



MISCARRIAGE  
ASSOCIATION

The knowledge to help

ਸਾਨੂੰ ਅਫਸੋਸ ਹੈ ਕਿ  
ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭਪਾਤ  
ਹੋਇਆ ਹੈ

We are sorry that  
you have had a  
miscarriage



A miscarriage can be a distressing experience. You were expecting a baby and you are probably having to cope with all sorts of feelings about this loss. Changes inside your body can also affect the way you are feeling.

This leaflet has been written mostly by women who have been through miscarriage themselves. We hope that it will answer some of your questions.

## Your feelings

### ***I feel very upset and depressed. Is this normal?***

When you started to miscarry, you probably felt both frightened and helpless, as there is usually nothing you can do to prevent it happening. Some women recover quickly, others take a long time. Some cope well at the time, but find a great sadness engulfs them later on. You have lost a baby – you are very likely to feel sad and you may need time to grieve. Don't expect too much of yourself. You may never forget the baby you have lost, but the pain will get easier.

Many women are left with feelings that they find difficult to cope with and talk about. Not everyone is the same, but many women experience some of these feelings:

- Shock
- A feeling of emptiness
- Sadness and crying
- Loss of interest in everyday life
- Constant tiredness
- Sleeping too much or too little
- Lack or loss of interest in sex
- Talking about it all the time, or finding it too painful to discuss
- Pain or jealousy at the sight of pregnant women, babies or anything to do with motherhood
- Anger
- Sense of bereavement
- Depression
- Loss of concentration
- Feelings of guilt and failure
- Isolation and loneliness

Many people find that these feelings arise or come back some time after the miscarriage. This may be on the date the baby was due or the anniversary of the miscarriage. It may help to talk about your feelings with your husband, with friends and, if possible, with others who have had similar experiences. The Miscarriage Association is always happy to give support and help to anyone who needs it.

ਗਰਭਪਾਤ ਇਕ ਦੁਖਦਾਈ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਅਤੇ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਵਲੋਂ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਜਵਾਬ ਮਿਲਣਗੇ।

## ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

**ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਬੇਚੈਨ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਭਾਵ ਡੀਪਰੈਸਡ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਕੀ ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ?**

ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਬੇਬਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਕੁਝ ਇਸਤਰੀਆਂ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਇਸਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੁਝ ਇਕ ਨੂੰ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਇਕ ਉਸ ਵੇਲੇ ਇਸਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਲੇਕਿਨ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਘੋਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਛਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਗਵਾਇਆ ਹੈ - ਤੁਹਾਡੇ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਹੁਤੀ ਉਮੀਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਗਵਾਚਾ ਬੱਚਾ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਭੁੱਲੇ, ਲੇਕਿਨ ਇਸਦੀ ਪੀੜ ਘਟ ਜਾਵੇਗੀ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| ● ਸਦਮਾ   | ● ਗੁੱਸਾ                            |
| ● ਖਾਲੀਪਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ   | ● ਸੋਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ                     |
| ● ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਰੋਣ  | ● ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ                         |
| ● ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਖਤਮ ਹੋਣੀ                                      | ● ਇਕਾਗਰ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ                 |
| ● ਲਗਾਤਾਰ ਥਕੇਵਾਂ  | ● ਗੁਨਾਹ ਅਤੇ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ |
| ● ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੌਣਾ  | ● ਇਕਲਾਪਾ ਅਤੇ ਅਲੱਗ ਥਲੱਗ             |
| ● ਸੰਭੋਗ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘਟ ਜਾਣੀ ਜਾਂ ਖਤਮ ਹੋਣੀ                                 |                                    |
| ● ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਲੱਗਣਾ     |                                    |
| ● ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਮਦਦਰੂਭ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵੀ ਦੇਖ ਕੇ ਪੀੜ ਜਾਂ ਸਾੜਾ ਹੋਣਾ |                                    |

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਤਰੀਕ ਜਾਂ ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਵਰੇਗੰਢ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ, ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਾ ਮਿਸਕੈਰਿਜ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੇ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

## Others' reactions

### ***Your husband***

Your husband is likely to feel upset because of the distress you have gone through, as well as for the loss of your baby. The way he grieves may be different from you and he may find it hard to show his feelings. He has not experienced the same physical and emotional changes caused by the hormones of pregnancy and so may not feel the same about the death of your baby. He may not have seen a scan or felt the baby kick.

