

ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਨਿਦਾਨ
ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭ
ਅਵਸਥਾ ਸਮਾਪਤ
ਕਰਨਾ

ARC

ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਨਤੀਜੇ ਅਤੇਵਿਕਲਪ •

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਭ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟਾਫ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਹੋਣ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੀ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਬੇਬੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜੋ ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ ਚੁਣਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਲੋਕਾਂ ਵਜੋਂ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਰੂਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ	4
ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ	5
ਸਮਾਪਤੀ ਦੇ ਤਰੀਕੇ	6
ਸਰਜੀਕਲ ਸਮਾਪਤੀ	6
ਮੈਡੀਕਲ ਸਮਾਪਤੀ	6
ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ	7
ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ	8
ਜਨਰਲ ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ ਦੇ ਅਧੀਨ ਸਰਜੀਕਲ ਸਮਾਪਤੀ	8
ਸੁਤੰਤਰ ਸੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਜਨਰਲ ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ ਦੇ ਅਧੀਨ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਸਮਾਪਤੀ	8
ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮਾਪਤੀ	8
ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ	9
ਡਿਲੀਵਰੀ	9
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਪਕੜਨ ਬਾਰੇ ਕੀ?	9
ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ	10
ਸਮਾਪਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ	11
ਪੇਸਟ ਮਾਰਟਮ	11
ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ	11
ਘਰ ਜਾਣਾ	12
ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੇਖਭਾਲ	12
ਸੋਗ	13
ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ	15
ਬੱਚੇ	15
ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ	15
ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ	16
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ	17
ਅੱਗੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ	18
ਹੋਰ ਮਾਪੇ, ਹੋਰ ਬੱਚੇ	18
ਪਿਤਾ/ਸਾਥੀ ਦਾ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ	18
ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਸੈਕਸ	18
ਮਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ	19
ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੱਚਾ?	20
ਇਸ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ	20
ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ	20
ਅਗਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ	20
ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਤੋਂ ਸਮਰਥਨ	21

ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਾਧਾਰਨ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਇਹ ਮੰਨ ਲਿਆ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਉਮੀਦ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ, ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਖ਼ਬਰ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਉਲਝਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਸੀ ਉਸ ਦੇ ਗੁਆਚਣ 'ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੀ ਉਦਾਸੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ; ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਛਾਣੀ ਗਈ ਸਥਿਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਜਵਾਬ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜੈਨੇਟਿਕਸਿਸਟ ਜਾਂ ਬਾਲ ਰੋਗ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਅਪੰਗਤਾ ਸੰਸਥਾ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਪਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮਾਂ ਮੰਗੋ; ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਲਏ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਸੀ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੋਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸ਼ਾਇਦ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਜਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਗੁੱਸੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵਿਗਾੜ ਬਾਰੇ ਸਮੇਂ-ਸਿਰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦੀ ਰਾਹਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਜਾਂ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਈ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੈ; ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦਿਓ ਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਦਰਦਾਇਕ ਫੈਸਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁੱਦੇ ਬਾਰੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਮਾਪਤੀ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਗਰਭਸਥ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਧੀ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਦੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ। ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਅਤੇ ਖੋਜ 'ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਡਾ ਤਜਰਬਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਬਾਅਦ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਸਾਰ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 21 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਮਾਪਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੀਕਾ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰਜੀਕਲ ਸਮਾਪਤੀ

ਬਹੁਤੇ NHS ਹਸਪਤਾਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 13 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਆਮ ਦਵਾਈ ਦੇ ਅਧੀਨ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹਸਪਤਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਦੇ ਗਰਭ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ NHS ਹਸਪਤਾਲ ਸਰਜੀਕਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, BPAS, ਕੋਲ ਭਰੂਣ ਦੀ ਵਿਗਾੜ ਲਈ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਬੁਕਿੰਗ ਲਾਈਨ ਹੈ: 0345 437 0360. ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

<https://www.bpas.org/more-services-information/fetal-anomaly-care/>

ਮੈਡੀਕਲ ਸਮਾਪਤੀ

ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ ਪ੍ਰੇਰਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸੈੱਟ (Mifepristone) ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1% ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸ਼ੋਅ (ਇੱਕ 'ਸ਼ੋਅ' ਬਲਗਮ ਪਲੱਗ ਦਾ ਲੰਘਣਾ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਲਗਮ ਇੱਕ ਮੋਟੇ ਪਲੱਗ ਵਰਗਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਢਿੱਲਾ ਅਤੇ ਤਿੱਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਖੂਨ ਨਾਲ ਭਿੱਜਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਦਰਦ, ਤਾਂ ਸਿੱਧੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ

ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਵਿਹਾਰਕ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਰਹੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਭਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੈਰਿਟ ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਗਾ, ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਾਪਤੀ ਆਮ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਠਹਿਰਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਛੋਟਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦਫ਼ਨਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸਸਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਪੋਸਟ ਮਾਰਟਮ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦਾਖਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੁਝ ਰਾਤਾਂ, ਸੈਨੇਟਰੀ ਤੌਲੀਏ, ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਸਮਾਂ ਲੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਖਲੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਵਿਕਲਪ ਹਨ; ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ; ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਅਸਹਿ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਸਹਿਮਤੀ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਆਮ ਦਵਾਈ ਦੇ ਅਧੀਨ ਸਰਜੀਕਲ ਸਮਾਪਤੀ

ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਆਮ ਦਵਾਈ ਦੇ ਅਧੀਨ ਸਮਾਪਤੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜੀਕਲ ਵਾਰਡ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਟੈਂਡਅਲੋਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਕਮਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਅਣਚਾਹੀਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕਈ ਹੋਰ ਸਰਜੀਕਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਵਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸਮਾਪਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਦੀ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖਿੱਚਣਾ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਸਮਗੱਤੀ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਸਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨਾਲ ਹਟਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦਰਦ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸਾਬਤ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚੁਣਿਆ ਹੈ। ਯਾਦਗਾਰੀ ਚਿੱਠੀ ਅਤੇ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕੈਨ ਫੋਟੋ ਲੈਣ ਲਈ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੁਤੰਤਰ ਸੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਆਮ ਦਵਾਈ ਦੇ ਅਧੀਨ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਸਮਾਪਤੀ ਕਰਵਾਉਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਹਸਪਤਾਲ ਇਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਆਮ ਦਵਾਈ ਦੇ ਤਹਿਤ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਮਾਪਤੀ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਗਰਭਪਾਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਮਰੱਥ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਨ, ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਪਤੀਆਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਣਚਾਹੀ ਹੈ। ਸੁਤੰਤਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸਿਰਫ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 24 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਸਮਾਪਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ। ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਨੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ bpas ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਨਿਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਮਾਪਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। 0345 437 0360 'ਤੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਬੁਕਿੰਗ ਲਾਈਨ ਹੈ।

ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮਾਪਤੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜੀ ਵਾਰਡ ਜਾਂ ਮੈਟਰਨਟੀ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਉਂਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜੀ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮਾਂ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵੀ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਦਾਖਲ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਮਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟਾਗਲੈਂਡਿਨ ਨੂੰ ਟੈਬਲੇਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ੀ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਡ੍ਰਿੱਪ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। Mifepristone ਗੋਲੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦਾਖਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਡਿਲੀਵਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੰਕੁਚਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸੈੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਡਿਲੀਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਹਿਲਜੁਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। 24 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ, ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਵਤ ਜਨਮ ਅਤੇ ਮੌਤ ਵਜੋਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਸਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਪੈਥੀਡੀਨ ਅਤੇ ਮੋਰਫਿਨ ਡੈਰੀਵੇਟਿਵਜ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪੈਥੀਡੀਨ ਬੇਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਰੱਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਯੁੰਦਲਾਪਨ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਉਸ ਦਰਦ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਮਾੜਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਸਨੇ ਰੋਕਣਾ ਸੀ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਫੜਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਦਸਤ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਹਸਪਤਾਲ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਪਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਅਤੇ ਐਂਟੀਨੋਕਸ (ਗੈਸ ਅਤੇ ਹਵਾ) ਅਕਸਰ ਸਿਰਫ ਲੇਬਰ ਵਾਰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਬਰਥਿੰਗ ਬਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਔਖਾ ਹੈ; ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਲਈ ਸਹੀਦ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈ ਨਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ

ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਰਿਤ ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੂਰੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਛੋਟਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਤੀਬਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।

