

**The Miscarriage Association
c/o Clayton Hospital
Northgate
Wakefield
West Yorkshire WF1 3JS**

**Telephone: 01924 200799 (answerphone out of office hours)
Fax: 01924 298834
Email: info@miscarriageassociation.org.uk
www.miscarriageassociation.org.uk**

The Miscarriage Association
c/o Clayton Hospital
Northgate
Wakefield
West Yorkshire WF1 3JS

ٹیلی فون نمبر: 01924 200799 (دفتری اوقات کے بعد جوابی فون)

فیکس نمبر: 01924 298834

ای میل: info@miscarriageassociation.org.uk

ویب سائٹ: www.miscarriageassociation.org.uk

Where to find help

The Miscarriage Association has produced an audio cassette in Urdu, Mirpuri, Bangla (Sylheti) and English. It is called Talking about Miscarriage. If your hospital or GP doesn't have a copy, contact The Miscarriage Association and we will send you one.

Talking to someone who understands about miscarriage can help. If you speak English, you can telephone The Miscarriage Association. We may also have a volunteer who can speak your language. If not, try one of these people:

- community midwife
- health visitor
- liaison worker
- community worker

Finally

Having a miscarriage can be a very distressing experience, but it doesn't have to be a lonely one. Many of the women whom you see in your day to day life will have had miscarriages themselves and some of them will be only too pleased to try and help and support you at this difficult time. We do hope that reading this leaflet has also helped a little.

Thanks

Our thanks to the Department of Health for funding the production of this leaflet and to Syeda Ahmed for her help in writing the text.

کہاں سے مدد حاصل کی جائے؟

مس کیرج ایسوسی ایشن نے ایک آڈیو کیسٹ اردو، میرپوری، بنگلہ (سلسلہ) اور انگلش زبان میں تیار کی ہے۔ اسکو "حمل گرنے کے متعلق بات چیت کرنا" کہا جاتا ہے۔ اگر آپکے ہسپتال یا فیملی ڈاکٹر کے پاس سے اس کی کاپی دستیاب نہ ہو تو مس کیرج ایسوسی ایشن سے رابطہ قائم کریں ہم آپکو ایک کاپی بھیج دیں گے۔

کسی ایسے شخص سے بات کرنا جو حمل گرنے کو سمجھتا ہو، سے مدد مل سکتی ہے۔ اگر آپ انگلش میں بات کرتی ہیں تو آپ مس کیرج ایسوسی ایشن سے ٹیلی فون پر بات کر سکتی ہیں۔ ہو سکتا ہے ہمارے پاس ایسا رضاکار ہو جو آپکی زبان میں بات چیت کر سکتا ہو۔ اگر نہیں تو مندرجہ ذیل افراد سے بات کرنے کی کوشش کریں:

- کمیونٹی مڈوائف
- ہیلتھ وزیٹر
- لیڑاں ورکر
- کمیونٹی ورکر

آخر میں

حمل گرنا بہت پریشان کن تجربہ ہو سکتا ہے لیکن لازمی نہیں کہ یہ اکیلے آپکے ساتھ ہی پیش آیا ہو۔ اکثر عورتیں جن سے آپ اپنی روزمرہ زندگی میں ملتی ہیں ہو سکتا ہے ان کا بھی اپنا حمل ضائع ہوا ہو اور ہو سکتا ہے ان میں سے بعض اس مشکل وقت میں آپکی مدد اور تعاون کرنے میں زیادہ خوشی محسوس کریں۔ ہمیں اُمید ہے کہ اس لیفلٹ کے پڑھنے سے بھی آپکو کچھ مدد ملی ہوگی۔

شکریہ

اس لیفلٹ کی تیاری کے لئے محکمہ صحت کی جانب سے مالی مدد دینے اور سیدہ احمد کی جانب سے اس کو تحریر کرنے میں مدد دینے کا شکریہ

What happens next?

Will I be offered any follow-up treatment?

You may be offered a follow-up appointment at the hospital. If not, you may want to make an appointment with your GP or a health visitor if you want to ask questions or talk over anything that may be worrying you.

If I want to wait before trying for another baby, when do I need to start using contraception?

You can ovulate (produce an egg) during the first weeks following your miscarriage. If you have intercourse you may conceive, so it is worth talking about contraception as soon as possible with your Family Planning Clinic.

If I get pregnant again, will I miscarry again?

After one miscarriage, most women will go on to have a normal pregnancy. Research shows that even if you have several miscarriages, you still have a good chance of having a baby.

Is there anything I should do to prepare myself for another pregnancy?

Try to take care of yourself with a healthy diet and regular exercise. It is recommended to take folic acid supplements before trying for a baby and in early pregnancy; ask at the chemist's for up-to-date information.

If I get pregnant I shall feel so anxious about miscarrying again.

Many women feel like this. If you can, try to take the pregnancy one day or one week at a time and think to yourself, "Well, I'm all right so far". Talk to your husband, friends, GP, health visitor, or midwife – just sharing your feelings and fears with someone else can help. You may also want to ask your GP or midwife if you can have an early scan.

