ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗੁਆ ਦੇਣਾ: ਮਲਟੀਪਲ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਂਡ ਇੰਨਫੈਂਟ ਲੌਸ ਨੈੱਟਵਰਕ
PAILNETWORK.CA

Sunnybrook
PREGNANCY AND
INFANT LOSS NETWORK

ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗੁਆ ਦੇਣਾ: ਮਲਟੀਪਲ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਂਡ ਇੰਨਫੈਂਟ ਲੌਸ (ਪੇਲ) ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀਆਂ ਹਾਣੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਿੱਚੋਂ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ: 1-888-303-PAIL (7245)

ਈਮੇਲ: pailnetwork@sunnybrook.ca

ਵੈੱਬਸਾਇਟ: pailnetwork.ca

ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ

ਫੋਨ: ....

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਰਸ
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚਲੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ: ....

ਤੁਹਾਡਾ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ

ਫੋਨ: ....

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ

ਫੋਨ: ....

ਸਥਾਨਕ ਸੰਕਟ ਹੈਲਪਲਾਇਨ

ਫੋਨ: ....

ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ

ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਗੈਰ ਮੁਨਾਫਾ ਸੰਸਥਾ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ* ਨੂੰ ਹਾਣੀਆਂ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਸੰਬੰਧੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਈ ਚੈਨਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹਾਣੀਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰਿਵਾਰ ਹਾਣੀਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਟੇਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ, ਔਨਲਾਇਨ ਅਤੇ ਓਨਟੈਰਿਓ 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 ਹੈਲਥ, ਉਦਾਰ ਦਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਰਪਿਤ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ 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 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 ਲਫ਼ਜ਼ 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, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਇਜ਼ਹਾਰ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ।

*ਪੇਲ (PAIL) ਨੈੱਟਵਰਕ 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 ਸੀਸਨੌਰਮੇਟਿਵ (cisnormative - ਇਹ ਧਾਰਣਾ ਕਿ ਸਾਰੇ ਜਾਂ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਨਿਜੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਅਤੇ ਹੇਟ੍ਰੋਨੌਰਮੇਟਿਵ (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।

ਧੰਨਵਾਦ

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।

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 ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ 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 ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਮਹਾਰਤ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ। ਸਾਡੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੇਖਕ ਹਨ:

ਫੈਬੀਆਨਾ ਬਕੀਨੀ Fabiana Bacchini
ਮੇਗਨ ਡੋਨੋਹਿਊ Meghan Donohue

ਸਮਰਪਣ

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ, ਪਰ ਅਰਥਪੂਰਨ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਹਰ ਦਿਨ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਮੱਗਰੀ

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ-ਸ਼ਬਦ, ਅਰਥ ਅਤੇ ਖਾਸ ਸ਼ਬਦ ---------------------------------- 6
ਭੂਮਿਕਾ -- 12
ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੋਂ ਕੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ------------------------------------ 12
ਮੈਂ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖਾਂਗੀ/ਗਾ? ------------------------------------ 13
ਮਲਟੀਪਲ ਗਰਭ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ? ------------- 15
ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ -- 16
ਜਦੋਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ (20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭ- ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਘੱਟ)
ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ--- 18
ਜਦੋਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ (20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭ-
ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ------------------------------- 19
ਜਦੋਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ------------------------ 20
ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲ --- 21
ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਨੋਟ-- 22
ਪੇਸ਼ੇਵਰ -- 24
ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ---------------------------------- 26
ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਹੱਕ-- 26
ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੱਕ --- 27
ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣਾ: ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣਾ--------------------------------------- 28
ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ: ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ------------------------ 29
ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ: ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ---------------------------- 30
ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ----------------------------- 31
ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਤ ਜੁੜਵਾਂ ਜਾਂ ਮਲਟੀਪਲ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ--------------------- 31
ਸੋਗ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ: ਉਮਰ ਭਰ ਦਾ ਸਫ਼ਰ---------------------------------- 33
ਕੀ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਉਦਾਸੀ, ਸਦਮਾ, ਦੋਸ਼, ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ --- 34
ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਪਰੇ: ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ------------------------------------ 35
ਸੋਗ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ -- 38
ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੋਗ--- 39
ਖਾਸ ਚੁਣੌਤੀਆਂ --- 40
ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ -- 44

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ -- 44
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ-- 44
ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ--------------------------- 46
ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਸੁਝਾਅ-- 47
ਅੰਤਿਕਾ ਇੱਕ -- 50
ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੋਗ-- 50
ਅੰਤਿਕਾ ਦੋ-- 51
ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ---------------------- 51

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। ਇਸ ਨੂੰ "ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ" (palliative care) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਫੋਕਸ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਖਾਵਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਿਊਂਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇਕੱਠੇ ਬਿਤਾਏ ਗਏ ਸਮੇਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ, ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਪਹੁੰਚ ਹੈ ਜੋ ਦੂਸਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਦਖ਼ਲਾਂ 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।

ਭਰੂਣ ਅਤੇ ਗਰੱਭਸਥ ਸ਼ਿਸ਼ੂ

ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਰੰਭਕ ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਪੜਾਅ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸ਼ਬਦ ਹਨ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਥਾਪਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜ਼ਰਖੇਜ਼ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਅਰੰਭਕ ਜਮਾਵੜੇ ਨੂੰ ਭਰੂਣ ਵੱਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਵੱਧਦਾ ਰਹੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਗਰੱਭਸਥ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਜੋ ਲਗਭਗ 11 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਨਮ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਭਰੂਣ, ਗਰੱਭਸਥ ਸ਼ਿਸ਼ੂ, ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਕਸਰ 'ਬੱਚਾ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 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"।

ਭਰੂਣ ਦੀ ਅਸਧਾਰਨਤਾ ਜਾਂ ਅਸੰਗਤਤਾ

ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਢਾਂਚਾਗਤ ਜਾਂ ਕ੍ਰੋਮੋਜ਼ੋਮ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਅਲਟਰਾਸਾਉਂਡ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ, ਰੀੜ੍ਹ, ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਢਾਂਚਾਗਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਕ੍ਰੋਮੋਜ਼ੋਮ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਟ੍ਰਾਈਸੋਮੀ 21) ਜਾਂ ਐਡਵਰਡਜ਼ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਟ੍ਰਾਈਸੋਮੀ 18), ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜੈਨੇਟਿਕ ਵਿਕਾਰ ਵਿੱਚ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ 'ਅਸਧਾਰਨਤਾਵਾਂ' ਘਾਤਕ, ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ।

