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਅਗੇ ਵੱਧ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਜਾਂ ਅਵਸਥਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਨੋਸਿਸ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ, ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਤਾ (ਜੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਗੇ।
- ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੇਗੀ ਜਿਹੜੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨੇ ਪੈਣ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੇਗੀ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਟੈਸਟਿੰਗ ਲਈ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ ਲਈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਬੱਚਾ ਜਿੰਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਟੀਮ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੂਰਤਾਂ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ਜਿੰਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਇਹ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਹੋਣਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੇਗੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੇਗੀ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

- ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜਨਮ ਪੀੜਾਂ (ਲੇਬਰ) ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਸਹਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਟੀਮ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਰੂਹਾਨੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਨਰਸਾਂ। ਮੈਡੀਕਲ ਟੀਮ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਖਿੱਚਣ) ਲਈ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜ ਸਕਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਚੁਕਿਆ ਹੈ।
- ਕਈ ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਵਾਰੀ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲੇਗਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਸੋਪਾਸੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਰਲ ਜਾਂ ਮੂਰਖਤਾ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਲਈ ਉਹੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਸਮਝ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੁਸ਼ਕਲ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲੁੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਗੇਗਾ?
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ? ਜੇ ਉਹ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ? ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ?
- ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਲਈ ਕੀ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਥੇ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ?
- ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ? ਕੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ?
- ਕੀ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਕਸ਼ਟ ਭੁਗਤੇਗਾ?
- ਕੀ ਇਸਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕੈਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਕਿਹੜੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਆਸੋਪਾਸੇ ਹੋਣਗੇ?
- ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸਹਾਰੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ? ਮੇਰੇ/ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ ਲਈ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ?

## ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣੋ

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਜੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਮਿਲਣ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਰਥਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋਗੇ ਤਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਏਗੀ।

ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਨੇ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਸ਼ਟ ਨਾ ਭੁਗਤਣ। ਕਸ਼ਟ ਭੁਗਤਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਡਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ ਜੇ ਦਵਾਈ ਸਹਾਇਕ ਜਾਂ ਲੁੜੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਤਰੀਕੇ।
- ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ, ਪਰ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣਾ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕੇਗੀ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਪਰਿਵਾਰ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਲ ਦੇਖਣਗੇ।
- ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਵਾਬ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਟਾਈਮਲਾਈਨਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੇ ਮਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਜਾਂ ਸਮਾਨ ਮੁੱਦੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਾ ਲਗਾ ਸਕਣ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂ ਕਦੋਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।
- ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਟਾਈਮਲਾਈਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਗਿਆਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਸਾਰੇ ਸੰਭਵ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਬਿਹਬਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਉਮੀਦ ਕੀਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਦਮਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਉਮੀਦ ਕੀਤੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਅਕਸਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਲ ਕਾਫੀ ਤਕੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਆਖਰੀ ਚੀਜ਼ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਬੰਦ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਲ ਰੁਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਧੜਕਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ। ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਉਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਕਈ ਵਾਰੀ ਟਿਊਬਾਂ, ਤਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਨ (ਜੇ ਕੋਈ ਹੈ) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਦਕਿ ਦੂਸਰੇ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਉਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ। ਜੇ ਸਮਾਨ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਦੂਸਰੇ ਸੰਕੇਤ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਪੈਟਰਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਮਝਾ ਸਕੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

- ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਰਸਮ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੇਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਿਲਣ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਨਿਜੀ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਯਾਦਗਾਰਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਜੋੜਨਾ, ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਖ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ, ਉਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸਲਾਘਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਹੋਇਆ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੀਨੀਅਰ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ।
- ਇਸਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜੀਵਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਿਹੜੇ ਪਲ ਇਕੱਠੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਉਹ ਕਰੇਗੀ।