پھر کیا ہوگا؟

کیا مجھے بعد میں کوئی علاج کی پیشکش کی جائیگی؟

آپکو بعد میں ہسپتال میں اپائٹمنٹ کی پیشکش کی جائیگی۔ اگر نہیں تو ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے فیملی ڈاکٹر یا ہیلتھ وزیٹر کے ساتھ اپائٹمنٹ بنانا چاہتی ہوں اگر آپ کوئی سوالات پوچھنا چاہتی ہیں یا کسی ایسی چیز کے متعلق بات چیت کرنا چاہتی ہیں جو آپ کے لئے پریشانی کا باعث ہے۔

دوسرے بچے کی کوشش کرنے سے پہلے اگر میں انتظار کرنا چاہوں تو مجھے کب مانع حمل طریقے استعمال کرنے چاہئیں؟

آپ اپنے حمل کرنے کے ابتدائی ہفتوں میں بیضہ پیدا کر سکتی ہیں۔ اگر آپ جنسی مباشرت کرتی ہیں تو حمل ٹھہر سکتا ہے اسلئے اپنے فیملی پلاننگ کلینک کے ساتھ ممکنہ طور پر جلد از جلد مانع حمل طریقوں کے متعلق بات چیت کرنا مفید ہوگا۔

اگر میں دوبارہ حاملہ ہو جاتی ہوں تو کیا دوبارہ حمل گر جائیگا؟

ایک بار حمل کرنے کے بعد زیادہ تر عورتوں کے نارمل حمل ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ ریسرچ سے پتہ چلتا ہے کہ خواہ آپ کے کئی بار حمل گرے ہوں تو آپ کے بچہ پیدا کرنے کے پھر بھی اچھے امکانات ہیں۔

کیا کوئی ایسی چیز ہے جو مجھے دوسرے حمل کی تیاری سے پہلے کرنی چاہئے؟

صحت مند خوراک اور باقاعدہ ورزش کے ساتھ اپنا خیال رکھیں۔ سفارش کی جاتی ہے کہ آپ بچے کی کوشش کرنے سے پہلے اور حمل کے شروع میں فولک ایسڈ سپلیمنٹ لیں۔ کیسٹ سے تازہ ترین معلومات حاصل کریں۔

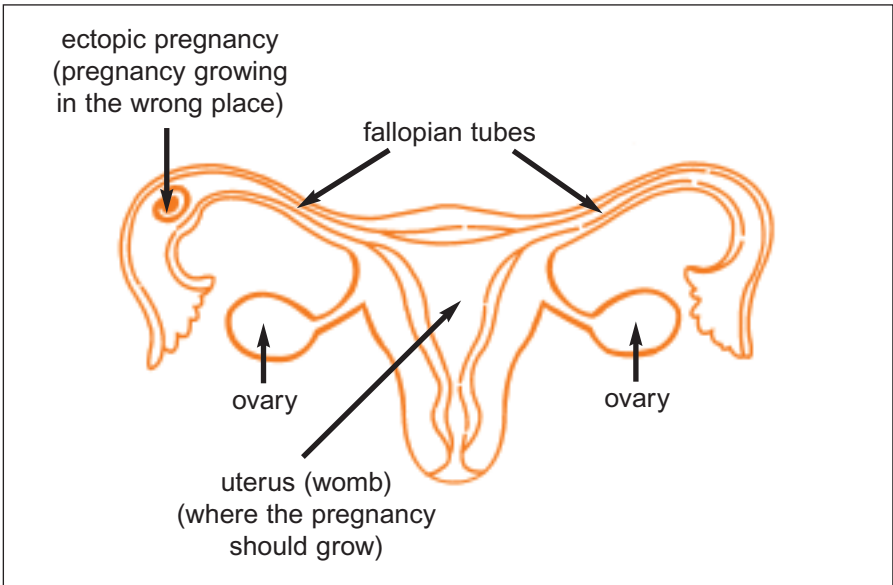
اگر میں حاملہ ہو جاتی ہوں تو میں دوبارہ حمل کرنے کے متعلق زیادہ فکر مند رہوں گی؟

اکثر عورتیں ایسا ہی محسوس کرتی ہیں۔ اگر آپ کر سکیں تو کسی ایک وقت کیلئے یعنی ایک دن یا ایک ہفتے کے لحاظ سے حمل کو لیں اور پھر اپنے آپ خود سوچیں "خوب، میں اب تک تو واقعی ٹھیک ہوں۔ اپنے خاوند دوستوں، فیملی ڈاکٹر، ہیلتھ وزیٹر یا مڈوائف سے بات کریں۔ دوسروں کے ساتھ اپنے جذبات اور خوف کے متعلق بات کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔ آپ اپنے فیملی ڈاکٹر یا مڈوائف سے جلدی سکین کے لئے بھی کہہ سکتی ہیں۔

Anatomical: If the cervix (neck of the womb) is weak, it may start to open as the womb becomes heavier in later pregnancy and this may lead to miscarriage. An irregular-shaped womb can mean that there is not enough room for the baby to grow. Large fibroids may cause miscarriage in later pregnancy.

If you would like more information, you may find it helpful to read The Miscarriage Association leaflet “Why did it happen to us?” (available only in English).

Some pregnancies can be **ectopic**. This is when the fertilised egg starts to grow in the wrong place, usually in one of the Fallopian tubes. There is a separate leaflet available which explains ectopic pregnancy (available only in English).

