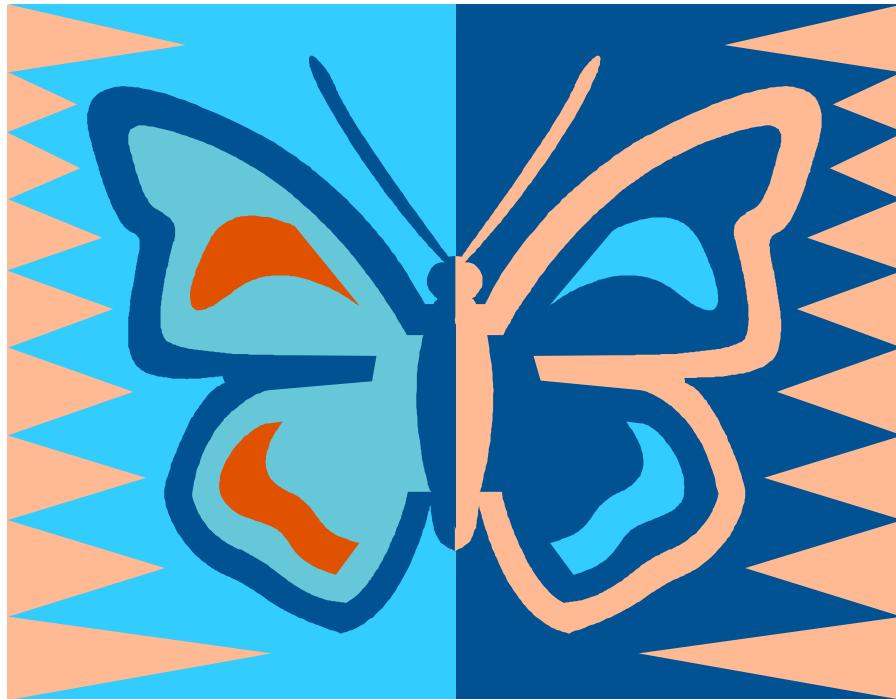


ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ



ਤੁਹਾਡੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਕ ਕਿਤਾਬਚਾ

You're Not Alone - A Helpful Booklet in Your Time of Loss



ਵਿਸੇ-ਸੁਚੀ



ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਝੱਲਣਾ	1
ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ - ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ	3
ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨੌਰਮਲ ਹੋ	5
ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ	6
ਇਸ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਣਾ - ਪਹਿਲਾ ਸਾਲ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ	7
ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚਲੇ ਵਸੀਲੇ	9
ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ	9
ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਅਤੇ ਲੇਅ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ	10
ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ	11
ਵੈਂਬਸਾਈਟ	11
ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ	12
ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ	13
ਇਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਇਨਸ਼ੋਰੇਂਸ ਸਿਕਨੈੱਸ ਬੈਨੋਫਿਟਸ	13

ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕ
ਮੈਟਰਨਲ, ਇਨਫੈਂਟ, ਚਾਇਲਡ, ਐਂਡ ਯੂਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ



ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਝੱਲਣਾ



ਗਰਭ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ

ਇਹ ਅੌਰਤਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਰਟਨਰਾਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਅੱਖਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲਾਸੇ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਅੌਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਡੌਰ-ਭੌਰ, ਸਦਮੇ ਵਿਚ, ਗੁੱਸੇ, ਕਸੂਰਵਾਰ, ਉਦਾਸ, ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ।

ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਭਾਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੀਆਂ ਆਮ ਮੰਗਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਅੱਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੌਰਤਾਂ ਅਕਸਰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਬੋਝ ਥੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤਾ ਭੁਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੇਬੀ ਦੇ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਅਮਲ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦਿਉ

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋਨੋਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੋਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਵੀ, ਸੋਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵੱਖੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰੋਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਸਲੀ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਚਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਹਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਥਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਜਖਮ ਭਰਨਾ ਸੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਦਿਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਧਾਰਮਿਕ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ, ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਰਵਾਇਤਿਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਜ਼ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਮਿਡਵਾਈਫ਼, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ)।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਦਿਨਾਂ, ਹਫ਼ਤਿਆਂ, ਅਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਡੌਰ-ਭੌਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਬੇਯਕੀਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਰ ਇਕ ਤੋਂ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਆਪ ਰੱਖਣ ਦਾ ਵੀ ਹੈ।

ਬੇਬੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵਰਗਾ ਸੰਕਟ, ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵੱਖੋਂ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਗ ਮਨਾ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ। ਇਹ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਹਰ ਕੋਈ ਇਕੱਠਾ ਬਹਿਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਰੋ ਵਾਰੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, “ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?”

ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਓ

ਗਰਭ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਔਰਤ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਇਕ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਘਟਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਹੇਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਝੱਲਣ ਵੇਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਘੱਟ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ, ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਕੌਂਸਲਰ, ਆਪਣੇ ਡੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ਼, ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਮਲੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਓ

ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਨਾਂ ਰੱਖਣਾ, ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਫੜਨਾ, ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਬੀ ਦਾ ਵਾਲ, ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਫੋਟੋਆਂ, ਕਰਿਬ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਬਰੇਸਲਿੱਟ।

ਭਵਿੱਖ ਵੱਲ ਦੇਖਣਾ

ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਰ ਪ੍ਰੈਗਨੇਂਸੀ ਵੱਖਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਰਾਣੇ ਫਿਕਰ ਸਾਮੂਹਣੇ ਆਉਂਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਅਲੋਪ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਣਸੁਲੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਫਿਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ।

ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੈਗਨੇਂਸੀਆਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਔਖੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਹੁਣ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਪ੍ਰੈਗਨੇਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਸੌਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ



ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਕਾਰ ਵਾਪਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਬਲੀਡਿੰਗ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਬਲੀਡਿੰਗ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਤੋਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਬਲੀਡਿੰਗ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇਹ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬਲੀਡਿੰਗ ਰੁਕ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਲੀਡਿੰਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਮ ਪੀਰੀਅਡ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੀ ਬਲੀਡਿੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਔਰਤ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਰੋਕਖਾਮ ਕਰਨਾ

ਸਰਵਿਕਸ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ) ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਢਿੱਲਾ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਯੂਟੋਰਿਸ) ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕਰੋ:

- ਬਲੀਡਿੰਗ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਟੈਮਪੋਨਜ਼ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੈਨੀਟੈਰੀ ਪੈਡਜ਼ ਵਰਤੋ।
- ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਨਹਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ ਅਤੇ ਤਰਨ ਲਈ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਬਲੀਡਿੰਗ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਸੰਭੋਗ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਬਗੈਰ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ (ਵਜਾਇਨਾ) ਪਿਚਕਾਰੀ ਨਾਲ ਨਾ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਪਾਓ।

ਮਦਦ ਕਰੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ 2 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਬਲੀਡਿੰਗ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ 'ਆਮ ਪੀਰੀਅਡ' ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੀ ਬਲੀਡਿੰਗ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬੋ ਮਾਰਦਾ ਸੰਘਣਾ ਤਰਲ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਲਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ 38.5° ਸੀ (101.3 ਐਂਡ) ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀਆਂ ਗਰਮ, ਸਖਤ, ਸੁੱਜੀਆਂ, ਜਾਂ ਦੁਖਦੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਪੈਂਫਲਿਟ ‘ਮੈਨੋਜਿੰਗ ਬਰੈਸਟ ਫੁੱਲਨੈਸ ਆਫਟਰ ਦਿ ਲੋਸ ਅੱਫ ਯੂਅਰ ਐਬੀ’ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੋਂ ਮੰਗੋ। ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦਾਨ ਦੇਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੀ ਸੀ ਵਿਮਨਜ਼ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਦਾਨ ਹੋਇਆ ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਲੋੜਵੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੁੱਧ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਹ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਜਿਆਦਾ ਜਾਣ ਲਈ, ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੋਂ ਪੈਂਫਲਿਟ ‘ਡੋਨਰ ਹਿਊਮਨ ਮਿਲਕ’ ਮੰਗੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਫੋਨ: 604-875-3743 ਜਾਂ ਵੈੱਬ: bcwomensmilkbank.ca)