ਬਾਲ ਮੌਤ (Infant death)

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

ਬਾਲ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨੋਟ

PAIL ਨੈੱਟਵਰਕ ਕੋਲ "ਬਾਲ ਮੌਤ: ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ" ਨਾਮ ਦੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਵੀ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਸਾਧਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:

https://pailnetwork.sunnybrook.ca/resource-library/,
ਜਾਂ ਇਸ ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਿਦਾਨ

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਅਜਿਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ (ਢਾਂਚਾਗਤ ਜਾਂ ਜੈਨੇਟਿਕ) ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਬੱਚਾ ਜਿਉਂਦਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਜਿਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਛੋਟੀ' ਦਾ ਅਰਥ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਮਿੰਟ, ਘੰਟੇ, ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਲਟੀਫੀਟਲ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣਾ (ਐਮਐਫਪੀਆਰ - MFPR) ਜਾਂ ਚੋਣਵੀਂ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣਾ (SR)

ਮਲਟੀਫੀਟਲ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਨੇਕ ਗਰਭਾਂ ਵਾਲੀਆਂ (ਮਲਟੀਪਲ) ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ (ਭਰੂਣਾਂ) ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ 'ਭਰੂਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ' ਵਜੋਂ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। MFPR ਜਾਂ SR ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤਿੰਨ ਬਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੱਕ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਇਕੱਲੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮਸਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੈਨੇਟਿਕ ਵਿਕਾਰ)। ਚੋਣਵੀਂ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਢੰਗ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਦੀ ਨਹੀਂ।

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਚੋਣਵੀਂ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੇਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ, "ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਚੋਣ: ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪੁਸਤਿਕਾ" ਵਾਲੇ ਸਿਰਲੇਖ ਵਾਲੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਪੜ੍ਹੋ।

ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ (ਮਲਟੀਪਲ) ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ

ਇੱਕ ਮਲਟੀਪਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਜਿਹੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੁੜਵਾਂ, ਤਿੰਨ, ਜਾਂ ਚਾਰ।

ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ (Neonatal) ਦੀ ਮੌਤ

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 ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਸਾਜ਼ੋ - ਸਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੌਗਨੋਸਿਸ (ਅਨੁਮਾਨ)

ਪ੍ਰੌਗਨੋਸਿਸ 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, ਉਹਨਾਂ 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 ਵਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਟੀਮ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੌਗਨੋਸਿਸ 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 ਅਤੇ 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 ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੱਚ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੱਖਪਾਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਕਲੰਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ- ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜੋ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਲੰਕ ਜੁੜਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਰਿਆ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ (Stillbirth)

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ 20 ਹਫ਼ਤੇ 'ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਜਾਂ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਭਾਰ 500 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ (ਜੇ ਉਹ ਗਰਭ ਦੀ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ) ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ 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 ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ। PAIL ਨੈੱਟਵਰਕ ਕੋਲ "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) (Stillbith)) ਨਾਮ ਦੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵੀ ਹੈ।

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 ਉਂਝ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੌਤਾਂ ਅਕਸਰ ਨੀਂਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਚਾਨਕ ਅਣਜਾਣ ਬਾਲ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨੋਟ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਅਣਜਾਣ ਬਾਲ ਮੌਤ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ, ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪੇਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ ਪੁਸਤਿਕਾ, "ਬਾਲ ਮੋਤ: ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ" ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਮੰਗਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ਾ ਹੋਰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਇਜ਼ਨ ਸਰਵਿਸ, ਕੰਪੈਸ਼ਨੇਟ ਵਿਊਇੰਗ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਚੀਫ ਕੋਰੋਨਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਅਤੇ ਓਨਟੈਰੀਓ ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਸਰਵਿਸ ਦੁਆਰਾ ਨੈਕਸਟ ਆਫ ਕਿਨ ਕਲੀਨਿਕ।

ਗਰਭ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ (Termination of pregnancy)

ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਸ਼ਬਦ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਰਭ 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।

ਟਵਿਨ-ਟੂ-ਟਵਿਨ ਟ੍ਰਾਂਸਫਿਊਜ਼ਨ ਸਿੰਡਰੋਮ (Twin-to-twin transfusion syndrome)

ਟਵਿਨ-ਟੂ-ਟਵਿਨ ਟ੍ਰਾਂਸਫਿਊਜ਼ਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਇੱਕ ਦੁਰਲੱਭ ਜਟਿਲਤਾ ਹੈ ਜੋ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਪਲੈਸੈਂਟਾ, ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟਵਿਨ-ਟੂ-ਟਵਿਨ ਟ੍ਰਾਂਸਫਿਊਜ਼ਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਪਲਾਈ (ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ) ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੱਟ (ਦਾਨੀ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਪਲਾਈ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਪਲਾਈ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਵਧਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਜਟਿਲਤਾ ਤੋਂ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੈਨਿਸ਼ਿੰਗ ਟਵਿਨ ਸਿੰਡਰੋਮ (Vanishing twin syndrome)

ਵੈਨਿਸ਼ਿੰਗ ਟਵਿਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਗਰਭ ਜਿਸਦਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਲਟਰਾਸਾਉਂਡ ਦੁਆਰਾ ਜੁੜਵਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ (ਭਰੂਣਾਂ) ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਲਟਰਾਸਾਉਂਡ (6-7 ਹਫ਼ਤਿਆਂ) ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਗਲੇ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਲਈ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਭਰੂਣ/ਫੀਟਸ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਾਪਰੇਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

