

Punjabi



ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗਰਭਪਾਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਅਰਲੀ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸ (EPAS) ਤੋਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਇੱਕ ਵਾਰ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵੀ ਗਰਭਪਾਤ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਵੱਧ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣਾ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਹੋਵੇ।

ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਰਭਪਾਤ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਰ ਸੌ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਸੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਅਕਸਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣਾ ਦਿਲ ਦਹਿਲਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਦਬਾਅ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਗਰਭਪਾਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਐੱਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵਾਰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਰੁਕੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਰਭਪਾਤ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਕੁਝ ਟੈਸਟ ਹਨ ਜੋ ਗਰਭਪਾਤ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟੈਸਟ ਜੈਨੇਟਿਕਸ, ਖੂਨ ਦੇ ਜੰਮਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਕੁੱਖ), ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ (ਕੁੱਖ ਦੀ ਗਰਦਨ), ਅਤੇ ਕੁਝ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਫਿਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ

ਜੈਨੇਟਿਕ

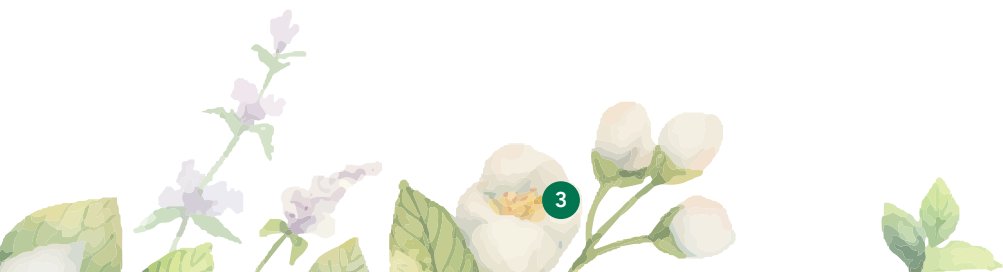
ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਟਿਸ਼ੂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਵਿੱਚ ਅਸਧਾਰਨਤਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਸਧਾਰਨਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਟੈਸਟ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮਲ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਜੈਨੇਟਿਕ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਫਾਸਫੋਲਿਪਿਡ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।

ਐਂਟੀਫਾਸਫੋਲਿਪਿਡ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਏਪੀਐਸ) ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਕਾਰ ਹੈ ਜੋ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਬਣਨ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ (ਅਸਾਧਾਰਨ) ਨਤੀਜਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨਿਦਾਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਇਹੀ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਂਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਫਾਸਫੋਲਿਪਿਡ ਸਿੰਡਰੋਮ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੀ ਐਸਪਰੀਨ ਅਤੇ ਹੈਪਰੀਨ (ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਟੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਆਕਾਰ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਪੇਲਵਿਕ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਅਸਧਾਰਨ ਆਕਾਰ ਦੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨੁਕਸਾਨ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਵਿਕਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਕੈਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟਾਂਕਾ (ਟਾਂਕਾ) ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟ੍ਰੋਨ ਪੇਸਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਥਾਇਰਾਇਡ ਫੰਕਸ਼ਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੋਰ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰੋਜੈਸਟ੍ਰੋਨ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟ੍ਰੋਨ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਬੂਤਾਂ, ਅਤੇ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਗੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕੋ ਕਿ ਇਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਸਕੈਨ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੇ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੈ।



ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਰਭਪਾਤ ਲਈ ਜੇਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ

ਕੁਝ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਤੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਉਮਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਹੋ ਤਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 35 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ (ਜੈਵਿਕ ਪਿਤਾ) 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ।

ਪਿਛਲੇ ਗਰਭਪਾਤ

ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਗਰਭਪਾਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਾਤੀ

ਕਾਲੇ ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਜਾਂ ਕਾਲੇ ਕੈਰੇਬੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ

ਘੱਟ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਪੀਣਾ ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI) 19 ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ 25 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ, ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ, ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

🌐 www.tommys.org

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ, ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਪੋਸ਼ਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਵੀ ਹਨ।

🌐 www.tommys.org

ਤੁਸੀਂ ਰਾਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ ਮਿਡਵਾਈਵਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਮਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਲਿਮਿੰਗ ਵਰਲਡ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣਾ

ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਦੇਖਭਾਲ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਰਾਹਤ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਵੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਗਰਭਪਾਤ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

🌐 www.miscarriageassociation.org.uk

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਐਂਡ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ

🌐 www.bacp.co.uk

ਸਬੰਧਤ

🌐 www.relate.org.uk

ਸਾਮਰੀ

🌐 www.samaritans.org

ਟੋਮੀ ਦਾ

🌐 www.tommys.org



