



Mercy Health

Care first

महिलाओं, उनके पार्टनरों (सहजीवियों) और परिवारों के लिए सहायता सूचना

शुरू में गर्भ गिरना (मिस्केरिज – गर्भपात)

HINDI

Early Pregnancy Loss (Miscarriage)

शुरू में गर्भ के गिरने के कारण मन में तरह-तरह के विचार और भावनाएँ आ सकती हैं।

आप किसी भी समय अपने अनुभवों के बारे में हमसे निःसंकोच बात कर सकती हैं।

मिस्केरिज (गर्भपात)

यह पुस्तिका उन महिलाओं, उनके पार्टनरों (सहजीवियों) और परिवारों के लिए है जो पहले 12 सप्ताहों में गर्भ गिरने के शारीरिक और भावनात्मक प्रभावों का सामना कर रहे हैं।

मिस्केरिज क्या होता है?

मिस्केरिज शब्द का प्रयोग तब किया जाता है जब किसी महिला का गर्भ पहले 20 सप्ताहों में गिर जाता है। गर्भ गिरने की अधिकांश घटनाएँ शुरू में होती हैं; इन घटनाओं का गर्भावस्था के पहले 12 सप्ताहों में होना सबसे सामान्य है।

ऐसा हो सकता है कि किसी महिला द्वारा योनि से रक्त बहने और पीरियड (मासिक धर्म) की मरोड़ पीड़ा का अनुभव किया जाना इस बात का पहला संकेत हो कि गर्भावस्था ठीक से आगे नहीं बढ़ रही है।

ऐसा हो सकता है कि कुछ महिलाओं में कोई लक्षण न हों और उन्हें अपना नियमित अल्ट्रासाउंड कराते समय ही यह पता लगे कि उनका मिस्केरिज हो गया है। आम-तौर पर, ऐसा कोई इलाज नहीं है जो मिस्केरिज की रोकथाम कर पाएगा।

मिस्केरिज के भिन्न-भिन्न प्रकार होते हैं, इनमें संपूर्ण मिस्केरिज, अपूर्ण मिस्केरिज या मिस्ट (विफल) मिस्केरिज शामिल हैं।

संपूर्ण मिस्केरिज का अर्थ है कि गर्भावस्था के सभी टिशू (ऊतक) बाहर निकल गए हैं और गर्भाशय (बच्चादात्री) अब खाली है।

अपूर्ण मिस्केरिज का अर्थ है कि गर्भावस्था के कुछ टिशू गर्भाशय में बाकी हैं।

मिस्ट (विफल) मिस्केरिज का अर्थ है कि शुरूआती गर्भावस्था ने विकास करना बंद कर दिया है और यह विफल हो गई है परन्तु यह गर्भाशय से बाहर नहीं निकली है।

अस्थानिक गर्भावस्था एक ऐसी जटिल स्थिति होती है जिसमें गर्भावस्था गर्भाशय के बाहर विकास करती है। अस्थानिक गर्भावस्था जीवित नहीं रह पाएगी और यह जीवन-घाती हो सकती है जिसके लिए विशिष्ट चिकित्सीय उपचार की ज़रूरत होती है।

मिस्केरिज होना कितना सामान्य है?

लगभग 13 से 20 प्रतिशत गर्भावस्था के मामलों में गर्भपात होता है। यह गिराव आयु के साथ बढ़ता जाता है, इसका अर्थ यह है कि औसतन हर गर्भवती महिला में गर्भपात होने की संभावना पांच में से एक अवसर की होती है।

हालाँकि कई महिलाएँ गर्भपात का अनुभव करती हैं, परन्तु अक्सर इसके बारे में बातचीत नहीं की जाती है। ऐसे सहायक संसाधन और संस्थाएँ मौजूद हैं जिन्हें आप रेफर कर सकती हैं। और अधिक जानकारी के लिए अंदरूनी पिछला कवर देखें।

मिस्केरिज के कारणों से संबंधित क्या जानकारी ज्ञात है?