## ਹੋਸਪਿਸ (Hospice)

ਹੋਸਪਿਸ ਦੇਖਭਾਲ ਅਜਿਹੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁਨਰ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਜੇ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਸਪਾਸੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ। ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਹੋਸਪਿਸ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਸਪਿਸ ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਹੋਸਪਿਸ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਸਪਿਸ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ।

ਹੋਸਪਿਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ ਤੇ ਹੋਸਪਿਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਟੀਮ ਸਾਰੇ ਸੰਭਵ ਵਿਕਲਪਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਥੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੀ ਉਮੀਦਾਂ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ।
- ਅਨੇਕ ਹੋਸਪਿਸਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਹੋਸਪਿਸ ਅਜੇ ਵੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ ਜਿਹੜੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ, ਕਦਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ। ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦਰਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੇਗੀ।
- ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਸੰਬੰਧ ਜੋੜਨ, ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖਾਸ ਰਸਮਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਅਗੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ।

## ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਨੋਟ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਵਾਸਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਚਾਨਕ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸੱਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਅਣਜਾਣ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਅਚਾਨਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ SUIDs ਕਰਕੇ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਲੇਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਮੈਂਬਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਅਤੇ ਇਸ ਅਸਲੀਅਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬੁਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਸਦਮਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਨਿਹਾਇਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਦਮਾ, ਗੁੱਸਾ, ਉਦਾਸੀ, ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਜੇ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਪਕੜਨ, ਖਾਸ ਯਾਦਗਾਰਾਂ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਈ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਅਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਹੋਇਆ ਉਸ ਬਾਰੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਦੂਸਰੇ ਜੇ ਹੋਇਆ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਮੰਗਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਉਸਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ। ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੋਰੋਨਰ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਫਿਸ ਐਂਡ ਦ ਚੀਫ ਕੋਰੋਨਰ ਦੇ ਰਾਹੀਂ “ਨੈਕਸਟ ਐਂਡ ਕਿੰਨ” ਕਲੀਨਿਕ ਮੀਟਿੰਗ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਹੋਰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਪਰਲਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ)।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਸੱਟ, ਜੁਰਮ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਅਕਸਮਾਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੰਬਧ ਜੋੜਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਸਿੱਧੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲੁੜੀਂਦਾ ਸਹਾਰਾ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਘਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੋ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜੋ ਹੋਇਆ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸੰਬੰਧ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ‘ਕੀ ਜੋਕਰ’ ਜਾਂ ‘ਕਾਸ਼’। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਅਗੇ ਵੱਧਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੰਗਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇਹ ਨਿਹਾਇਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਇਸ ਤੋਂ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਕੁਝ ਸਹਾਰੇ ਲੱਭਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ  
ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ

# ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ

1984 ਵਿੱਚ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ, ਜੋ ਹੇਠਾਂ ਹੈ।

## ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ

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:
  - 1) ਦਫਨਾਏ ਜਾਣ ਜਾਂ ਦਾਹ ਸੰਸਕਾਰ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਵਿਕਲਪ
  - 2) ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਰੇ
  - 3) 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 ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਵਰਤਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ।
- ਜੇ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਚਾਹੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ 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 (ਜਨੈਟਿਕ) ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।
- ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਸਮੂਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਹੋਣਾ।
- ਟੇਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਫੈਲੋ-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 ਪੇਰੈਂਟਸ 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। ਟੇਰੇਟੋ: ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਕਾਲਜ ਹਸਪਤਾਲ, 1984।



## ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ

- ਨਾਮ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਨਾਲ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ।
- ਆਦਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਵਰਤਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਹੋਣਾ।
- ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਛਾਣੇ ਜਾਣ 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 ਜਾਣ।
- ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ (ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ, ਕਪੜੇ ਪੁਆਏ ਜਾਣ, ਲਪੇਟੇ ਜਾਣ)।
- ਦਫਨਾਏ ਜਾਂ ਦਾਹ ਸੰਸਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।
- ਯਾਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।

ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਕਾਲਜ ਹਸਪਤਾਲ, ਟੋਰੋਂਟੋ, 1984।

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



ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣਾ:  
ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣਾ

## ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣਾ: ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਜੋੜਨ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣੋ:

- ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧ ਜੋੜਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਜੀਬ ਜਾਂ ਗਲਤ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਲਗਾਅ ਦਰਸਾਉਣ ਵਿੱਚ ਡਰ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਖੁਸ਼ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਿਆ। ਖੋਜ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪਦਾਰਥਕ ਯਾਦਾਂ (ਤਸਵੀਰਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ, ਆਦਿ) ਹੋਣਾ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਈ ਵਾਰੀ, ਇਹ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਜਾਂ ਕਦਰਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ, ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਆਗੂਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁਣਗੇ, ਜਾਂ ਨਵੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਗੇ। ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਕਰਨਗੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿੱਚ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ, ਦੇਵੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੈਣ/ਭਰਾ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ।
- ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੋਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਜੋੜਨ ਲਈ ਜਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਖਾਸ ਪਲਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਮ ਚੁਣਨਾ, ਕਿੱਕਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਨੰਦ ਨਾ ਮਾਣਨਾ ਜਾਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਨਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਮਝਣਯੋਗ ਅਤੇ ਸਹੀ ਹੈ। ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਕਈ ਵਾਰੀ, ਇੱਕ ਟਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਵੀ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਕੜਨਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਚੁੰਮਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ
- ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੈਣਾ
- ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਸਾਂਚੇ ਬਣਾਉਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਗਾਣਾ
- ਖਾਸ ਰਸਮ ਕਰਨਾ
- ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਾਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲੈਕੇ ਜਾਣਾ
- ਖਾਸ ਵਸਤੂਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਸੀਨੇਟ ਕਾਰਡ, ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਗੁੱਛਾ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਪ ਦਰਸ਼ਾਉਣ ਲਈ ਫੀਤਾ, ਕਪੜੇ ਜਾਂ ਕੰਬਲ, ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਤਸਵੀਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਪੜਕਣ ਦੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ, ਆਦਿ।

## ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਭੈਣਾਂ/ਭਰਾਵਾਂ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ, ਖਾਸ ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਪਕੜਨ ਲਈ ਹੋਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਖਾਸ ਰਸਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਪਤਿਸਮਾ, ਸੀਡਰ ਬਾਥ ਜਾਂ ਰੀਡਿੰਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ। ਰਸਮ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਹ ਹੁਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ, ਹੋਸਪਿਸ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ, ਫਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਸੋਗ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ:  
ਉਮਰ ਭਰ ਦਾ ਸਫ਼ਰ

## ਸੋਗ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ: ਉਮਰ ਭਰ ਦਾ ਸਫ਼ਰ

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਸ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸੋਗ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਨੂੰ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸੋਗ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਸੁਭਾਵਿਕ, ਸਿਹਤਮੰਦ, ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਸੋਗ ਬੇਹਦ ਨਿਜੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਧ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਹੋਰਾਂ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਹਿਸੂਸ ਜਾਂ ਸੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹੇਗਾ, ਪਰ ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਇਹ ਮੁੜ ਕੇ ਪ੍ਰਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਤਰੀਕ (due date), ਜਨਮਦਿਨ ਜਾਂ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢਾਂ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਪਕੜਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਕੇ। ਸੋਗ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਲਹਿਰ, ਜੋ ਆ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਲਹਿਰਾਂ ਵੱਧ ਦੂਰ ਹੋਈਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਸੋਗ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਬਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਰੋਣਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ।
- ਆਪਣੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ।
- ਸਮਾਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ (ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ)।
- ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਦਖਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ।
- ਲਾਲਸਾ, ਸੁੰਨ ਹੋਣ, ਸਦਮੇ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ।
- ਇਕੱਲੇਪਣ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤਾਂ ਵੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇਦੁਆਲੇ ਲੋਕ ਹਨ।
- 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।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ, "ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ?" ਜਾਂ "ਮੈਂ ਕੀ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਸੀ?"