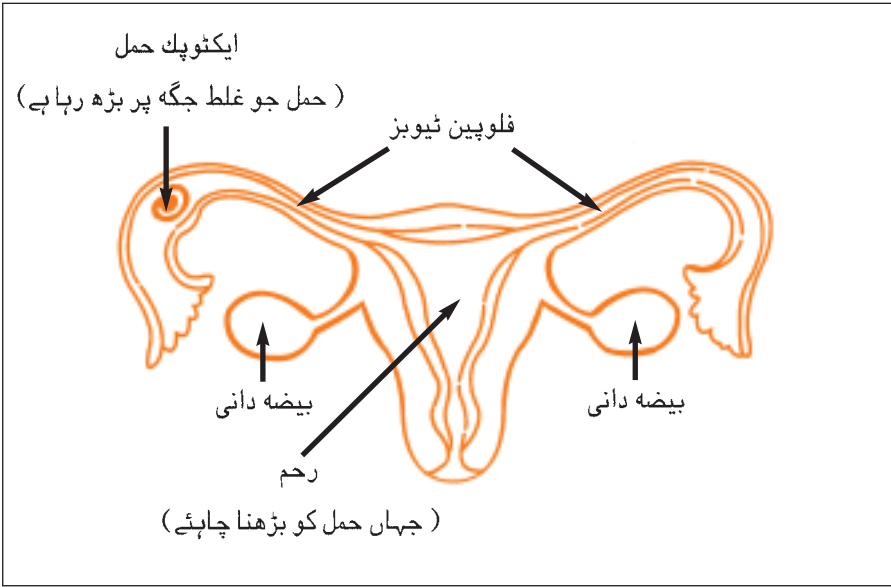


A small number of women who miscarry are found to have had a **molar pregnancy** (hydatidiform mole). The Miscarriage Association leaflet Hydatidiform Mole can provide more information about this kind of pregnancy loss (available only in English).

جسمانی ساخت کی وجہ سے: اگر سر دیکس (رحم کا منہ) کمزور ہو، حمل ٹھہرنے کے کچھ عرصے بعد یہ کھلنا شروع ہو جاتا ہے جب رحم قدرے بھاری ہونا شروع ہو جاتا ہے تو اس سے حمل گر سکتا ہے۔ بے ڈھنگر حمل کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ بچے کے بڑھنے کے لئے کافی جگہ نہیں ہے۔ حمل کے آخری مہینوں میں بڑے فائبروائیڈز سے بھی حمل گر سکتا ہے۔

اگر آپ کو مزید معلومات درکار ہوں تو آپ مس کیرج ایسوسی ایشن کا تیار کردہ لیفلٹ "ہمارے ساتھ ایسا کیوں ہوا" مفید ہو سکتا ہے (صرف انگلش میں دستیاب ہے)۔

بعض حمل ایکٹوپک ہو سکتے ہیں۔ یہ اُس وقت ہوتا ہے جب بار آور بیضہ غلط جگہ پر بڑھنے لگتا ہے عام طور پر فیلوپین ٹیوب میں سے کسی ایک میں۔ اسکے لئے ایک علیحدہ لیفلٹ ہے جس میں ایکٹوپک حمل کی وضاحت کی گئی ہے (صرف انگلش میں دستیاب ہے)



عورتوں کی بہت تھوڑی تعداد جکا حمل گر جاتا ہے میں پایا گیا ہے کہ اُن کے مولر حمل تھا (hydatidiform mole) تھا۔ مس کیرج ایسوسی ایشن کا لیفلٹ (hydatidiform mole) اس قسم کے حمل کے گرنے کے متعلق مزید معلومات فراہم کر سکتا ہے۔ (صرف انگلش میں دستیاب ہے)

Causes of Miscarriage

Why did I miscarry? Was it something I did?

Even though about one in four pregnancies ends in miscarriage, it is usually difficult to know the exact cause. It can be hard to accept that no-one can say for certain why it happened. That doesn't mean that it is your fault – your miscarriage is unlikely to have happened because of anything you did or didn't do.

Could it be because I didn't stay in bed when I started to bleed?

If you miscarried in the first three or four months, then staying in bed would not have stopped you miscarrying. Lying down can slow down bleeding but it won't stop a pregnancy from miscarrying. It is very sad but true that once a pregnancy starts to miscarry, there is very rarely anything that can be done to stop it.

Is it because it was a boy?

As far as we know, there is no condition which will make it impossible to carry one sex or the other.

So why do miscarriages happen?

The main causes are thought to be:

Genetic: In about half of all early miscarriages, the baby does not develop normally right from the start and cannot survive.

Hormonal: Women with very irregular periods may find it harder to conceive and when they do, are more likely to miscarry.

Immunological: Problems within the blood vessels which supply the placenta can lead to miscarriage.

Infection: Minor infections like coughs and colds are not harmful, but a very high temperature and some illnesses or infections, such as German measles, may cause miscarriage.

حمل ضائع ہونے کی وجوہات

میرا حمل کیوں ضائع ہوا؟ کیا یہ اس وجہ سے ہوا کہ میں نے کوئی ایسا ویسا کام؟

اگرچہ تقریباً چار میں سے ایک حمل گر جاتا ہے۔ اس لئے عام طور پر اس کی اصل وجہ کا پتہ چلنا مشکل ہے۔ یہ بتانا مشکل ہو سکتا ہے کہ کوئی اس یقین سے کہہ سکے کہ یہ اس وجہ سے ہوا ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ یہ آپکی غلطی سے ہوا۔ حمل گرنے کے لئے اس بات کا امکان نہیں ہوتا کہ یہ اس وجہ سے ہوا کہ آپ نے کوئی کام کیا یا نہیں کیا۔