ऐसा हो सकता है कि आपके मिस्केरिज के वास्तविक कारण का पता न लगे परन्तु कुछ संभावित कारण यहाँ दिए गए हैं।

1. गुणसूत्र अविकार

अधिकांश मिस्केरिज इसलिए होते हैं क्योंकि भ्रूण (बहुत प्रारम्भिक गर्भावस्था) में गुणसूत्र असामान्य होते हैं, और शुरू से ही गर्भावस्था का विकास सही ढंग से नहीं होता है।

अनुसंधान दर्शाता है कि गर्भावस्था के पहले 12 सप्ताहों में होने वाले 80 प्रतिशत मिस्केरिज की घटनाएँ इसलिए घटित होती हैं क्योंकि जटिल उर्वरण प्रक्रिया में कुछ गलत घटित हुआ है। इन मामलों में, मिस्केरिज को प्रकृति के एक ऐसे भ्रूण के साथ निपटने के तौर पर देखा जा सकता है जिसका विकास सामान्य रूप से नहीं हुआ है।

इन मामलों में ऐसा हो सकता है कि भ्रूण का विकास बहुत प्रारम्भिक अवस्था से परे न हो और ऐसा हो सकता है कि यह अल्ट्रासाउंड स्कैन में दिखाई न दे। यदि गर्भावस्था का विकास सामान्य रूप से नहीं हुआ है तो मिस्केरिज को बचाने के लिए कुछ भी नहीं किया जा सकता है। सबसे अधिक बार, गुणसूत्रों की ये त्रुटियाँ संयोगवश होती हैं, न

कि माता-पिता द्वारा वंशागत तौर पर मिली आनुवंशिक समस्याओं से। इसका अर्थ यह है कि अगली गर्भावस्था में मिस्केरिज के होने की संभावना नहीं होती है।

2. माता का स्वास्थ्य

कभी-कभी ऐसा हो सकता है कि माता को कोई चिकित्सीय समस्या हो जिसके फलस्वरूप मिस्केरिज होने की संभावना अधिक हो सकती है। उदाहरणतः, अनियंत्रित डायबिटीज़, थाइरोइड रोग, गर्भाशय विकार या यदा-कदा किसी संक्रमण के परिणामस्वरूप भी मिस्केरिज हो सकता है। रक्त के थक्कों को प्रभावित करने वाली दुर्लभ चिकित्सीय समस्याओं के फलस्वरूप भी मिस्केरिज हो सकता है। ऐसा हो सकता है कि इन रोगों के इलाज से व्यवहार्य गर्भावस्था होने की संभावनाओं में सुधार हो।

3. माता की आयु

अनुसंधान दर्शाता है कि अधिक उम्र की महिलाओं में मिस्केरिज होने की संभावना अधिक होती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि महिलाओं की उम्र बढ़ने के साथ-साथ महिला के अण्डाणु में गुणसूत्र विकार और अधिक सामान्य होते जाते हैं। पिता की आयु भी मिस्केरिज में भूमिका निभा सकती है।

मेडिकल साइंस (चिकित्सीय विज्ञान) यह रिपोर्ट करता है कि मिस्केरिज का खतरा माता की आयु 30 होने पर पाँच में से एक (20 प्रतिशत); माता की आयु 40 होने पर दो में से एक (50 प्रतिशत); और माता की आयु 45 होने पर चार में से तीन (75 प्रतिशत) होता है।

4. जीवनशैली के कारण

ऐसा पाया गया है कि दिन में 10 से अधिक सिगरेट पीने से मिस्केरिज होने का खतरा अधिक होता है।

गर्भावस्था में शराब न पीने की सलाह दी जाती है और मध्यम से अधिक दर्जे तक के शराब के सेवन को मिस्केरिज से जोड़ा जा सकता है।

कैफ़ीन की अत्यधिक मात्रा को भी मिस्केरिज से जोड़ा जा सकता है।

5. पिछला मिस्केरिज

दो या दो से अधिक मिस्केरिज का अनुभव कर चुकी कुछ महिलाओं में कोई मूलभूत कारण हो सकता है जो मिस्केरिज के खतरे को बढ़ाता है। अधिक जाँच-पड़ताल उपयुक्त हो सकती है और इसकी चर्चा डॉक्टर के साथ हर मामले के लिए अलग-अलग की जाएगी।