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।



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

ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਸਦਮੇ, ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਵਾਕਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਦਾ ਰਿਸਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਤਰੀਕ (due date) 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਨ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਹਰੇਕ ਸਕੂਲੀ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 'ਤੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਚਾਨਕ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਅਨੇਕ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ 'ਕੀ ਜੇਕਰ' ਜਾਂ 'ਕਾਸ਼'। ਕਈ ਲੋਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਅਲਗ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਅਲਗ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਵੀ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਕਈ ਲੋਕ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੱਚੇ ਲਈ 'ਕੋਸ਼ਿਸ਼' ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ। ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ 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 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
- ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਸਪੋਰਟ ਵਲੰਟੀਅਰ ਜਾਂ ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵਲੰਟੀਅਰ
- ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਹੋਸਪਿਸ ਸੰਸਥਾ
- ਐਨਲਾਇਨ ਹਾਈ ਸਮਰਥਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ
- ਸੋਗ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰੇ ਵਾਲਾ ਕੁਆਰਡੀਨੇਟਰ
- ਪੇਲ (PAIL) ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਰਗੀ ਹਾਈ ਸਮਰਥਨ ਸੰਸਥਾ। ਤੁਸੀਂ [pailnetwork.ca](http://pailnetwork.ca) ਤੇ ਇੰਟੇਕ ਫਾਰਮ ਭਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਪਰੇ: ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਈਆਂ 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 ਸੇਗ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਾਲ ਮੌਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। **ਸੇਗ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ 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। ਕੁਝ ਖੋਜ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋਰ ਵੱਧ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਹਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਐੱਖਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਦਾਸ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ, ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਇੰਨਾ ਐੱਖਾ 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 ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਕਰੀਬੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਸਾਂਝੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਏ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਹੀਂ ਸੁਣਿਆ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਸਹਾਇਕ ਸੀ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਸ਼ਾਇਦ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਪਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਜਾਂ ਸੇਗ 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 ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਦੱਸ ਸਕਣ ਨੂੰ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ 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।
- ਨਿਕੰਮੇਪਣ ਜਾਂ ਨਾਉਮੀਦੀ ਦੀਆਂ ਅਹਿਮ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ।
- ਦੇਸ਼ੀ, ਨਾਕਾਫ਼ੀ, ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਘਬਰਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਵਾਧਾ।
- ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ - ਨਾ ਖਾਣਾ, ਨਾ ਨਹਾਉਣਾ, ਬਿਸਰਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਾ ਨਿਕਲਣਾ।
- ਸੌਣ ਜਾਂ ਖਾਣ 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, ਜਾਂ 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, ਦਾਈ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਨਾਲ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁਕ ਕਰੋ। ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ, 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 ਮੈਂਕੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਹਾਰਿਆਂ ਲਈ ਰੈਫਰ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੇਗਾ।

ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਲਗਦਾ ਹੈ:

- ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਅਗੇ ਵੱਧਣਾ। ਕਰੀਬੀ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ। ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ। ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ। ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਲੰਟੀਅਰ ਹੋਣਗੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆ ਸਕਣ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।
- ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।
- ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਸਪੋਰਟ ਲਾਇਨ ('ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਸਪੋਰਟ ਲਾਇਨ ਓਨਟੈਰੀਓ' ਜਾਂ 'ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਸਪੋਰਟ ਲਾਇਨ [ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਹਿਰ] ਲੱਭੋ) ਜਾਂ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਵਲੰਟੀਅਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ। ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਕੋਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਰਿਆਂ ਤੱਕ ਲਿੰਕਾਂ ਵਾਲੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ। ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ) ਹੈਲਪਲਾਈਨ (1-866-531-2600 ਜਾਂ <https://www.connexontario.ca/>) ਕੋਲ ਓਨਟੈਰੀਓ 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 ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੀਬਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਮਾਰ ਲੈਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (911 ਡਾਇਲ ਕਰੋ)। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੰਕਟ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਲਾਇਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ('ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਸਪੋਰਟ ਲਾਇਨ ਓਨਟੈਰੀਓ' ਜਾਂ 'ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਸਪੋਰਟ ਲਾਇਨ [ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਹਿਰ]' ਲੱਭੋ)।