کیا یہ اس وجہ سے ہو سکتا ہے کہ میں نے بستر میں آرام نہیں کیا جب خون بہنے لگا؟

اگر آپکا حمل پہلے تین یا چار ماہ میں گرا تو بستر میں رہنے سے حمل گرنے کی امید نہیں کی جا سکتی۔ لیٹ جانے سے خون بہنا کم ہو جاتا ہے لیکن یہ حمل کو گرنے سے نہیں روک سکتا۔ یہ بہت دکھ کی بات ہے لیکن سچ ہے کہ جب حمل گرنا شروع ہوتا ہے تو بہت کم ایسی صورت ہے جس سے اسکو گرنے سے روکا جاسکے۔

کیا یہ اس وجہ سے ہوا کہ یہ لڑکا تھا؟

جہاں تک ہمارا علم ہے کہ کوئی ایسی صورت نہیں ہے کہ جس سے ایک جنس کا ٹھہرنا ممکن ہو اور دوسری کا نہ ہو۔

تو پھر حمل کیوں ضائع ہوتے ہیں؟

اصل وجوہات کے متعلق مندرجہ ذیل خیال کیا جاتا ہے:

وراثتاً: شروع میں ہی گرنے والے تمام حملوں کی تقریباً نصف میں شروع سے ہی بچہ نارمل طور پر نہیں بڑھتا اسلئے وہ برقرار نہیں رہ سکتا۔

ہارمون کی وجہ سے: عورتیں جنکی ماہواریاں بہت بے قاعدگی سے ہوتی ہیں ان کا حمل ٹھہرنا قدرے مشکل ہو سکتا ہے اور جب ایسا ہوتا ہے تو ان کے گرنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

امراض سے حفاظت کا نظام (مناعیاتی): خون کی تالیوں میں مسائل جو پلیدہ بیٹا کو خون سپلائی کرتی ہیں ان سے بھی حمل گر سکتا ہے۔

انفیکشن: معمولی انفیکشن مثلاً کانسی اور زکام سردی نقصان دہ نہیں ہیں لیکن بہت زیادہ درجہ حرارت اور بعض بیماریاں یا انفیکشن مثلاً جرمن میزلس سے حمل گر سکتا ہے۔

So when is the best time to try again?

The best time to try again is when you and your husband feel ready, both physically and emotionally. Some women feel that being pregnant helps them to get over their miscarriage. Others need to give themselves time to grieve. Don't feel that you must rush into another pregnancy if you're not ready.

Are there other things I should know?

In a later miscarriage, your breasts may stay larger and may leak milk for several days. This can be very distressing. A well-supporting bra may relieve discomfort and, if your breasts are painful, you could take a mild pain-killer such as paracetamol. You may wish to ask your GP or midwife for their advice.

Returning to normal

When you return to normal varies from person to person. You may feel physically low for a week or so and it is worth taking things easy during this time, if you can. You will find that your physical strength returns gradually and you can then do whatever you feel like. If you are at all worried, consult your GP.

What about housework or going back to work?

Again, this varies from person to person and possibly will depend on how you are feeling physically and emotionally. If you go out to work, you may find it difficult to face people and harder still to concentrate on your work. On the other hand you may find it helps to return to the routine and focus of work and you may also benefit from the support and sympathy of colleagues.

اسلئے دوبارہ کوشش کرنا کونسا بہترین وقت ہے ؟

دوبارہ کوشش کرنے کا بہترین وقت وہ ہو سکتا ہے جب آپ اور آپکا خاوند اپنے آپکو تیار محسوس کریں جسمانی اور جذباتی دونوں لحاظ سے۔ بعض عورتوں کا خیال ہے کہ حاملہ ہونا انہیں حمل کے ضائع ہونے سے سنبھلنے میں مدد دیتا ہے۔ بعض عورتوں کے لئے اس دکھ سے سنبھلنے کے لئے اپنے آپکو کچھ وقت دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ مت سوچیں کہ آپکو دوبارہ حاملہ ہونے میں جلدی کرنی چاہئے جبکہ آپ اس کے لئے تیار نہ ہوں۔

کیا کوئی دیگر باتیں ہیں جنکے متعلق مجھے جاننے کی ضرورت ہے ؟

حمل کے دیر سے گرنے کی وجہ سے، آپکی چھاتیاں بڑی رہ سکتی ہیں اور ان سے کئی دنوں تک دودھ رس سکتا ہے۔ ایسا بہت پریشان کن ہو سکتا ہے۔ اچھی قسم کی مددگار براہین سے تکلیف میں کمی ہوتی ہے اور اگر آپکی چھاتیوں میں درد ہو تو آپ درد دور کرنے کے لئے ہلکی قسم کی دوا مثلاً پیرایسٹامول لے سکتی ہیں۔ آپ اپنے فیملی ڈاکٹر یا ڈوائف سے بھی مشورہ لے سکتی ہیں۔

معمول کی حالت بحال ہونا

عام حالت میں آنافرڈ مختلف ہو سکتا ہے۔ آپ جسمانی طور پر ایک ہفتے یا زیادہ دیر تک اپنے آپکو کمزور محسوس کر سکتی ہیں۔ اگر آپ ایسا کر سکیں تو اس دوران چیزوں کو آسانی سے لینا فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ آپکی جسمانی طاقت آہستہ آہستہ واپس لوٹ آئیگی اور اُس وقت آپ جو کچھ کرنا چاہیں کریں۔ اگر آپ بہت زیادہ فکر مند ہیں تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