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

'ਵਿਹਾਰਕਤਾ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜਿਊਣ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਕੁੱਖ 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 ਆਸੇਪਾਸੇ 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 ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ (ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ) ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ (ਮਲਟੀਪਲ) ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ 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।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੇਕ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਹੜੇ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ (ਮਲਟੀਪਲ) ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਕਿਉਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਉਹਨਾਂ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਇੰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਛੇਤੀ ਨੁਕਸਾਨ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ (ਮਲਟੀਪਲ) ਗਰਭ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ, ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣ ਲਈ। ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਵੈਨਿਸ਼ਿੰਗ ਟਵਿਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ, ਟਵਿਨ-ਟੂ-ਟਵਿਨ ਟ੍ਰਾਂਸਫਿਊਜ਼ਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜੈਨੇਟਿਕ ਮੁੱਦਾ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ। ਮੌਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਪ੍ਰੀਮੈਚਿਉਰਿਟੀ (Prematurity), ਜਿਥੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਿਓਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹਨ।

- ਹੋਰ ਕਾਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਲਾਗ ਜਾਂ ਸੱਟ) ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਅਣਜਾਣ ਮੌਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (SUIDS) ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਉਹਨਾਂ 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।**

ਮੈਂ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖਾਂਗੀ/ਗਾ?

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਉਹਨਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਸਾਰ ਵਜੋਂ ਇਛਿੱਤ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ (ਮਲਟੀਪਲ) ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ (ਮਲਟੀਪਲ) ਗਰਭ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ 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 ਉਹਨਾਂ 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।

- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਅਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਜੀਵਤ ਬੱਚਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰਕ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਰਜਿਸਟਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਚਰਚਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੁੱਲਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਮਲਟੀਪਲ ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸੋਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਖਦਾਈ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, "ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਰਭ/ਜਿਉਂਦੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ" ਜਾਂ "ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਦਾ ਬੱਚਾ ਹੈ"। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦੂਜਾ ਬੱਚਾ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰਰੱਖਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਅਲਗ ਥੱਲਗ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਲੱਖਣ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਕਿਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਉਸ ਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇੱਕ ਜਿਉਂਦੇ ਬੱਚੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। 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 ਬਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਪਰਿਵਾਰ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ,"ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਜੋਖਮ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ", ਜਾਂ "ਜੇ ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੀ ..." 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।

- ਮਲਟੀਪਲ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕ ਨੁਕਸਾਨ ਜਟਿਲ, ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਅਨਜਾਣ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ, ਮਲਟੀਪਲ ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਕੋਈ ਬੁਨਿਆਦੀ (underlying) ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾ ਹੋ ਸਕਦੀ 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।

- ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਹ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੇ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪੇਲ (PAIL) ਨੈੱਟਵਰਕ ਤੋਂ ਹਾਣੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ 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 ਔਨਲਾਇਨ ਜਾਂ ਟੇਲੀਫੋਨ ਸਹਾਰਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਾਨ ਲਗੇ। ਅਸੀਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਹੋਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਾਂਗੇ।

- ਲੋਕ ਮਲਟੀਪਲ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ 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 ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ 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।

ਮਲਟੀਪਲ ਗਰਭ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਹਨ ਜੋ ਮਲਟੀਪਲ ਗਰਭਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਫ਼ਸੋਸ ਨਾਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਇਕੱਲੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਈ ਮਲਟੀਪਲ ਗਰਭਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋਖਮ ਜਾਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ, ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਨੁਕਸਾਨ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਜਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਦੇ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਜਨਮ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਲੈਣ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਜੈਨੇਟਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜਾ ਬੱਚਾ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਈ ਮਲਟੀਪਲ ਗਰਭ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਮੌਤ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ

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

ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ:

- ਮਲਟੀਪਲ ਗਰਭ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਨਾਲ ਸਦਮੇ ਜਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦੀ 'ਆਦੀ ਹੋਣ' ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਸੁਪਨਾ ਜਾਂ ਉਹ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਮੌਤ ਨਾਲ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- 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 ਟਵਿਨ ਜਾਂ ਟ੍ਰਿਪਲੇਟ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਨੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਤੋਂ ਅਚਾਨਕ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਬਚੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਕੀ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਜਨਮ ਲੈਣ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।

- 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 ਲੈਕੇ ਆਵੇਗਾ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਉਹ ਜਵਾਬ ਨਾ ਮਿਲਣ ਜਿਹੜੇ ਉਹ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹਨ।

- ਜੋ 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 ਹੋਰ ਮਲਟੀਪਲ ਗਰਭਾਂ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਸਨ ਅਤੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨਾਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਫੈਸਲੇ ਕੀਤੇ।

- ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ (ਬੱਚਿਆਂ) ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ। ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

- ਦਾ ਘਰ, ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ 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 ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ 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 ਦੋਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਹੋਇਆ ਉਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਭ ਕੁਝ ਅਤੇ ਕਿ ਕੀ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ ਸਵਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਉਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਰਤਣ ਵੇਲੇ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਸਨ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਉਥੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਂਝੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਜਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਦੋ ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ ਜਾਂ ਦੋ ਪੰਘੂੜੇ ਤਿਆਰ ਸਨ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।

- ਉਸ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਸਦਮਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਮੌਤ ਹੋਣ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਇੱਕ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਟਵਿਨ ਜਾਂ ਟ੍ਰਿਪਲੈਟ ਦੇਖਦੇ ਹਨ।

- ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਬਾਰੇ ਦਖ਼ਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਅਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ।

- ਮਲਟੀਪਲ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਹਾਰੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਸੀ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਿਉਂਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋ।ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕਈ ਮਲਟੀਪਲ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਦੋਸਤੀ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੋਸਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ (20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭ- ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਘੱਟ) ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ, ਇੱਕ ਮਲਟੀਪਲ ਗਰਭ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖਾਸ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਰਭ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਣ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ:

- ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਇੱਕ ਮਲਟੀਪਲ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਇਹ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਮਲਟੀਪਲ ਗਰਭ ਸੀ।
- ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਿਉਂਦੇ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਸਦਮਾ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮਲਟੀਪਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਖਬਰ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਆਦਤ ਪੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗਾ ਸੀ
- ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੁਝ ਹੀ ਠੋਸ ਯਾਦਗਾਰੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ
- ਬਾਕੀ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਜੀਵਿਤ ਬੱਚੇ/ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵਾਪਰ ਜਾਵੇਗਾ

- ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ (ਮਲਟੀਪਲ) ਗਰਭ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦੇਣ ਕਰਕੇ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ

- ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ ਬਾਰੇ ਉਹ ਜਵਾਬ ਨਾ ਮਿਲਣ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੀ ਕੋਈ ਅਧਿਕਾਰਤ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਲਟੀਪਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਦੂਜਾ ਬੱਚਾ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਜਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ ਜਿਸਦੀ ਮੌਤ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਈ ਸੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ (20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭ- ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ, ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਮਰੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੁਆਰਾ ਮਲਟੀਪਲ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਅਕਸਮਾਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਹੋਵੇ।

ਖਾਸ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ (20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਣ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ:

- ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਸੀ ਜੋ ਉਹ ਜਾਂ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਸੀ

- ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ 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।

- ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੁਝ ਹੀ ਠੋਸ ਯਾਦਗਾਰੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ

- ਬਾਕੀ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਜੀਵਿਤ ਬੱਚੇ/ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵਾਪਰ ਜਾਵੇਗਾ

- ਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਏ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਿਸਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ

- ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ (ਮਲਟੀਪਲ) ਗਰਭ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦੇਣ ਕਰਕੇ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ

- ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਲਦੀ ਜਨਮ ਦੇਣਾ, ਬਾਰੇ ਸਖ਼ਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣੇ ਪੈਣਗੇ। 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।

- 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।

- ਸਭ ਕੁਝ 'ਸਹੀ' ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਵੀ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

- ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੇ ਬੇਇਤਬਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਹੋਇਆ ਉਸ ਲਈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋਸ਼ੀ 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 ਜੋ ਹੋਇਆ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ।

- ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ ਬਾਰੇ ਉਹ ਜਵਾਬ ਨਾ ਮਿਲਣ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਜਦੋਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਲਟੀਪਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਜਲਦੀ (ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ) ਕਰਕੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਸਡਨ ਅਨਐਕਸਪਲੇਨਡ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ ਕਰਕੇ।

ਖਾਸ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਲਟੀਪਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਰਨ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ:

- ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਸੀ ਜੋ ਉਹ ਜਾਂ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਸੀ

- 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।

- ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਨੇਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਉਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ 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।

- ਸਭ ਕੁਝ 'ਸਹੀ' ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਵੀ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

- ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਜੀਵਿਤ ਬੱਚੇ/ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵਾਪਰ ਜਾਵੇਗਾ

- ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ (ਮਲਟੀਪਲ) ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦੇਣ ਕਰਕੇ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ

- ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੇ ਬੇਇਤਬਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਹੋਇਆ ਉਸ ਲਈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋਸ਼ੀ 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 ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੌਜੂਦ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਤਰਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੋ ਹੋਇਆ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ

- ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਬੱਚਾ 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। ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਕੋਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕੀਤਾ ਦਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਘਰ ਪਰਤਣ ਵੇਲੇ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਥੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਾਮਾਨ ਉਥੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਸਾਂਝੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਹਨ।

- ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣੇ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੋ ਨਿੱਜੀ ਵੇਰਵੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲ

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਸੇਪਾਸੇ 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। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਨਾ ਹੋਣ, ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਜੋ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਕਈ ਵਾਰ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਗੇਗਾ?
- ਜਨਮ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਜਿਉਂਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ? ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਜੀਉਂਦੇ ਰਹਿਣਗੇ? ਜੇ ਉਹ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ? ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ?
- ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਲਈ ਕੀ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ (ਬੱਚਿਆਂ) ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਥੇ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ? ਕੀ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵਾਂਗਾ/ਗੀ?
- ਕੀ ਮੇਰੇ ਜਿਉਂਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਉਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੋ ਜਿਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਪਕੜਣਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?
- ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ? ਕੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ? ਦੇਖਭਾਲ ਕਿੱਥੇ ਹੋਵੇਗੀ?
- ਕੀ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਕਸ਼ਟ ਭੁਗਤੇਗਾ?
- ਕੀ ਇਸਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਕਿਹੜੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਆਸੇਪਾਸੇ ਹੋਣਗੇ?

- ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਯਾਦਗਾਰਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?
- ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ?
- ਸਾਡੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ? ਜੇਕਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਾਂ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਕਦੋਂ?

ਮੇਰੇ ਨੋਟਸ

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 ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ 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 ਉਹਨਾਂ 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, ਇੱਕ ਜਿਉਂਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਇਸ ਅਸਲੀਅਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ 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, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖੋ ਦੇਖੋ ਕਿ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਦਮੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਜਾਂ ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁਖਦਾਈ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜੀਵਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। 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।

- ਜੋ 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 ਜੋ ਹੋਇਆ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ 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 ਕੌਰੇਨਰ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਫਿਸ ਔਫ ਦ ਚੀਫ ਕੌਰੇਨਰ ਦੇ ਰਾਹੀਂ "ਨੈਕਸਟ ਔਫ ਕਿੰਨ" ਕਲੀਨਿਕ ਮੀਟਿੰਗ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈਥ ਬਾਰੇ PAIL ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇਖੋ)।

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਕਸਮਾਤ ਜਾਂ ਸੱਟ ਜਾਂ ਜੁਰਮ ਕਰਕੇ 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, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜਿਉਂਦੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜੋ ਹੋਇਆ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ 'ਕੀ ਜੇਕਰ' 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 ਤੇ 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।

