ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਚੋਣ: ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪੁਸਤਕਿਾ

ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਂਡ ਇਨਫੈਂਟ ਲੌਸ ਨੈਟਵਰਕ
(ਗਰਭ ਅਤੇ ਬਾਲ ਮੌਤ ਨੈੱਟਵਰਕ)

Sunnybrook
PREGNANCY AND INFANT LOSS NETWORK

ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਚੋਣ:
ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪੁਸਤਿਕਾ

"ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹਾਂ।"

ਗਰਭ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀਆਂ ਹਾਣੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਫ਼ਤ ਸਹਿਯੋਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇੰਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ: 1-888-303-PAIL (7245)

ਈ-ਮੇਲ: pailnetwork@sunnybrook.ca

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: pailnetwork.ca

ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ (ਡਾਕਟਰ,ਦਾਈ (ਮਿਡਵਾਇਫ਼), ਨਰਸ) ਫੋਨ:

ਫੋਨ:

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ:

ਤੁਹਾਡਾ ਰੂਹਾਨੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਪਾਦਰੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਡਰ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ

ਫੋਨ:

ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਪੋਰਟ ਟੀਮ

ਫੋਨ:

ਸਥਾਨਕ ਸੰਕਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਫੋਨ:

ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ

ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸੰਗਠਨ ਹਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ* ਨੂੰ ਹਮਾਇਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਈ ਚੈਨਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰਿਵਾਰ ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੇ ਕਈ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਟੈਲੀਫੋਨ, ਆਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਸਰਕਲ ਦੁਆਰਾ ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬਾਲ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

PAIL ਨੈੱਟਵਰਕ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਲੌਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਦਰਿਆ-ਦਿਲ ਦਾਨੀਆਂ, ਅਤੇ ਸਮਰਪਿਤ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦਾਨ ਦੇਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ **pailnetwork.ca** 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

*PAIL ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਹੋਂਦ ਦੇ ਸੀਸੋਨੋਰਮੇਟਿਵ (cisnormative - ਇਹ ਧਾਰਣਾ ਕਿ ਸਾਰੇ ਜਾਂ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਨਿਜੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਲਿੰਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਅਤੇ ਹੇਟ੍ਰੋਨੋਰਮੇਟਿਵ (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। PAIL 2SLGBTQ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਸਮੇਤ, ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦਾ ਮਕਸਦ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਮਕਸਦ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਾਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਪੂਰੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ, ਕਿਤੇ-ਕਿਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਵਿੱਚ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਰਿਸਾਵ) ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਖੋਜ ਜਾਂ ਗਿਆਨ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ ਲਈ ਲਿੰਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। PAIL ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਪਛਾਣਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਕੁਝ ਡਾਕਟਰੀ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਲਫ਼ਜ਼ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਇਜ਼ਹਾਰ ਨੂੰ ਸੰਮਲਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਧੰਨਵਾਦ

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

PAIL ਨੈੱਟਵਰਕ ਉਹਨਾਂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੇਖਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇਗਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੁਖੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਮਹਾਰਤ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ।

ਸਮਰਪਣ

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

ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਕੀ ਦੇਖੋਗੇ

ਭੂਮਿਕਾ
- ਇਸ ਗਾਈਡ ਤੋਂ ਕੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਏ *10*

ਸ਼ਬਦ, ਅਰਥ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼ਬਦ *14*

ਕੁਝ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਖਤਮ ਕਿਉਂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ? *19*
- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ *20*
- ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ *20*
- ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ *21*
- ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੋਰ ਹਾਲਾਤ *21*

ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ *23*
- ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ *25*
- “20 ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਪੜਾਅ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਨੋਟ *25*

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋਏਗਾ? ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ *27*
- ਜਾਣ ਪਛਾਣ - ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਦਖਲਾਂ *28*
- KCL *30*
- ਮਲਟੀਫੀਟਲ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣਾ (ਮਲਟੀਫੀਟਲ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਰਿਡਕਸ਼ਨ - MFPR)
- ਜਾਂ ਚੋਣਵੀਂ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣਾ (ਸਿਲੈਕਟਿਵ ਰਿਡਕਸ਼ਨ - SR) *31*
- ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ *31*
- ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ *32*

ਡਾਕਟਰੀ ਦਖਲਾਂ *33*
- ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ *35*
- ਸਹਾਇਕ ਲੋਕ *36*
- ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ *36*

ਸਰਜੀਕਲ ਦਖਲਾਂ *39*
- ਫੈਲਾਓ ਅਤੇ ਖੁਰਚਣਾ (ਡੀ ਐਂਡ ਸੀ) (Dilation and Curettage (D&C)) ਅਤੇ ਫੈਲਾਓ ਅਤੇ ਕੱਢਣਾ (ਡੀ ਐਂਡ ਈ) (Dilation and Evacuation (D&E)) *40*
- ਸਥਾਨ *41*
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚਿੰਤਨ : ਯਾਦਗਾਰ ਬਣਾਉਣੀ *42*

ਤੀਜੀ ਚੋਣ: ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ *43*
- ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ: ਯਾਦਗਾਰ ਬਣਾਉਣੀ *43*
- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ (ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ) *45*
- ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ (ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) *46*

ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ *50*
- ਅਵਸ਼ੇਸ਼ *50*
- ਦਫਨਾਉਣਾ, ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰੀਕਰਣ *51*
- ਕੀ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਪਰੰਪਰਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? *51*
- ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? *52*
- ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ, ਜਾਂਚ, ਜਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ *52*
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨੇ *54*

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ *55*
- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣਾ *56*
- ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ *57*
- ਡਾਕਟਰੀ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ *58*

ਸੋਗ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ : ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਦਾ ਸਫਰ *61*
- ਕੀ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਸਦਮਾ, ਅਪਰਾਧ-ਬੋਧ, ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ *63*
- ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਅੱਗੇ : ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ *64*
- ਸੋਗ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ *66*
- ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੋਗ *66*

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚੁਣੌਤੀਆਂ *69*
- ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੁਝਾਅ *73*
- ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ *74*

ਅੰਤਿਕਾ ਇੱਕ
- ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ: ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ *74*

ਅੰਤਿਕਾ ਦੋ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੋਗ *76*

ਭੂਮਿਕਾ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਤੋਂ ਕੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਏ

ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੇ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇਣ ਜਾਂ ਗਰਭ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਚੋਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹਨ ਕਿ ਕਿਉਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਗਰਭ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਰਕੇ ਜਿੱਥੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ 'ਗਰਭਪਾਤ', 'ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ', 'ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਿਦਾਨ', 'ਅਸਧਾਰਨਤਾ', 'ਭਰੂਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ', 'ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀਆਂ', ਜਾਂ 'ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ' ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣੋ ਕਿ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਜਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਿਉਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ।

ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਸਾਂਝੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਉਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ:

- ਬਹੁਤ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦਾ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਭਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਦਮਾ, ਉਦਾਸੀ, ਸ਼ਰਮ, ਅਪਰਾਧ-ਬੋਧ, ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਦੋਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

- ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਦਰਦ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਆ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਲਿਆ ਗਿਆ ਇੱਕ ਫੈਸਲਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਗਲਤ ਸੀ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕਾਫੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੀ, ਜਾਂ ਉਸ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਰਹੀ ਸੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਾਹਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਅਸੰਭਵ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

- ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਜਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਛੇਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਿਆ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਜਲਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਗ ਦਾ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 'ਅਸਫਲ' ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਪਰਿਵਾਰ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ, "ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਇਹ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ..." ਜਾਂ "ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ..." ਜਾਂ "ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ..."। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

- ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਜਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਅੱਛਾਈ ਹੈ, ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਰੱਬ ਜਾਂ ਉੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਹੁਣ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਾਂ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਜਾਂ ਉੱਚ ਸ਼ਕਤੀ

ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਤਮਿਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ੀ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਧਾਰਣਾ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਡਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ ਦੱਸ ਨਾ ਸਕਣ।

- ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ, ਜਟਿਲ, ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰਨਾਂ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਚੋਣਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੋ ਵੀ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਣ ਨਾਲ ਕਦੇ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ।

- ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਜੋ ਰਹਿਮਦਿਲ, ਮਦਦਗਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ।

- ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਪਹਿਲਾਂ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ, ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਇਹਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ।

- ਲੋਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

- ਬੇਹਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਗ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਲਈ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੈ।

- ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਭਾਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੌਰਾਨ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੋਗ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੋਗ ਕਾਫੀ ਸੰਭਾਲਣਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ।

