



ਗਰਭ ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਸਮਰਥਨ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਕਾ
ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਗਰਭ ਡਿੱਗਣਾ ਇਕੱਲੇਪਣ ਵਾਲਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਜਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਾਥ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ।

ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗਰਭ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ — ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ?

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਨਾ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜੋ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸਲਾਹ ਗਰਭ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਅਰਥਪੂਰਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕੋ।

ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ?

- “ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ।”
- “ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ।”
- “ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ।”
- “ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।”
- “ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।”
- “ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕੀ ਕਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਾਂ।”
- “ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।”
- “ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?”
- “ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ।”
- “ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।”
- “ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।”

ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- “ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਗ਼ਲਤੀ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ?”
- “ਸ਼ੁਕਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਹਨ।”
- “ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਓਗੇ।”
- “ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਹ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ।”
- “ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਬੱਚਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ।”
- “ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਾੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ।”
- “ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।”
- “ਹਰ ਚੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।”
- “ਉਹ ਅਜੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਸੀ।”
- “ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਹੋਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।”
- ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਾ ਕਹਿਣਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤ ਗੱਲ ਕਹਿ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਹੀ ਗੱਲ ਲਈ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗੋ। ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਕੱਠੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਜਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਪਰਵਾਹ ਦਰਸਾਉਣ ਦੇ ਕੁੱਝ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਇਹ ਹਨ:



ਗ਼ੈਰ-ਰਸਮੀ ਮੁਲਾਕਾਤ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣਾ, ਟੀਵੀ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ — ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿੰਨੀ ਚਾਹੇ ਉਨ੍ਹੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਬਰਤਨ ਧੋਣਾ, ਕਿਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਕੱਪੜੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰਨਾ ਵਰਗੇ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਵਾਹ ਨੂੰ ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ

ਆਉਣ-ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਦੇਣਾ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਇਕੱਲੇਪਣ ਵਾਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਛੋਟਾ ਤੋਹਫ਼ਾ ਛੱਡਣਾ

ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਨਪਸੰਦ ਚੀਜ਼, ਫੁੱਲ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਹੁਤ ਸਰਾਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ।



ਨਿਯਮਤ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ

ਗਰਭ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ।



ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਸੁਣਨਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਇਕੱਲੇਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਇਹ ਸਰੋਤ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਭ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਗਰਭ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਮੁਢਲੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ www.health.gov.au/miscarriage-matters 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਇਹ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਗਰਭ ਡਿੱਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।



ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਅਰ-ਸਪੋਰਟ (ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ) ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ। www.pinkelephants.org.au 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1300 726 306 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਗਰਭ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਸੋਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਤਾ। 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ 1300 308 307 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ www.rednose.org.au 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਗਰਭ ਡਿੱਗਣ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ। miscarriageaustralia.com.au 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਐਂਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ। 13 92 76 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।