ਪੇਸ਼ੇਵਰ

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨਵੇਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਫਤਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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

- ਨਰਸਾਂ
- ਨਿਓਨੇਟੌਲੋਜਿਸਟ 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
- ਹਾਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ
- ਸੋਗ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰੇ ਵਾਲੇ ਕੁਆਰਡੀਨੇਟਰ
- ਚਾਇਲਡ ਲਾਇਫ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ (ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਜਿਉਂਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ)
- ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ)
- ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ
- ਸੋਨੋਗ੍ਰਾਫਰ (ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਉਂਡ 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 ਗਾਇਨੇਕੌਲੋਜਿਸਟ (ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜਿਹੜੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)
- ਜਨੈਟਿਕ ਕਾਉਂਸਲਰ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ

1984 ਵਿੱਚ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦਰਸ਼ਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਕਦੋਂ ਹੋਈ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਫੜਨ ਅਤੇ ਛੂਹਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਭੌਤਿਕ ਯਾਦਗਾਰੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਹੱਕ

- ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਵਾਰਵਾਰਤਾ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੰਦਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ, ਛੂਹਣਾ, ਪਕੜਨਾ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਪੋਸ਼ਣ 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 ਸਤਕਾਰ 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; ਖੁੱਲੇ 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 ਫੌਲੋ-ਅੱਪ ਦੇਖਭਾਲ (ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ, ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ 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 ਹੌਸਪਿਟਲ: ਐਟ ਦ ਟਾਇਮ ਆਫ ਦ ਬੇਬੀਜ਼ ਡੈਥ (Rights of parents at the hospital: At the time of the baby’s death) ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ। ਟੋਰੋਂਟੋ: ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਕਾਲਜ ਹਸਪਤਾਲ, 1984

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੱਕ

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

ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਕਾਲਜ ਹਸਪਤਾਲ, ਟੋਰੋਂਟੋ,1984
ਸ੍ਰੋਤ: ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ, 1999 ਫੈਮਲੀ-ਸੈਂਟਰਡ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਐਂਡ ਨਿਊਬੌਰਨ ਕੇਅਰ, ਪੰਨਾ 8.7.

ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣਾ: ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ 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।

ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੌਤਿਕ ਯਾਦਗਾਰੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਣ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਹ ਯਾਦਾਂ ਨਾ ਬਣਾ ਸਕਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ 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 (ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਉਂਡ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ, ਫੋਟੋਆਂ, 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, ਨੌਲਿਜ ਕੀਪਰਾਂ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਆਗੂਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁਣਗੇ, ਜਾਂ ਨਵੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਗੇ। ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਕਰਨਗੇ।

- ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚਵਾਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ 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 ਜਾਂ ਚਾਇਲਡ ਲਾਇਫ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ, ਦੋਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੈਣ/ਭਰਾ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ। ਜੇਕਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ, ਇੱਕ ਫਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਇਸ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੋਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ 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, ਇੱਕ ਜਰਨਲ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਪਲ ਲਿਖਣਾ, 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।

ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ: ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਸੋਗ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੋ
- ਆਪਣੇ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀਡੀਓ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ
- ਇੱਕ 3D ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸੈਸ਼ਨ ਬੁੱਕ ਕਰੋ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਨੂੰ ਕੈਪਚਰ ਕਰੇਗਾ। ਕੁਝ ਸੈਂਟਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਟੈਡੀ ਬੀਅਰ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਲਓ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪੋਰਟਰੇਟ ਲਓ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਢਿੱਡ 'ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ)
- ਇੱਕ ਜਰਨਲ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣਾ
- ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਖਰੀਦਣੋ, ਸੀਓ, ਜਾਂ ਬੁਣੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਪਣੇ ਲਈ ਰੱਖੋ

ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ: ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਰੱਖਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਕੜਨਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਚੁੰਮਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣਾ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਾਣਾ
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨਾ (ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ)
- ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਖਰੀਦਣੇ
- ਖਾਸ ਵਸਤੂਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਸੀਨੇਟ ਕਾਰਡ, ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਗੁੱਛਾ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਪ ਇਕੱਠੀਆਂ ਲਈ ਫੀਤਾ, ਕਪੜੇ ਜਾਂ ਕੰਬਲ, ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਤਸਵੀਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੱਫ, ਕੰਬਲ ਆਦਿ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਵਿਤਾ ਜਾਂ ਪੱਤਰ ਲਿਖਣਾ, ਜਰਨਲ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਹੋਣਾ
- ਗਹਿਣੇ ਦਾ ਇੱਕ ਖਾਸ ਪੀਸ ਪਹਿਨਣਾ
- ਫੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚਣਾ (ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੁੜਵਾਂ ਜਾਂ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਨਾਲ) ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਬਣਾਉਣਾ
- ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਸਾਂਚੇ ਬਣਾਉਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਗਾਣਾ
- ਖਾਸ ਰਸਮ ਕਰਨਾ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਫੋਟੋਆਂ (ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ)
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਾਗਮ - ਮਰ ਗਏ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪਾਰਟੀ, ਕੇਕ, ਜਾਂ ਗੁਬਾਰੇ
- ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਚੈਰਿਟੀ ਨੂੰ ਦਾਨ ਦੇਣਾ
- ਇੱਕ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਵਿਤਾ ਜਾਂ ਪੱਤਰ ਲਿਖਣਾ, ਜਰਨਲ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਹੋਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਇੱਕ ਤਾਰੇ ਦਾ ਨਾਮ ਰੱਖਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨ ਦੇਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਰਥਪੂਰਨ

ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਭੈਣਾਂ/ਭਰਾਵਾਂ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ, ਖਾਸ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ 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, ਹੌਸਪਿਸ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ, ਫਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਚੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ (ਬੱਚਿਆਂ) ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੋਗ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਗੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਸਰਵਿਸ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਰਸਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰਵਿਸ ਜਾਂ ਰਸਮ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਵੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਰਵਿਸ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਮੌਤ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਤ ਜੁੜਵਾਂ ਜਾਂ ਮਲਟੀਪਲ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ

ਜਦੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ:

ਮਲਟੀਪਲ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ (ਅਕਸਰ ਨਿਓਨੇਟਲ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ) ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਕਾਰਡ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ (ਬੱਚਿਆਂ) ਦੀ ਪਛਾਣ ਟਵਿਨ ਜਾਂ ਟ੍ਰਿਪਲੇਟ A/B/C ਆਦਿ ਵਜੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਹੈ ਜੋ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਹਸਪਤਾਲ ਚਾਰਟ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ’ਤੇ ਜਾਮਨੀ ਤਿਤਲੀ ਦਾ ਸਟਿੱਕਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਸਵੀਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਗੇ, ਜੋ ਕਿ ਗੁਆ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਬੋਰਡ ’ਤੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੈੱਡ ਸਪੇਸ ’ਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕੁਝ ਲਿਖਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਜੀਵਿਤ ਮਲਟੀਪਲ ਹੈ।

ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਆਉਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਗੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗੀ। ਸਾਰੇ ਉਪਲਬਧ ਸਮਰਥਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ’ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ’ਤੇ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੁਝ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਚੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ (ਬੱਚਿਆਂ) ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਅਤੇ ਪੰਪਿੰਗ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਇਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਗੁਆ ਦੇਣ ਦੇ ਡਰ ਕਾਰਨ ਬਚੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ (ਬੱਚਿਆਂ) ਨਾਲ ਬੰਧਨ ਬਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ, ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇਗਾ ਅਤੇ ਸੰਕਰਮਣ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ NICU ਯਾਤਰਾ 'ਇੱਕ ਕਦਮ ਅੱਗੇ, 2 ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ' ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਔਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਖੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣੇ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ।

NICU ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਮਾਹੌਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਊਰਜਾ ਬਚੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ (ਬੱਚਿਆਂ) 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਗੇ। ਜੋੜ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜਨਾ, ਅਤੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਅਸਤ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਪਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੀਲ ਪੱਥਰਾਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। NICU ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਫੜਨ, ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ, ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਕਸੀਜਨ ਤੋਂ ਹਟਾਏ ਜਾਣ, ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪਹਿਨੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪਲ ਹੋਣਗੇ।

ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ NICU ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ, ਦੋਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਦਿਆਲੂ ਬਣੋ। ਖੁਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਮਲਟੀਪਲ (ਮਲਟੀਪਲਾਂ) ਅਤੇ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਆ ਗਏ ਹਨ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਨਰਮ ਰਹੋ।

ਸੋਗ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ: ਉਮਰ ਭਰ ਦਾ ਸਫ਼ਰ

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਸ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸੋਗ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਜੁੜਵਾਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਮਲਟੀਪਲ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

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 ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ 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 ਵੱਧ 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 ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਜੀਵਤ ਜੁੜਵਾਂ ਜਾਂ ਮਲਟੀਪਲ 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 ਹੋਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਆਉਂਦੀਆਂ 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।

- ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਡਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

- ਜਨਮ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਡਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ

- ਸਮਾਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ (ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ)।

- ਦੋਸ਼ 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 ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ 'ਚੰਗਿਆਈਆਂ' ਜਾਂ 'ਸੰਤੁਲਨ' ਮੌਜੂਦ ਹਨ

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ, "ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ?"ਜਾਂ "ਮੈਂ ਕੀ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਸੀ?"

- ਡਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਉਂਦੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਵਾਪਰ ਜਾਵੇਗਾ

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ 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 ਹੋਰ ਜਿਊਂਦੇ ਮਲਟੀਪਲ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦੁਖਦਾਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। 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 ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜੋ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਕਈ ਲੋਕ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਿਉਂਦੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। 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 ਭਰੋਸੋਯੋਗ 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 ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ
- ਕਮਿਊਨਟੀ ਜਾਂ ਫਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰ
- ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਕਮਿਊਨਟੀ ਆਗੂ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ

- ਲੈਕਟੈਸ਼ਨ (Lactation) ਸਲਾਹਕਾਰ
- ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਸਪੋਰਟ ਵਲੰਟੀਅਰ ਜਾਂ ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵਲੰਟੀਅਰ
- ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਹੌਸਪਿਸ ਸੰਸਥਾ
- ਸੋਗ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰੇ ਵਾਲਾ ਕੁਆਰਡੀਨੇਟਰ
- ਪੇਲ (PAIL) ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਰਗੀ ਹਾਣੀ ਸਮਰਥਨ ਸੰਸਥਾ। ਤੁਸੀਂ pailnetwork.ca ਤੇ ਇੰਨਟੇਕ ਫਾਰਮ ਭਰ ਕੇਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਪਰੇ: ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਧੱਕਾ ਲਗਣ ਅਤੇ ਸੁੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੱਕ ਰੇਂਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੋਗ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। **ਸੋਗ 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 ਔਖਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਦਾਸ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ, ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਇੰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਖਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸਮਝੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਲੋਕ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕ ਸੋਚਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਬੁਰਾ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਲੋਕ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵੀ ਨਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਕਰੀਬੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਸਾਂਝੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਏ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ 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।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਿਉਂਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਠੀਕ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਲਈ ਰੁਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਊਰਜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਜਾਂ ਸੋਗ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹਨ, ਜੋ ਕਈ ਵਾਰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਦੱਸ ਸਕਣ ਨੂੰ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੋਗ ਦੀਆਂ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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 ਮਿਜ਼ਾਜ਼ (Low mood) ਜਾਂ ਅਤਿਅਧਿਕ ਉਦਾਸੀ
- ਨਿਕੰਮੇਪਣ ਜਾਂ ਨਾਉਮੀਦੀ ਦੀਆਂ ਅਹਿਮ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਦੋਸ਼ੀ, ਨਾਕਾਫ਼ੀ, ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਘਬਰਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਧਾ
- ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ – ਨਾ ਖਾਣਾ, ਨਾ ਨਹਾਉਣਾ, ਬਿਸਰਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਾ ਨਿਕਲਣਾ
- 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। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਜਿਉਂਦਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਨਾਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਤੇ, ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?"

