

ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ



ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਂਡ ਇੰਨਫੈਂਟ ਲੌਸ
(ਗਰਭ ਅਤੇ ਬਾਲ ਮੌਤ) ਨੈਟਵਰਕ

 **Sunnybrook**
PREGNANCY AND
INFANT LOSS NETWORK

ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਂ

ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਂਡ ਇੰਨਫੈਂਟ ਲੌਸ (ਗਰਭ ਅਤੇ ਬਾਲ ਮੌਤ) ਨੈਟਵਰਕ ਦੀਆਂ ਮੁਫਤ ਹਾਈਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮਰਥਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ: 1-888-303-PAIL (7245)

ਈ ਮੇਲ: pailnetwork@sunnybrook.ca

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: pailnetwork.ca



ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ▶ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ (ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਨਰਸ)

ਫੋਨ:

- ▶ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਿਭਾਗ, ਬੈੱਸਟ ਸਟਾਰਟ ਹੱਥ ਜਾਂ ਫ੍ਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

- ▶ ਤੁਹਾਡਾ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਪਾਦਰੀ, ਸਮਾਜਕ ਆਗੂ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ

ਫੋਨ:

- ▶ ਸਥਾਨਕ ਸੰਕਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਫੋਨ:

ਕਿਸੀ ਗੈਰ-ਸੰਕਟ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ) ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ (mentalhealthhelpline.ca) ਦੇਖੋ ਜਾਂ 1-866-531-2600 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਂਡ ਇੰਨਫੈਂਟ ਲੌਸ (ਗਰਭ ਅਤੇ ਬਾਲ ਮੌਤ) (ਪੇਲ) ਨੈਟਵਰਕ

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਸਥਾ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਗਰਭ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਝੱਲਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ, ਹਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਿਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਪੇਲ ਨੈਟਵਰਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਵਾਲੇ ਦਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਰਪਿਤ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਸਮੇਤ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਸੋਗਰੂਸਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਜਾਂ ਦਾਨ ਦੇਣ ਲਈ, pailnetwork.ca ਤੇ ਜਾਓ।

ਧੰਨਵਾਦ

ਪੇਲ ਨੈਟਵਰਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ।

ਨੋਟ: ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇਗੀ, ਇਹ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਇਛਿੱਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਮਰਪਣ

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ, ਪਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਭੂਮਿਕਾ

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਿਛਲੇ ਗਰਭ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਉਮੀਦਪੂਰਨ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਪਰ ਡਰਾਉਣਾ, ਉਲਝਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਉਹਨਾਂ ਸੋਗਰੂਸਤ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪੇਲ ਨੈਟਵਰਕ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਵਿੱਚ ਗਰਭਪਾਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨੁਕਸਾਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਕਟੋਪਿਕ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਭਰੂਣ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ), ਮਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ, ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ, ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮਾਪਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਪਰਿਵਾਰ ਜੋ ਨਵੇਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਅਤੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ:

- ਗੁਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇਕ ਵਿਲੱਖਣ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਉਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ, ਉਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਦਿਓ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਜੋ ਜਾਣਕਾਰ, ਸੁਝਵਾਨ ਅਤੇ ਦਇਆਵਾਨ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਅਜਿਹਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਮਿਸ਼੍ਰਿਤ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਲਈ ਡਰੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਤਸੁਕ, ਉਦਾਸ, ਖੁਸ਼ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਡਰ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਨਾ ਬਦਲ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਹਿਯੋਗ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਹਨਾਂ ਸੰਭਵ ਸਮਰਥਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸ਼ਬਦ, ਅਰਥ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼ਬਦ

ਭਰੂਣ ਅਤੇ ਗਰਭਸਥ ਸ਼ਿਸ਼ੂ

ਇਹ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ ਹਨ। ਗਰਭਾਦਾਨ ਹੋਏ ਅੰਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਵਧਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਸ਼ੀਕਾਵਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਝੁੰਡ ਨੂੰ ਭਰੂਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਰੂਣ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਵਧਦਾ ਰਹੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਸਨੂੰ 10 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਜਨਮ ਤੱਕ ਗਰਭਸਥ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨਹੀਂ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ।

