



Australian Government
Department of Health, Disability and Ageing

ਗਰਭ ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਸਮਰਥਨ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਕ
ਗਰਭ ਡਿੱਗਣ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਣੇ



ਗਰਭ ਡਿੱਗਣਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਗਰਭ ਡਿੱਗਣ ਬਾਰੇ ਗ਼ਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅੱਜ ਵੀ ਆਮ ਹਨ।

ਲੋਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਗਰਭ ਡਿੱਗਣਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗਰਭ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਣਨ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹਮਦਰਦੀ, ਰਹਿਮਦਲੀ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਗਰਭ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੇਸ਼ੀਪਣ, ਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਹਰ 4 ਵਿੱਚੋਂ 1

ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਈਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ
ਅੰਤ ਗਰਭ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ



ਲਗਭਗ 285

ਗਰਭ ਡਿੱਗਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ
ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼
ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ



20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਇਹ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਉਹ ਪੜਾਅ
ਹੈ, ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ

ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ 'ਸਹੀ' ਜਾਂ 'ਗ਼ਲਤ' ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਗਰਭ ਡਿੱਗਣ ਬਾਰੇ ਲੋਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ,
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਸੋਗ,
ਦੋਸ਼ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਰਾਹਤ ਵੀ।

ਗਰਭ ਡਿੱਗਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਅਤੇ
ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਸੁਣਨਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਡਿੱਗਣਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗ਼ਲਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਸਹੀ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ:

- ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ
- ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ
- ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ
- ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ

ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਆਮ ਹਨ, ਪਰ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗਰਭ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਥੀਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ

ਗਰਭ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਅਸਰ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਥੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ 12 ਹਫ਼ਤੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਬਰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ, ਨੁਕਸਾਨ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ — ਸਫ਼ਰ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ

ਗਰਭ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਹਰ ਅਨੁਭਵ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਠਹਿਰੀ ਹੋਵੇ, ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਵਾਪਰਿਆ ਹੋਵੇ।



ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

ਗਰਭ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ, ਜਿਸ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਸਹਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਇਕੱਲੇਪਣ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੌਸਲਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਕਹਿਣਾ, ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਨਿਰਣਾ ਕੀਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਇਕੱਲੇਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਜਾਂ ਸੰਪੂਰਨ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸੱਚੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ 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 ਫ਼ੋਨ 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 ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ www.rednose.org.au 'ਤੇ ਜਾਓ।



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



ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ। 13 92 76 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।