گھر کے کام یا ملازمت پر واپس جانے کے متعلق کیا خیال ہے ؟

دوبارہ، یہ فرد مختلف ہوتا ہے اور ممکن ہے اس کا انحصار اس بات پر ہو کہ آپ جسمانی اور جذباتی طور پر کیا محسوس کر رہی ہیں۔ اگر آپ کام پر جاتی ہیں تو ہو سکتا ہے کہ آپکے لئے دوسرے لوگوں کا سامنا کرنا مشکل ہو اور اپنے کام پر توجہ اور زیادہ سخت ہو۔ دوسری صورت میں یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اس سے آپکو معمول پر واپس آنے اور کام پر توجہ دینے میں مدد ملے۔ آپکو اپنے رفقاء کی جانب سے ملنے والی مدد اور ہمدردی سے بھی فائدہ پہنچ سکتا ہے۔

Your health

In some miscarriages the womb empties itself completely. In some cases, though, the baby dies but is not miscarried, or there are still some parts remaining in the womb. In these cases a doctor may suggest that you have a small operation called a D & C or ERPC to empty your womb. They may offer you the option of treatment with pills, or of having no treatment at all. You may have chosen to let the miscarriage happen naturally and this process might have taken some time.

How long will I bleed for?

After the miscarriage, you may bleed for up to two weeks and you may also have cramping pains during this time. The bleeding and any pain should gradually become less. If they become worse, if there is an unpleasant vaginal discharge or if you have a high temperature, contact your doctor as soon as possible, since these are signs of possible infection.

It is best to use pads rather than tampons during this time and not to have sexual intercourse until the bleeding stops.

Am I allowed to bath and shower?

Yes, and to wash your hair. It is best not to swim until any bleeding or discharge has stopped.

When will I get my next period?

You should get your next period between four to six weeks after the miscarriage. This period may be heavier than usual. It is possible to become pregnant before your period is due, so if you haven't had your period after six weeks, and if you have had intercourse, it might be a good idea to do a pregnancy test.

Is it safe to get pregnant so soon?

Doctors suggest waiting until you have had one period. This makes it easier to assess the number of weeks the pregnancy may be. If you do become pregnant earlier, the risk of having a miscarriage will probably be no greater than if you wait. In some cases, however, your doctor will advise that you wait for longer, perhaps because of a medical complication. Ask if you are not sure.

آپکی صحت

بعض حمل کرنے سے رحم خود بخود مکمل طور پر خالی ہو جاتا ہے۔ بعض صورتوں میں، اگرچہ بچے کی موت واقع ہو جاتی ہے لیکن یہ حمل گرتا نہیں ہو تا یا رحم میں پھر بھی کچھ حصے رہ جاتے ہیں۔ ان صورتوں میں ڈاکٹر آپکو مشورہ دے سکتے ہیں کہ آپ چھوٹا سا پریشن کروالیں جسکو ڈی اینڈی (D & C) یا ای آر پی سی (ERPC) کہا جاتا ہے تاکہ رحم کو صاف کیا جاسکے۔ وہ آپکو گولیوں کے ذریعے علاج کی پیشکش کر سکتے ہیں یا بالکل کسی قسم کا علاج نہ کروائیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ نے قدرتی طور پر حمل کو گرنے دیا ہو اور اس پر کچھ وقت لگا ہو۔

کتنی دیر تک خون جاری رہے گا؟

حمل کرنے کے بعد آپکو دو ہفتوں تک خون جاری رہ سکتا ہے اور آپکے جسم میں اس دوران شدید دردیں ہو سکتی ہیں۔ خون جاری رہنا اور دریں آہستہ آہستہ کم ہوتی جائیں گی۔ اگر حالت زیادہ خراب ہو جائے یا اندام نہانی سے ناخوشگوار اخراج شروع ہو جائے یا آپکا درجہ حرارت زیادہ بڑھ جائے تو اپنے ڈاکٹر سے مکنہ طور پر جلد از جلد رابطہ قائم کریں کیونکہ یہ انفیکشن کی علامات ہو سکتی ہیں۔

اس دوران ٹیپوڈوں کی بجائے پیڈز استعمال کرنا اور خون کے رکنے تک جنسی مباشرت نہ کرنا بہتر ہے۔

کیا میں غسل یا شاور کر سکتی ہوں؟

ہاں اور اپنے بال دھو سکتی ہیں بہتر یہ ہے کہ تیراکی نہ کی جائے جبکہ خون کا جاری رہنا یا اخراج رک نہ جائے۔

میری آئندہ ماہواری کب ہوگی؟

حمل کرنے کے 4 یا 6 ہفتوں کے اندر آپکو آئندہ حیض آنے چاہئیں۔ یہ حیض معمول سے زیادہ بھاری ہو سکتے ہیں۔ حیض آنے سے پہلے حاملہ ہو جانا ممکن ہے اگر آپکو 6 ہفتوں کے بعد بھی حیض نہ آئیں اور اگر آپ نے مباشرت کی تھی تو حمل کا ٹسٹ کرونا بہتر ہو سکتا ہے۔

کیا اتنی جلدی حاملہ ہونا محفوظ ہے؟

ڈاکٹر تجویز کرتے ہیں کہ آپکو پہلی ماہواری آنے تک انتظار کرنا چاہئے۔ اس سے حمل کے ہفتوں کی تعداد کا اندازہ لگانے میں آسانی رہتی ہے۔ اگر آپ جلدی حاملہ ہو جاتی ہیں تو انتظار کرنے کے مقابلے میں حمل کرنے کا غالباً کوئی زیادہ خطرہ نہیں۔ تاہم، بعض صورتوں میں، آپکا ڈاکٹر آپکو مشورہ دے گا کہ آپ زیادہ دیر تک انتظار کریں کیونکہ طبی پیچیدگیاں ہو سکتی ہیں۔ اگر آپکو یقین نہ ہو تو پوچھیں۔

Grandparents and other relatives

Potential grandparents could also be grieving over the loss of their grandchild, whilst at the same time feeling concern for you. If they try to comfort you, they may say all the wrong things, even though they mean well. They may have difficulty understanding your feelings. Sadly, they may even blame you, thinking that the miscarriage is somehow your fault. Perhaps showing them this leaflet might help.