ਡਿਲੀਵਰੀ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਹਨ: ਕੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ? ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇਗੀ? ਸਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇਗਾ? ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇਗਾ? ਬੱਚੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ? ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨ ਨਾਲ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੈੱਡਪੈਨ ਵਿੱਚ ਡਿਲੀਵਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਣਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਦੁਵਿਧਾ ਕਿ ਔਰਤ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਆਮ ਦਵਾਈ ਦੇ ਅਧੀਨ ਸਰਜੀਕਲ (D&C) ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਪਕੜਨ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿੱਜੀ ਫੈਸਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਵੀ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋਗੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦਾਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਫੜਨ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਵਾਸਤਵਿਕ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਪਰ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਸਕੈਨ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਤੋਂ ਯਾਦਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੀ ਕਿ ਵਿਗਾੜ ਇੰਨਾ ਡਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿੰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੰਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਆਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਯਾਦਗਾਰੀ ਕਾਰਡ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਫੋਟੋ ਨਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਦੂਸਰੇ ਇੱਕ ਫੋਟੋ ਚੁਣਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾ ਦੇਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਹਸਪਤਾਲ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਫਾਈਲ 'ਤੇ ਰੱਖਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕੋ।

ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ

ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਗਾੜ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਫੈਸਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਣੀਂਦਾ ਕਮੀ ਜਾਂ ਚੋਣਵੀਂ ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭਸਥ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਹਰ ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਮਾਹਰ ਦੇਖਭਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਂ ਦੱਸੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਰੇ ਹੋਏ ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੜਕਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ MBF (ਮਲਟੀਪਲ ਬਰਥਸ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਚੋਣਵੀਂ ਭਰੂਣ ਸਮਾਪਤੀ ਜਾਂ TAMBA-BSG (ਟਵਿਨਸ ਐਂਡ ਮਲਟੀਪਲ ਬਰਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ - ਬੇਰੀਵਮੈਂਟ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ) 'ਤੇ ਇੱਕ ਪਰਚਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੋਸਟ ਮਾਰਟਮ

CVS ਜਾਂ ਐਮਨੀਓਸਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਜੈਨੇਟਿਕ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਿਗਾੜ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਟਿਸ਼ੂ ਸੈਪਲਿੰਗ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਪੋਸਟ ਮਾਰਟਮ (ਪੀ. ਐੱਮ.) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਸੰਗਤਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕੀ PM ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰਜੀਕਲ ਸਮਾਪਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰਾ PM ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਅਜੇ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਫ਼ਨਾਉਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜੇ ਪੋਸਟ ਮਾਰਟਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਪੋਸਟ ਮਾਰਟਮ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਕਦੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇਣ ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੋਲ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਜੈਨੇਟਿਕਸ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਹਰ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਮੀਟਿੰਗ ਕਿੱਥੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ ਕੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਲੱਭਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਜੈਨੇਟਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰੱਭਸਥ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ 'ਇਕਹਰੀ ਮਾੜੀ' ਘਟਨਾ ਵਜੋਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਜਾਂ ਆਵਰਤੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ

24 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਰੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਫ਼ਨਾਉਣ ਜਾਂ ਸਸਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਲੋੜਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਹਸਪਤਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੋਸਟ ਮਾਰਟਮ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਸਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੰਸਕਾਰ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਸ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਅਗਲੀ ਸੰਸਕਾਰ ਸੇਵਾ ਤੱਕ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ, ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਜੇ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਸਸਕਾਰ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਫ਼ਨਾਉਣ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਸੰਸਕਾਰਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਖੁਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਪਾਦਰੀ ਜਾਂ ਸੋਗ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇਖਦੀ ਦਾਈ, ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੁਤੰਤਰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਹ ਨੂੰ ਦਫ਼ਨਾਉਣ ਜਾਂ ਸਸਕਾਰ ਲਈ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਰਚੇ ਖੁਦ ਚੁੱਕਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੋਸਟ ਮਾਰਟਮ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਹ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਪਾਦਰੀ ਜਾਂ ਸੋਗ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇਖਦੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਦਿਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼, ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਸਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੇਹ ਦੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਸਥੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਦਫ਼ਨਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਸਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਸਾਂਭਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਨਣਾ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਗ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਚੈਪਲ ਵਿੱਚ ਯਾਦਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਾਦਰੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ; ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਸਮਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਨਾਮਕ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 24 ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਰਜ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦਾ ਜਨਮ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੇਵੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਦੇ 42 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਨਮ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਘਰ ਜਾਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਹਸਪਤਾਲ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਘਰ ਜਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬੇਬੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਭਿਆਨਕ ਹਕੀਕਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੱਸਣਾ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਥਕਾਵਟ ਵਾਲੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਥੱਕੇ, ਖਾਲੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਆਮ ਮੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨ ਉਸ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਰਾਹਤ ਹੈ ਕਿ ਭੌਤਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅੰਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਈ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਕੁਝ ਹਸਪਤਾਲ, ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜੀ ਪੀ (GP) ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਜੀ ਪੀ (GP) ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੇਖਭਾਲ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਬੱਚਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਸਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਸਖਤ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਦਰਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬੁਖਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਬਿਨਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇਗਾ। ਦੁੱਧ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਨਿਕਾਲਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਬੇਅਰਾਮੀ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗਾ ਨਹੀਂ। ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਠੰਡੇ ਫਲੈਨਲ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਜਾਂ ਐਸਪਰੀਨ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਰਲ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਥ੍ਰਾ ਪਹਿਨੋ, ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਵਹੇਗਾ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। [] ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਬਦਬੂਦਾਰ ਡਿਸਚਾਰਜ ਵਰਗੀਆਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਮ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦੁਖ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਫਾਈਵ ਡੇਜ਼ ਬਲੂਜ਼' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਸੋਗ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਪਰ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪੇਡੂ ਦਾ ਤਲ ਖਿੱਚਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਕੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਗਰਭ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਦਾ ਜੇ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਸੀ, ਉਸਦੇ ਸੰਦਰਭ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਤੋਂ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਚੈੱਕ-ਅੱਪ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਚੈੱਕ-ਅੱਪ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਦਾ ਐਂਟੀਨੈਟਲ ਕਲੀਨਿਕ, ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਸੋਗ

ਸੋਗ ਬਹੁਤ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਝਟਕੇ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕਤਾਵਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਤ੍ਰਾਸਦੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਲਗ-ਥਲੱਗ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ।

ਅਸਫਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਸਾਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੋੜੇ ਦੇਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਸੀ।

ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸਮਤ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਫਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ; ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦਿਲਾਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੂਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਦੁਖੀ ਹੋਵੋਗੇ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਿਤਾ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਪਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰਾ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 'ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੁਰੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੈ'। ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛਣਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਦੇਸ਼ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲੋਕ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਸਹਿਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣਾ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ 'ਪੂਰਾ' ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਾ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ ਅਰਥ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਸਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਬੱਚਾ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਆਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਪੂਰੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਤੀਬਰ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਚੀਜ਼ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਸ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਤਾਰੀਖਾਂ ਅਤੇ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਤਾਰੀਖ ਤੱਕ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ, ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਜੀਉਂਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ; ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੀ, ਪਰ ਕਈ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ਤਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਇਹ ਰੱਬ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ' ਅਤੇ 'ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਲਦੀ ਹੀ ਇਕ ਹੋਰ ਹੋਵੇਗਾ' ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਆਗੂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਪਾਦਰੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸਮੂਹ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੋਗ ਅਤੇ ਸੋਗ ਦਾ ਕੁਝ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੋਗ ਦਾ ਕੰਮ ਦੇਖਦੀ ਦਾਈ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ਤਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮਦਦ ਲਈ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) 'ਤੇ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ/ਥੈਰੇਪੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਤੁਸੀਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਾਰਮੋਨਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦਾ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਰਦਾਇਕ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਨਜਿੱਠਣਾ ਪਏਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਰਾਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਤੋਂ ਸਮਰਥਨ ਘੱਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਦੂਸਰੇ ਜੋ ਸਮਾਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੱਖਪਾਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸਫਲਤਾ, ਗੁੱਸੇ, ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਈਰਖਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

“ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਸੀ ਤਾਂ ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਸੀ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਲੰਟੀਅਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਮੀਲੀ ਸੀ ਪਰ ਮੈਂ ਐਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਪਾਇਆ।”

“ਮੈਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ, ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੋਰਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਮਾਪਤ ਤੋਂ ਉਭਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਸੀ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਵੀ ਉਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ ਸੀ।”