मिस्केरिज के बारे में मिथक

मिस्केरिज के कारणों के बारे में बहुत से सामान्य मिथक (कल्पित कथाएँ) हैं। ऐसा हो सकता है कि आप इनमें कुछ मिथकों के बारे में परिवार और मित्रों से सुनें। इन कहानियों को सुनने से अनावश्यक अपराध बोध की भावना, चिंता और व्यग्रता हो सकती है।

कभी-कभी, अपने मिस्केरिज के कारण का पता लगाने की कोशिश में, ऐसा हो सकता है कि आप हाल ही में अपने द्वारा की गई कुछ ऐसी कार्यों पर गौर करें जिनके बारे में आपको लगता है कि उनके फलस्वरूप आपको मिस्केरिज हुआ है।

नीचे उन कार्यों की सूची दी गई है जिनके फलस्वरूप मिस्केरिज नहीं होता है:

- संतुलित रूप से व्यायाम करना
- नौकरी करना
- यात्रा करनी
- संभोग करना
- सुबह-सुबह उल्टी आना
- ओरल गर्भनिरोधक दवा खाना
- इस बारे में सोचना कि आप शिशु चाहती हैं या नहीं
- तनाव या चिंता
- पहले गर्भपात कराया होना
- अल्ट्रासाउंड कराना
- डर लगना
- वाद-विवाद करना

हालाँकि ऐसा हो सकता है कि इस जानकारी से दर्द या आपको हुई हानि की निराशा दूर न हो, पर इससे आपको यह समझने में आसानी हो सकती है कि मिस्केरिज कितनी बार होते हैं।

क्या आपको एक और मिस्केरिज होने की संभावना होती है?

यह ज़रूरी नहीं है। एक मिस्केरिज के बाद आपकी अगली गर्भावस्था के सामान्य और अविरत होने की संभावना होती है। मिस्केरिज का अनुभव करने वाली अधिकांश महिलाएँ आगे चलकर स्वस्थ फुल टर्म शिशुओं को जन्म देती हैं। यदि किसी महिला के तीन लगातार मिस्केरिज हुए हों, तो विशेषज्ञ परामर्श के लिए आउटपैथेंट (बहिरोगी) क्लिनिक के साथ रेफरल का आयोजन किया जा सकता है।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि लगातार दो मिस्केरिज का अनुभव करना असामान्य नहीं है और इसका यह अर्थ नहीं है कि आपमें या आपके शरीर के साथ कुछ “गड़बड़” है।

मिस्केरिज के लिए क्या उपचार है?

यदि मिस्केरिज पूरा होता है और सारा टिशू (ऊतक) बाहर निकल गया है तो आपको आगे किसी चिकित्सीय इलाज की ज़रूरत नहीं होगी। यदि गर्भ बाहर नहीं निकला है, तो डॉक्टर आपके साथ विकल्पों की चर्चा करेगा।

इनमें शामिल है:

- गर्भ को प्राकृतिक रूप से बाहर निकलने देना
- गर्भ को बाहर निकलने में मदद करने के लिए गोलियों का सेवन करना
- ऑपरेशन कराना – डिलेटेशन एवं क्युरेटिज (dilatation and curettage - D&C) – एनेस्थीसिया (बेहोशी) के तहत गर्भाशय से गर्भ को निकालना

हर निर्णय अलग-अलग महिला के लिए अलग-अलग लिए जाने की ज़रूरत होती है और यह आपकी स्वयं की इच्छा सहित कई चीज़ों पर निर्भर करता है।

यदि आपको और अधिक जानकारी की आवश्यकता है तो कृपया एमर्जेंसी डिपार्टमेंट (आपातकाल विभाग) द्वारा प्रदान किए गए सूचना पत्र देखें:

- मिसोप्रोस्टिल सूचना पत्र के साथ मिस्केरिज की चिकित्सीय व्यवस्था
- मिस्केरिज का सर्जिकल उपचार (D&C) का सूचना पत्र
- शुरू में गर्भ गिरने के लिए उपचार के विकल्पों का सूचना पत्र