Some people avoid the subject of my miscarriage, or seem to pretend it hasn't happened. Why?

It can happen that people find your loss and sadness very difficult to cope with and try to cheer you up in the hope that you will get over the miscarriage quickly. By not understanding how you feel, they may say things which are quite hurtful, such as:

You're young – you can always have another one

There was probably something wrong with it anyway

You shouldn't have gone to work/eaten that food, etc

It wasn't really a baby – just a "blob"

You have been punished for a sin

It will help if you can find someone to talk to who does understand how you feel – perhaps someone who has had a miscarriage herself.

Remembering the baby you have lost

Many people want to do something to remember their baby or to help them say goodbye. Some parents will say prayers, others will give money to charity. Some people plant flowers or a small tree. Do whatever feels right for you.

Some people want a photograph or other memento, such as a scan picture, or to find out the sex of their baby. In some cases this may be possible and you might want to talk to the hospital staff or hospital chaplain about this.

دادا دادای / نانانانی اور دیگر رشتہ دار

خاندان میں سے دادا دادای / نانانانی بننے والے افراد اپنے پوتے پوتی / نواسے نواسی کے ضائع ہونے سے بھی سوگ منا سکتے ہیں۔ اسکے علاوہ آپ کے متعلق بھی تشویش محسوس کر سکتے ہیں، اگر وہ آپکو لاسا دینے کی کوشش کرتے ہیں تو ہو سکتا ہے ان کی سب باتیں غلط ہوں اگرچہ ان کا مطلب آپکی بہتری ہوگا۔ ان کو آپکے جذبات سمجھنے میں مشکل پیش آسکتی ہے۔ دکھ کی بات یہ ہے کہ وہ آپکو بھی الزام دے سکتے ہیں۔ یہ خیال کرتے ہوئے کہ حمل گرنا آپکی غلطی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ان کو یہ لیفلٹ دینا مفید ثابت ہو سکے۔

بعض لوگ حمل گرنے کے موضوع پر بات کرنے سے گریز کرتے ہیں یا ظاہر کرنے کی کوشش کرتے ہیں کہ ایسا پیش نہیں آیا ہے۔ کیوں؟

یہ ہو سکتا ہے کہ لوگ آپکے حمل ضائع ہونے اور دکھ سے نمٹنے میں مشکل پائیں اور اس امید پر آپکو خوش کرنے کی کوشش کریں کہ ہو سکتا ہے کہ آپ حمل کے ضائع ہونے سے اس طرح جلدی سنبھل جائیں گی لیکن یہ نہیں سمجھتے کہ آپ کیا محسوس کرتی ہیں، وہ ایسی باتیں کر سکتے ہیں جو زیادہ تکلیف دہ ہو سکتی ہیں مثلاً:

آپ جوان ہیں۔ آپکو اور بچہ ہو سکتا ہے
غالباً اس میں کسی قسم کی خرابی ہو
آپکو کام پر نہیں جانا چاہئے تھا یہ خوراک وغیرہ نہیں کھانی چاہئے تھی
یہ درحقیقت بچہ نہیں تھا صرف بلبلہ (گولا) تھا۔

آپکو کسی گناہ کی سزا ملی ہے

اس سے آپکو مدد ملے گی اگر آپ بات کے لئے کسی ایسے شخص کو تلاش کریں جو اس بات کو سمجھتا ہو کہ آپ کیا محسوس کرتی ہیں۔ شاید کوئی ایسی عورت جس کا اپنا حمل ضائع ہوا تھا۔

ضائع ہونے والے بچے کو یاد رکھنا

اکثر لوگ اپنے بچے کو یاد کرنے کے لئے کوئی نہ کوئی چیز کرنا چاہتے ہیں یا انہیں خدا حافظ کہنا چاہتے ہیں۔ بعض والدین دعائیں کرتے ہیں بعض کسی خیراتی ادارے کو رقم دیتے ہیں۔ بعض پھول یا کوئی چھوٹا سا درخت اگاتے ہیں۔ آپ جو بھی کرنا مناسب سمجھیں کریں۔

بعض لوگ فوٹو گراف یا کوئی نشانی مثلاً سکیں کی ہوئی تصویر یا اپنے بچے کی جنس معلوم کرنا۔ بعض صورتوں میں یہ ممکن ہو سکتا ہے اور آپ ہسپتال کے عملیہ یا ہسپتال کے چیپلین سے اس کے متعلق بات کر سکتے ہیں۔

Others' reactions

Your husband

Your husband is likely to feel upset because of the distress you have gone through, as well as for the loss of your baby. The way he grieves may be different from you and he may find it hard to show his feelings. He has not experienced the same physical and emotional changes caused by the hormones of pregnancy and so may not feel the same about the death of your baby. He may not have seen a scan or felt the baby kick.