Your husband might feel guilty and feel that this is his fault because he made you pregnant. Both of you may be grieving over the loss of the future happiness your baby was going to bring. Just when you need each other most, it may be difficult to offer each other support.

Your husband may wonder why you are not recovering quickly and why you are so upset. He may struggle to understand why life is not “back to normal” and why you are taking a long time to come to terms with your loss. Men can often feel powerless to help. They may also feel isolated, with no-one to talk to.

Your husband may concentrate on “being strong” for you and not show his own feelings – and so he may appear not to care. He may seem to switch off and become busy with day-to-day activities, such as work. It may help you both if you can talk to each other about your feelings. The Miscarriage Association leaflet *Men and Miscarriage* may be of help (available only in English).

It may be that your husband is unsympathetic to your loss. This can leave you feeling unsupported and alone and it may help you to find someone else with whom you can talk.

### ***Children***

Children often notice when something is wrong, especially if a parent is upset. You may want to think about telling them what has happened, even very simply, especially if they knew you were pregnant.

## ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆਵਾਂ

### ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ

ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਪੀੜ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਹ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਭਿੰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ। ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਸਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸਨੇ ਸਕੈਨ ਨਾ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬੇਬੀ ਦੀਆਂ ਕਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸ਼ੂਰਵਾਰ ਸਮਝਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਉਸ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਗਵਾਹ ਜਾਣ ਦਾ ਗਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣੀ ਸੀ। ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੇਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਤਨੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਿਉਂ ਹੋ। ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਣੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ “ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਆਮ” ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਵਿਚ ਇਤਨਾ ਸਮਾਂ ਕਿਉਂ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਦਮੀ ਅਕਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲਾਚਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ “ਤਕੜਾ ਹੋਣ” ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਨਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ - ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਨਹੀਂ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਧਿਆਨ ਪਾਸੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ, ਵਿਚ ਰੁਝ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਕੈਰਿਜ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਕਿਤਾਬਚਾ *ਮਿਨ ਐਂਡ ਮਿਸਕੈਰਿਜ* ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਇਹ ਕੇਵਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ)।

ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ।

### ਬੱਚੇ

ਜਦ ਕੋਈ ਗੱਲ ਗਲਤ ਹੋਵੇ, ਖਾਸਕਰ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮਾਪਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਰੀ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਧਾਰਣ ਤੌਰ ਤੇ, ਖਾਸਕਰ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਸੀ।

## ***Grandparents and other relatives***

Potential grandparents could also be grieving over the loss of their grandchild, whilst at the same time feeling concern for you. If they try to comfort you, they may say all the wrong things, even though they mean well. They may have difficulty understanding your feelings. Sadly, they may even blame you, thinking that the miscarriage is somehow your fault. Perhaps showing them this leaflet might help.

## ***Some people avoid the subject of my miscarriage, or seem to pretend it hasn't happened. Why?***

It can happen that people find your loss and sadness very difficult to cope with and try to cheer you up in the hope that you will get over the miscarriage quickly. By not understanding how you feel, they may say things which are quite hurtful, such as:

*You're young – you can always have another one*

*There was probably something wrong with it anyway*

*You shouldn't have gone to work/eaten that food, etc*

*It wasn't really a baby – just a "blob"*

*You have been punished for a sin*

It will help if you can find someone to talk to who does understand how you feel – perhaps someone who has had a miscarriage herself.

## **Remembering the baby you have lost**

Many people want to do something to remember their baby or to help them say goodbye. Some parents will say prayers, others will give money to charity. Some people plant flowers or a small tree. Do whatever feels right for you.

Some people want a photograph or other memento, such as a scan picture, or to find out the sex of their baby. In some cases this may be possible and you might want to talk to the hospital staff or hospital chaplain about this.

## ਗਰੈਂਡਪੇਰੈਂਟਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ

ਗਰੈਂਡਪੇਰੈਂਟਸ ਭਾਵ ਬਾਬਾ ਦਾਦੀ ਜਾਂ ਨਾਨਾ ਨਾਨੀ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਗਰੈਂਡਚਾਇਲਡ ਭਾਵ ਦੋਹਰ-ਪੋਤ ਦੇ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਕਾਰਨ ਸਦਮੇ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਠੀਕ ਹੋਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਫਸੋਸ, ਉਹ, ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕਸੂਰ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ, ਗਰਭਪਾਤ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ।

## ਕੁਝ ਲੋਕ ਮੇਰੇ ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਹੋਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਕਿਉਂ?

ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਉਮੀਦ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਗਰਭਪਾਤ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਵੋਗੇ। ਇਹ ਨਾ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਾਫੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

ਤੂੰ ਅਜੇ ਨੌਜਵਾਨ ਏਂ - ਤੁਸੀਂ ਜਦ ਚਾਹੋ ਹੋਰ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਹੋਵੇ

ਤੈਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ / ਉਹ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਆਦਿ

ਇਹ ਕੋਈ ਸਹੀ ਬੱਚਾ ਤੇ ਨਹੀਂ ਸੀ - ਐਵੇਂ ਇਕ “ਤੁਪਕਾ” ਹੀ ਸੀ

ਤੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗੁਨਾਹ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲੀ ਏ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਜੋ ਇਹ ਸਮਝ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ - ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਇਸਤਰੀ ਜਿਸਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।

## ਆਪਣੇ ਗਵਾਚੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਾਪੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨਗੇ, ਕੁਝ ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਕਰਨਗੇ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਫੁੱਲ ਜਾਂ ਕੋਈ ਛੋਟਾ ਦਰਖਤ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਠੀਕ ਲੱਗੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਫੋਟੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਸੈਂਟੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੈਨ ਪਿਕਚਰ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ। ਕੁਝ ਇਕ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਜਾਂ ਚੈਪਲੇਨ ਭਾਵ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## Your health

In some miscarriages the womb empties itself completely. In some cases, though, the baby dies but is not miscarried, or there are still some parts remaining in the womb. In these cases a doctor may suggest that you have a small operation called a D & C or ERPC to empty your womb. They may offer you the option of treatment with pills, or of having no treatment at all. You may have chosen to let the miscarriage happen naturally and this process might have taken some time.

### ***How long will I bleed for?***

After the miscarriage, you may bleed for up to two weeks and you may also have cramping pains during this time. The bleeding and any pain should gradually become less. If they become worse, if there is an unpleasant vaginal discharge or if you have a high temperature, contact your doctor as soon as possible, since these are signs of possible infection.

It is best to use pads rather than tampons during this time and not to have sexual intercourse until the bleeding stops.

### ***Am I allowed to bath and shower?***

Yes, and to wash your hair. It is best not to swim until any bleeding or discharge has stopped.

### ***When will I get my next period?***

You should get your next period between four to six weeks after the miscarriage. This period may be heavier than usual. It is possible to become pregnant before your period is due, so if you haven't had your period after six weeks, and if you have had intercourse, it might be a good idea to do a pregnancy test.

### ***Is it safe to get pregnant so soon?***

Doctors suggest waiting until you have had one period. This makes it easier to assess the number of weeks the pregnancy may be. If you do become pregnant earlier, the risk of having a miscarriage will probably be no greater than if you wait. In some cases, however, your doctor will advise that you wait for longer, perhaps because of a medical complication. Ask if you are not sure.



## ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

ਗਰਭਪਾਤ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਇਕ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਭਾਵ ਵੂਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਇਕ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ, ਭਾਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਇਹ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ, ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਡੀ ਐਂਡ ਸੀ ਜਾਂ ਈ ਆਰ ਪੀ ਸੀ ਨਾਮ ਦਾ ਛੋਟਾ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਮੇਰੇ ਕਿਤਨਾ ਚਿਰ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਰਹੇਗਾ?

ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਲ ਯਾਣੀ ਕਰੈਂਪ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖੂਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘਟ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਵਧਦਾ ਜਾਵੇ, ਜੇਕਰ ਇੰਦਰੀ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਸਤ੍ਹਿਆਂਦ ਵਾਲਾ ਡਿਸਚਾਰਜ ਜਾਣ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜਿਤਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਭਾਵ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋਣ।

ਚੰਗਾ ਇਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਟੈਂਪੋਨਜ਼ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੈਡਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦ ਤਕ ਖੂਨ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੰਭੋਗ ਨਾ ਕਰੋ।

### ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੀ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਵੀ ਧੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਤਨਾ ਚਿਰ ਖੂਨ ਜਾਂ ਡਿਸਚਾਰਜ ਵਗਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

### ਮੇਰੀ ਅਗਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕਦ ਆਵੇਗੀ?

ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਭਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਜੇਕਰ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਕੀ ਇਤਨੀ ਜਲਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇਗਾ?

ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਰਾਇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਤਕ ਉਡੀਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਉਣ ਵਿਚ ਆਸਾਨੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਉਸ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਤੇ ਹੋਣਾ ਸੀ। ਲੇਕਿਨ, ਕੁਝ ਇਕ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੈਕਟਾਂ ਕਾਰਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ।

### ***So when is the best time to try again?***

The best time to try again is when you and your husband feel ready, both physically and emotionally. Some women feel that being pregnant helps them to get over their miscarriage. Others need to give themselves time to grieve. Don't feel that you must rush into another pregnancy if you're not ready.

### ***Are there other things I should know?***

In a later miscarriage, your breasts may stay larger and may leak milk for several days. This can be very distressing. A well-supporting bra may relieve discomfort and, if your breasts are painful, you could take a mild pain-killer such as paracetamol. You may wish to ask your GP or midwife for their advice.

## **Returning to normal**

When you return to normal varies from person to person. You may feel physically low for a week or so and it is worth taking things easy during this time, if you can. You will find that your physical strength returns gradually and you can then do whatever you feel like. If you are at all worried, consult your GP.

### ***What about housework or going back to work?***

Again, this varies from person to person and possibly will depend on how you are feeling physically and emotionally. If you go out to work, you may find it difficult to face people and harder still to concentrate on your work. On the other hand you may find it helps to return to the routine and focus of work and you may also benefit from the support and sympathy of colleagues.

## **ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?**

ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਉਹ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਇਸਤਰੀਆਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਗਰਭਪਤੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਰਭਪਾਤ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਨੂੰ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜਲਦੀ ਗਰਭਪਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## **ਕੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?**

ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਹੋਏ ਗਰਭਪਾਤ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਭਾਰੀਆਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਵਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਬਰਾਮ ਭਾਵ ਅੰਗੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਵੇ ਅਤੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੈ ਤਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਗੋਲੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮਲ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਕੋਲੋਂ ਵੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## **ਆਮ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪਰਤਣਾ**

ਇਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਇਸਤਰੀਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਾਪਸ ਪਹਿਲੀ ਆਮ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕਦੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤਾ ਕੁ ਭਰ ਵਾਸਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਕੰਮ ਹਲਕਾ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਦ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

## **ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ?**

ਦੁਬਾਰਾ, ਇਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਪੱਖ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਰੂਟੀਨ ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ ਕੰਮ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਤੋਂ ਵੀ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## Causes of Miscarriage

### ***Why did I miscarry? Was it something I did?***

Even though about one in four pregnancies ends in miscarriage, it is usually difficult to know the exact cause. It can be hard to accept that no-one can say for certain why it happened. That doesn't mean that it is your fault – your miscarriage is unlikely to have happened because of anything you did or didn't do.

### ***Could it be because I didn't stay in bed when I started to bleed?***

If you miscarried in the first three or four months, then staying in bed would not have stopped you miscarrying. Lying down can slow down bleeding but it won't stop a pregnancy from miscarrying. It is very sad but true that once a pregnancy starts to miscarry, there is very rarely anything that can be done to stop it.

### ***Is it because it was a boy?***

As far as we know, there is no condition which will make it impossible to carry one sex or the other.

### ***So why do miscarriages happen?***

The main causes are thought to be:

**Genetic:** In about half of all early miscarriages, the baby does not develop normally right from the start and cannot survive.

**Hormonal:** Women with very irregular periods may find it harder to conceive and when they do, are more likely to miscarry.

**Immunological:** Problems within the blood vessels which supply the placenta can lead to miscarriage.

**Infection:** Minor infections like coughs and colds are not harmful, but a very high temperature and some illnesses or infections, such as German measles, may cause miscarriage.