ਸ਼ਬਦ, ਅਰਥ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼ਬਦ

ਗਰਭਪਾਤ

ਗਰਭਪਾਤ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੋਂ ਹਟਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 19 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ। ਗਰਭਪਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ, ਗਰਭ ਧਾਰਣ ਦੇ ਉਤਪਾਦ, ਬੱਚੇ (ਭਰੂਣ), ਜਾਂ ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੋਂ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਰਤੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਮਿਆਦ ਕਿੰਨੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ 11 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 'ਗਰਭ', ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ 11 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 'ਭਰੂਣ' 'ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਗਰਭਪਾਤ ਸ਼ਬਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਦੀ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਗਰਭ ਦੀ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ 'ਗਰਭਪਾਤ' ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ (ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਜਾਂ TOP, ਮਰਿਆ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ, ਆਦਿ) ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਗਰਭਪਾਤ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਉਪਯੋਗ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਪਚਾਰੀ ਗਰਭਪਾਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਚੋਣ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗਰਭਪਾਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਿਕ ਗਰਭਪਾਤ, ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਗਰਭਪਾਤ, ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ, ਜਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਣਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗਰਭਪਾਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਰਭਪਾਤ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਦੂਜੀ ਮੁੱਖ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ' ਬੇਇਖਤਿਆਰ ਗਰਭਪਾਤ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਗਰਭਪਾਤ (ਮਿਸਕੈਰਿਜ) ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸ਼ਬਦ ਹੈ।

ਬੇਇਖਤਿਆਰ ਗਰਭਪਾਤ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਪਾਤ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ PAIL ਨੈਟਵਰਕ ਦੀ ਪੁਸਤਿਕਾ "ਗਰਭਪਾਤ (ਮਿਸਕੈਰਿਜ): 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ" ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ (ਸਰਵਿਕਸ)

ਤੰਗ, ਗਰਦਨ ਵਰਗਾ ਟਿਸ਼ੂ ਜੋ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਯੋਨੀ (ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਰਾਹ) ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋਵਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਲਾਂਘੇ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ।

ਫੈਲਾਓ ਅਤੇ ਖੁਰਚਣਾ (Dilation and Curettage (D&C)) ਅਤੇ ਫੈਲਾਓ ਅਤੇ ਕੱਢਣਾ (Dilation and Evacuation (D&E))

ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸਰਜੀਕਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਿਆ (ਫੈਲਾਇਆ) ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ੇਰ) ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

D&C ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗਰਭ ਦੀ ਉਮਰ 14 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ 14 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣ 'ਤੇ D&E ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

D&C ਅਤੇ D&E ਦੋਵਾਂ ਲਈ, ਟੀਚਾ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। D&C ਅਤੇ D&E ਦੋਵੇਂ ਇੱਕ ਆਪਰੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਵਿਧੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਹੀ ਘਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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

ਐਪੀਡਿਊਰਲ (ਜੰਮਣ-ਪੀੜ (ਲੇਬਰ) ਲਈ)
ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ, ਲਚਕਦਾਰ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਲੱਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਕੁ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸੁੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨੂੰ ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ), ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਐਪੀਡਿਊਰਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰਾਂ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਨੇਸਥੀਸੀਓਲੋਜਿਸਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਭਰੂਣ ਦੀ ਅਸਧਾਰਨਤਾ
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 ਖੂਨ 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 (ਕਈ ਵਾਰ 'ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ'), ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ 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।

ਫੋਲੀ (Foley) ਕੈਥੇਟਰ
ਇੱਕ ਪਤਲੀ, ਲਚਕਦਾਰ, ਕੀਟਾਣੂਮੁਕਤ ਟਿਊਬ ਜੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕੱਢਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਮਸਾਨੇ (bladder) ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਲੀ ਕੈਥੇਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਜ਼ਰੀਏ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ

ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਗੁਬਾਰੇ ਨੂੰ ਤਰਲ (ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸੈਲਾਇਨ) ਨਾਲ ਫੈਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਬਾਰਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਲੋਕ ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਲੀ ਕੈਥੇਟਰ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਲੈਣਗੇ।

ਜੈਨੇਟਿਕ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਵਿਕਾਰ
ਜੈਨੇਟਿਕ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਵਿਗਾੜ ਇੱਕ ਜੈਨੇਟਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਨਾਂ (genes) ਜਾਂ ਕ੍ਰੋਮੋਜ਼ੋਮਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਅਸਧਾਰਨਤਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਜੈਨੇਟਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਜੈਨੇਟਿਕ ਵਿਕਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿੰਨੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਜੀਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕੀ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ 'ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ' ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਅੰਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਜੈਨੇਟਿਕ ਵਿਕਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੈਨੇਟਿਕ ਵਿਕਾਰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਜਟਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕੇਗੀ ਅਤੇ ਜੇ ਆਵੱਸ਼ਕ ਹੋਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜੈਨੇਟਿਕ ਵਿਕਾਰ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਮਾਹਰਾਂ (ਜੈਨੇਟਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ) ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗੀ।

ਜੈਨੇਟਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ
ਜੈਨੇਟਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਮੈਡੀਕਲ ਜੈਨੇਟਿਕਸ ਅਤੇ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੈਨੇਟਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੈਨੇਟਿਕ ਵਿਕਾਰ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੂਚਿਤ ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਣ। ਜੈਨੇਟਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਜਾਂ ਨਿਦਾਨ ਲਈ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਉਮਰ
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"। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਉਮਰ 25 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਹੈ।

ਜੰਮਣ ਪੀੜਾਂ (ਲੇਬਰ) ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ
ਇੱਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ। ਅਜਿਹਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਘੁੱਟਣ ਜਾਂ ਸੁੰਗੜਾਉਣ (ਸੁੰਗੜਾਆਂ) ਲਈ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਕੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਜ਼ਰੀਏ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਕੈਥੇਟਰ ਦੇ ਗੁਬਾਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ।

ਬਾਲ (Infant) ਮੌਤ

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

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।

ਗਰਭਪਾਤ
ਬੱਚੇ (ਗਰਭ ਜਾਂ ਭਰੂਣ) ਦਾ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ। ਮਿਸਕੈਰਿਜ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸ਼ਬਦ ਇੱਕ 'ਬੇਇਖਤਿਆਰ ਗਰਭਪਾਤ' ਹੈ।

ਮਿਸੋਪ੍ਰੋਸਟੋਲ
ਇੱਕ ਦਵਾਈ (ਡਰੱਗ) ਜੋ ਕਿ ਜੰਮਣ ਪੀੜਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਮਰੋੜ ਜਾਂ ਸੁੰਗੜਾਅ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ (ਕੱਸਣ) ਲਈ)।

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 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 ਲਈ ਨਹੀਂ।

ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ (Neonatal) ਦੀ ਮੌਤ
ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 28 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ।

ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਹੌਸਪਿਸ

ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਹੌਸਪਿਸ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾਡਲ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕ੍ਰਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਨਿਦਾਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਮੌਤ ਹੋਣ ਤੱਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭ ਧਾਰਣ ਦੇ ਉਤਪਾਦ
ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭ ਦੀ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਸ਼ਬਦ (ਜਿਵੇਂ ਯੋਕ ਥੈਲੀ, ਪਲੇਸੈਂਟਾ, ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਝਿੱਲੀਆਂ, ਗਰਭ ਜਾਂ ਭਰੂਣ)।

ਕਲੰਕ
ਕਲੰਕ ਨੂੰ ਅਕਸਰ 'ਬਦਨਾਮੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ' ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਗਲਤ ਜਾਂ ਝੂਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਲੰਕ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਾਖ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੱਚ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੱਖਪਾਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਪਾਤ ਜਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਲੰਕ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਰਿਆ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ (ਸਟਿਲਬਰਥ)
ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਜੋ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ 20 ਹਫ਼ਤੇ 'ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਭਾਰ 500 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭ ਦੀ ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅੰਦਰਲੀ ਮੌਤ), ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ (ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਐਨ ਪਹਿਲਾਂ) ਦੌਰਾਨ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ
ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਸ਼ਬਦ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਸਰਜੀਕਲ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਰਜੀਕਲ, ਦੋਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ
ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁੱਖ ਵੱਜੋਂ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਪੇਡੂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅੰਗ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਵੱਧਦਾ-ਫੁੱਲਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਰੋਕ ਕਿਉਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੁਝ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਰੋਕ ਕਿਉਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੱਛਿਤ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਫੈਸਲਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਲੈਣਗੇ। ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ, ਉਦਾਸ, ਬਿਹਬਲ,ਜਾਂ ਹੈਰਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਉਹ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਰਾਹਤ ਦੋਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ 'ਭਰੂਣ ਅਸਧਾਰਨਤਾ' ਸ਼ਬਦ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਢਾਂਚਾਗਤ ਜਾਂ ਕ੍ਰੋਮੋਜ਼ੋਮਲ ਮੁੱਦੇ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਅਲਟਰਾਸਾਉਂਡ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਦਿਲ, ਚਿਹਰੇ, ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਢਾਂਚਾਗਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਕ੍ਰੋਮੋਜ਼ੋਮ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਟ੍ਰਾਈਸੋਮੀ 21) ਜਾਂ ਐਡਵਰਡਜ਼ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਟ੍ਰਾਈਸੋਮੀ 18), ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜੈਨੇਟਿਕ ਵਿਕਾਰ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ 'ਅਸਧਾਰਨਤਾਵਾਂ' ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ 'ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਿਦਾਨ' ਸ਼ਬਦ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਮਤਲਬ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਬੱਚਾ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ, ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਮਰ ਜਾਵੇਗਾ। ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਦੂਜੇ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ, ਅਲਟਰਾਸਾਉਂਡ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਵੱਧ ਰਿਹਾ, ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਭ -ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ (ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਤਰਲ) ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਝਿੱਲੀ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਗਰਭ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ, ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਇੰਨੀ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਬਚਣਗੇ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਮਲਟੀਫੀਟਲ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣਾ (MFPR) ਜਾਂ ਚੋਣਵੀਂ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣਾ (SR) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਕਈ ਵਾਰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਰੋਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਮਰ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਵਿਗਾੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਰਹੇਗਾ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਫੌਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਸਥਿਤੀ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਹੋਇਆ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਾਲੇ ਵੀ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣ।

ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੋਰ ਹਾਲਾਤ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਵਿੱਤ, ਜਾਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਿ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਾਰਨ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਨਾ ਰੱਖੇ।

ਹੈਸਲਾ ਲੈਣਾ

ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਢਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਜਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਮਾਹਰ (ਔਬਸਟੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨ) ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਾਧੂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ ਦਾ ਸਟਾਫ
- ਜੈਨੇਟੇਸਿਸਟਸ ਜਾਂ ਜੈਨੇਟਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ
- ਮਟਰਨਲ ਫੀਟਲ ਮੇਡੇਸਿਨ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪੇਰੇਨੇਟੌਲੋਜਿਸਟਸ (Perinatologists)
- ਪ੍ਰਸੂਤ ਮਾਹਰ (ਔਬਸਟੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨ)
- ਬਾਲ ਰੋਗ ਮਾਹਰ (Pediatricians) ਜਾਂ ਨਿਓਨੇਟੌਲੋਜਿਸਟਸ
- ਸੋਨੋਗ੍ਰਾਫ਼ਰ
- ਨਰਸਾਂ
- ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ

ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵੱਖਰੇ ਟੈਸਟਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗਾਂ, ਜਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਵਾਧੂ ਅਲਟਰਾਸਾਉਂਡ
- ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਦਖਲ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ (NIPT)
- ਅਮੀਨੋਸੈਂਟੇਸਿਸ
- ਕਰੋਨਿਕ ਵਿਲਸ ਸੈਂਪਲਿੰਗ (CVS)
- ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੈਸੋਨੈਂਸ ਇਮੇਜਿੰਗ (MRI) (ਬੱਚੇ ਲਈ)
- ਇਕੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ (ਬੱਚੇ ਲਈ)
- ਜੈਨੇਟਿਕ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਜਾਂਚ (ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ)
- ਮਲਟੀਫੀਟਲ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣਾ ਜਾਂ ਚੋਣਵੀਂ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣਾ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ। ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜੀ ਰਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਹੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹਰੇਕ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਓਨੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੁਹਰਾਏ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖਵਾਈ ਜਾਣਾ ਸਹਾਈ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਨੋਟਾਂ ਅਤੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਦੀ ਮੰਗ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਸਿਸਟਮ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਨੋਟਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਰੇ ਸਹੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਜਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਹਾਲੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਫੈਸਲੇ ਜਾਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾਵਾਂ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਹੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਤੀਜੇ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਸੁਣੇ ਹੋਣ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਇੱਕ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ 'ਤੇ ਹੈ, ਮਤਲਬ ਕਿ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਅਸਰ ਪਏਗਾ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਅੰਤਮ ਜਵਾਬ ਜਾਣੇ ਬਿਨਾਂ ਅੰਤਮ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਲਝਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਸੰਭਵ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਜਾਂ, ਜੇ ਉਹ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

'20 ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਪੜਾਅ' ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਨੋਟ

ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਮ ਜਾਂ ਮੌਤ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ। ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਫ਼ਨਾਉਣ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਜੋ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦਫਨਾਉਣ ਜਾਂ ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਕਾਗਜ਼ੀ ਕਾਰਵਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਸ ਅੰਤਰ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਡਿਲੀਵਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ, ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ।

ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸੁਣੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ '20 ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਪੜਾਅ' ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫੈਸਲਿਆਂ 'ਤੇ ਅਫਸੋਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਹ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾ ਕਰਨ ਕਿ ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਉਹ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲੰਘਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ। ਕੋਈ ਠੀਕ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਉੱਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ 20 ਹਫ਼ਤੇ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਫਨਾਉਣ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਕੇਵਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ)।

ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣਗੇ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀਆਂ (ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ) ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਰਕਾਰੀ ਨੀਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਛੁੱਟੀ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਛੁੱਟੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਲੋਕ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਵੇਗਾ, ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਜੋ ਆਪਣੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਿਤੀ ਤੋਂ 17 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ (ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 23 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਡਿਲੀਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਡਿਲੀਵਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਹਿਊਮਨ ਰਿਸੋਰਸਿਜ਼ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਓਨਟੈਰੀਓ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।

ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ

ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਨੇੜਿਓਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿਸਨੇ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਦਾਈ ਨੂੰ ਚੁਣਿਆ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰ ਜੋ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਸਫਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ, ਜਾਂ ‘ਉੱਚ ਜੋਖਮ’ ਜਾਂ ‘ਗੁੰਝਲਦਾਰ’ ਦਾ ਲੇਬਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਢਲਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰਹਿ ਸਕੇਗਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮਕਸਦਾਂ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋਏਗਾ? ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜਾਣ ਪਛਾਣ - ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਦਖਲਾਂ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਹਰ ਸੰਭਵ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕੇਗੀ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਢੰਗ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ, ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਮਿਆਦ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ (ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ) 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ, ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਹ ਕਰਨਾ, ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਜਾਂ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਜਾਂ ਦੇਖਣਾ (ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਮਿਆਦ ਕੀ ਹੈ)। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਕੋਈ ਗਲਤ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਹੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਢੰਗ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਸਮੇਤ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਨ:

- **ਡਾਕਟਰੀ ਦਖਲਾਂ:**
  ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗਰਭ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਘਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ) ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਖਾਸ ਸਮੂਹ (ਸਿਹਤ ਇਤਿਹਾਸ, ਤਰਜੀਹਾਂ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਰਜੀਕਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਵਿਕਲਪ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਆਪਰੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲੰਬਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕੇਗੀ।

ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ:
ਇਸਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕਿ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਤੱਕ ਆ ਗਏ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਦਖਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਅਤੇ ਫੜਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੈਬ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨਮੂਨਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ।

- **ਸਰਜੀਕਲ ਦਖਲਾਂ:**
  ਸਰਜੀਕਲ ਵਿਧੀ (D&C ਜਾਂ D&E) ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਦਾਂ ਜਾਂ ਚੂਸਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਅਕਸਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਧੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਹੀ ਘਰ ਚਲੇ ਜਾਣਗੇ। ਸਰਜੀਕਲ ਦਖਲ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ, ਪਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਧੀ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਗ੍ਹਾ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਜਗ੍ਹਾ ਵਾਸਤੇ ਲੰਬੇ ਦੂਰੀ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ:
ਇਸਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕਿ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਤੱਕ ਆ ਗਏ ਹੋ, ਸਰਜੀਕਲ ਦਖਲ ਇਸ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਅਤੇ ਫੜਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਰਜੀਕਲ ਦਖਲਾਂ ਨਾਲ ਲੈਬ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ ਲਈ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਜਿਹੇ ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਜੋ 'ਸੰਪੂਰਨ' ਜਾਂ 'ਪੂਰਾ' ਹੈ, ਜਾਂ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ।

ਕੇਸੀਐਲ (KCL)

KCL ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ (KCL) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰੀ ਸ਼ਬਦ "ਭਰੂਣ ਦੀ ਮੌਤ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ (induction of fetal demise)" ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
KCL ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਉਸ ਵਿਧੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮਲਟੀਫੀਟਲ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣਾ ਜਾਂ ਚੋਣਵੀਂ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਦੂਜਾ ਕਾਰਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ (ਹਫ਼ਤੇ 13-28) ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਇੱਕ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਜਿੰਦਾ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?
ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲਟਰਾਸਾਉਂਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੇਟ ਰਾਹੀਂ ਲੰਬੀ ਸੂਈ ਪਾਉਣਗੇ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸੂਈ ਫਿਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ, ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ KCL ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਲਟਰਾਸਾਉਂਡ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਤੌਰ' 'ਤੇ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਸਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ?
ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ KCL ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਉਪਕਰਣ ਉਪਲਬਧ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਦੂਰ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦਖਲਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ (ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ)
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ
- ਸਮਾਂ (ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੁੱਦੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਜੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ)

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕੇਗੀ।

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

ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰਜਨਣ ਤਕਨਾਲੋਜੀ (ART) ਅਤੇ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ (ਜੁੜਵਾਂ, ਤਿੰਨ) ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਭਪਾਤ, ਮਰਿਆ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ (ਅਤੇ ਮੌਤ), ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਾਧੂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਉਮਰ ਭਰ ਲਈ ਅਪੰਗਤਾ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 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 ਘਟਾ ਕੇ ਜੁੜਵਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਇਕੱਲੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਦਾ ਟੀਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਵਾਲੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ, ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਚਾਅ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਤਾਂ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਨਾਲ ਮੁੱਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ (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 ਲਈ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ 'ਭਰੂਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ' ਵਜੋਂ ਵਰਣਨ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਵੀ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ

ਵਿਧੀ, ਚੋਣਵੀਂ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣਾ ਅਕਸਰ ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਢਿੱਡ, ਜਾਂ ਪੇਟ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਟ੍ਰਾਂਸ ਅਬਡੋਮੀਨਲੀ)। ਡਾਕਟਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਲਟਰਾਸਾਉਂਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੇਟ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਝਿੱਲੀ (ਗਰਭ ਦੀ ਥੈਲੀ) ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਦਿਲ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਘੋਲ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘੋਲ ਤੁਰੰਤ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਸੋਖ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਤਲਬ ਕਿ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਵਿਧੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਦੇ ਲੀਕ ਹੋਣ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਇਹ ਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹਨ, MFPR ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਾਰ ਲਾਗ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ MFPR ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਇਹ ਵਿਧੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਚੋਣਵੀਂ ਕਮੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਭਾਂ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਸਮੇਤ, ਹੋਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੋਸ਼, ਸ਼ਰਮ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਡਾਕਟਰੀ ਦਖਲਾਂ

ਡਾਕਟਰੀ ਦਖਲਾਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਦੂਰ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਅਕਸਰ 13-15 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਦੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਡਾਕਟਰੀ ਦਖਲਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ 13-15 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਿਕਲ ਗਏ ਹੋਣਗੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਸਰਜੀਕਲ ਵਿਧੀ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜੇ ਆਪਰੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ।

ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਕੁਝ ਆਮ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ Mifegymiso ('ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਗੋਲੀ') (ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ) ਜਾਂ oxytocin (ਬਾਅਦ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ)। Mifegymiso ਦੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਿਗਲਦੇ ਹੋ (ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਮਿਸੋਪ੍ਰੋਸਟੋਲ ਹੈ)। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗੀ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਿਰਫ ਮਿਸੋਪ੍ਰੋਸਟੋਲ ਲੈਣਗੇ, ਜੋ ਟੈਬਲੇਟ (ਗੋਲੀ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਗਲਿਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਸੋਪ੍ਰੋਸਟੋਲ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੋ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। Oxytocin, ਨੱਸ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੈਣ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਸਕੇਗੀ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਓਨੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਜਾਂ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਸੰਕੁਚਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ (ਮਰੋੜ, ਸੁੰਗੜਾਅ), ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਗਰਭ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਮਿਸੋਪ੍ਰੋਸਟੋਲ ਲੈਣ ਤੋਂ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਹਿਲੇ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਕੜਵੱਲ ਜਾਂ ਸੁੰਗੜਾਅ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਹਰੇਕ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ)। ਮਿਸੋਪ੍ਰੋਸਟੋਲ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਬਣੀਆਂ, ਬੁਖ਼ਾਰ, ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਹੋਣਗੇ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਟੀਚਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਤਜਰਬਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਆਪਣੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (7 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ) ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇੱਕ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਅੱਗੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ ਵੇਖਣ ਦੀ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਵਸ਼ੇਸ਼ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਕੜਵੱਲ ਜਾਂ ਸੁੰਗੜਾਅ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ (ਟੱਟੀ ਆਉਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ) ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਗਨਲ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ ਅਤੇ ਕੜਵੱਲ ਜਾਂ ਸੁੰਗੜਾਅ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਗੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਗਏ ਹੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਉੱਪਰ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਸੀ ਉਹ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਕਰਕੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਸੁੰਗੜਾਅ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਣ ਅਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਨਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ, ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ, ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਘਰ ਵਿੱਚ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦਰਦ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੇਗੀ, ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਤੱਕ ਆ ਗਏ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਡਿਲੀਵਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਕੀ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਘਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦਰਦ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਵੀ ਸਹੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕਾਫੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਦਰਦ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਸਮੇਤ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕੇਗੀ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦਰਦ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਣਗੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਮਾਲਸ਼, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਹਰਕਤ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ, ਸੂਈ (ਟੀਕੇ) ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ IV (ਨੱਸ ਵਿੱਚ ਤਰਲ) ਰਾਹੀਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ PCA (ਮਰੀਜ਼ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਐਨਲਜੀਸੀਆ) ਪੰਪ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਪ, IV ਰਾਹੀਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਦਰਦ ਦੀ ਰਾਹਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਟਨ ਦਬਾਉਣ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪੰਪ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨੇੜਿਓਂ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਲਾਫਿੰਗ ਗੈਸ (ਨਾਈਟਰਸ ਆਕਸਾਈਡ), ਜਾਂ ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਹਾਇਕ ਲੋਕ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਘਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਮਦਦ, ਸਾਥ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ

ਘਰ ਵਿੱਚ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਘਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਕੀ ਆਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਗਣਾ) ਜਾਂ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਲਈ (ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਸਾਰਾ ਗਰਭ ਨਿਕਲ ਗਿਆ ਹੈ)।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ

ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਨਬਜ਼, ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ (ਅਹਿਮ ਸੰਕੇਤਾਂ) 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ, ਸੁੰਗੜਾਅ, ਖੂਨ ਵਗਣਾ)। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਖ਼ੌਫ਼ਨਾਕ, ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਥਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਹਾਈ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੁੱਚੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦੀ ਆਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਜੋ ਬਿਹਤਰੀਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਕਰੋ।

ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਚੈੱਕ-ਇਨ: ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ

ਸਰਜੀਕਲ ਦਖਲਾਂ

ਸਰਜੀਕਲ ਦਖਲਾਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਜੀਕਲ ਵਿਧੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਜੀਕਲ ਦਖਲਾਂ ਅਕਸਰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ 21-22 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਦਖਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ D&C ਜਾਂ D&E ਬਾਰੇ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੈਲਾਓ ਅਤੇ ਖੁਰਚਣਾ (Dilation and Curettage(D&C)) ਅਤੇ ਫੈਲਾਓ ਅਤੇ ਕੱਢਣਾ (Dilation and Evacuation (D&E))

D&C ਅਤੇ D&E ਦੋਵੇਂ ਛੋਟੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਸਰਜੀਕਲ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਿਆ (ਫੈਲਾਇਆ) ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ੇਰ, ਗਰਭ/ਭਰੂਣ/ਬੱਚੇ) ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

D&E ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ 14 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਅਲਟਰਾਸਾਉਂਡ ਨਤੀਜੇ (ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਕਾਰ) ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇੱਕ D&E ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਧੀ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

D&C ਅਤੇ D&E ਦੋਵਾਂ ਲਈ, ਟੀਚਾ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 15-30 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। D&C ਅਤੇ D&E ਦੋਵੇਂ ਇੱਕ ਆਪਰੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਜਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲਿਟੀ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਵਿਧੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਹੀ, ਵਿਧੀ ਪੂਰੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਧੀਨ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਘਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ 'ਜਾਗਦੇ' ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ 'ਸੁੱਤੇ' ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਕੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਖ਼ੂਨ ਵੀ ਵੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਧੀ ਕਿੱਥੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅਲਟਰਾਸਾਉਂਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤਾਂ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗੀ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਓਨੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਜਾਂ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੰਭਾਵੀ ਸਥਾਨ

ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ D&C ਜਾਂ D&E ਕਿੱਥੇ ਕਰਵਾਏ ਸਨ, ਪਰਿਵਾਰ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਹੋਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਧੀ ਕਿੱਥੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਤੱਕ ਆ ਗਏ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਕੌਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਕਿੰਨਾ 'ਗੁਪਤ' ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੀ ਵਿਧੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਉਣਗੇ। ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਲੰਬੇ ਉਡੀਕ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਲੀਨਿਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ') ਜੋ ਕਿ D&Cs ਸਮੇਤ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਲੀਨਿਕ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭਪਾਤ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਣ ਦਾ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਅਹਿਸਾਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ 'ਗਲਤ' ਜਾਂ 'ਅਪਰਾਧ' ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੈਗ ਅਤੇ ਫ਼ੋਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਰਗੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਵੇਖਣ ਜਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਸਥਾਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਗੌਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ : ਯਾਦਗਾਰ ਬਣਾਉਣੀ

ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਦੂਰ ਆ ਗਏ ਹੋ, ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਅਤੇ ਫੜਨਾ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ 16-18 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਰਜੀਕਲ ਦਖਲਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿਉਂਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਕਲਪ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੀਜੀ ਚੋਣ: ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ (ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਹੌਸਪਿਸ)

ਤੀਜੀ ਚੋਣ: ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ (ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਹੌਸਪਿਸ)

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣੇ ਗਏ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ 'ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਦੇਖਭਾਲ', 'ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ', ਜਾਂ 'ਹੌਸਪਿਸ' ਵਰਗੇ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਅਰਥ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਜਿਉਂਦਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਮਰ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜੀਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਹੌਸਪਿਸ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜੰਮਣ ਪੀੜ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਨ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਧਾਰਮਿਕ, ਅਧਿਆਤਮਕ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਿੱਜੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਹੌਸਪਿਸ ਨੂੰ ਚੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰ ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਹੌਸਪਿਸ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਮਿਲਣਗੇ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬਾਕੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਹੌਸਪਿਸ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਨੂੰ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅਤੇ ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਹੌਸਪਿਸ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ PAIL ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੁਸਤਿਕਾ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ: ਯਾਦਗਾਰ ਬਣਾਉਣੀ

ਜਦੋਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੁਕਸਾਨ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ, ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਗੇ। ਕੋਈ ਠੀਕ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚੋਣਾਂ

ਜਦ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅੰਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਡਿਲੀਵਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ (ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ)

ਜਦੋਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਪਹਿਲੀ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ (18 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵਰਗੇ ਵਿਕਲਪ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਣ, ਪਰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਜਲਦੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਫੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਫੋਟੋਆਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਇਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਏ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਵੇਖਣਗੇ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਫਨਾਉਣ ਜਾਂ ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦਗਾਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਅਲਟਰਾਸਾਉਂਡ ਤਸਵੀਰ ਰੱਖਣੀ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੱਤਰ ਲਿਖਣਾ
- ਜਾਣਕਾਰੀ (ਮਿਤੀ, ਨਾਮ, ਮੌਜੂਦ ਸਹਾਇਕ ਲੋਕਾਂ, ਆਦਿ) ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਣਾਉਣਾ
- ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਤੀਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਿਤਲੀ
- ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਫੁੱਲ ਲਗਾਉਣੇ
- ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਮਕਸਦ ਲਈ ਦਾਨ ਕਰਨਾ
- ਰੂਹਾਨੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਲੀਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ
- ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਕੋਈ ਗਹਿਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਯਾਦਗਾਰੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਚੁਣਨਾ
- ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਮੋਮਬੱਤੀ ਜਗਾਉਣੀ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰਸਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ
- ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰਸਮ ਜਾਂ ਸਮਾਗਮ ਰੱਖਣਾ

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਰਥਪੂਰਨ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ।

ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ (ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਅਤੇ ਬਾਅਦ)

ਯਾਦਗਾਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਫੈਸਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਯਾਦਗਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਅਤੇ ਜੋ ਸੰਭਵ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਗੇ। ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਰਥਪੂਰਨ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਪਕੜਨਾ

ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੋਣ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਲੰਘ ਗਏ ਹੋ (16-18 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ), ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਵਿਕਲਪ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੋਣਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਜੋ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲਣਾ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ ਸੀ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਪੇਚੀਦਾ ਫੈਸਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਠੀਕ ਬਾਅਦ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਮਾਪੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਖੌਫ਼ਜ਼ਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਦਿਸੇਗਾ ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ। ਕੁਝ ਮਾਪੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਦਮਾ ਪਹੁੰਚੇਗਾ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣਗੇ, ਚੁੱਕਣਗੇ, ਜਾਂ ਨਾਮ ਦੇਣਗੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਸਹੀ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਕੋਟ ਉਸ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ, ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਕੱਡਲ ਕੋਟ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੰਗੂੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੜਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਕੱਡਲ ਕੋਟ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ

ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਇਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਕੱਡਲ ਕੋਟ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਬੈੱਡਸਾਈਡ ਬੈਸੀਨੀਟ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਰੁਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਫੜਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਚਾਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਬਿਤਾ ਸਕੋ।

ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਦੁਆਰਾ ਕੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਚੁੱਕਣਾ ਚਾਹੋਗੇ, ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਪਰ ਨਾ ਦੇਖਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਬਲ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਪੇਟ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਸਕੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕੋ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦੇਖੋ।

ਯਾਦਗਾਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਅਲਟਰਾਸਾਉਂਡ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਮੇਤ ਫੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚਣੀਆਂ ਅਤੇ ਰੱਖਣੀਆਂ
- ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਮੋਲਡ ਬਣਾਉਣੇ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਾਉਣੇ
- ਕੰਬਲ, ਟੋਪੀਆਂ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਰੱਖਣੇ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੱਤਰ ਲਿਖਣਾ
- ਜਾਣਕਾਰੀ (ਮਿਤੀ, ਭਾਰ, ਨਾਮ, ਮੌਜੂਦ ਸਹਾਇਕ ਲੋਕਾਂ, ਆਦਿ) ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਣਾਉਣਾ
- ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਤੀਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਿਤਲੀ
- ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਫੁੱਲ ਲਗਾਉਣੇ
- ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਮਕਸਦ ਲਈ ਦਾਨ ਕਰਨਾ
- ਰੂਹਾਨੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਲੀਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ
- ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਕੋਈ ਗਹਿਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਯਾਦਗਾਰੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਚੁਣਨਾ
- ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਮੋਮਬੱਤੀ ਜਗਾਉਣੀ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰਸਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ
- ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰਸਮ, ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਸਮਾਗਮ ਰੱਖਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਡਿਲੀਵਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਘਰ ਲੈ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਰਵਾਨਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਜੋ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ

ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਖਾਸ ਰਸਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਪਤਿਸਮਾ, ਸੀਡਰ ਬਾਥ, ਦਫਨਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਦੇਣਾ। ਰਸਮ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਅਜਿਹਾ ਹੁਣੇ ਹੀ, ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੈਣ-ਭਰਾ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ, ਖਾਸ ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮੈਂਬਰ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਾਦਰੀ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਸਟਾਫ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮੇਤ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਕਲੰਕ ਦਾ ਅਨੁਭਵ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ, ਦੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਧਾਰਣਾਂ ਬਣਾਏ ਜਾਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰੂਹਾਨੀ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਵੇਰਵੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਉਹ ਸਿੱਖਣਗੇ ਕਿ ਵੱਖਰੇ 'ਨਿਯਮ' ਜਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਰੁਕਾਵਟ ਤੋਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਦਫਨਾਉਣਾ, ਨਾਮਕਰਨ ਜਾਂ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜ। ਇਸ ਨਾਲ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਉਹ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ, ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾ ਅਤੇ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਰਾਮ ਪਾਉਣਗੇ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਅਵਸ਼ੇਸ਼

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਵਸ਼ੇਸਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਚੋਣ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਇਸ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕੇਗੀ, ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਦੇਖਭਾਲ ਲੀਡਰਾਂ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਲੀਡਰਾਂ, ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵੀ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਦਫਨਾਉਣ ਜਾਂ ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਕਰਨਾ।

ਦਫਨਾਉਣਾ, ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰੀਕਰਣ

ਜਦੋਂ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਦਫਨਾਉਣ, ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਜਨਮ ਜਾਂ ਮੌਤ ਰਜਿਸਟਰੀਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗੀ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਫਾਰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਗੇ। ਜਿਉਂਦੇ ਜਾਂ ਮਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਫਨਾਉਣ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੂਬਾਈ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ:

- ਗਰਭ ਦੀ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਭਾਵੇਂ ਭਾਰ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ
- ਗਰਭ ਦੀ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਉਮਰ, ਪਰ 500 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨੇ ਸੁਖਾਲੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਾਵੀ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜਾਂ ਉਹ ਭੈਅ-ਭੀਤ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਇਹ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਫਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਬਰਸਤਾਨ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਫ਼ਨਾਏ ਜਾਣ ਜਾਂ ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਕਈ ਦਿਨ ਤੱਕ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਸਹਾਈ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਭਾਰ 500 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਦਫਨਾਉਣ ਜਾਂ ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ (ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ' 'ਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ), ਜਾਂ ਕੋਈ ਰਸਮ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਫ਼ਨਾਏ ਜਾਣ, ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਰਸਮ ਦਾ ਖਰਚ ਭਾਈਚਾਰੇ, ਅਤੇ ਫਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਈ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਧਰ-ਉੱਧਰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਉਪਯੋਗੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੀਮਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੱਡੇ ਅੰਤਰ ਹਨ। ਕਈ ਫਿਊਨਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਫ਼ਨਾਉਣ ਲਈ ਘਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਫ਼ੀਸਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਫ਼ਨਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਬਰਸਤਾਨ ਦੇ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਕਬਰ ਖੋਦਣ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕੀ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਪਰੰਪਰਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ, ਸੇਵਾ (ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ), ਰਸਮ, ਜਾਂ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਦਫ਼ਨਾਏ ਜਾਣ ਜਾਂ ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਉਲਟ, ਰਵਾਇਤੀ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਸੇਵਾ (ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ), ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਜਸ਼ਨ, ਰਸਮ, ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪੱਖੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਰਥਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਗੇ, ਜਦਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨ ਦੇਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਵਿਤਾ ਲਿਖ ਕੇ, ਮੋਮਬੱਤੀ ਜਗਾ ਕੇ, ਰੁੱਖ ਲਗਾ ਕੇ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਵੇਟ ਲੌਜ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਕੇ, ਮਾਤਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ, ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾ ਕਰਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਜ਼ੁਕੋ-ਕੁਯਾ (Mizuko kuy), ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ।

ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਜੋ ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਲਈ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹਸਪਤਾਲ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰੇਲੂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾਏ ਜਾਣ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਰਚੇ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰ ਘਰ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਅਤੇ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਆਗੂ ਦਫ਼ਨਾਏ ਜਾਣ ਜਾਂ ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ, ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਫਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਫ਼ਨਾਏ ਜਾਣ ਜਾਂ ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੀਆਂ ਫੀਸਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਫਿਊਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਰਚੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਇੰਤਜ਼ਾਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਕੁਝ ਧਾਰਮਿਕ ਮਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਫਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਦੀ ਬਜਾਏ ਧਾਰਮਿਕ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ, ਜਾਂਚ, ਜਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ, ਜਾਂਚ, ਜਾਂ ਮੁਆਇਨੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਜਾਂ ਗਰਭ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖਣਾ। ਇਹਨਾਂ ਜਾਂਚਾਂ ਜਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ, ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕ੍ਰੋਮੋਜ਼ੋਮਲ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਲਈ ਭੇਜੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ, ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਿਸੇ ਲੈਬ ਵਿੱਚ ਮਾਈਕਰੋਸਕੋਪਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਗਰਭ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਨਮੂਨੇ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮੁੱਦਿਆਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ, ਜੇ ਕੋਈ ਹਨ, ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕਿ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਤੱਕ ਆ ਗਏ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਸਮੇਤ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਮਾਣ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮੁਆਇਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੇ ਅੰਗਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਾ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਸੀਮਿਤ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਐਕਸਰਿਆਂ ਸਮੇਤ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਮੁਆਇਨੇ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੁਣਸੂਤਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲਿੰਗ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟੈਸਟਿੰਗ ਜਾਂ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ (ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ) ਜਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋਇਆ (ਘਰ, ਕਲੀਨਿਕ, ਹਸਪਤਾਲ), ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਤੱਕ ਆ ਗਏ ਸੀ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ। ਮੁਆਇਨੇ ਲਈ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਿਸੇ-ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਦੂਜੇ ਸਮਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਰਜੀਕਲ ਦਖਲ (D&C) ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਕਾਫੀ ਅੱਗੇ ਲੰਘ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਕਲੀਨਿਕ, ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਾ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਕੋਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਹੀ ਚੋਣ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਐਨੇ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ) ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਟੈਸਟ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜਾਂ ਜਾਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਫ਼ਨਾਉਣਾ) ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨਗੇ। ਬਹੁਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਾਂਚਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੈਨੇਟਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ੱਕ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੀ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਪਲਬਧ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹ ਯੋਜਨਾ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਓਨੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਜਾਂ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੌਣ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ 6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਢਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਫ਼ਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰ ਸਕੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਡਾਕਟਰ, ਜਿਸ ਨੇ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਜਾਂ ਫੇਰ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ) ਨਾਲ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰਨ ਲਈ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਦੂਰ

ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਫੋਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਸਹਿਤ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਨਰਸਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਵੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇਗੀ ਕਿ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੌਣ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰੀਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰ ਸਕੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਗਰਭ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਦਫ਼ਨਾਏ ਜਾਣ, ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰਸਮਾਂ ਜਾਂ ਰਵਾਇਤਾਂ ਲਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਕਿ ਲੈਬ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮੁਆਇਨੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਭ ਕੁਝ ਵਾਪਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਡਿਲੀਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ,ਜਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਮੁਆਇਨਿਆਂ ਜਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣਗੇ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਕਿ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਸਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੈਅ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਮੁਆਇਨੇ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਸੰਸਥਾ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਦਫਨਾਉਣ ਅਤੇ ਢੋਆ-ਢੁਆਈ ਸਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਗੇ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਲਈ ਇਕੱਤਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਖਾਸ ਕੰਟੇਨਰ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਟੇਨਰ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚੇ ਜਿਥੇ ਉਸ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਲਈ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਲਈ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਚੋਣ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ, ਜਦਕਿ ਦੂਸਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਫ਼ਨਾਉਣ, ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਲਈ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਕੰਟੇਨਰ ਜਾਂ ਡੱਬਾ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੇ ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਅਵਸ਼ੇਸਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੇ ਸਮੇਂ ਚਿਪਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟੇਨਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਟਾਇਲਟ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਟੋਪੀ' ਜਾਂ 'ਪਿਸ਼ਾਬ ਮੀਟਰ' ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋ ਵੀ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- **ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ 'ਤੇ ਆਪਣੀ "ਸਧਾਰਨ" ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦਾ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ।**
- **ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਰੱਖੋ**
- **ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਓ ਜਾਂ ਪੀਓ (ਜੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ)**
- **ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ**

ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤਯਾਬੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ -ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ-ਰਹਿਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਉਹ ਉਦਾਸੀ, ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਇਦ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਗਰਭਵਤੀ 'ਦਿਖਾਈ' ਦਿਓ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਜਣੇਪੇ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਾਲੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਗੁਆਇਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਯਾਦਾਂ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਓ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੋ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਜਾਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਿਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ 2 ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਨਹੀਂ ਵਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਓ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਰੋਕੋ:

- **ਸੈਨਿਟਰੀ ਪੈਡ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਵਰਤੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਵੱਗ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ**
- **ਟੈਮਪੋਨ ਨਾ ਵਰਤੋ**
- **ਸੈਨਿਟਰੀ ਪੈਡਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਦਲੋ**
- **ਪਾਣੀ ਦੇ ਫੁਆਰੇ (ਧਾਰ) ਨਾਲ ਨਾ ਧੋਵੋ**

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ। ਜੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ ਜਾਓ:

- **ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਓ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੈਡ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟੇ ਇੱਕ ਪੈਡ ਦੇ ਭਿੱਜਣ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)**
- **ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਓ ਜੋ 2-3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰੁਕਦਾ ਜਾਂ ਘਟਦਾ (ਹੌਲੀ) ਨਹੀਂ ਹੈ**

- **ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਓ ਜਾਂ ਰਿਸਾਵ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਵੱਡੇ ਗਤਲੇ (ਆਲੂ-ਬੁਖ਼ਾਰੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ**
- **ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ (ਢਿੱਡ) ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ**
- **ਕੰਬਣੀਆਂ ਜਾਂ 38.5°C (101.3°F) ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ**

ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ

ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ) ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15-16 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਦਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਕਰੂਰਤਾ ਭਰਿਆ, ਸਦਮੇ ਵਾਲਾ, ਅਤੇ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫੇਰ ਯਾਦ ਦੁਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ -ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਬੇਹਦ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਦੁੱਧ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁੱਧ ਬਣਨ ਸਮੇਂ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਰਲਵੀਂ-ਮਿਲਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦੁੱਧ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਕਿੰਨੇ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਖਾਲੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਰੋਕਣ ਸਮੇਂ, ਟੀਚਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾ ਢਲਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਤੀਬਰ ਅਤਿਪੂਰਣ (engorgement) (ਛਾਤੀਆਂ/ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਭਰਨਾ) ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹੋਏ ਛਾਤੀਆਂ/ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਓਨਾ ਭਰਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਬੇਆਰਾਮੀ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਕਠੋਰ (ਸਖ਼ਤ) ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ (ਸਿਰਫ ਆਰਾਮ ਵਾਸਤੇ ਬੂੰਦਾਂ ਜਾਂ ਚਮਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਢਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਰਮ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘੁੱਟੋ) ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਲਈ ਪੰਪ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ। ਸਿਰਫ ਆਰਾਮ ਦੁਆਉਣ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਰੁਕਾਵਟ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ' (ਮੈਸਟਾਈਟਿਸ' (mastitis)) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣ/ਪੰਪ ਨਾਲ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਠੰਡੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਲਗਾਓ (ਹੇਠਾਂ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਹੈ)। ਠੰਡੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਜਮਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਬੈਗ ਨੂੰ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਲਗਾਓ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰੇਕ 2-3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁਹਰਾਓ। ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਜੰਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਨਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ (ਪਹਿਲਾਂ ਗਿੱਲੇ ਟੀ ਟਾਵਲ ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੋ)। ਤਾਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਛਾਤੀਆਂ/ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਸੁੱਜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ ਜਾਂ ਅਸੀਟਾਮੇਨੋਫੇਨ ਵਰਗੀਆਂ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਵੋ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ

ਦਵਾਈਆਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ (ਓਵਰ- ਦ- ਕਾਊਂਟਰ) ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੋਤਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