## ਸੋਗ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ/ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਹੈ/ਹਨ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਸੋਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਹਰੇਕ ਦੀਆਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋੜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਦੋ 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 ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਬਾਹਰੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਕੋਲੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪ ਵੀ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ 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 ਸੱਪੇ ਗਏ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਕਰ ਸਕਣ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਥੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ (ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ) ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਕੋਲੋਂ ਸਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠੋਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਅਕਸਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਇੰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਅਨੇਕ ਸਾਥੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਿੰਗੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਚੁਨੇਤੀਪੂਰਨ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤਿਆਰ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ਰਮ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ (lactation) ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਲਿੰਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਥੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਨਾ ਦੇਣ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਕਿ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਇੱਕੋ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਤੀ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਸੋਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਆਦਰਪੂਰਣ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗੜਬੜ ਹੈ।

## ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੋਗ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ, ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਿਕਾ ਇੱਕ ਦੇਖੋ।



ਖਾਸ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

## ਖਾਸ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਲੱਖਣ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

**ਮਾਨਤਾ (ਸਵੀਕਾਰਤਾ) ਦੀ ਕਮੀ:** ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਸਤ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਦੇਖਣ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਜਾਂ ਜੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਸੀ। ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਲਪਨਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਲੰਘੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਕਿਸੀ ਮਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੇਸ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਰਾਏ ਬਣਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ 'ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ' ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਮੁੜਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ 'ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ' ਥੋਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਵੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ 'ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ' ਨਿਕਲੋਗੇ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਜ਼ਿਕਰ ਨਾ ਕਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝਣ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਬੇਬੀ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜਨਮ ਦਿਨ ਪਾਰਟੀਆਂ। ਲੋਕ ਖਰ੍ਹਵੇ ਜਾਂ ਦਖਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣਨਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- “ਹੁਣ ਸਵਰਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਫਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ” ਜਾਂ “ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹਨ।”
- “ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।”
- “ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਬੱਚੇ ਨੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਸਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ।”
- “ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਸੀ?” ਜਾਂ “ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਕੁਝ ਗੜਬੜ ਸੀ।”
- “ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਹਾ ਫੈਸਲਾ ਨਾ ਕਰਦਾ/ਦੀ।” ਜਾਂ “ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੁਣਿਆ ਸੀ..”
- “ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਨ।”
- “ਰੱਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਤੋਂ ਬਚਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਣੀ ਸੀ।”
- “ਇਹ ਰੱਬ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ।” ਜਾਂ “ਕੁਦਰਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜਾਣਦੀ ਹੈ।”
- “ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਬੇਬੀ ਸ਼ਾਵਰ ਲਈ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ?” ਜਾਂ “ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਨਮ ਦਿਨ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਆਓਗੇ? ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਰਥੀ ਹੋ।”
- “ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਚਮੁਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।”
- “ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਐਨੇ ਉਦਾਸ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ?”



**ਪੇਚੀਦਾ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:** ਪਰਿਵਾਰ ਛਲ ਜਾਂ ਧੋਖਾ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਸੰਕਾ ਦੀ ਅਸਲ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਇਹ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਪਰਾਧ-ਬੇਧ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾ ਕਰਕੇ ਹੋਈ ਸੀ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ, ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ, ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਜਾਂ ਨਾਉਮੀਦ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹਰੇਕ ਗੱਲ 'ਸਹੀ' ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਹ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ, ਜਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ 'ਅਸਾਨ' ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। "ਮੈਂ ਹੀ ਕਿਉਂ" ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

**ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਲਪਣ:** ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਣ, ਸਾਂਝੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਮਾਪੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਸੋਗ ਮਨਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ, ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਫਰ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ। ਮਾਪੇ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ (ਜਾਂ ਨਾ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ) ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਇਕੱਲਪਣ ਅਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਜਾਂ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਈ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕਹਿ ਕੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਕੇ। ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਕਈ ਲੋਕ ਰਸਮ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਪਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਫੋਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਮੌਤ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਸਰੋਆਮ ਰੋਂਦਾ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਇਕੱਲਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵਿੱਚ ਝਿਜੱਕਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੇ ਸਨ।

ਅਕਸਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਸਹੀ ਚੀਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਕੋਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਜੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ", ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਸ ਦੇਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਵੈਕਿਊਮ ਕਰਨਾ, ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲੈਕੇ ਜਾਣਾ, ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਡਰਾਇਵ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਲੈਕੇ ਜਾਣਾ। ਜੇ ਉਹ ਪੁੱਛ ਰਹੇ ਹਨ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਫਿਰ ਵੀ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਲੋਕ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੁਖਦਾਈ ਜਾਂ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ (ਜਾਂ ਕਦੇ ਵੀ) ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਵਰਤਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕਰੀਬੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **“ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵੱਖਰਾ ਹੈ।”**
- **“ਮੈਂ ਸੁਣ ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।”**
- **“ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ” ਜਾਂ “ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।”**
- **“ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ...”** (ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ, ਸਮਝ ਦੀ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਲੇ ਜਾਓ, ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ ਦੀ, ਕਿ ਕੋਈ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਰਹੇ, ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ, ਲੈਂਡਰੀ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ, ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ, ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ, ਆਦਿ)

# ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

## ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

### ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਸ਼ੇਪਾਸੇ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਮਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਗ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਹਪਤਾਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਸਕਿਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਸਥਾਨ ਤੱਕ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਫੋਕਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣੋ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਪੁੱਛਣਾ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ NICU ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੁੱਛਣਾ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨਾਲੋਂ ਜਲਦੀ ਚੈਕ-ਅੱਪ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ, ਜੇ ਹੋਰ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋਕ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 6 ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਲਦੀ ਚਲੇ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ ਸੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਚੈਕ-ਅੱਪ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਤਾਂ ਵੀ।
- ਪੁੱਛਣਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਚਕਦਾਰ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਨਾਲ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਰੱਦ ਜਾਂ ਬੁਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਕਲਪ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਦਿਨ ਤੋਂ ਦਿਨ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਖਰੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਪੁੱਛਣਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਅਸਤ ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਦੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਇਆ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਨਾ ਬੈਠਣਾ ਪਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕਮਰਾ ਖਾਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਵੇ।
- ਪੁੱਛੋ ਜੇਕਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਈ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਹੀ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ, ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਦੁੱਧ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਅਨੇਕ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਰੋਕਣਾ ਪੈਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦੁਖਦਾਈ ਯਾਦ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦਰਦਨਾਕ, ਕਰੂਰ, ਸਦਮੇ ਵਾਲਾ, ਅਤੇ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਬੋਹਦ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਉਸ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਜਿਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਮਿਸ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਬਿਤਾਇਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਉਹ ਰੀਤਾਂ ਜਾਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘੀ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਜੋੜੇਗੇ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਸਮੇਂ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਰਲਵੀਂ-ਮਿਲਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ।

## ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਰੋਕਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਗੇ। ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀਆਂ/ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸੂਆਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਖਾਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਰੋਕਣ ਸਮੇਂ, ਟੀਚਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਰਦਨਾਕ ਜਾਂ ਤੀਬਰ ਅਤਿਪੂਰਣ (engorgement) (ਛਾਤੀਆਂ/ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸੂ ਦਾ ਭਰਨਾ) ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹੋਏ ਛਾਤੀਆਂ/ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸੂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਓਨਾ ਭਰਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ/ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸੂ ਕਠੋਰ (ਸਖ਼ਤ) ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬੂੰਦਾਂ ਜਾਂ ਚਮਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਢਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਰਮ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਲਈ ਪੰਪ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ। ਸਿਰਫ਼ ਆਰਾਮ 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। ਹੱਥ ਨਾਲ/ਪੰਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਠੰਡੇ ਕੰਮਪ੍ਰੈਸ ਲਗਾਓ (ਹੇਠਾਂ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਹੈ)।
- 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਠੰਡੇ ਕੰਮਪ੍ਰੈਸ ਜਾਂ ਜੰਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਬੈਗ ਲਗਾਓ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰੇਕ 2-3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁਹਰਾਓ। ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਜੰਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ

ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਨਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ (ਪਹਿਲਾਂ ਗਿੱਲੇ ਟੀ ਟਾਵਲ ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੋ)। ਤਾਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਛਾਤੀਆਂ/ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸੂ ਦੀ ਸੋਜ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪਿਛੋਕੜ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ ਜਾਂ ਅਸੀਟਾਮੇਨੋਫੇਨ 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।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਪੱਛੇ ਜਿਹੜੀ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਆਰਾਮ ਲਈ, ਆਰਾਮਦੇਹ ਮੋਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ (ਘੁਟਵੀਂ ਨਹੀਂ) ਬਰਾ ਜਾਂ ਟਾਪ ਪਹਿਨੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅੰਡਰਵਾਇਰ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦੇਹ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੁਟਵੀਆਂ ਬਰਾਂ ਜਾਂ ਟਾਪ ਕਰਕੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਨਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਂ 'ਮੈਸਟਾਈਟਿਸ' (mastitis) (ਵਿਗਾੜ)। ਉਹ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦੇਹ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਹੀ ਤੈਅ-ਸੁਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇਗਾ, ਪਰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਸਮਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮੁਢਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ 'ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ' ਕਲਿਨਿਕ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਕਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ)। ਕੁਝ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕਨਸਲਟੈਂਟਾਂ (ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮਾਹਰ), ਨਰਸਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਕਲਿਨਿਕ ਹੋਣਗੇ, ਉਹ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।

**ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਦਾਨ ਕਰਨਾ**  
ਕੁਝ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਮਾਪੇ ਵੱਜੋਂ ਭੂਮਿਕਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੱਜੋਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਮਾਪੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦੂਜੇ ਮਾਪੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪੰਪ ਰਾਹੀਂ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲੋੜਵੰਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਿਊਮਨ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ (ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਦਾ ਬੈਂਕ) ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਦਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹੋਣਗੇ। ਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਨਿਓਨੇਟਲ ਇਨਟੇਨਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ (NICU) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ। ਦਾਨੀ ਬਣਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੇਨ ਇੰਟਰਵਿਊ ਜਾਂ ਪ੍ਰਜਨਾਵਲੀ, ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਢਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸਿਹਤ ਇਤਿਹਾਸ

ਬਾਰੇ ਫਾਰਮ ਭਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕਨਸਲਟੈਂਟ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹਿਊਮਨ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਹਿਊਮਨ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕਿੰਗ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਆਫ ਨੈਰਥ ਅਮੇਰੀਕਾ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ [www.hmbana.org](http://www.hmbana.org) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਟੋਰੋਂਟੋ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਉਹ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਸਭ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦਾਨ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਵਿਕਲਪ ਵੀ ਅਰਥਪੂਰਨ ਲੱਗੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਮਾਏ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲਣਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਕੰਪਨੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਮਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵੱਲੋਂ ਗਹਿਣੇ ਦਾ ਇੱਕ ਪੀਸ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਬਣਵਾਉਣਾ।





ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਹਾਰੇ  
ਲਈ ਸੁਝਾਅ

## ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਪਰਿਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਗਲਤ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਦਇਆਵਾਨ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ; ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਥੇ ਜੋ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ ਲੈ ਲਓ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਭ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਦਿਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਸਹਾਇਕ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਣ ਦੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਅਗੇ ਵੱਧਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਮਜ਼ੋਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਨਿਜੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ, ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗੇਗਾ, ਪਰ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਕਈ ਲੋਕ ਕਦੇ ਵੀ ਇੰਨੀ ਡਰਾਉਣੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਹੋਈ ਹੈ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ 'ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ' ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਵੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੋ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜਾਂ ਤਜਰਬੇ ਵੱਖਰੇ ਹੋਣ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਲੱਭਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਇਕੱਠੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਵੀ।
- ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਨੇਕ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਅਗੇ ਵੱਧਣਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।
- ਲੋਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਰਾ ਭਾਲਦੇ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਵਾਸਤੇ, ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਜਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਕਈ ਵਾਰੀ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, "ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਸੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ?" ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜੋ ਹੋਇਆ ਨੂੰ 'ਠੀਕ' ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਕਈ ਲੋਕ ਡਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਹੋਇਆ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਪੀੜ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਪੀੜ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀੜ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਸੇਗ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਨਾ ਸਹਾਇਕ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਬਿਹਬਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਜੀਬ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ, ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਨਲਾਈਨ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲਗੇ।
- ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਕਾਉਂਸਲਰ ਜਾਂ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ 'ਖਰਾਬੀ' ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ 'ਕਮਜ਼ੋਰ' ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਨੇਕ ਲੋਕ ਜੋ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਗੇ।

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਜਿਹੜੇ ਦਇਆਵਾਨ, ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗ, ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਆਗੂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ, ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਪਸ਼ੂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨ ਦੇਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਰਥਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਸਥਾਨਕ ਚੈਰਿਟੀ ਨੂੰ ਦਾਨ ਦੇਣਾ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ, ਯਾਦਗਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ, ਯਾਦਗਾਰੀ ਬਕਸਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕਵਿਤਾ ਜਾਂ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖਣਾ, ਜਰਨਲ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣਾ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦੇਣਾ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਰਸਮ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਹਿਣਾ ਪਹਿਨਣਾ, ਮੋਮਬੱਤੀ ਜਗਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਫੁੱਲ ਜਾਂ ਪੇੜ ਲਗਾਉਣਾ।
- ਹਾਣੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ: ਸੇਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ, ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹੋ, ਅਜਿਹੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗੱਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨਗੇ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਤਜਰਬੇ ਹੋਏ ਹਨ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲੁੜੀਂਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਅਕਸਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਜੀ-ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਖਾਣ, ਸੌਣ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਅਸਾਨ ਲਗੇਗਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਗਰੇਸਰੀ ਖਰੀਦਣ, ਆਪਣੀ ਅਲਮਾਰੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ, ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖੈਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੇਵਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹਨ। ਉਹ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕੁਝ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਲਈ “ਨਾ” ਕਹਿਣਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।
- ਕੁਝ ਵੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਚੁਣਨ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਜਲਦੀ ਹੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਭਾਲੋ।

ਸੋਗ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹਨ, ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਥੋੜਾ ਘੱਟ ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਵੀ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੋਗ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਇਸ ਸਫਰ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਸੂਚੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [www.painnetwork.ca](http://www.painnetwork.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।

## ਅੰਤਿਕਾ ਇੱਕ

### ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੋਗ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਨੇਕ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪੇਲ (PAIL) ਨੈੱਟਵਰਕ ਕੋਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੋਗ ਬਾਰੇ ਪੁਸਤਿਕਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਕੁਝ ਆਮ ਡਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰੀਕਿਆਂ, ਕਹਿਣ ਲਈ ਸ਼ਬਦਾਂ, ਅਤੇ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਵੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮੁਫਤ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦਾ ਆਰਡਰ ਦੇਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [pailnetwork.ca](http://pailnetwork.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ  
ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਤਲਾਸ਼ਣ ਲਈ,  
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ  
[pailnetwork.ca](http://pailnetwork.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ  
1-888-303-PAIL (7245) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਂਡ ਇੰਨਫੈਂਟ  
ਲੋਸ ਨੈੱਟਵਰਕ

 **Sunnybrook**  
PREGNANCY AND  
INFANT LOSS NETWORK