ਮਾਹਵਾਰੀ

ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਹਵਾਰੀ ਪੀਰੀਅਡ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਗਰਭ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਅਡਜ਼ਮੈਂਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੀਰੀਅਡ ਉਮੀਦ ਮੁਤਾਬਕ ਸੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਹਰ ਔਰਤ ਦਾ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਦੌਰ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਾਧਾਰਨ ਹੈ ਉਹ ਦੂਜੇ ਲਈ ਅਸਾਧਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੈਕ ਕਰਵਾਓ।

ਬਰਥ ਕੰਟਰੋਲ

ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਫੌਰਨ ਬਾਅਦ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ। ਹੋਰ ਗਰਭ ਸੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਹਰ ਵਾਰੀ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਬਰਥ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਕੋਈ ਕਿਸਮ ਵਰਤੋ (ਜਦ ਤੱਕ ਡਾਕਟਰ ਓਕੇ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਗਰਭ ਸੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ)। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬਰਥ ਕੰਟਰੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਪੈਰਵੀ

ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨੌਰਮਲ ਹੋ



ਨੁਕਸਾਨ ਪ੍ਰਤੀ ਕਈ ‘ਨੌਰਮਲ’ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਮੀਦ ਨਾ ਰੱਖੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਦੇ ਆਮ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ, ਕੁਝ, ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ
- ਨੀਂਦ ਭੰਗ ਹੋਣਾ
- ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਸੌਣਾ

ਭੁੱਖ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ
- ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਖਾਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਰੁਖੇ/ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੋਣਾ
- ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਰੋਣਾ
- ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭੈਭੀਤ ਹੋਣਾ
- ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ
- ਕਾਢੀ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ‘ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ’ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਹਾਦਰੀ ਵਾਲੇ ਕਦਮ ਨਾ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ
- ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਚੇਤਾ ਆਉਣ ’ਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਹੋਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਫੈਸਲੇ ਕਰਨਾ ਅੱਖਾ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫੈਸਲਿਆਂ ’ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਵੇਚਣ ਅਤੇ ਮੂਵ ਹੋ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਟੋਰ ਨੂੰ ਜਾਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚਣੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਟਰੋਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਸਾਡਗਰੀ ’ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਸਮਝਣਾ
- ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਹੁਣੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚ ਮਗਨ ਰਹਿਣਾ
- ਚੇਤਾ ਭੁੱਲਣਾ, ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿਚ ਪੈਣਾ, ਅਸਾਧਾਰਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬੋਧਿਆਨੇ ਹੋਣਾ
- ਇਹ ਭੁੱਲਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਕਿਉਂ ਗਏ ਸੀ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕਸੁਰਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ

ਹੋਰਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ
- ਸਹੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਗਲੱਬਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਫੋਨ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣਾ
- ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਫੋਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ
- ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਫੰਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਸੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਸਿਰਦਰਦ
- ਅਪਸੈਟ ਪੇਟ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ ਕਦੋਂ ‘ਨੌਰਮਲ’ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।



ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ



ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਗਿਆ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਥਾਂ ਦਿਓ।

- ਆਪਣੇ ਟੁੱਟੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਮੰਨੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਣ ਦਿਓ। ਇਹ ਕੁਝ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਈਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਖਿਆਲੀ ਦੋਸ਼ ਅਤੇ “ਜੇ ਸਿਰਫ਼” ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
- ਮੌਤ ‘ਕਿਉਂ’ ਤੇ ਰੋਸ ਕਰੋ।
- ਇਕੱਲਤਾ ਵਿਚ ਨਾ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਹੱਸਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਯਾਦ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਣੋ।

- ਆਪਣੇ ਸੋਗ ਅਤੇ ਰਾਜੀ ਹੋਣ ਦੇ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਹੋਰ ਕਿਵੇਂ ਸੋਗ ਮਨਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਰਾਜੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਲੋਂ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ। ਰਾਜੀ ਹੋਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ।

ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ: ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਦਦ, ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ।
- ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਸਮਝਣਗੇ।
- ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਮੀਆਂ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਅਣਚਾਹੀ ਸਲਾਹ ਸਮੇਤ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਮੰਨੋ ਕਿ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਲੈਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਲੌਸ ਸੁਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਅਯੋਗ ਹੋ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਰਥਪੂਰਣ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਉ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਾਸ ਹਨ।

- ਉਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸੁਝਾਅ: ਧਰਮ, ਫਿਲਾਸਫੀ, ਕਵਿਤਾ, ਸੰਗੀਤ, ਆਰਟ, ਬਾਗਬਾਨੀ, ਕਸਰਤ, ਤੁਰਨ ਜਾਣਾ, ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ, ਸਿਮਰਨ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੋਗ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਅਰਥ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਇਸ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਣਾ

ਪਹਿਲਾ ਸਾਲ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ



ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੱਦਗੀ ਕਦੇ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੀਬਰ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਗਏ ਹੋ। ਪਰ, ਇਸ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ‘ਨੌਰਮਲ’ ਹੋਣ ਲਈ ‘ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ’ ਲੱਭ ਲੈਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਡਰੋ ਨਾ - ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਨੱਠੋ ਨਾ

ਸੋਗ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਓਪਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਹਰ ਕਰਨ ਦਿਉ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਣ, ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ, ਵਖਰੇਂਵੇਂ, ਬਕਾਵਟ, ਹੌਲ ਪੈਣ, ਡਰ, ਗਲਤ ਅਸਲੀਅਤ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਚਿੰਤਾ, ਇਕੱਲਤਾ, ਸੁਨੇਪਨ, ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਸੂਰਵਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਝੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅੰਰਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਨੌਰਮਲ ਹੈ।

ਸੋਗ ਇਕ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਔਖਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇਕ ਰਾਹ ਇਸ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਣਾ ਹੈ। ਸੋਗ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਚੱਲਣਾ ਸਿੱਖੋ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਪੱਕੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦੀ ਸੂਝ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਵਾਪਸ ਆਉਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਕਰੋਗੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਸ਼ਾਇਦ ਬਿਹਤਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ।

ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ

ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਲਣ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਰੂ ਸੁਰੂ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਵਾਰ ਵਾਰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਣਾ ਕਦੇ ਕਦੇ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭੋ

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕੁਝ ਕਰਨ ’ਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਲਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਲਾਈ-ਕਢਾਈ, ਪੇਂਟਿੰਗ, ਪੈਟੀਓ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕਰਨਾ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੋਗ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸਰਗਰਮੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਖਤਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਤਾਣੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਪੋਆਈਟ ’ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਗ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਵੀ ਇਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਉ

ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਵਰਗਾ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸਾਂਝ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੱਚਾ ਗੁਆਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਜ਼ਾ ਸੋਗ ਮਨਾ ਰਹੇ, ਸਦਮੇ ਵਿਚ ਅਤੇ ਡੌਰ-ਭੌਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਅਕਸਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਗ ਕਿਵੇਂ ਮਨਾਉਣਾ ‘ਚਾਹੀਦਾ’ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਸੋਗ ਮਨਾ ਰਿਹਾ ਸਿਰਫ ਇਕ ਹੋਣਾ ‘ਚਾਹੀਦਾ’ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਮੁਤਾਬਕ ਚੱਲਣਾ ‘ਚਾਹੀਦਾ’ ਹੈ। ਯੋਗ ਹੋਣ ’ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਸਿੱਖੋ। ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਦੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸਹੀ ਹੈ।

ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਾ ਲਿਉ

ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲਣਗੀਆਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, “ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਉਪਰ ਨੂੰ ਰੱਖੋ,” “ਸੁਕਰ ਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਕ ਦੂਜਾ ਹੈ,” ਜਾਂ “ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।” ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਦੁੱਖ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਸੇ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਆਪ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਸੋਗ ਦੇ ਦੁਖਦਾਈ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਅੱਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋਗ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਸੋਗ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਲੇਟ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਅੱਖੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਵੈਸ਼ਨਲ ਕੌਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰਚੀਆਂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਰਾਇ ਵੀ ਲਉ।



ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚਲੇ ਵਸੀਲੇ



ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ

ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਸਵੇਰ ਦੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸੁਕਰਵਾਰ

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ	ਟੈਲੀਫੋਨ	ਵੀਕਐੰਡ/ਛੁਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ	ਐਡਰੈਸ
ਐਬਟਸਫੋਰਡ	604-864-3400	604-864-3418	104 – 34194 ਮਾਰਸ਼ਲ ਰੋਡ, ਐਬਟਸਫੋਰਡ
ਅਗਾਸੀਜ਼	604-793-7160	1-866-320-7582	7243 ਪਾਇਨੀਰ ਐਵੇਨਿਊ, ਐਗਾਸੀਜ਼
ਬਰਨਬੀ	604-918-7605	604-918-7601	300 - 4946 ਕੈਨੇਡਾ ਵੇਅ, ਬਰਨਬੀ
ਚਿਲੀਵੈਕ	604-702-4900	604-702-4903	45470 ਮੈਨਹੋਲਮ ਰੋਡ, ਚਿਲੀਵੈਕ
ਕਲੋਵਰਡੇਲ	604-575-5100	604-575-5101	205 - 17700 56 ਐਵੇਨਿਊ, ਸਰੀ
ਡੈਲਟਾ ਨੌਰਥ	604-507-5400	604-507-5462	11245 84 ਐਵੇਨਿਊ, ਡੈਲਟਾ
ਡੈਲਟਾ ਸਾਊਥ	604-952-3550	604-507-5462	4470 ਕਲੇਰੈਂਸ ਟੇਲਰ ਕ੍ਰੈਂਸ਼ਟ, ਡੈਲਟਾ
ਗਿਲਫਰਡ	604-587-4750	604-587-4761	100 - 10233 153 ਸਟਰੀਟ, ਸਰੀ
ਹੋਪ	604-860-7630	1-866-320-7582	444 ਪਾਰਕ ਸਟਰੀਟ, ਹੋਪ
ਲੈਂਗਲੀ	604-539-2900	604-613-2872	20389 ਫਰੇਜਰ ਹਾਈਵੇਅ, ਲੈਂਗਲੀ
ਮੇਪਲ ਰਿਜ਼	604-476-7000	604-897-4892	400 – 22470 ਡਿਊਡਨੀ ਟਰੰਕ ਰੋਡ, ਮੇਪਲ ਰਿਜ਼
ਮਿਸ਼ਨ	604-814-5500	604-217-1205	7298 ਹਰਡ ਸਟਰੀਟ, ਮਿਸ਼ਨ
ਨਿਊਟਨ	604-592-2000	604-592-2049	200 - 7337 137 ਸਟਰੀਟ, ਸਰੀ
ਨਿਊ ਵੈਸਟਮਿਨਸਟਰ	604-777-6740	604-527-4806	218 - 610 6 ਸਟਰੀਟ, ਨਿਊ ਵੈਸਟਮਿਨਸਟਰ
ਨੌਰਥ ਸਰੀ	604-587-7900	604-587-7908	220 - 10362 ਕਿੰਗ ਜੋਰਜ ਬੁਲੇਵਾਰਡ, ਸਰੀ
ਟ੍ਰਾਈ-ਸਿਟੀਜ਼	604-949-7200	604-949-7220	200 - 205 ਨਿਊਪੋਰਟ ਡਰਾਈਵ, ਪੋਰਟ ਮੂਡੀ
ਵਾਈਟ ਰੋਕ/ ਸਾਊਥ ਸਰੀ	604-542-4000	604-542-4073	15476 ਵੀਨ ਐਵੇਨਿਊ, ਵਾਈਟ ਰੋਕ

ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਅਤੇ ਲੇਅ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ

ਬੀ ਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਅੰਡ ਕਲਿਨੀਕਲ ਕੌਂਸਲਰਜ਼	ਬੀ ਸੀ ਬਿਰੀਵੈਮੈਂਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ	ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਬਾਕੀ ਬੀ ਸੀ	1-800-909-6303 www.bc-counsellors.org 604-738-9950 1-877-779-2223 604-584-7006
ਚਿਲਡਰਨ'ਜ਼ ਬਿਰੀਵੈਮੈਂਟ	ਸਰੀ ਹੋਸਪਿਸ ਸੁਸਾਇਟੀ 5-12 ਸਾਲ ਦੀ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ		
ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਬੀ ਸੀ	ਬੀ ਸੀ ਵਿਚਲੇ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ		consellingbc.com
ਇਮਪਲੋਈ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼	ਇਮਪਲੋਈ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼	ਆਪਣੇ ਕੰਮ-ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ	
ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ	ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ ਓਪਸ਼ਨਜ਼ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼		604-951-8855 (ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ)
ਹੋਸਪਿਸ ਸੁਸਾਇਟੀ	ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਕੌਂਸਲਿੰਗ	ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਬਰਨਬੀ ਚਿਲੀਵੈਕ ਡੈਲਟਾ ਲੈਂਗਲੀ ਮਿਸ਼ਨ ਸਰੀ ਵਾਈਟ ਰੋਕ/ਸਾਊਥ ਸਰੀ	604-852-2456 604-520-5087 604-795-4660 604-948-0660 604-530-1115 604-826-2235 604-584-7006 604-531-7484
ਲੈਂਗਲੀ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼			604-534-7921
ਸਿਰਫ਼ ਲੈਂਗਲੀ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ			
ਲਿਵਿੰਗ ਬਚੂ ਲੌਸ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸੁਸਾਇਟੀ	ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸਲਾਈਡਿੰਗ ਸਕੇਲ ਫੀਸਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ	ਵੈਨਕੂਵਰ	604-873-5013 livingthroughloss.ca
ਮਲਟੀਪਲ ਬਰਖਸ ਅੰਡ ਕੈਨੇਡਾ	ਪੀਅਰ ਸੁਪੋਰਟ ਅਤੇ ਰੀਸੋਰਸ ਕੌਂਸਲਿੰਗ		1-866-228-8824 multiplebirthscanada.org ਈਮੇਲ: office@multiplebirthscanada.org
ਰੀਪ੍ਰੋਡਕਟਿਵ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼	ਕੋਈ ਫੀਸ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵਲੋਂ ਰੈਫਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।	ਵੈਨਕੂਵਰ ਸਰੀ ਨਿਊ ਵੈਸਟਮਿਨਟਰ	604-875-2025 www.reproductivementalhealth.ca
ਵਿਸ਼ਿੰਗ ਵੈਲਜ਼ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸਰਵਿਸ	ਸਲਾਈਡਿੰਗ ਸਕੇਲ ਫੀਸਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ	ਵੈਨਕੂਵਰ	604-568-6556 www.wishingwells counselling.com

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ

ਕਮਪੈਸ਼ਨੇਟ ਫਰਿੰਡਜ਼ ਐਂਡ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਇੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ	1-866-823-0141 www.tcfcanada.net
ਐਮਪਟੀ ਕਰੋਡਲ ਨਿਊ ਵੈਸਟਮਿਨਸਟਰ ਵਿਚ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਬੁੱਧਵਾਰ	604-525-4347 ਈਮੇਲ emptycradle@telus.net
ਮਿਸ ਵਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਅੰਨਲਾਈਨ ਸੁਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ	missfoundation.org
ਪੈਰੈਂਟ ਐਂਡ ਸਿਬਲਿੰਗ ਗਰੀਡ ਸੁਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਕਾਨੋਕ ਪਲੇਸ, ਵੈਨਕੂਵਰ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਭੈਣਾਂ-ਭਰਾਵਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੱਚਾ ਗੁਆਇਆ ਹੈ	604-742-3473 ਈਮੇਲ info@canuckplace.org
ਪੈਰੀਨੈਟਲ ਲੌਸ ਸੁਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਹੈਸਪਿਸ	604-852-2456 ਈਮੇਲ info@abbotsfordhospice.org
ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਲੌਸ ਸੁਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਬੀ ਸੀ ਵਿਮਨਜ਼ ਹੈਸਪੀਟਲ, ਵੈਨਕੂਵਰ ਹਰ ਦੂਜੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4 ਵਜੇ ਤੋਂ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ	604-875-3788

ਵੈਂਬਸਾਈਟ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਬਿਰੀਵਮੈਂਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ	www.bcbh.ca
ਬੀ ਸੀ ਵਿਮਨਜ਼ ਹੈਸਪੀਟਲ ਐਂਡ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ > ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ > ਗਰਭ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ	www.bcomens.ca
ਗਰੀਡ ਵਾਚ	griefwatch.com
ਮਿਸ ਵਾਉਂਡੇਸ਼ਨ	missfoundation.org
ਮਲਟੀਪਲ ਬਰਥਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ > ਜੋੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ > ਮਦਦ ਲੱਭਣਾ > ਲੌਸ ਸੁਪੋਰਟ ਨੈੱਟਵਰਕ	multiplebirthscanada.org
ਸੈਂਡਜ਼ (ਯੂਨਾਈਟਡ ਕਿੰਗਡਮ) ਮ੍ਰਿਤਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਅਤੇ ਨਿਊਨੈਟਲ ਡੈਂਖ ਚੈਰਿਟੀ	www.sands.org.uk