ਬਾਲ ਮੌਤ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ।

ਗਰਭਪਾਤ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

20 ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭ/ਭਰੂਣ ਦੀ ਛੇਤੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ।

ਨਵਜਾਤ ਦੀ ਮੌਤ

ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 28 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ।

ਮਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ (ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ 500 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ) ਪਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਇਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ, ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਪਹਿਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਮਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ।

ਨਵੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ

ਸੋਗ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ: ਇੱਕ ਆਜੀਵਨ ਯਾਤਰਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖੋ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਅਫਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਰਦ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਤੀਬਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢਾਂ ਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਘਾਟਾ ਹੋਰ ਤੀਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੇਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ। ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਗਲਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਈਰਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 'ਆਸਾਨ' ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੁਣ 'ਆਮ' ਗਰਭ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਜਦ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੋਚਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਸਾਬਿਤ ਹੋਈਆਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਅਜਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀਆਂ ਲਿਖਣਾ ਜੋ ਮਰ ਚੁਕੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਕਿਉਂ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਬੱਚਾ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੱਤਰ ਲਿਖਣਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭੈਣ/ਭਰਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ, ਜਾਂ ਡਰਦੇ ਕਿਉਂ ਹੋ।
- ਇਸ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਿਛਲੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗਾਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਾਂਗ ਹੋਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।



ਸੋਗ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ: ਇੱਕ ਆਜੀਵਨ ਯਾਤਰਾ (ਜਾਰੀ)

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਾਰਥਕ ਹੈ: ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਚੈਰਿਟੀ ਨੂੰ ਦਾਨ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ।
- ਹਾਣੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ: ਕਿਸੇ ਸਹਿਯੋਗ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ, ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹੋ, ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਮਿਲੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸੋਗੇ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੇਬੀ ਸ਼ਾਵਰ/ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿਲੱਖਣ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ।

ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ: ਅਗਲੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਲਗਾਵ

ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਅਲਗ ਥਲਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਖਬਰ ਨੂੰ ਕਿਸੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ 'ਸੁਰੱਖਿਅਤ' ਸਮੇਂ ਤੇ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਇਹ 'ਸੁਰੱਖਿਅਤ' ਸਮਾਂ ਕਦੀ ਨਾ ਆਏ। ਇਸ ਕਾਰਨ, ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਕਿਵੇਂ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਜੋ ਦੂਜੇ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕ ਕਰਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਫੇਸਬੁੱਕ ਤੇ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਐਲਾਨ, ਤੇਗਫੇ ਅਤੇ ਜਸ਼ਨ, 'ਸਧਾਰਨ' ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ ਜਮਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਸੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਜਾਂ 'ਵਿਸ਼ੇਸ਼' ਵਿਵਹਾਰ।

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਅਲਗ ਥਲਗ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਜਾਂਤਾਂ ਕੁੱਝ ਗਲਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ ਸੀ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਿਹਾ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ, ਮੌਤ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਬੋਲਿਆ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਰੋਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਸਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਅਲਗ ਥਲਗ ਮਹਿਸੂਸ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਰਿਹਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਅਜਨਬੀਆਂ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸੁਣਦੇ ਹੋ "ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਉਤਸਾਹਿਤ ਹੋਵੋਗੇ! ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਸੀ!" ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਖਿਚ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦਿਆਂ ਸੁਣਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਦਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਅਲਗ ਥਲਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸਹਿਯੋਗ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਵੱਡੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ, ਨੇੜਲੇ ਮਿੱਤਰ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਜਰਨਲ ਰਾਹੀਂ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਹਨ। ਪੇਲ ਨੈਟਵਰਕ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਹਾਣੀਆਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਵੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋਗੇ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸੋਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ

ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸੋਗ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਅਪਵਾਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ, ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ।

ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸੋਗ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਜਾਂ ਨਿਜ਼ਿੱਠਣ ਦੇ ਢੰਗ ਹਨ, ਮਤਲਬ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਲੱਖਣ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲਗਦਾ ਹੈ।



ਖ਼ਬਰ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ: ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਾਂਗ, ਆਪਣੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਫੈਸਲਾ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਲਗੇਗਾ। ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ਬਰ ਕਦੋਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਪਰਿਵਾਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ 'ਸੁਰੱਖਿਅਤ' ਸਮੇਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਵਾਰ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਾਂ ਕੁਝ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਖ਼ਬਰ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨਗੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਗੇ, ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਖ਼ਬਰ ਨੂੰ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨਗੇ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ਦਾ ਕੋਈ ਜਾਦੂਈ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਸਹਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡੇਕੇਅਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਅਧਿ-ਆਪਕ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰ) ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਾਲ ਜੀਵਨ ਮਾਹਿਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਨੋਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ:

"ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਹੈ?"

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, "ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਹੈ?" ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਤੁਹਾਡੇ ਕਿੰਨੇ ਬੱਚੇ ਹਨ?" ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਮੈਂ ਦੇਖ ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ", ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਹ ਸਵਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸ, ਗੁੱਸੇ, ਦੇਸ਼ੀ, ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੌਣ ਪੁੱਛ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਨਬੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਜ਼ਰ ਚੁੱਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਦਿਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਠੀਕ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਦੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸ, ਗੁੱਸੇ, ਦੇਸ਼ੀ, ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਲੋਕ ਇਹ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ "ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਉਂ ਮਰਿਆ?" ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਚਾਨਕ ਫਰੇਜ਼ਨ ਖਾਣੇ ਦੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਸ਼ਾਇਦ ਅਜਨਬੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ, ਪਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ, ਪਰ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਨਹੀਂ, ਇਹ ਮੇਰੀ ਪਹਿਲੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਪਹਿਲੇ ਵੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਬੱਚਾ ਮਰ ਗਿਆ।
- ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੋਈ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਕਿਉਂ ਹੋਈ।
- ਮੇਰੇ ਤਿੰਨ ਬੱਚੇ ਹਨ।
- ਮੇਰੇ ਤਿੰਨ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।



ਉਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ :

"ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਹੈ?" (ਜਾਰੀ)

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਕਿ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਿੰਨਾ ਆਮ ਹੈ। ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਇਹ ਘਾਟ ਜਾਂ ਕਲੰਕ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਅਕਸਰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਜਾਣਗੇ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ। ਜੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਵਾਲ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ, ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ, ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਸਵਾਲ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਟੈਕਨਾਲੋਜਿਸਟ, ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਜਾਂ ਰਿਸੈਪ-ਸ਼ਨਿਸਟ। ਅਚਾਨਕ ਹੀ, ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਖੋਹ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਉਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਹੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਲੋਕ ਕਿਵੇਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਟੈਕਨਾਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਮੇਰੀ ਪਹਿਲੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ, ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ, ਸੇ ਅੱਜ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ" ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ, "ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੇਚੈਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ"। ਕੁਝ ਦਫਤਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਚਾਰਟ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨੋਟ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚਾਰਟ 'ਤੇ ਇੱਕ ਰੱਖਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਕ ਨਵੇਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਮੇਰੇ ਚਾਰਟ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋਗੇ? ਮੇਰੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਚਾਰਟ 'ਤੇ ਇਕ ਖਾਸ ਨੋਟ ਹੈ"। ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਨਿਰਸੰਕੋਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਏ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ

ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਲੋੜਾਂ

ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਜਾਂ ਵਿਲੱਖਣ ਦੇਖਭਾਲ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦੂਜੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਰਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਕਸਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ 'ਆਮ' ਗਰਭ ਜਾਂ 'ਸਿਹਤਮੰਦ' ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਸ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਗਰਭ ਨਾਲ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਮੁੜ ਤੋਂ ਬੁਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਆਮ' ਜਾਂ 'ਨਿਯਮਿਤ' ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀ।

ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਮਾਹਰਤਾ ਵੱਲ ਉੱਤਰ ਜਾਂ ਹੱਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਉਮੀਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੜਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਪਰਿਵਾਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਲਚਕੀਲੀ ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ। ਇਹ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਪਰਿਵਾਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਓਬਸਟੇਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਮੈਟਰਨਲ ਫੀਟਲ ਮੈਡੀਸਨ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ, ਜਦਕਿ ਦੂਸਰੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਵਲੋਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਚਾਹੁਣਗੇ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਉਚਿਤ ਜਾਂ ਆਦਰਸ਼ ਨਾ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣਾ ਪਏ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ ਪਏ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲੋੜੀਂਦਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਟੀਮ ਚੁਣਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਂ 'ਉੱਚ ਜੋਖਮ' ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ? ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਵਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਇੱਕ ਉੱਨਤ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ।



ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਲੋੜਾਂ (ਜਾਰੀ)

- ਮੈਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਂ 'ਉੱਚ ਜੋਖਮ' ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ? ਜੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਸਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ, ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਂ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਏਗੀ? ਜੇ ਇਸਦੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਵਾਧੂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਅਲਟਰਾਉਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ, ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ? ਜਾਂ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ 'ਰੁਟੀਨ' ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਮੇਰੇ ਪਿਛਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਮੇਰੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਲਈ ਮੇਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ? ਕੀ ਮੇਰੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਨੁਕਸਾਨ ਮੇਰੀ ਮੌਜੂਦਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਏਗਾ?
- ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਿਹੜੇ ਸਹਾਰੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ? ਮੈਂ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਖੋਜਣਾ ਚਾਹਾਂਗੀ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਮੁੱਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ? ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ।
- ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ

ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਟੀਮ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹਣਗੇ, ਜਿਸ ਤੇ ਉਹ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਖਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਗੇ, ਉਸੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ। ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਟੀਮ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹਣਗੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਚੁਣਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੋਣ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਆਬਸਟੈਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਮਾਹਰ ਦੁਆਰਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀਮਤ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਹੀਂ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਮੁੱਖ ਚਿਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਚਾਈ।

ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਸੰਭਾਵੀ ਜਾਂ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਪੁੱਛੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਇਸ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਮੇਰੀ ਕੀ ਯੋਜਨਾ ਹੋਵੇਗੀ? ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਵੇਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ? ਕੀ ਮੇਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਹੋਣਗੇ? ਜੇ ਮੈਂ ਵਧੇਰੇ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਅਤੇ ਟੈਸਟਾਂ ਚਾਹਵਾਂ ਤਾਂ ਕੀ? ਜੇ ਮੈਂ ਵਧੇਰੇ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਕੀ?
- ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਜੇ ਮੇਰੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇਖਭਾਲ 'ਸਾਂਝੀ' ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ? ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮਿਡਵਾਇਫ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਗਰਭ ਮਾਹਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਸਮੇਤ।
- ਜੇਕਰ ਹੋਵੇ, ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪਿਛਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇਗੀ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਾਂਗੀ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਅਕਸਰ ਬਦਲਦੀ ਹੈ??
- ਜੇ ਮੈਂ ਇਸ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਵੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸਹਿਯੋਗ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵੱਲ ਮੈਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ, ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ, ਨਰਸ, ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਆਦਿ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੋਗ ਦੀ ਕੋਈ ਸਪੈਸ਼ਲਿਟੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸੀ?
- ਕੀ ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤਬਾਦਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣ ਦਾ ਸੰਜੋਗ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ? ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿੱਸੇਗਾ?



ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ (ਜਾਰੀ)

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਮਦਦਗਾਰ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹੋਰ ਸਹਿਯੋਗੀ ਵੱਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੀ ਕੁਝ ਸਹਿਯੋਗੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ, ਮਨੋਰੋਗ ਚਿਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ
- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ
- ਚਾਈਲਡ ਲਾਈਫ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ, ਫ੍ਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰ, ਜਾਂ ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਹੱਥ ਜਾਂ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ
- ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ
- ਰੂਹਾਨੀ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਸਮਾਜਕ ਆਗੂ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ
- ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕੰਸਲਟੈਂਟ
- ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਐਜੂਕੇਟਰ
- ਡੂਲਾ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ

ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਵਾਧੂ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡਾਂ ਅਤੇ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਵਾਧੂ ਅਲਟਰਾ-ਸਾਊਂਡਾਂ ਅਤੇ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਪੇਂਡੂ ਜਾਂ ਦੂਰ-ਦੁਰੇਡੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਵਾਧੂ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡਾਂ ਅਤੇ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਉਹ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਰੀ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉੱਥੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਾਧੂ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡਾਂ ਅਤੇ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਉਹ ਰਾਹਤ ਜਾਂ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਜਿਸਦੀ ਆਸ ਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਪਲ ਵਿੱਚ ਦਿਲਾਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਕਸਰ ਇਹ ਆਰਾਮ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡਾਂ ਅਤੇ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਅਕਸਰ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜੋ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭ-ਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਕਸਰ ਅਸਲ ਮੈਡੀਕਲ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ "ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ" ਜਾਂ "ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਇਕ ਦੁਰਘਟਨਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਦੁਹਰਾਏਗਾ" ਜਾਂ "ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਹੋਇਆ ਉਹ ਇਸ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰੇਗਾ" ਤਾਂ ਵੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਸੱਚ ਮੰਨਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਖਾਸ ਖਾਣ ਪੀਣ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਧੂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਖੱਚਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਵਾਧੂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਧੂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਟੈਸਟ, ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣਗੇ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਂ 'ਰੁਟੀਨ' ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਫੈਸਲੇ ਹਨ ਜੋ ਨਿੱਜੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਲਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਲੜਕਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲੜਕੀ? ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਿੰਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ

ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਲਿੰਗ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਦਕਿ ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿਹੜੇ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ, ਉਹ ਇਸ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਲੱਭਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਿੰਗ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼, ਗੁੱਸੇ, ਦੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ 'ਬਦਲੀ' ਕੀਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਲਿੰਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਦੱਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਲਿੰਗ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਇਹ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਜੇ ਇਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਵਲੋਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਲਿੰਗ ਲਈ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਲਗਾਅ: ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਉਤਸਾਹ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਦਿਨ ਲੰਘਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਜੁੜਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ, ਇਹ ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਅਦ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਾਂ ਤੱਕ ਤਿਆਰ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਇਸ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਲਿਆਓਗੇ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥੀ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਫਿਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਨਜ਼ਦੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕੀ ਜਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪੁੱਛਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਅਕਸਰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਲੱਖਣ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਯੋਗ ਹਨ, ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ।
- ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੱਕ ਤੋਹਫ਼ੇ ਦੇਣ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੋਹਫ਼ੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲਿਆਉਣ।
- ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਥੋੜੀ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਡਾਇਪਰ, ਵਾਈਪਸ ਅਤੇ 'ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ' ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਜੋੜੀ ਵਰਗੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ।
- ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਰਨ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਮਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਥਾਪਤ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਲੋਕ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਬਦਲਾਵ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਉਹ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਮ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਰਸਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਜਾਣੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਸੋਚਦੇ ਜਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।



ਬੱਚੇ ਲਈ ਤਿਆਰੀ: ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਕਲਾਸਾਂ, ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਜਨਮ ਯੋਜਨਾਵਾਂ

ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਜਨਮ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਲੋਬਰ ਅਤੇ ਡਿਲਿਵਰੀ ਵਿਕਲਪਾਂ, ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਫੀਡ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਕਲਾਸਾਂ ਅਕਸਰ ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ, ਕਿਸੇ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਸਰੋਕਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਉਸ ਸਥਾਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਦੇਵੋਗੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਜੋ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜਨਮ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਕਿ ਉਹ 'ਆਮ' ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਜਾਂ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮੱਗਰੀ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇਗੀ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਬੋਲ ਦੇਣਗੇ ਜੋ ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਡਰਾ ਦਏਗਾ, ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਇਸ ਤੱਥ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਮਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ 'ਅਭਾਗ' ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਾ ਘਰ ਲੈਕੇ ਜਾਣਗੇ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲਾਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲਗਾਈਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਹਾਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।

ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਹੱਕ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਵੇਗੀ, ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਤ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸੁਖਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨ, ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਇਕ-ਨਾਲ-ਇਕ ਕਲਾਸ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ (ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕਲਾਸਾਂ)।
- ਨਿਯਮਿਤ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ, ਪਰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਜੂਕੇਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ।
- ਆਨਲਾਈਨ ਕਲਾਸਾਂ ਲਗਾਉਣਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਹਬਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਮੁਫਤ ਆਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਕਲਾਸਾਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਹੋਣਗੇ, ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਕੋਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ।
- ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ।

- ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਕੋਲੋਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਦੌਰੇ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਜਨਮ ਦੇਣਗੇ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਉਹ ਉਸੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬੁੱਲਿਆ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਦੌਰਾ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਉਸੇ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉੱਥੇ ਆਏ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਆਰਾਮ' ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਭਾਸੀ ਦੌਰੇ (ਵਰਚੁਅਲ ਟੂਰ) ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖੋ।
- ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਜਨਮ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ। ਜਨਮ ਯੋਜਨਾ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਹਾਣੀ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਜੀਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਨਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ www.omama.com ਵਿਖੇ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। 'ਜਨਮ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ' (ਮੇਕਿੰਗ ਏ ਬਰਥ ਪਲੈਨ) ਲਈ ਖੋਜ ਕਰੋ।
- ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਦੇਵੋਗੇ ਉੱਥੇ ਨਿਓਨੇਟਲ (ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਸਬੰਧੀ) ਜਾਂ ਬਾਲ ਰੋਗ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ, ਸਵਾਲਾਂ, ਟੀਚਿਆਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕੰਸਲਟੈਂਟ ਨਾਲ ਬੈਠਕ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ।
- ਉਸ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਲਿਖਤੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਮੰਗੋ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਜਿਵੇਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਕੋਲੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕੀ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਚਿੰਤਾ, ਡਰ ਅਤੇ ਨਿਰਬਲਤਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ, ਡਰ, ਤਣਾਅ, ਗੁੱਸਾ, ਉਦਾਸੀ, ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਨਿਰਬਲਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਦੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਦੂਜੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਿਲਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਮਾਂ ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ ਸੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਇੰਝ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇੱਕਦਮ ਹੀ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਦੇਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ 'ਜੇ ਸਿਰਫ' ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੌਜੂਦਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਪਰਿਵਾਰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਲੋਕ ਸੋਚਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤਿ-ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਕਈ ਵਾਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋਏ ਅਤੇ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਪਰੇ: ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਉਤਸਾਹ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਤੱਕ ਰੋਜ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੋਗ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ 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। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋਰ ਵੱਧ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਹਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਉਦਾਸ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ, ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਇੰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਦਬਾਅ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਉਸ ਨੂੰ 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 ਬੁਰੇ ਮਾਪੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਏ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਹੀਂ ਸੁਣਿਆ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਸੋਗ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ 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।



ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਪਰੇ: ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ (ਜਾਰੀ)

ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇ "ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?" ਤਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਾ ਗਵਾਓ। ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, ਫਾਲੋ-ਅੱਪ, ਰੈਫਰਲ, ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ, ਹੈਲਥੀ ਬੇਬੀਜ਼ ਹੈਲਥੀ ਚਿਲਡਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਐਬਉ ਰਿਜਨਲ ਹੈਲਥੀ ਬੇਬੀਜ਼ ਹੈਲਥੀ ਚਿਲਡਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਹੱਥ, ਜਾਂ ਫ੍ਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਜੁੜੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟਾਂ ਕੋਲ ਨਰਸਾਂ ਜਾਂ ਸਿਖਿਅਤ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਣਗੇ।
- ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
- ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਕੋਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਤੱਕ ਲਿੰਕਾਂ ਵਾਲੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ। ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ) ਹੈਲਪਲਾਈਨ (1-866-531-2600 ਜਾਂ mentalhealthhelpline.ca) ਕੋਲ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੱਕ ਲਿੰਕ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਨਮ ਅਤੇ ਪਰਵਰਿਸ਼

ਜਨਮ

ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਪਿਛਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਡਰੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਹ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਅਤੇ ਕਈ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਏ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਭਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਸਦਮੇ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਵੀ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਅਤੇ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਭਰੋਸਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਮਾਪੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਡਰ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਮਾਪੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸਪੂਰਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਗੇ, ਉਹ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਡਰਿਆ, ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਿਆਰ ਕਰੋਗੇ। ਸੋਗ ਕਰਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪਰ ਆਮ ਜਵਾਬ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਖੇ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਦਿਆਲ ਰਹੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੀ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਆਸ ਰੱਖਣੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਲੇਬਰ ਇੰਡਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ (ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ) ਹੋਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀ ਡਰਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਉਹ ਕੀ ਵੱਖਰਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਪਰਿਵਾਰ ਜਨਮ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਣ।



ਜਨਮ (ਜਾਰੀ)

ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਨਮ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਨਮ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, 'ਪ੍ਰਿਪੋਅਰਿੰਗ ਫੌਰ ਬੇਬੀ' ਭਾਗ ਦੇਖੋ)। ਇਹ ਵੀ ਕਹਿਣਾ ਠੀਕ ਹੈ "ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗੀ"। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਜਨਮ ਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਰ ਚੁਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਜਾਂ ਆਦਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੀ ਚੀਜ਼ ਸਮੇਤ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੇਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਾਂਗ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਚਿੰਤਾ, ਡਰ, ਅਤੇ ਨਿਰਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਜੇ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਦੇ ਬੱਚਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈਆਂ ਸਪਲਾਈ ਨਾ ਹੋਣ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਏ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਹੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕਾਫੀ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏਗਾ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਉਹ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗੇਗਾ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸੋਚਦੇ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੇਗੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਵੇਗੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਵਾਲਾ ਦੇਵੇਗੀ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲਗਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੈ?
- ਮੇਰੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ (ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਨਾਂ ਲਈ)?

- ਬਾਲ ਖੁਰਾਕ ਲਈ, ਕੀ ਕੋਈ ਕਲਾਸ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸਮਰਥਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ? ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਾਫੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕੀ ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਕਾਫੀ ਦੁੱਖ ਬਣਾਵੇਗਾ? ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਮੇਰੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਕੋਈ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਕ ਵਧੀਆ ਫਿਟ ਹੋਵੇਗਾ? (ਹੈਲਦੀ ਬੇਬੀਜ਼ ਹੈਲਦੀ ਚਿਲਡਰਨ, ਐਬਓਰਿਜਨਲ ਹੈਲਦੀ ਬੇਬੀਜ਼ ਹੈਲਦੀ ਚਿਲਡਰਨ, ਅਰਲੀ ਈਅਰਜ਼ ਸੈਂਟਰ, ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਹੱਥ, ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕਸ, ਫ੍ਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰ)
- ਮੇਰੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੇ ਬਾਅਦ ਜੇ ਮੇਰਾ ਕੋਈ ਮੁੱਦਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਾਂ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਲਿਖਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਘਰ ਲੈਕੇ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- ਮੈਨੂੰ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