Your husband might feel guilty and feel that this is his fault because he made you pregnant. Both of you may be grieving over the loss of the future happiness your baby was going to bring. Just when you need each other most, it may be difficult to offer each other support.

Your husband may wonder why you are not recovering quickly and why you are so upset. He may struggle to understand why life is not “back to normal” and why you are taking a long time to come to terms with your loss. Men can often feel powerless to help. They may also feel isolated, with no-one to talk to.

Your husband may concentrate on “being strong” for you and not show his own feelings – and so he may appear not to care. He may seem to switch off and become busy with day-to-day activities, such as work. It may help you both if you can talk to each other about your feelings. The Miscarriage Association leaflet *Men and Miscarriage* may be of help (available only in English).

It may be that your husband is unsympathetic to your loss. This can leave you feeling unsupported and alone and it may help you to find someone else with whom you can talk.

Children

Children often notice when something is wrong, especially if a parent is upset. You may want to think about telling them what has happened, even very simply, especially if they knew you were pregnant.

دوسروں کا رد عمل

آپکا خاوند

جس تکلیف سے آپ گزری ہیں اور اسکے علاوہ بچے کے ضائع ہونے سے آپکے خاوند کا پریشان ہونا ممکن ہے۔ جس طریقے سے وہ دکھ کا اظہار کرے گا وہ آپ سے مختلف ہو سکتا ہے اور اُس کے لئے اپنے جذبات کو ظاہر کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اُس نے آپکی طرح حمل کے بار مومن سے پیدا جسمانی اور جذباتی تبدیلیاں محسوس نہیں کی ہیں اسلئے وہ آپکے بچے کی موت سے پیدا شدہ آپ جیسے جذبات محسوس نہیں کر سکتا۔ ہو سکتا ہے اُس نے سکین ہوتے نہ دیکھا ہو اور بچے کے ملنے جلنے کو محسوس نہ کیا ہو۔

آپکا خاوند ندامت محسوس کر سکتا ہے اور خیال کر سکتا ہے کہ یہ اُس کی غلطی ہے کیونکہ اُس نے آپکو حاملہ کیا تھا۔ آپ دونوں بچے کی پیدائش سے آنے والی خوشیوں کے ضائع ہونے سے بھی دکھ محسوس کر سکتے ہیں۔ جبکہ آپ دونوں کو ایک دوسرے کی سب سے زیادہ ضرورت ہے اُسوقت ایک دوسرے کو مدد فراہم کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔

آپ کا خاوند محسوس کر سکتا ہے کہ آپ جلدی رو بصحت کیوں نہ ہو رہیں اور آپ اتنی پریشان کیوں ہیں۔ اُسکو یہ بات سمجھنے میں مشکل ہو سکتی ہے کہ زندگی پہلے کی طرح معمول پر کیوں نہیں آ رہی اور آپ اپنے بچے کے ضیاع سے کیوں سمجھوتہ کرنے میں زیادہ دیر کر رہی ہیں۔ مرد اکثر مدد کرنے میں اپنے آپکو بے بس پائے ہیں۔ وہ اپنے آپکو تنہا محسوس کر سکتے ہیں اور اُن کے پاس کوئی ایسا شخص نہیں ہوتا جس سے وہ بات کر سکیں۔

آپکا خاوند آپکے سامنے اپنے آپکو مضبوط ظاہر کرنے پر توجہ کر سکتا ہے اور اپنے جذبات ظاہر نہیں کر سکتا اور اِس سے یہ ظاہر ہو سکتا ہے کہ اُس کو کوئی پروا نہیں ہے۔ وہ خاموش ہو سکتا ہے اور اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں مثلاً کاموں میں گم ظاہر ہو سکتا ہے۔ اگر آپ ایک دوسرے سے اپنے جذبات کے متعلق بات چیت کریں تو اِس سے آپ دونوں کو مدد مل سکتی ہے۔ مس کیرج ایسوسی ایشن کا لیفلٹ مرد اور حمل ضائع ہونا" سے مدد مل سکتی ہے (صرف انگلش میں دستیاب ہے)۔

ہو سکتا ہے کہ آپکا خاوند آپکے حمل ضائع ہونے سے غیر ہمدردانہ رویہ رکھتا ہو۔ اِس سے آپ اپنے آپکو بے سہارا اور تنہا محسوس کر سکتی ہیں۔ اسلئے اِس صورت میں کسی دوسرے شخص کو تلاش کرنا مددگار ہو سکتا ہے جس سے آپ بات چیت کر سکیں۔

بچے

اگر کوئی بات غلط ہو تو بچے اکثر دکھتے ہیں خاص طور پر اگر والدین میں سے کوئی پریشان ہو۔ آپ اُن کو بتانے کے متعلق سوچ سکتے ہیں کہ کیا ہوا ہے، خواہ بہت ہی آسان لفظوں میں، خاص طور پر اگر اُنکو علم ہو کہ آپ حاملہ تھیں۔

A miscarriage can be a distressing experience. You were expecting a baby and you are probably having to cope with all sorts of feelings about this loss. Changes inside your body can also affect the way you are feeling.

This leaflet has been written mostly by women who have been through miscarriage themselves. We hope that it will answer some of your questions.

Your feelings

I feel very upset and depressed. Is this normal?

When you started to miscarry, you probably felt both frightened and helpless, as there is usually nothing you can do to prevent it happening. Some women recover quickly, others take a long time. Some cope well at the time, but find a great sadness engulfs them later on. You have lost a baby – you are very likely to feel sad and you may need time to grieve. Don't expect too much of yourself. You may never forget the baby you have lost, but the pain will get easier.