## ਗਰਭਪਾਤ ਦੇ ਕਾਰਨ

**ਮੇਰਾ ਗਰਭਪਾਤ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ? ਕੀ ਇਹ ਮੇਰੇ ਕੁਝ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋਇਆ?**

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਚਾਰ ਗਰਭਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਗਰਭ ਗਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਪਰਵਾਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਹੈ - ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ।

**ਕੀ ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਕਿ ਜਦ ਖੂਨ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੈਂ ਬਿਸਤਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹੀ?**

ਜੇਕਰ ਗਰਭ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਦ ਬਿਸਤਰ ਵਿਚ ਪਏ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭਪਾਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਰੁਕਣਾ। ਪਏ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਇਸ ਨਾਲ ਗਰਭ ਗਿਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੁਕੇਗਾ। ਇਹ ਗੱਲ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਲੇਕਿਨ ਸੱਚੀ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਵਾਰ ਜਦ ਗਰਭ ਗਿਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਗਿਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਉਪਾਅ ਬਹੁਤ ਵਿਰਲਾ ਹੈ।

**ਕੀ ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੜਕਾ ਸੀ?**

ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ, ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਹਾਲਤ ਨਹੀਂ ਜੋ ਇਕ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਗਰਭ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਅਸੰਭਵ ਬਣਾ ਦੇਵੇ।

**ਤਾਂ ਫਿਰ ਗਰਭਪਾਤ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?**

ਮੁਖ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੋਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

**ਜਣਨਕ (ਜਨੈਟਿਕ):** ਆਰੰਭਕ ਗਰਭਪਾਤਾਂ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਧੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ, ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰਾਂ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

**ਹਾਰਮੋਨ ਸੰਬੰਧੀ :** ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਹੁਤ ਬੇਤਰਤੀਬੀ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਠਹਿਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

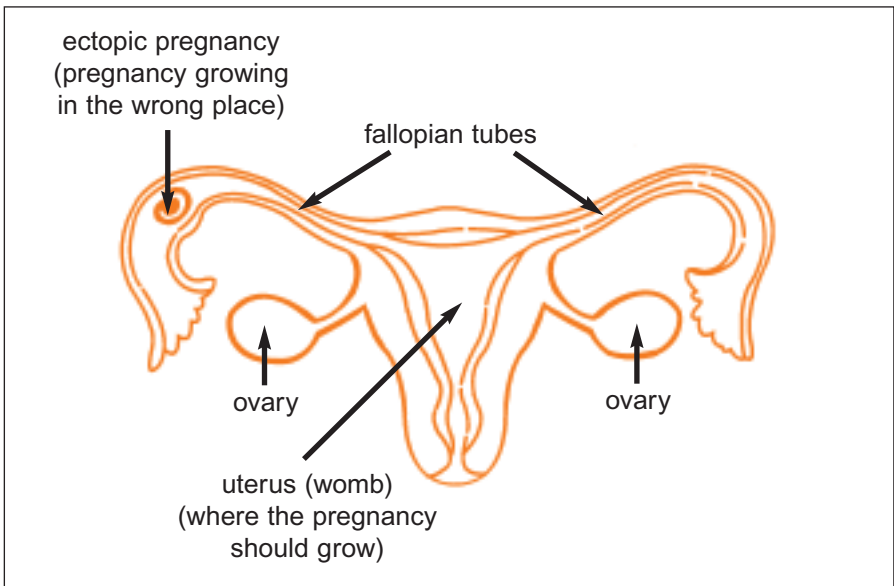
**ਅਮਿਉਨੋਲੌਜੀਕਲ:** ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਜੇਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਖਰਾਬੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ:** ਘੰਘ ਅਤੇ ਜੁਕਾਮ ਵਰਗੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਛੂਤਾਂ ਭਾਵ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਲੇਕਿਨ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਰਮਨ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਭਾਵ ਛੋਟੀ ਚੇਚਕ, ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

**Anatomical:** If the cervix (neck of the womb) is weak, it may start to open as the womb becomes heavier in later pregnancy and this may lead to miscarriage. An irregular-shaped womb can mean that there is not enough room for the baby to grow. Large fibroids may cause miscarriage in later pregnancy.

If you would like more information, you may find it helpful to read The Miscarriage Association leaflet “Why did it happen to us?” (available only in English).

Some pregnancies can be **ectopic**. This is when the fertilised egg starts to grow in the wrong place, usually in one of the Fallopian tubes. There is a separate leaflet available which explains ectopic pregnancy (available only in English).