ਪਰਵਰਿਸ਼

ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਪਿਛਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਢੰਗ ਤੇ ਜਾਂ ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਦੋਸ਼ੀ, ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ, ਗੁੱਸੇ, ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਣਗੇ। ਕੁਝ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹ ਇਕੋ ਇਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕ ਹੋਰ ਬੱਚਾ ਮਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ "ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤੁਹਾਡਾ ਹੁਣ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਾ ਹੈ" ਜਾਂ "ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ" ਜਾਂ "ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ"। ਕੁਝ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਮਰ ਚੁਕੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਦਾ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ "ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਚੁਕੇ ਹਨ"। ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਹ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਉਹ ਲੋਕ ਦਿਲ ਦੁਖਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਅਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਫਿਰ ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਅਲਗ-ਥਲਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਪਰਵਰਿਸ਼ (ਜਾਰੀ)

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਛਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਦਿਆਲੂ ਬਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ ਜਿਹੜੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ। ਪੇਲ ਨੈਟਵਰਕ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕਾਂ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ, ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ, ਨਰਸਾਂ, ਦਾਈਆਂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।
- ਕਿਸੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ, ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਹੱਥ, ਅਰਲੀ ਈਅਰਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਂ ਫਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰ ਰਾਹੀਂ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ (ਜੁੜਵਾਂ, ਤਿੰਨ, ਆਦਿ) ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਮਲਟੀਪਲਜ਼ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।
- ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਚੈਕਲਿਸਟਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨਾ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਨਿਪਿਸਿੰਗ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਸਕੀਨ (www.ndds.ca) ਤਕ ਮੁਫਤ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਨਿਆਇਆਂ ਅਤੇ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਉਪਕਰਣ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ, ਸਫਾਈ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰੋ।
- ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰ, ਦਾਈ) ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤ

ਸਾਥੀ

ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਸਾਥੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਜੁੜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ
- ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ
- ਹੋਰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ਵਧੇਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ

ਦੂਸਰੇ ਸਾਥੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਘੱਟ ਜੁੜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਜਾਂ ਲਗਾਵ ਤੋਂ ਬੱਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ਹੋਰ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ
- ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਕੁਝ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰਾਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੱਕ ਰੱਖਣਾ



ਸਾਥੀ (ਜਾਰੀ)

ਦੇਵਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ, ਸਾਥੀ ਚਿੰਤਤ ਅਤੇ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਪਰਿਵਾਰ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਅਲਗ-ਥਲਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਥੀਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਹਨ। ਉਹ ਡਾਕਟਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਹਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ, ਸਾਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਲੋੜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੇਲ ਨੈਟਵਰਕ ਸਾਥੀ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੈਣ-ਭਰਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬੱਚੇ

ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਕਦੋਂ ਦੱਸੀਏ?
- ਜੇਕਰ ਇਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਕੀ?
- ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ?
- ਮੈਂ ਇੰਨਾ ਘਬਰਾਈ ਹੋਈ ਕਿਉਂ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਉਹ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਪਦੇ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸੋਚਦੇ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਈਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਵਰਤਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋਣ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਾਅਦਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੂਮਿਕਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚਾਈਲਡਕੇਅਰ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੈਰ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ। ਕਈ ਵਾਰ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰੁਟੀਨ ਰੱਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਮਾਪੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਨੁਕਸਾਨ ਝੱਲਿਆ ਹੈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ

ਬਾਅਦ ਵਾਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੇਸਤ ਅਕਸਰ ਉਤਸ਼ਾਹ, ਚਿੰਤਾ, ਡਰ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਆਪਣੀ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਹਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਵਾਰ, ਉਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੀ ਮਦਦਗਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਡਰਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ, ਸਿੱਖਿਆ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਚਰਚਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਸੰਸਾਧਨ

ਮਦਦਗਾਰ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਨਵੀਨਤਮ ਸੂਚੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ pailnetwork.ca ਤੇ ਜਾਓ।





1-888-303-PAIL (7245)

pailnetwork.ca

PR 47508 (June, 2017)