रीसस (Rh) नेगेटिव ब्लड टाइप (अर्थात A, AB, B या O नेगेटिव) वाली महिलाओं को Rh (D) इम्युनोग्लोबुलिन या “एंटी-डी” का इंजेक्शन दिए जाने की ज़रूरत पड़ सकती है। यह दवा भविष्य की गर्भवास्थाओं को उन समस्याओं से सुरक्षित करेगी जो सम्भवतः तब हो सकती हैं जब Rh नेगेटिव वाली माता में Rh पॉजिटिव वाला शिशु होता है।

यदि आप Rh नेगेटिव हैं, तो हमारे कर्मचारी आपको और अधिक जानकारी देंगे।

मिस्केरिज के बाद

रक्तस्राव और पीडा: आपको रक्तस्राव हो सकता है जोकि पीरियड (मासिक-धर्म) के समान हो सकता है और जो दो सप्ताहों तक चल सकता है।

पीडा के लिए इबुप्रोफेन (न्युरोफेन) या पेरासिटामोल (पेनाडोल) लें। रक्तस्राव रूकने तक सैनिटरी पैड का प्रयोग करें।

रक्तस्राव की मात्रा और इसकी मियाद इस बात पर निर्भर करते हुए अलग-अलग होगी कि मिस्केरिज का प्रबंध किस प्रकार किया गया है और यह कि क्या D&C ऑपरेशन किया गया है। आपका क्लिनिशियन आपके साथ इसकी चर्चा करेगा कि आपकी अपनी परिस्थितियों पर आधारित होते हुए आपको क्या उम्मीद करने की संभावना है और यह कि किस विशेष प्रबंध विकल्प का निर्णय लिया गया है।

आपको निम्नलिखित परिस्थिति में अपने डॉक्टर या एमर्जेंसी डिपार्टमेंट से संपर्क करना चाहिए:

- आपको अत्यधिक रक्तस्राव होना शुरू हो जाता है या आपकी पीडा अनियंत्रित हो जाती है
- आपको बुखार या कंपन है
- आपके योनि स्राव में दुर्गन्ध आती है

अगले पीरियड: आपके अगले मासिक-धर्म आम-तौर पर अगले चार से छः सप्ताहों में आएंगे। कभी-कभी यह पीरियड सामान्य से अधिक भारी हो सकता है, परन्तु ऐसा हमेशा नहीं होता है। इस बात से अवगत रहें कि आप इससे पहले अण्डोत्सर्ग कर सकती हैं और मिस्केरिज के बाद के एक महीने में गर्भवती हो सकती हैं।

संभोग: आम-तौर पर योनि संभोग करने से पहले रक्तस्राव रूकने तक प्रतीक्षा करने की सलाह दी जाती है; परन्तु, यह निर्णय निजी होता है कि संभोग करने के लिए भावनात्मक रूप से आप कब तैयार हैं। क्योंकि हर कोई मिस्केरिज को लेकर अलग-अलग तरह से प्रतिक्रिया करता है, इसलिए भावनात्मक रूप से पुनः स्वस्थ होने में आपके लिए ज़रूरी समय हर व्यक्ति के लिए अलग-अलग होगा। आपको व आपके पार्टनर (सहजीवी) को यह विचार-विमर्श करने की ज़रूरत है कि आप दोनों यौन गतिविधि के लिए कब तैयार हैं।

नौकरी पर लौटना: नौकरी पर वापस लौटने को लेकर हर महिला के विचार अलग-अलग होते हैं। कुछ महिलाओं को नौकरी पर लौटने के लिए भावनात्मक रूप से तैयार होने से पहले अपने परिवर्तित परिस्थितियों के अनुकूल होने के लिए कुछ दिनों के अवकाश की ज़रूरत होती है।

यदि आपको परामर्श की ज़रूरत है तो
मर्सी हॉस्पिटल फॉर वूमैन (Heidelberg) के
एमर्जेंसी डिपार्टमेंट को 8458 4000
या
Werribee मर्सी हॉस्पिटल के
एमर्जेंसी डिपार्टमेंट को 8754 3300 पर फोन करें