“ਬਸ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇਕੱਲੀ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਾਂ ਜੋ ਵਾਪਰਿਆ ਇਸਨੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਵੱਲ ਵੇਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।”

ਬੱਚੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਰਾਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਡਰੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਬਹੁਤ ਭਿਆਨਕ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਬੋਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਵਿਸਥਾਰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਪਤਾ ਹੈ, 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਵੀ ਭਿਆਨਕ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਇਹ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਲਤੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੇਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਫਲਤਾ ਲਈ ਦੇਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਗੇ, ਇਹ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਇਹ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਗੇ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸਹਿਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਪਲੇ-ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਇਹ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਤ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ, ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਕੋਈ ਹਕੀਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇੱਕ ਠੋਸ ਯਾਦ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਨਾਮ, ਅੱਖਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਡਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਮੋਰੀ ਬਾਕਸ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਝਾੜੀ ਜਾਂ ਰੁੱਖ।

ਬੱਚੇ ਕੀ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸਦੀ ਇੱਕ ਸੀਮਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਕਦੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਧੀਰਜ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬੇਪਰਵਾਹ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਲਝਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਉਹ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਮਾਂ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਵੇਗੀ। ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਕੋਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਹੈ।

ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਪੇਤੇ-ਪੇਤੀ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਕੁਝ ਨਾਪਸੰਦਗੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਜਾਂ ਡੂੰਘੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ; ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਕੇ ਬੇਲੋੜਾ ਸਰਲ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ 'ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲਈ' ਸੀ।

ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ। ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਕੋਲ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਲਈ ਲਿਖੀ ਗਈ ਬੁੱਕਲੈਟ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ। ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਮਾਮਲਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਪੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਾ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਜੋੜੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਪੱਖਪਾਤ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸਮਝਦਾਰ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਹੋਣਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਕਸਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ। ਜਾਂ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਬਣੋਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਹ ਸੋਚਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮਦਰਦ ਹੋਵੋਗੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲੋਗੇ। ਕੁਝ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਦਫ਼ਨਾਇਆ - ਜੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਦੂਸਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦਫ਼ਨਾਉਣ ਜਾਂ ਸਸਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਬਰ ਜਾਂ ਯਾਦ ਦਾ ਬਾਗ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਯਾਦ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਚਿਤ ਹਨ। ਕੁਝ ਹਸਪਤਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਕਾਰਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ, ਹੱਥ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਮਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਮਦਦਗਾਰ ਪਾਏ ਹਨ ਉਹ ਹਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਰੱਖਣਾ, ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਯਾਦ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਪਾਉਣਾ, ਯਾਦਗਾਰ ਜਾਂ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਜਾਂ ਝਾੜੀ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਪੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਸਨ ਦਾ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਬਾਕਸ ਰੱਖਣਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਨੇ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਫਾਈਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਸੋਗ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕੈਨ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਉਹੀ ਸੰਸਕਾਰ ਅਤੇ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ, ਸਸਕਾਰ, ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸੇਵਾ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਗੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ 'ਤੇ ਬੇਲੋੜਾ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਹ ਗਲਤ ਹਨ; ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਕਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦਾ ਜੋ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਿਆਪਕ ਸੂਚੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚੁਣੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਮਾਪੇ, ਹੋਰ ਬੱਚੇ

ਕੁਝ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਘੋਸ਼ਣਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਈਰਖਾ ਅਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਇਹ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਭਾਬੀ ਜਾਂ ਸਾਇਦ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਹਿਕਰਮੀ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਕਸਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ।

ਦੂਸਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਲ ਲਿਆ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਡਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਿਉਂਦੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਹਨ। ਸਾਇਦ ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਦੁਖੀ ਹੋਵੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਿਤਾ/ਸਾਥੀ ਦਾ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਦੁੱਖ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਇਹ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਮਾਪਤੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਲੰਘੇ ਹੋ, ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਇਦ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਿਹਾਰਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਉਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾ ਦਿਖਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੰਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾਇਆ ਅਤੇ ਅਣਡਿੱਠ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਵੱਧਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਹਾਰਾ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ। ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਕੋਲ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਿਤਾਵਾਂ ਲਈ ਲਿਖੀ ਗਈ ਬੁੱਕਲੈੱਟ ਹੈ, ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਐਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਮਲਿੰਗੀ ਭਾਗੀਦਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਬੁਰਾ ਹੈ।

ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਸੈਕਸ

ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਹੋ ਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਜਾਂ ਅਫ਼ਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦਰਾਰਾਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਿਖਿਅਤ ਜੋੜਿਆਂ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਹੈ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੁਖਦਾਈ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਦਿਆਲੂ ਬਣੋ।

ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਗਰਭ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਦਹਿਸ਼ਤ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਸਾਥੀ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਾਸਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਸੈਕਸ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਲੋੜ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਪੱਖ ਦਾ ਕੋਈ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਕਲੀਨਿਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਲਈ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਅਯੋਗਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਮਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

24 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਔਰਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇਗੀ, ਓਨਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਣੇਪਾ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਲੰਡਰ 'ਤੇ ਇਹ ਤਾਰੀਖ ਇੱਕ ਦਰਦਾਇਕ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇੱਕ ਆਮ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਟੀਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਪਲੇਗਰੂੱਪ ਦੇ ਗੇਟ 'ਤੇ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਖਬਰ ਦੱਸਣਾ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤੋਂ ਚਾਹੋ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ।

ਇਹ ਉਮੀਦ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹੀ ਕੰਮ ਦੇ ਬੋਝ ਨੂੰ ਓਨੀ ਕੁ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਇਕਾਗਰਤਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਜਾਂ ਲਾਈਨ ਮੈਨੇਜਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਇਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਵੱਧਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਹਾਰਾ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ।

ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੱਚਾ?

ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਅਗਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਿਛਲਾ ਗਰਭਪਾਤ, ਜਣਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਇਹਨਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਹ ਹਰੇਕ ਜੋੜੇ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਮੇਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸਹੀ ਅਵਧੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜਾਵੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਮਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮਾਂ ਵੱਡੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੈਨੇਟਿਕ ਜੋਖਮ ਹੈ ਜੋ ਹਰੇਕ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ। ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਕੋਲ ਇੱਕ ਪਰਚਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਹੋਰ ਗਰਭ, ਇਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਰਨ ਦਾ ਡਰ ਹੈ

ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਥਿਤੀਆਂ 'ਇਕਹਰੀ ਮਾੜੀ' ਘਟਨਾ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਪਏਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਵਾਹਕ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਜੈਨੇਟਿਕ ਕਾਉਂਸਲਰ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੈਨੇਟਿਕ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਚਾਹੋ ਓਨੀ ਜਲਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਔਸਤਨ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋੜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਚਿੰਤਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਘੱਟ ਉਪਜਾਊ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਚਲੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਰੰਤ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਤ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਮਾਯੋਜਨ ਦੀ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਅਗਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੈਰਾਨ ਨਾ ਹੋਵੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਖਰੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਡਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਐਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਝ ਵੀ ਮਿਲੇਗੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਗਲਾ ਬੱਚਾ ਕਿੱਥੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪਿਛੋਕੜ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇ ਟੈਸਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਗਾੜ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਗੇ, ਇਸਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜਦੋਂ ਟੈਸਟਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ, ਬਹੁਤੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਚਿੰਤਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਗਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਤਣਾਅ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਰ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣੇਗਾ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਅਗਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ 'ਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਖੁਸ਼ ਹਨ, ਉਹ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹਾਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਪਰ ਉਲਝਾਊ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ, ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਟਰ ਜਾਂ ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਤੋਂ ਸਮਰਥਨ

ਜੇਕਰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **020 7713 7486** ਜਾਂ info@arc-uk.org 'ਤੇ ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਮਈ 2019 ਨੂੰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ

ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ ਮਈ 2020

ਇਹ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਰਿਜ਼ਲਟਸ ਐਂਡ ਚੁਆਇਸਜ਼ (ਏ ਆਰ ਸੀ) (ARC) ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਯੂਕੇ-ਵਿਆਪੀ ਇੱਕਮਾਤਰ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਡਾਇਰੈਕਟਿਵ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ; ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਹੈ; ਜਦੋਂ ਉਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਖਤਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਦਰਦਾਇਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੋਗ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ ਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

<https://arc-uk.charitycheckout.co.uk/donate#!/>

ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 020 7713 7356 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।