- ਆਰਾਮ ਲਈ, ਅਰਾਮਦੇਹ ਮੇਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ (ਘੁਟਵੀਂ ਨਾ ਹੋਵੇ) ਬ੍ਰਾ ਜਾਂ ਟਾਪ ਪਹਿਨੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅੰਡਰਵਾਇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਬ੍ਰਾ ਜਾਂ ਟੌਪ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੁਟਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਨਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ)। ਉਹ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਅਰਾਮਦੇਹ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਹੀ ਤੈਅ-ਸ਼ੁਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇਗਾ, ਪਰ ਇਹ ਸਮਾਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮੁਢਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ , ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ 'ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ' ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ (ਜਨ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ) ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਕਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ)। ਕੁਝ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕਨਸਲਟੈਂਟਾਂ (ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮਾਹਰ), ਨਰਸਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਹੋਣਗੇ, ਉਹ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਚਪਾਦਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਦਾਨ ਕਰਨਾ
ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪੰਪ ਰਾਹੀਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲੋੜਵੰਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਿਊਮਨ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ (ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਦਾ ਬੈਂਕ) ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਦਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਵੀ ਚਾਹਵਾਨ ਹੋਣਗੇ। ਜੇ ਇਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕਨਸਲਟੈਂਟ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਿਊਮਨ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਿਊਮਨ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕਿੰਗ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਆਫ ਨੌਰਥ ਅਮੇਰੀਕਾ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.hmbana.org 'ਤੇ ਜਾਓ। ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਹੈ, ਜੋ ਟੋਰਾਂਟੋ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਉਹ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਸਭ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਦਾਨ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਵਿਕਲਪ ਵੀ ਅਰਥਪੂਰਨ ਲੱਗੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਮਾਏ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲਣਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਕੰਪਨੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ (ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਗਹਿਣੇ ਬਣਵਾਉਣਾ) ਵਿੱਚ ਮਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵੱਲੋਂ ਗਹਿਣੇ ਦਾ ਇੱਕ ਪੀਸ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਬਣਵਾਉਣਾ।

ਡਾਕਟਰੀ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ
ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਸੰਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ

ਸਾਰੇ ਟਿਸ਼ੂ ਖਤਮ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਡਿਲੀਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ (ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ ਆਦਿ) ਤਾਂ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਕਿਵੇਂ ਖਤਮ ਹੋਈ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਤੱਕ ਆ ਗਏ ਸੀ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਮੁਢਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਨਾਲ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉਸ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰਨਗੇ ਜਿਸ ਨੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਧੀ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਮਾਹਰ, ਦਾਈ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਦੋਵੇਂ ਕਰਨਗੇ, ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ(ਆਂ) ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ(ਟਾਂ) 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ, ਦਰਦ)
- ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ (ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਚਾਰ)
- ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ (ਜਨਮ ਨਿਯੰਤਰਣ) ਦੇ ਵਿਕਲਪ
- ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨੀਆਂ (ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਥਾਇਰੋਇਡ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਦਿ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੁਝਾਅ
- ਫਾਲੋ-ਅੱਪ (ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਜਾਂ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਨਤੀਜੇ?
- ਜੈਨੇਟਿਕਸ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮੁਆਇਨਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਕਦੋਂ?) ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਲਈ ਲੁੜੀਂਦੀ ਕਾਗਜ਼ੀ-ਕਾਰਵਾਈ, ਉਪਲਬਧ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ pailnetwork.ca 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਸੋਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੋਗੇ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਆਖਰ ਵਿੱਚ *ਅੰਤਿਕਾ ਇੱਕ –ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ* ਦੇਖੋ)

ਸੋਗ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ : ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਦਾ ਸਫਰ

ਸੋਗ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ: ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਦਾ ਸਫਰ

ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅੰਤ ਦਾ ਸੋਗ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਹ ਵਰਨਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜਾਵ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫ਼ਨੇ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ ਸਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਧਾਰਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਜਿਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ 'ਤੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੋਗ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੇ ਤੁਰ ਜਾਣ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ, ਸਿਹਤਮੰਦ, ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਿਧਰੇ ਵਿਚਾਲੇ ਸੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਰੋਕ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸੋਗ ਬਹੁਤ ਜਟਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਲੰਕ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਸੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਪਰਾਧ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਗ ਕਰਨ ਦੀ 'ਇਜਾਜ਼ਤ' ਦੇਣ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ 'ਚੁਣਿਆ' ਹੈ, ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਾਰਨ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਧਾਰਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ, "ਕੀ ਇਹ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ?" ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਮਦਰਦੀ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸੋਗ ਕੀਤਾ ਜੋ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਸਨ: ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਸੂਮੀਅਤ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਬਦਲ ਗਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਰਹੋ। ਪਰਿਵਾਰ ਇਹ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦੁੱਖ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਹੁਣ ਹੋਰ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਲੋਕ ਸ਼ਾਇਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਉਹ 'ਪੂਰੀ ਕਹਾਣੀ' ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਇਹਨਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਆਈਆਂ ਹੋਣ, ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੋ ਵੀ ਹੋਣ, ਸੋਗ ਇੱਕ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿੱਜੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਗ ਮਨਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸੋਗ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਲਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਦਰਦ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਇਹ ਮੁੜ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਬਣਦੀ ਤਾਰੀਖ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਸਮੇਂ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ, ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਸਮੇਂ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ:

- ਰੋਣਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ
- ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦਾ ਅਸਥਾਈ ਵਿਕਾਰ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ
- ਸਮਾਜਿਕ 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
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਜੀ ਸਭਿਆਚਾਰਕ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਗੁੱਸੇ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ 'ਚੰਗਿਆਈਆਂ' ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

ਕੀ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਸਦਮਾ, ਅਪਰਾਧ-ਬੋਧ, ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ

ਗਰਭ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉਦਾਸੀ, ਸਦਮਾ, ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਪਛਤਾਵੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਵਾਕਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਦਾ ਰਿਸਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ (ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ) ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਤਾਰੀਖ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਨ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਹਰੇਕ ਸਕੂਲੀ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 'ਤੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਚਾਨਕ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਅਪਰਾਧ-ਬੋਧ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਇਹ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਜੇ ਬਸ ਇੱਦਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ'। ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਵੱਖਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ ਜਾਂ ਕੀ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ

ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ 'ਅਸਾਨ' ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਉਹ ਆਖਰੀ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਲਈ 'ਕੋਸ਼ਿਸ਼' ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ। ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਮਰਿਆ ਗਰਭ ਖਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ 'ਸੁੰਨ੍ਹ' ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮਾੜੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਸੁਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੁਣ ਤੁੱਛ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਵਾਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਸਾਇਕੋਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ (Psychiatrist), ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ
- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ
- ਕਮਿਊਨਟੀ ਜਾਂ ਫਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰ
- ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਆਗੂ, ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ
- ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ (Lactation) ਸਲਾਹਕਾਰ
- ਡੂਲਾ (Doula)
- ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਗਠਨ
- ਹਾਣੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੰਗਠਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ PAIL ਨੈੱਟਵਰਕ। ਤੁਸੀਂ pailnetwork.ca 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਫਾਰਮ ਭਰ ਕੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਅੱਗੇ: ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ

ਗਰਭ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਉਣੀਆਂ ਆਮ ਹਨ ਜੋ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸੁੰਨ੍ਹ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੋਗ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਆਮ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਸੋਗ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਕਈ ਵਾਰੀ, ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਵਰਗੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਮਾੜੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ

ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਜਾਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮਰਿਆ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਦਾਸ, ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ, ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਐਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸੁਖਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨਣੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕੋਈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝੇਗਾ। ਅਕਸਰ ਲੋਕ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕ ਇਹ ਸੋਚਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਮਾੜੇ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ। ਕਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਧਿਆਨ ਵੀ ਨਾ ਦੇਣ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਪਿਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸੁਣਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂ ਜੋ ਹੋਇਆ ਉਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਜਾ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭ ਖਤਮ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸੋਗ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਨੇਕ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹਨ, ਜੋ ਕਈ ਵਾਰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਦੱਸਣਾ ਵੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਉਦਾਸ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਜਾਂ ਬੇਹਦ ਉਦਾਸੀ
- ਨਿਕੰਮੇਪਣ ਜਾਂ ਨਾਉਮੀਦੀ ਦੀਆਂ ਅਹਿਮ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਦੋਸ਼ੀ, ਨਾਕਾਫ਼ੀ, ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਘਬਰਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਧਾ
- ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ – ਨਾ ਖਾਣਾ, ਨਾ ਨਹਾਉਣਾ, ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣਾ
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਆਪਣੇ ਮੁਢਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ , ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਨਾਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਤੈਅ ਕਰੋ। ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋਗੇ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?" ਤਾਂ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋ।

ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਹਾਵੀ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, ਫਾਲੋ-ਅੱਪ, ਰੈਫਰਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕੇਗਾ।

ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਲਗਦਾ ਹੈ:

- ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ। ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ। ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਕ, ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ।
- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਨਰਸਾਂ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਹੋਰਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ
- ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ। ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਕੋਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੰਪਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹਿਤ ਇੱਕ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ। ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (1-866-531-2600 ਜਾਂ connexontario.ca) ਕੋਲ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿੰਕ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੌਰੀ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਮਾਰਨ ਵਰਗੇ ਵਿਚਾਰ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਲ (911 ਡਾਇਲ ਕਰੋ) ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਡਿਸਟ੍ਰੈਸ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੋਗ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਹੁੰਦਾ(ਦੇ) ਹੈ(ਹਨ), ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਸੋਗ ਦਾ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਜਰਬਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕੋ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼, ਗੁੱਸਾ, ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸੋਗ ਨਹੀਂ ਮਨਾ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਪਾਰਟਨਰ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਾ (ਪਾਰਟਨਰ) ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ

ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਬਾਹਰੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਣ।

ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਨੇੜਲੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠੋਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਕਸਰ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕੰਮ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਾਰਟਨਰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਗੇ।

ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪਾਰਟਨਰ ਆਪਣੇ ਸੋਗ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਾਰਟਨਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗਰਭ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਨਸੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ, ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਣ, ਜਾਂ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨਸੀ (ਸੈਕਸ) ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ-ਸਬੰਧ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜ ਸਕਦਾ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਰਟਨਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਨਾ ਦੇਣ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸੋਗ ਮਨਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਮਾਤਮ ਦੇ ਸਫਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸਹਾਈ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੋਗ

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

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

ਗਰਭ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਲੱਖਣ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਮਾਨਤਾ (ਸਵੀਕਾਰਤਾ) ਦੀ ਕਮੀ:
ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵਿਛੋੜੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੇਸ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਰਾਏ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ 'ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ' ਵੱਲ ਵਾਪਸੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ 'ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ' ਥੋਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ 'ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ' ਨਿਕਲੋਗੇ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਜ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬੇਬੀ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜਨਮ ਦਿਨ ਪਾਰਟੀਆਂ ਬਾਰੇ।

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

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

ਪੇਚੀਦਾ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
ਪਰਿਵਾਰ ਛਲ ਜਾਂ ਧੋਖਾ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਵੈ-ਸ਼ੱਕ ਦੀ ਅਸਲ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਹੀ ਜਾਂ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ, ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ, ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਸੁੰਨ੍ਹਤਾ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ 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 ਅਜਿਹਾ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ, ਜਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ 'ਅਸਾਨ' ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। "ਮੈਂ ਹੀ ਕਿਉਂ" ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਲਤਾ
ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਅਕਸਰ "ਖਾਮੋਸ਼ ਨੁਕਸਾਨ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖ਼ਾਸਕਰ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ, ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਣ, ਸਾਂਝੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਮਾਪੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਸੋਗ ਮਨਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇਖਭਾਲ, ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਫਰ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ। ਮਾਪੇ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਕੀ ਹੋਇਆ ਉਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ (ਜਾਂ ਨਾ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ) ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੋਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਇਕੱਲਾਪਣ ਅਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਜਾਂ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਈ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕਿਹਾ ਸੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਛੋੜੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਸੀ।ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸ਼ਰੇਆਮ ਰੋਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਗਰਭਪਾਤ' ਸ਼ਬਦ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਲੰਕ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਅਕਸਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਸਹੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ:
ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਸੁਫਨੇ ਲਏ ਗਏ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਸੋਗ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਜਿਸ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਜੋ ਹੋ ਸਕਦੀ ਸੀ।

ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਯਾਦਗਾਰ ਬਣਾਉਣਾ:
ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ, ਜੇ ਕੋਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰਸਮ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਗੇ, ਜਦਕਿ ਹੋਰ (ਪਰਿਵਾਰ) ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮਦਿਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ, ਜਦ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ਾਇਦ ਜਾਣਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਕਿ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ, ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵੇਰਵੇ ਗੁਪਤ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਧਾਰਣਾ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇਗੀ ਜਾਂ ਕਲੰਕ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਹਦ ਠੇਸ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਰਸਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਗਹਿਰੀ ਠੇਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਅਜੀਬ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸਹਾਈ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਵਧੀਕ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਜਰਨਲ ਜ਼ਰੀਏ ਹੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸਹਾਈ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਪਹਿਲੀ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜੋ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਸ਼ਾਇਦ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਾਥੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਕੁਝ ਹੈ। ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਿਵੇਂ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ।

PAIL ਨੈੱਟਵਰਕ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਵਰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਲੱਖਣ ਹੋ, ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਲੱਗਣ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਲੈ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਦਿਓ।

ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਜਿਹੜੇ ਦਇਆਵਾਨ, ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ, 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 ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ 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 ਲਈ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨ ਦੇਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਰਥਪੂਰਨ ਹੈ: 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 ਪੇੜ ਲਗਾਉਣਾ
- ਹਾਣੀਆਂ 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 ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਅਕਸਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਗਜ਼ੀ-ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੌਜੂਦਾ ਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ pailnetwork.ca 'ਤੇ ਜਾਓ

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸੋਗ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਇਸ ਸਫਰ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਸੂਚੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ pailnetwork.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-888-303-PAIL (7245) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਅੰਤਿਕਾ ਇੱਕ

ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ: ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਲਈ ਹੋਵੇ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ।

ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ ਸਹਾਈ ਲੱਗਿਆ ਹੈ। ਹੋਰ (ਪਰਿਵਾਰ) ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਰੰਤ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁਣਗੇ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੋਚਣ ਲਈ ਗੌਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ C-ਸੈਕਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਤਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਸਮਾਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੱਡ ਵਰਕ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰੀਨ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਅਗਲੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕੀ ਮੈਂ ਗਰਭ-ਧਾਰਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਮੇਰੀ ਅਗਲੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨਾ ਹੈ? ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਐਸਪ੍ਰੀਨ, ਥਾਇਰੋਇਡ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਪ੍ਰੋਜੈਸਟਰੋਨ, ਆਦਿ), ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਬਲੱਡ ਵਰਕ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੁਕਵੇਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ), ਜਾਂ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਲਦੀ ਅਲਟਰਾਸਾਉਂਡ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜਾਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਮੈਟਰਨਲ ਫੀਟਲ ਮੈਡੀਸਨ ਫ਼ਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ (ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਡਾਕਟਰ) ਨਾਲ ਵੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਕੀ ਮੈਂ ਅਨੁਵੰਸ਼ਕ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਉਹਨਾਂ ਮਾਹਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਹੈ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵੰਸ਼ਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਜੋਖਮਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਣਗੇ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਮੁਹਾਰਤ ਵਾਲੀ ਜਾਂ 'ਉੱਚ ਜੋਖਮ' ਵਾਲੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਮਾਹਰ-ਡਾਕਟਰ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਜਾਂ ਮੈਟਰਨਲ ਫੀਟਲ ਮੈਡੀਸਨ ਫ਼ਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ) ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਆਧੁਨਿਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਦੇਖਭਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਮੁਹਾਰਤ ਵਾਲੀ ਜਾਂ 'ਉੱਚ ਜੋਖਮ' ਵਾਲੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ? ਜੇ ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਾਰੇ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਸੁਖਾਵਾਂ ਕਰਵਾਏਗੀ? ਜੇ ਇਸ ਦੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਕੀ ਮੈਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਖਾਵੀਂ ਹਾਂ?
- ਅਗਲੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਮੁਢਲਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੌਣ ਹੋਵੇਗਾ? (ਦਾਈ, , ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਮਾਹਰ ਆਦਿ) ਕੀ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ? ਵੱਖਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ? ਮੈਂ ਜਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ ਉੱਥੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ? ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੈ? ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਾਈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਸਾਂਝੀ ਦੇਖਭਾਲ' ਕਰਨੀਆਂ, ਭਾਵ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੌਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਅਰਥਾਤ ਦਾਈ) ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਦੌਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੀ ਮੈਂ ਵਾਧੂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ, ਅਲਟਰਾਸਾਉਂਡਾਂ, ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ?ਜਾਂ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ 'ਰੁਟੀਨ' ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ?
- ਕੀ ਮੇਰੇ ਪਿਛਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਲਈ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ? ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਜੇ ਕੋਈ ਹਨ, ਕਿ ਉਹ ਨੁਕਸਾਨ ਮੇਰੀ ਅਗਲੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਏਗਾ?
- ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੈਅ ਹੈ? ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਵਾਧੂ ਸਹਾਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁੱਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ? ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ , ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦੋਵਾਂ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਣਾਉਪੂਰਨ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। PAIL ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਚੇ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹਾਣੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਪੁਸਤਿਕਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਹਾਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ PAIL ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਅੰਤਿਕਾ ਦੋ

ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੋਗ
ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣਗੇ। ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਉਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

PAIL ਨੈੱਟਵਰਕ ਕੋਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੋਗ ਬਾਰੇ ਪੁਸਤਿਕਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਡਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰੀਕਿਆਂ, ਕਹਿਣ ਲਈ ਸ਼ਬਦਾਂ, ਅਤੇ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਵੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦਾ ਆਰਡਰ ਦੇਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ PAIL ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਮਦਦ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ pailnetwork.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-888-303-PAIL (7245) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

PAILNETWORK.CA

Ending a Pregnancy – PUNJABI

ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਂਡ ਇਨਫੈਂਟ ਲੌਸ ਨੈਟਵਰਕ
(ਗਰਭ ਅਤੇ ਬਾਲ ਮੌਤ ਨੈੱਟਵਰਕ)

Sunnybrook
PREGNANCY AND
INFANT LOSS NETWORK