

# ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

## ਗਰਭਪਾਤ ਕੀ ਹੈ?

ਪਹਿਲੇ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ।

## ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ (ਸਟਿਲਬਰਥ) ਕੀ ਹੈ?

20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ। ਸਟਿਲਬਰਥ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਲੇਬਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਗਰਭਪਾਤ, ਐਕਟੋਪਿਕ (ਟਿਊਬਲ) ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਸਟਿਲਬਰਥ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਨੇਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜੇ ਵੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ, ਉਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਮਰੀ ਹੋਈ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਪਕੜ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੈਣ ਜਾਂ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਕੰਬਲ ਨੂੰ ਘਰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲਓ। ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣ ਨਾ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।



## ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਰਭਪਾਤ ਪਹਿਲੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਭਪਾਰਣ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਅੰਡਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਕਿਸੀ ਦੀ ਵੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।

## ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

ਬੱਚਾ ਗੁਆ ਦੇਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਣਾਅ, ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਰਦ ਵਰਗੇ ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲਾਂ ਸੈਂਟ ਅਪ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਪਾਦਰੀ (chaplain) ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਕੋਲੋਂ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਸਥਾਨਕ ਸੰਕਟ ਸੈਂਟਰਾਂ, ਐਲਡਰਾਂ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਲੀਡਰਾਂ, ਸੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਉਂਸਲਰਾਂ, ਬੀ. ਸੀ ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ (bcwomens.ca), 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਅਤੇ ਮਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਚੁੱਕੇ ਲੋਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈਆਂ ਲਈ, ਦਵਾਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



## ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਸ਼ਾਇਦ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਹੈ, "ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ।"



## ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਹਸਪਤਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਸੀ (Indigenous) ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੇ (liaisons) ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦੇਸੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਨੁਕਸਾਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹੋ। ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਧੀਆ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਭਵ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਹੋਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਰਾਮਦੇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਣਾ।



## ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ) ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਪ੍ਰਤੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਕਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਗੇ ਵੱਧੋ।