दूसरी गर्भावस्था की तैयारी करना: यह सुझाव दिया जाता है कि अगली गर्भावस्था के लिए कोशिश करने से पहले आप अपने अगले पीरियड तक प्रतीक्षा करें। महत्वपूर्ण ढंग से, अगली गर्भावस्था की कोशिश तब करें जब आपके लिए ऐसा करने का समय सही हो।

यह महत्वपूर्ण है कि आप धूम्रपान और अत्यधिक मात्रा में कैफ़ीन व शराब का सेवन करने से परहेज करें। गर्भ धारण करने की कोशिश करते समय फोलिक एसिड लेना जारी रखें।

गर्भ गिरने का निजी प्रभाव

शुरू में गर्भ गिरने का अनुभव, भले ही ऐसा गर्भावस्था के किसी भी चरण में हो, कई विचारों और अहसासों को मन में ला सकता है।

शोक को किसी व्यक्ति द्वारा उसको पहुँचे नुकसान के प्रति उसकी प्रतिक्रिया के रूप में देखा जाता है और यह प्रक्रिया हर किसी के लिए अलग-अलग होती है। प्रतिक्रिया करने का कोई सही या गलत तरीका नहीं होता है। कुछ लोग मिस्केरिज के कारण बहुत तनावग्रस्त होते हैं जबकि ऐसा हो सकता है कि दूसरे लोग इससे भावनात्मक रूप से कम प्रभावित हों।

कुछ महिलाओं को लगता है कि जो हुआ है वे उससे तत्काल उबर सकती हैं और रोज़मर्रा की गतिविधियों को फिर से शुरू कर सकती हैं। अन्य महिलाओं में, सम्भवतः महीनों या यहाँ तक की वर्षों की तैयारी के पश्चात इस आकस्मिक और अप्रत्याशित हानि से सदमे और अतिसंवेदनशीलता की भावनाएँ आ सकती हैं।

शोक को समझना

शोक किसी हानि के प्रति एक सामान्य, प्राकृतिक और लाजमी प्रतिक्रिया है। मिस्केरिज के बाद आपका शोक वास्तविक है, आपके लिए अनूठा है और यह आपकी जीवन कहानी इसे आकार देती है। आपकी संस्कृति और आपके आध्यात्मिक विचार भी आपके शोक करने के तरीके को प्रभावित करेंगे।

मिस्केरिज के बाद अनुभव की जाने वाली भावनाओं में खालीपन, उदासी, अपराध बोध, निराशा, क्रोध, एकांतपन, अलगाव, हताशा, बेवसी या विषाद शामिल हो सकती हैं।

आपको अपनी भावनाओं को स्वीकारने और उनपर विश्वास करने – और अपने अनुभव पर ध्यान देने के लिए आपके लिए ज़रूरी स्थान और समय को लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

ऐसा हो सकता है कि आपका पार्टनर (सहजीवी) भी इनमें से कुछ भावनाओं का अनुभव करे मगर आपसे भिन्न तरीके से इसपर प्रतिक्रिया करे। इस भावनात्मक अनुभव को स्वीकारना और मानना गर्भ गिरने के प्रति प्रत्येक व्यक्ति की प्रतिक्रिया को समझने में मदद कर सकता है। इसके अतिरिक्त, कुछ लोग एक नए जीवन की शुरूआत के साथ जुड़ी उम्मीदों और स्वप्नों के खोने के लिए भी शोक कर सकते हैं।

कभी-कभी, दूसरे शोक अनुभव मिस्केरिज के शोक के साथ जुड़ सकते हैं और इससे आप बहुत उदास महसूस कर सकती हैं। गर्भवती महिलाओं को देखकर आपको अपनी हानि का स्मरण हो सकता है। नुकसान की भावना कुछ समय बाद महसूस की जा सकती है, विशेषकर प्रत्याशित जन्म की तिथि के करीब या मिस्केरिज की बरसी के दिन।

आपके गम के समय आपकी देखरेख

गर्भपात के कारण आपको हुए नुकसान की देखरेख और व्यवस्था के दौरान आपकी मदद करते समय हमारे कर्मचारी हमेशा संपूर्ण देखरेख प्रदान करने का प्रयास करते हैं। हम उन विभिन्न प्रकार के विचारों, अहसासों और व्यवहारों का सम्मान करते हैं जो मिस्केरिज के प्रति हर महिला की प्रतिक्रिया का भाग हो सकते हैं।