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ

A Grandparent's Sorrow (Pat Schwiebert, Grief Watch, Portland, Oregon, 4th Ed., 2012)

A Silent Sorrow: Pregnancy Loss – Guidance and Support for You and Your Family
(Ingrid Kohn & Perry-Lynn Moffit, Routledge, 2nd Ed., 2000)

Empty Cradle, Broken Heart (Deborah L. Davis, Fulcrum Publishing, 1996)

Ended Beginnings: Healing Childbearing Losses (Claudia Panuthos & Catherine Romero, Warner Books Inc., 1992)

Healing Your Grieving Heart After Stillbirth: 100 Practical Ideas for Parents and Families (Alan D. Wolfelt & Raelynn Maloney, Companion Press, 2013)

Help, Comfort and Hope after Losing Your Baby in Pregnancy or the First Year
(Hannah T. Lothrop, Da Capo Press, 2nd Ed., 2004)

Into the Cave: When Men Grieve (Dr. Ronald G. Petrie, One to Another, Inc., 2001)

Strong and Tender – A Guide for the Father Whose Baby has Died (Pat Schwiebert, Grief Watch, Griefwatch, Portland, Oregon, 2013)

Surviving Miscarriage – You Are Not Alone (Stacy McLaughlin, Iuniverse Inc., 2005)

When Hello Means Goodbye: A Guide for Parents Whose Child Dies Before Birth, At Birth, or Shortly After Birth (Pat Schwiebert & Paul Kirk, Grief Watch, Portland, Oregon, 3rd Ed., 2010)

When Your Child Dies: Tools for Mending Parents' Broken Hearts (Avril Nagel & Randie Clark, New Horizon Press, 2012)

You Can Help Someone Who's Grieving: A How-To Healing Handbook (Victoria Frigo, Diane Fisher & Mary Lou Cook, Iuniverse, 2000)

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ

Helping Children Cope With The Loss of A Loved One: A Guide For Grownups (William C. Kroen, Free Spirit Publishing Inc., 1996)

How Do We Tell The Children? A Step-By-Step Guide for Helping Children and Teens Cope When Someone Dies (Daniel Schaefer & Christine Lyons, Newmarket Press, 4th Ed., 2010)

The Fall of Freddie the Leaf: A Story of Life For All Ages (Leo Buscaglia, Slack Incorporated, 2006)

We Were Gonna Have a Baby, But We Had An Angel Instead (Pat Schwiebert, Grief Watch, 2003)

ਇਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਇਨਸ਼੍ਰੈਂਸ ਸਿਕਨੈੱਸ ਬੈਨੋਫਿਟਸ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਇਨਸ਼੍ਰੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਇਕ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 'ਮੈਡੀਕਲ ਇਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਇਨਸ਼੍ਰੈਂਸ' (ਮੈਡੀਕਲ ਈ ਆਈ) ਪੈਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 'ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਇਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਇਨਸ਼੍ਰੈਂਸ' (ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਈ ਆਈ) ਪੈਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ:

- ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਪਰ **ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਐਂਡ ਪੇਰੈਂਟਲ ਬੈਨੋਫਿਟਸ** ਲਈ ਸਰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕੈਨੇਡਾ ਲੇਬਰ ਕੋਡ - **ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਲੀਵ 808-1-ਆਈ ਪੀ ਜੀ-017 ਅੱਨਲਾਈਨ ਰਿਵੀਊ** ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (www.canada.ca)
- ਇਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਇਨਸ਼੍ਰੈਂਸ ਟੈਲੀਫੋਨ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (1-800-206-7218)।



ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨ
ਇੰਨਾ ਛੋਟਾ ਨਹੀਂ ਹੈ



ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਉੱਪਰ
ਆਪਣਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਾ ਛੱਡੋ



www.fraserhealth.ca
ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥਕੋਏਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।
Catalogue #253066 (June 2023) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