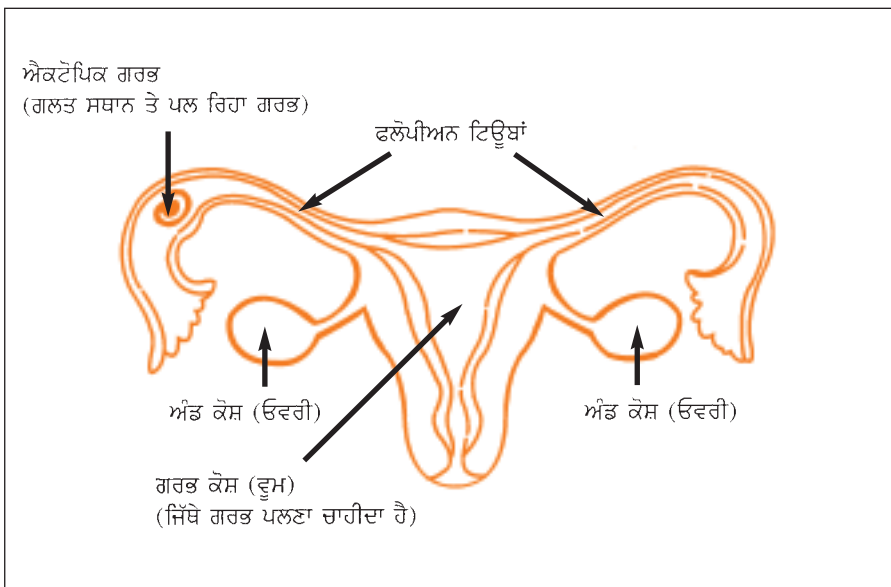


A small number of women who miscarry are found to have had a **molar pregnancy** (hydatidiform mole). The Miscarriage Association leaflet Hydatidiform Mole can provide more information about this kind of pregnancy loss (available only in English).

**ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਸੰਬੰਧੀ:** ਜੇਕਰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਸਰਵੈਕਸ (ਗਰਦਨ) ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਗਰਭ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਭਾਰੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧਣ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਗਰਭ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀਆਂ ਵੱਡੇ ਆਕਾਰ ਦੀਆਂ ਰੇਸ਼ੇਦੀ ਰਸੋਲੀਆਂ ਭਾਵ ਫਿਬਰੋਇਡਜ਼ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਮਿਸਕੈਰਿਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਕਿਤਾਬਚਾ “ਵਾਈ ਡਿਡ ਇਟ ਹੋਪਨ ਟੂ ਅੱਸ?” ਪੜ੍ਹਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ (ਇਹ ਕੇਵਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ)।

ਕਈ ਗਰਭ **ਐਕਟੋਪਿਕ** ਯਾਨੀ ਬਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਫਰਟੀਲਾਈਜ਼ਡ ਅੰਡਾ ਗਲਤ ਸਥਾਨ ਤੇ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਇਕ ਫਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬ ਵਿਚ, ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਐਕਟੋਪਿਕ ਗਰਭ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਕ ਵੱਖਰਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਹੈ (ਇਹ ਕੇਵਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ)।



ਗਰਭਪਾਤ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਇਕ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੋਲਰ ਪਰੈਗਨੈਂਸੀ (ਹਾਈਡੈਟੀਡੀਫੋਰਮ ਮੋਲ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਕੈਰਿਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਹਾਈਡੈਟੀਡੀਫੋਰਮ ਮੋਲ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗਰਭਪਾਤ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਇਹ ਕੇਵਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ)।

## What happens next?

### ***Will I be offered any follow-up treatment?***

You may be offered a follow-up appointment at the hospital. If not, you may want to make an appointment with your GP or a health visitor if you want to ask questions or talk over anything that may be worrying you.

### ***If I want to wait before trying for another baby, when do I need to start using contraception?***

You can ovulate (produce an egg) during the first weeks following your miscarriage. If you have intercourse you may conceive, so it is worth talking about contraception as soon as possible with your Family Planning Clinic.

### ***If I get pregnant again, will I miscarry again?***

After one miscarriage, most women will go on to have a normal pregnancy. Research shows that even if you have several miscarriages, you still have a good chance of having a baby.

### ***Is there anything I should do to prepare myself for another pregnancy?***

Try to take care of yourself with a healthy diet and regular exercise. It is recommended to take folic acid supplements before trying for a baby and in early pregnancy; ask at the chemist's for up-to-date information.