पेस्टरल केयर (पादरी संबंधी देखरेख) उपलब्ध है। आवश्यकता पड़ने पर, सामाजिक कार्य भी उपलब्ध है।

अधिकांश लोगों को अपने पार्टनर (सहजीवी), परिवार व मित्रों के साथ अपने विचारों और अहसासों को व्यक्त करना सहायक लगता है।

कभी-कभी महिलाएँ परिवार या मित्रों के साथ इस बारे में बात न करने को प्राथमिकता देकर अपने डॉक्टर, मिडवाइफ या दूसरे स्वास्थ्य पेशेवर के साथ बात करने का चयन करती हैं। ऐसा हो सकता है कि महिलाओं के लिए अपने मिस्केरिज के बारे में अपनी निराशा और उदासी को व्यक्त करना कठिन हो, विशेषकर तब जब उन्होंने गर्भावस्था के बारे में किसी को बताया न हो।

आप यह चयन कर सकती हैं कि किससे बात करनी है और किसके साथ अपनी भावनाओं को साझा करना है।

गर्भावस्था टिशू (ऊतक) की देखरेख

कुछ महिलाओं और उनके पार्टनरों (सहजीवियों) को यह चिंता होती है कि 20 सप्ताह के गर्भकाल से पहले गर्भ गिरने पर भ्रूण या गर्भावस्था टिशू को क्या होता है। इस गर्भकाल पर कानूनी तौर पर यह ज़रूरी नहीं है कि गर्भावस्था टिशू या भ्रूण को दफनाया जाए या उसका दाह-संस्कार किया जाया, परन्तु आप ऐसा करने का चयन कर सकती हैं। आप अस्पताल में पेस्टरल केयरर (देखरेखकर्ता) के साथ अपने विकल्पों की चर्चा कर सकती हैं।

विकल्पों में गर्भावस्था टिशू को किसी ऐसे स्थान पर दफनाए जाने के लिए घर ले जाना शामिल है जो आपके लिए अर्थपूर्ण हो। यदि आप ऐसा करने का चयन करती हैं, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने डॉक्टर या मिडवाइफ को इसकी सूचना दें ताकि गर्भावस्था टिशू को आपकी देखरेख में स्थानांतरित किए जाने के आवश्यक प्रबंध किए जा सकें। आप अस्पताल को अपने गर्भावस्था टिशू की देखरेख करने का चयन कर सकती हैं और पेस्टरल केयरर आपको यह बताएगा कि इसमें क्या शामिल है। कृपया इस बात से आश्वस्त रहें कि आपके गर्भावस्था टिशू की देखरेख सम्मानपूर्वक की जाएगी।

रीति-रिवाज़ का स्थान

कुछ महिलाओं और उनके पार्टनरों (सहजीवियों) के लिए कोई छोटा रीति-रिवाज़ (संस्कार) उनके अनुभव का सम्मान करने में सहायक हो सकता है। इसे किसी पेस्टरल केयरर की सहायता से किया जा सकता है। इसमें सामान्य आशीर्वाद, मोमबत्ती देना और उसे जलाना, एक निजी स्मृति रजाई या नामित सर्टिफिकेट लेना शामिल हो सकता है।

आप अपने शिशु की याद में घर पर कोई वृक्ष या फूल लगाने जैसा कार्य करके कुछ खास कर सकती हैं। आपके विकल्प का सम्मान किया जाएगा और इसमें आपकी सहायता की जाएगी।

निरंतर देखरेख

शोक करने की कोई विशिष्ट समयसीमा नहीं होती है। परन्तु, यदि आपको गहन उदासी का अनुभव होना जारी रहता है और आपको अपने जीवन में पूरी तरह से व्यस्त होने में कठिनाई आ रही है तो यह महत्वपूर्ण है कि आप मदद लें।