Many women are left with feelings that they find difficult to cope with and talk about. Not everyone is the same, but many women experience some of these feelings:

- *Shock*
- *A feeling of emptiness*
- *Sadness and crying*
- *Loss of interest in everyday life*
- *Constant tiredness*
- *Sleeping too much or too little*
- *Lack or loss of interest in sex*
- *Talking about it all the time, or finding it too painful to discuss*
- *Pain or jealousy at the sight of pregnant women, babies or anything to do with motherhood*
- *Anger*
- *Sense of bereavement*
- *Depression*
- *Loss of concentration*
- *Feelings of guilt and failure*
- *Isolation and loneliness*

Many people find that these feelings arise or come back some time after the miscarriage. This may be on the date the baby was due or the anniversary of the miscarriage. It may help to talk about your feelings with your husband, with friends and, if possible, with others who have had similar experiences. The Miscarriage Association is always happy to give support and help to anyone who needs it.

حمل کا گرنا ایک تکلیف دہ تجربہ ہو سکتا ہے۔ آپ بچے کی اُمید کر رہے تھے اور اب غالباً آپ کو اس نقصان کی وجہ سے مختلف جذبات سے گزرنے پڑ رہا ہے۔ آپ کے جسم میں ہونے والی تبدیلیاں آپ کے انداز فکر کو بھی متاثر کر سکتی ہیں۔

یہ لیفلٹ زیادہ تر ایسی عورتوں نے تحریر کیا ہے جو بذات خود حمل ضائع ہونے کے تجربے سے گزر چکی ہیں۔ ہمیں اُمید ہے کہ اس میں آپ کے بعض سوالات کے جوابات موجود ہو سکیں گے۔

آپ کے جذبات

میں اپنے آپ کو بہت پریشان اور شکستہ دل محسوس کرتی ہوں۔ کیا یہ عام بات ہے؟

جب آپ کا حمل گرنا شروع ہوا تو آپ نے غالباً اپنے آپ کو فزودہ اور بے بس پایا ہو گا اور عام طور پر کوئی ایسی طریقہ دستیاب نہیں ہے جس سے آپ حمل گرنے کو روک سکتی ہیں۔ بعض عورتیں بہت جلدی صحت یاب ہو جاتی ہیں بعض کو اس پر زیادہ وقت لگتا ہے۔ بعض اُسوقت صورت حال سے اچھی طرح نمٹ لیتی ہیں لیکن بعد میں غم کی کیفیت اُن کو بری طرح گھیر لیتی ہے۔ بچہ ضائع ہو گیا ہے۔ اسلئے اس بات کا زیادہ امکان ہے کہ آپ اپنے آپ کو زیادہ غمزدہ محسوس کریں اور آپ کو اس صدمے سے گزرنے کے لئے وقت کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اپنے آپ سے زیادہ کی توقع نہ کریں۔ آپ اپنے ضائع ہونے والے بچے کو کبھی بھی بھول نہیں سکتیں لیکن درد آہستہ آہستہ ہلکا ہوتا جائیگا۔

زیادہ تر عورتیں ایسے جذبات سے دوچار ہو جاتی ہیں کہ اُن کے لئے اس سے نمٹنا اور بات کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ لیکن زیادہ تر عورتیں مندرجہ ذیل جذبات سے گزرتی ہیں:

- اچانک دھچکہ
- خالی پن کے جذبات
- دکھ اور رونا
- روزمرہ زندگی میں عدم دلچسپی
- لگاتار تھکاوٹ
- بہت زیادہ نیند یا بہت کم نیند
- جنسی خواہش میں کمی یا ختم ہو جانا
- ہر وقت اس کے متعلق باتیں کرتے رہنا یا اتنا دکھ محسوس کرنا کہ بات کرنے کو دل نہ چاہنا
- حاملہ عورتوں، چھوٹے بچوں یا کسی بھی ایسی چیز کو کو دکھ یا حسد کرنا جس کا تعلق مادریت (ماں ہونے) سے ہو
- غصہ
- محرومیت کا احساس
- انفرادی
- عدم توجہ
- نداشت اور ناکامی کا احساس
- علیحدگی اور تنہائی

اکثر لوگ خیال کرتے ہیں کہ حمل گرنے کے بعد ایسے جذبات پیدا ہوتے ہیں یا پھر کچھ وقت کے بعد لوٹ آتے ہیں۔ یہ اُسوقت ہو سکتا ہے جب بچے کی پیدائش کی تاریخ تقریباً حمل گرنے کی برسی تھی۔ اپنے خاندان یا دوستوں اور اگر ممکن ہو، تو دوسروں کے ساتھ جو ایسے تجربات سے گزر چکے ہوں اپنے جذبات کا اظہار کرنا مددگار ہو سکتا ہے۔ اگر کسی کو اس کی ضرورت ہو تو س کی رنج ایسوسی ایشن ہمیشہ مدد اور تعاون کرنے میں خوشی محسوس کرتی ہے۔

The Miscarriage Association



Acknowledging Pregnancy Loss

حمل ضائع ہونے کو تسلیم کرنا

**We are sorry that
you have had a
miscarriage**

© The Miscarriage Association 2003, 2009

Registered Charity Number 1076829 (England & Wales) SC039790 (Scotland)

A company limited by guarantee, number 3779123

Registered in England and Wales