ਤਾਂ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋ।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 ਦੋਸਤ 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 ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ 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 ਕਰੋ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ,ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਕੋਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਰਿਆਂ ਤੱਕ ਲਿੰਕਾਂ ਵਾਲੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ। ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ) ਹੈਲਪਲਾਈਨ (1-866-531-2600 ਜਾਂhttps://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 ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜਿਉਂਦੇ ਬੱਚੇ (ਬੱਚਿਆਂ) ਨੂੰ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਮਾਰ ਲੈਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ, ਤਾਂ 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 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 ਉਸ 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। ਹੋਰ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਇੰਨਾ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਾਹਰੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਕੰਮ-ਧੰਦਾ ਅਤੇ ਸੌਂਪੇ ਗਏ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਕਰ ਸਕਣ। ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਉਂਦੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਸੋਗ ਜਾਂ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

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 ਦੋਸਤਾਂ 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 ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਇੰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਅਨੇਕ ਸਾਥੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਿੰਗੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਚੁਨੌਤੀਪੂਰਨ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤਿਆਰ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਨਹੀਂ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਹੋਰ ਗਲਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। 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 ਖ਼ੂਨ ਵੱਗਣਾ 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 ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਉਂਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਥੱਕਿਆ ਅਤੇ ਰੁੱਝਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਥੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਤੀ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਸੋਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਆਦਰਪੂਰਣ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗਲਤ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਗਲਤ ਸਮਝਣਾ ਆਮ ਗੱਲ 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, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸੋਗ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ, ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਿਕਾ ਇੱਕ ਦੇਖੋ।

ਖਾਸ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

ਮਲਟੀਪਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਲੱਖਣ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਿਉਂਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ:
ਜਦੋਂ ਮਲਟੀਪਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਇੱਕ ਜਿਉਂਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ? ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬੇਬੀ ਆਈਟਮਾਂ ਦਾ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਿਉਂਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੋਈ ਕਮਰਾ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਸੈਟ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਚੁੱਕੇ ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ, ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:

- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਜਨਮ/ਮੌਤ ਦੀਆਂ ਘੋਸ਼ਣਾਵਾਂ ਭੇਜਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਖੁਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਈਮੇਲਾਂ/ਕਾਰਡਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਖਣਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਮਾਂ ਜਿਸਨੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਜੁੜਵਾਂ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸਨੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਈਮੇਲ ਘੋਸ਼ਣਾ ਦੇ ਜਵਾਬ ਪੜ੍ਹੇ।

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋ ਸਹੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਰੋ: ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

- ਉਹ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾਂ ਤੋਹਫ਼ੇ ਵਜੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵਾਧੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ: ਸਟੋਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਾਨ ਕਰੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖੋ।

ਮਾਨਤਾ (ਸਵੀਕਾਰਤਾ) ਦੀ ਕਮੀ: ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਦੇਖਣ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਜਿਉਂਦਾ ਬੱਚਾ ਹੈ। 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 ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਜਾਂ ਜੇ ਕੁਝ ਹੀ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਨਾਲ 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, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਉਂਦੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਵੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ 'ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ' ਨਿਕਲੋਗੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਆਪਣੇ ਜਿਉਂਦੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ' ਜਾਂ 'ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ' ਲਈ ਕਹਿਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਿਉਂਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕੋ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਜ਼ਿਕਰ ਨਾ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝਣ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ। ਲੋਕ ਖਰ੍ਹਵੇ ਜਾਂ ਦਖ਼ਲ 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 ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਫਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ" ਜਾਂ "ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹਨ।"
- "ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਾ ਹੈ" ਜਾਂ "ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਦਾਸ ਨਾ ਰਹੋ।"
- "ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਬੱਚੇ ਨੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਸਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ।"
- "ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਸੀ?" ਜਾਂ "ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਕੁਝ ਗੜਬੜ ਸੀ।"
- "ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਹਾ ਫੈਸਲਾ ਨਾ ਕਰਦਾ/ਦੀ।" ਜਾਂ "ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੁਣਿਆ ਸੀ..."
- "ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਨ।"
- "ਅੱਲ੍ਹਾ 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।"
- "ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਚਮੁਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।"
- "ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਐਨੇ ਉਦਾਸ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ?"

ਪੇਚੀਦਾ ਭਾਵਨਾਵਾਂ: ਪਰਿਵਾਰ ਛਲਿਆ ਗਿਆ ਜਾਂ ਧੋਖਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਸ਼ੰਕਾ 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 ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਜਾਂ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਨੇ 'ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ', ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ (fertility) ਸੰਬੰਧੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਏ ਸਨ ਤਾਂ ਉਹ ਬਿਹਬਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦੋਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਵਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮਲਟੀਪਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਸਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਫੈਸਲੇ ਲਏ ਸਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ, ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ, ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਸੁੰਨ੍ਹ 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?" 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 ਇਕੱਲਾਪਣ: 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 ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਸੋਗ ਮਨਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਮਲਟੀਪਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸੋਗ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਜਿਉਂਦੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਥਾਂਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ, ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਫਰ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਜਨਮ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ (ਜਾਂ ਨਾ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ) ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਜੁੜਵਾਂ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਇਕੱਲਾਪਣ ਅਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਜਾਂ ਸਹਿਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕਹਿ ਕੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਕਈ ਲੋਕ 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 ਸ਼ਰੇਆਮ ਰੋਂਦਾ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਇਕੱਲਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ 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 ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਝ 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”, ਉਹਨਾਂ 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 ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ 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 ਸਮਝਾਉਣ 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 ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਰਤਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕਰੀਬੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- “ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਜੋ 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 “ਜੋ 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, ਲੌਂਡਰੀ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ, ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ, ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ, ਆਦਿ)