### ***If I get pregnant I shall feel so anxious about miscarrying again.***

Many women feel like this. If you can, try to take the pregnancy one day or one week at a time and think to yourself, "Well, I'm all right so far". Talk to your husband, friends, GP, health visitor, or midwife – just sharing your feelings and fears with someone else can help. You may also want to ask your GP or midwife if you can have an early scan.



## ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

### ਕੀ ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਨਾਲ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਜੇਕਰ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਕੁਝ ਚਿਰ ਉਡੀਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੋਵਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੰਟਰਾਸੈਪਸ਼ਨ ਭਾਵ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੂਲੇਟ ਭਾਵ ਅੰਡਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਫੈਮਿਲੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਜਿਤਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕੰਟਰਾਸੈਪਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

### ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਵਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੇਰਾ ਫਿਰ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ?

ਇਕ ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦਾ ਗਰਭ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕਈ ਵਾਰ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਦੀ ਕਾਫੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਹੋਰ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ, ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਲਏ ਜਾਣ; ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕੈਮਿਸਟ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।

### ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਗਈ, ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਵਾਂਗੀ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਇਕ ਦਿਨ ਜਾਂ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਾਸਤੇ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੋਚੋ, “ਹਾਂ, ਮੈਂ ਹੁਣ ਤਕ ਠੀਕ ਹਾਂ”। ਆਪਣੇ ਪਤੀ, ਦੋਸਤਾਂ, ਡਾਕਟਰ, ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ, ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ - ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫਿਕਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨੂੰ ਅਗੇਤਾ ਸਕੈਨ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## Where to find help

The Miscarriage Association has produced an audio cassette in Urdu, Mirpuri, Bangla (Sylheti) and English. It is called Talking about Miscarriage. If your hospital or GP doesn't have a copy, contact The Miscarriage Association and we will send you one.

Talking to someone who understands about miscarriage can help. If you speak English, you can telephone The Miscarriage Association. We may also have a volunteer who can speak your language. If not, try one of these people:

- community midwife
- health visitor
- liaison worker
- community worker

## Finally

Having a miscarriage can be a very distressing experience, but it doesn't have to be a lonely one. Many of the women whom you see in your day to day life will have had miscarriages themselves and some of them will be only too pleased to try and help and support you at this difficult time. We do hope that reading this leaflet has also helped a little.

## Thanks

Our thanks to the Department of Health for funding the production of this leaflet and to Syeda Ahmed for her help in writing the text.

## ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈ ਜਾਵੇ

ਮਿਸਕੈਰਿਜ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨੇ ਉਰਦੂ, ਮੀਰਪੁਰੀ, ਬੰਗਾਲੀ (ਸਿਲਹਟ) ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਇਕ ਆਡੀਓ ਕਸੈਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਨਾਮ *ਟਾਕਿੰਗ ਅਬਾਊਟ ਮਿਸਕੈਰਿਜ* ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਇਸਦੀ ਕਾਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਿਸਕੈਰਿਜ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਭੇਜ ਦੇਵਾਂਗੇ।

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭਪਾਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਿਸਕੈਰਿਜ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਬੋਲੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਲੰਟੀਅਰ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਿਡਵਾਈਫ
- ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ
- ਲੀਏਜ਼ਨ ਵਰਕਰ
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਰਕਰ

## ਅੰਤ ਵਿਚ

ਗਰਭਪਾਤ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਇਹ ਕੋਈ ਇਕੱਲੀ ਘਟਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇਗੀ।

## ਧੰਨਵਾਦ

ਅਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਲਈ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਹੈਲਥ ਦਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲਿਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਾਇਦਾ ਅਹਿਮਦ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।



MISCARRIAGE  
ASSOCIATION

The knowledge to help

The Miscarriage Association  
17 Wentworth Terrace  
Wakefield WF1 3QW  
Telephone: 01924 200799  
e-mail: [info@miscarriageassociation.org.uk](mailto:info@miscarriageassociation.org.uk)  
[www.miscarriageassociation.org.uk](http://www.miscarriageassociation.org.uk)

© The Miscarriage Association 2003, 2009, 2011  
Registered Charity Number 1076829 (England & Wales) SC039790 (Scotland)  
A company limited by guarantee, number 3779123  
Registered in England and Wales

WSP/04/11