सहायता सेवाएँ

यहाँ कुछ सहायता सेवाओं की जानकारी दी गई है जो आपको सहायक लग सकती हैं। याद रखें कि उचित देखरेख प्राप्त करने के लिए आपका स्थानीय डॉक्टर (आपका GP) एक बढ़िया पहला विकल्प है।

पेस्टरल केयर (पादरी संबंधी देखरेख)

पेस्टरल केयर मिस्केरिज होने के आपके अनुभव को बयान करने, इसे स्वीकारने और इसके बारे में बातचीत करने के लिए एक सुरक्षित स्थान प्रदान कर सकता है।

अपने अनुभव पर सम्मानपूर्वक ध्यान देने से आपके संपूर्ण कल्याण को अर्थ देने और इसका प्रसार करने में मदद मिल सकती है। पेस्टरल केयर आपके अनुभव और आपकी आध्यात्मिकता का सम्मान करने के लिए सरल और अर्थपूर्ण रीति-रिवाजों का निर्माण करने में भी सहायता कर सकता है।

मर्सी हॉस्पिटल फॉर वूमन:

फोन: 8458 4688

Werribee मर्सी हॉस्पिटल:

फोन: 8754 3400

SANDS मिस्केरिज, स्टिलबर्थ (मृत प्रसव) या नवजात शिशु मृत्यु सहायता

यह सेवा उन प्रशिक्षित कर्मचारियों और स्वयंसेवियों द्वारा फोन पर सहायता सेवा प्रदान करती है जिन्होंने गर्भ गिरने से हुए किसी प्रकार के नुकसान का अनुभव किया होता है। इनके पास सहायता समूह और सहायक लिखित सामग्री उपलब्ध है।

फोन: 9899 0218

वेबसाइट: www.sands.org.au

Australian Centre for Grief and Bereavement (दुख एवं शोक का ऑस्ट्रेलियाई केन्द्र)

शोक सलाह एवं सहायता सेवा।

फोन: 1300 664 786 or 9265 2111

वेबसाइट: www.grief.org.au

आपका स्थानीय डॉक्टर

आपका स्थानीय GP भी गर्भ गिरने के कारण आपको हुए नुकसान से संबंधित सूचना और चिकित्सीय सलाह लेने और भविष्य में गर्भ धारण करने हेतु परामर्श लेने का अच्छा स्रोत होता है।

यदि उपचारात्मक प्रक्रिया के लिए सहायक हो तो आपका डॉक्टर सलाह-मशवरे के लिए आपको किसी मनोवैज्ञानिक को भी रेफर कर सकता है।

दुभाषिया सेवाएँ

यदि आपको किसी दुभाषिए की ज़रूरत है तो आप टेलीफोन दुभाषिया सेवा (Telephone Interpreter Service) को 131 450 पर फोन कर सकती हैं और उपरोक्त किसी सेवा से कनेक्ट किए जाने का निवेदन कर सकती हैं।

ऑनलाइन संसाधन

नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/miscarriage.html>

मार्च ऑफ डाइम्स

http://www.marchofdimes.com/baby/loss_miscarriage.html

प्रेगनेन्सी एंड इन्फेन्ट लॉस स्पॉर्ट इंकोर्पोरेशन

<http://www.nationalshare.org/Grief-Questions.html>

Mayo Clinic (मायो क्लिनिक)

<http://www.mayoclinic.com/health/pregnancy-loss/PR00098>

<http://brochures.mater.org.au/Home/Brochures/Mater-Mothers-Hospital/Miscarriage>

<http://www.kemh.health.wa.gov.au/brochures/consumers/wnhs0001.pdf>

एर्ली प्रेगनेन्सी लॉस प्रोजेक्ट (शुरू में गर्भ गिरने की परियोजना) और पुस्तिका का समर्थन सगर्व से Mercy Health Foundation (मर्सि हेल्थ फाउंडेशन) ने किया है।



Mercy Health

Care first

Mercy Hospital for Women
163 Studley Road
Heidelberg Victoria 3084
फोन: +61 3 8458 4444
फैक्स: +61 3 8458 4777
mercyhealth.com.au

Werribee Mercy Hospital
300 Princes Highway
Werribee Victoria 3030
फोन: +61 3 8754 3300
फैक्स: +61 3 8754 3364