ਡਰ: ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਵਾਪਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚੰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਜਿਉਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਕੀ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦੂਜਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਮਰ ਜਾਵੇਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਲੋਕ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦੂਜਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਖੋਹ ਲਏ ਜਾਣਗੇ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਡਰ ਨੂੰ ਨਾ ਸਮਝਣ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਤ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਛੁੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢਾਂ: ਕੁਝ ਦਿਨ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਔਖੇ ਅਤੇ ਟ੍ਰਿਗਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਜਨਮਦਿਨ ਖਾਸ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਜਨਮਦਿਨ ਤੱਕ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਪਰੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਕੇ ਚਲਦੇ ਹੋਏ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰ, ਹਰ ਵੇਰਵਾ ਅਚਾਨਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ‘ਕੀ ਜੇਕਰ’, ਨਿਯਤ ਮਿਤੀ (due date), ਜਨਮ ਮਿਤੀ, ਮੌਤ ਦੀ ਮਿਤੀ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਬਣਾਈਆਂ ਸਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਮਲਟੀਪਲ(ਲਾਂ) ਲਈ ਜਨਮਦਿਨ ਪਾਰਟੀ ਜਾਂ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲੇ ਜਨਮਦਿਨ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ

ਅਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ (ਬੱਚਿਆਂ) ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਹਨ:

- ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਇਕੱਠ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰੋ
- ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਬਾਰੇ ਛੱਡੋ, ਕੇਕ ਖਾਓ, ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਓ

ਇਹ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਪਾਰਟੀ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਹੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਵੀ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ (20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨੇੜਿਓਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸੁਣੋਗੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਜਨਮ ਦੇਵੋਗੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇ ਸਕਣ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਜਾਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ (24 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਜਨਮ ਦੇਵੋਗੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਕੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੂਜਾ ਬੱਚਾ ਜਲਦੀ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ (ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)? ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀ ਹੈ? ਹਰੇਕ ਫੈਸਲਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਣਜਾਣ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ (ਬੱਚਿਆਂ) ਨੂੰ NICU ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਰਨ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ NICU ਵਿੱਚ ਸੀ, ਤਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ (ਬੱਚੇ) ਨੂੰ ਉਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੂਵ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਜਿੱਥੇ ਮੌਤ ਹੋਈ ਸੀ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

NICU ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਚੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਡਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੂਰ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਸੁਖਾਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਚੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ (ਬੱਚਿਆਂ) 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਕੁਝ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਬਿਹਬਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼, ਜਿਸਦਾ ਉਹ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ NICU ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈੱਡਫੋਨ ਨਾਲ ਟੈਬਲੈੱਟ 'ਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਸ਼ੋਅ ਦੇਖਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ (ਚੁੱਪ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ), ਜਰਨਲਿੰਗ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਰਾਫਟ ਕਰਨਾ।

ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ

ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੱਛਿਆ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਆਗੂ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਕੁਝ ਹੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਮਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਉਂਦੇ 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 ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਸਕਿਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਸਥਾਨ ਤੱਕ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਫੋਕਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ 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 ਤੋਂ 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 ਚੈੱਕ-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 ਚੈੱਕ-ਅੱਪ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਦਾਈ (midwife), ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਮੁੱਖ ਟੀਸ਼ਨਰ)ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਤਾਂ ਵੀ।

- ਪੁੱਛਣਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਚਕਦਾਰ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਨਾਲ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ 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 ਤੁਹਾਨੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਖਰੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ

- 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 ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ 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 ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਪਰਿਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੇ 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 ਜੋ 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, ਅਤੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੋੜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

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।

- ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਹਰਸ਼ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜਿਉਂਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹਰਸ਼ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ।ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਾਂ ਇਸ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

- 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, ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ 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। ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਦੇ ਵੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਸਹਾਇਤਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ 'ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ' ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

- 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 ਜੋ 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 ਸੋਗ 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 ਜੋ 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 ਆਨਲਾਇਨ 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 ਸੁਝਾਅਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਜਿਹੜੇ ਦਇਆਵਾਨ, ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ 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।

- ਹਾਣੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ: ਸੋਗ 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।

- 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।

- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲੁੜੀਂਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਅਕਸਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਗਜ਼ੀ-ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਖਾਣ, ਸੌਂਣ 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 ਗਰੌਸਰੀ ਖਰੀਦਣ, ਆਪਣੀ ਅਲਮਾਰੀ ਸਾਫ ਕਰਨ, ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖੌਫ਼ 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 ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਚੁਣਨ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਜਲਦੀ ਹੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਭਾਲੋ।

ਸੋਗ ਨੁਕਸਾਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ 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 ਜੋ 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 PAIL ਨੈਟਵਰਕ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

PAIL ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿਖੇ ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਬੋਝ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

PAIL ਨੈੱਟਵਰਕ ਕੋਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਯੋਗ ਅਤੇ ਛਪਣਯੋਗ ਸਾਧਨ ਹਨ ਜੋ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਅਤੇ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ pailnetwork.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ('ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ' ਸਾਧਨ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦੇ ਹੇਠ) ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ QR ਕੋਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਪਰਿਵਾਰ

ਦੋਸਤ

ਸਹਿਕਰਮੀ

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ

ਪੇਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਸਾਧਨ

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ
- ਖਮੋਸ਼ ਜਨਮ: ਜਦੋਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਮਰੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ)
- ਗਰਭਪਾਤ: 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋਣਾ
- ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ
- ਬਾਲ ਮੌਤ
- ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿਕਲਪ (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ)
- ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ
- ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ\ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

PAILNETWORK.CA

ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਂਡ ਇੰਨਫੈਂਟ ਲੌਸ ਨੈੱਟਵਰਕ

Sunnybrook
PREGNANCY AND
INFANT LOSS NETWORK