Gujarati

MISCARRIAGE ASSOCIATION
The knowledge to help

અમે દિલગીર છીએ કે તમને કસુવાવડ થઈ ગઈ છે

We are sorry that you have had a miscarriage

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*
- *Anger*
- *Sense of bereavement*
- *Depression*
- *Loss of concentration*
- *Feelings of guilt and failure*
- *Isolation and loneliness*
- *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*

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.

કસુવાવડ થવી એ એક દુ:ખદ અનુભવ હોઇ શકે છે. તમને બાળક થવાનું હતું અને હવે એ બાળકને ગુમાવી દેવા વિષે તમારે કદાચ અનેક પ્રકારની લાગણીઓનો સામનો કરવો પડી રહ્યો હશે. તમારા શરીરની અંદરના ફેરફારોની પણ તમે જે લાગણીઓ અનુભવી રહ્યા છો તેના ઉપર અસર થઇ શકે છે.

આ લિફલેટ જેમણે પોતે જાતે કસુવાવડની પીડા અનુભવી હોય છે તેવી સ્ત્રીઓ દ્વારા લખવામાં આવ્યું છે. અમને આશા છે કે એમાં તમને તમારા કેટલાક સવાલોના જવાબો મળી રહેશે.

તમારી લાગણીઓ

હું ઘણીજ અસ્વસ્થતા અને બેચેની અનુભવું છું. શું આ બાબત સામાન્ય છે?

તમને જ્યારે કસુવાવડ થવાનું શરૂ થયું, ત્યારે તમે કદાચ ભયની અને અસહાયતાની એમ બેઉ લાગણીઓ અનુભવી રહ્યા હશો કેમકે સામાન્ય રીતે કસુવાવડ થતી અટકાવવા માટે તમે કંઇજ કરી શકતા હોતા નથી. કેટલીક સ્ત્રીઓ વહેલી સાજી થઇ જતી હોય છે, જ્યારે બીજી કેટલીકને સાજા થતાં લાંબો સમય લાગે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ કસુવાવડ થતી હોય તે વેળા તેનો સામનો સારી રીતે કરી શકે છે, પણ પાછળથી તેમને એક મોટી ઉદાસી ઘેરી વળતી હોય છે. તમે એક બાળક ગુમાવ્યું છે - તમે મનમાં ઉદાસી અનુભવો એ ઘણુંજ સંભવિત છે અને બાળક ગુમાવ્યાનો શોક મનાવવા તમારે સમયની જરૂર પડી શકે છે. આવા સમયે તમારી જાત પાસેથી વધુ પડતી અપેક્ષા રાખો નહીં. તમે જે બાળકને ગુમાવ્યું છે તેને તમે કદાચ કદી પણ ભૂલી ન શકો , પરંતુ એ ગુમાવવાની પીડા સમય જવા સાથે અવશ્ય ઓછી અને આસાન થતી જશે.

ઘણી સ્ત્રીઓ એવી લાગણીઓ અનુભવતી થઇ જાય છે જેમનો સામનો કરવો અને જેમના વિષે વાત કરવાનું તેમના માટે મુશ્કેલ હોય છે. લાગણીઓની બાબતમાં દરેકજણ સરખું હોતું નથી, પણ ઘણી સ્ત્રીઓ નીચેના માંની કેટલીક લાગણીઓ અનુભવતી હોય છે:

- *આઘાત*
- *ખાલીપણાની લાગણી*
- *ઉદાસી અને રડવું*
- *રોજીંદા જીવન માંથી રસ ઊઠી જવો*
- *સતત થકાવટ*
- *ઘણું વધારે કે ઘણું થોડું ઊંઘવું*
- *ગુસ્સો*
- *મૃત્યુથી નીપજતી ખોટની ભાવના*
- *હતાશા-નિરાશા*
- *ધ્યાન ન રહેવું*
- *ગુનાની અને નિષ્ફળતાની લાગણીઓ*
- *અલગતા અને એકાકીપણું*
- *કામવાસનામાં રસની ઉણપ કે નાશ*
- *એના વિષે દરેક સમયે વાત કરતા રહેવું, અથવા એના વિષે ચર્ચા કરવાનું અત્યંત દુ:ખદાયક લાગવું*
- *સગર્ભા સ્ત્રીઓ, નાનાં બાળકો અથવા માતૃત્વ સાથે સંકળાયેલી કોઇ પણ વસ્તુને જોઇને પીડા અથવા ઈર્ષ્યા થવી*

ઘણાં લોકોને એવો અનુભવ થાય છે કે આ પ્રકારની લાગણીઓ કસુવાવડ પછી કેટલાક સમયે ઉત્પન્ન થાય છે અથવા ફરી તાજી થાય છે. આવું ખાસ કરીને બાળક જન્મવાનું હતું તે તારીખે અથવા કસુવાવડની વર્ષગાંઠે બનતું હોય છે. તમારી લાગણીઓ વિષે તમારા પતિ સાથે, મિત્રો સાથે અને શકય હોય તો, જેમને સમાન અનુભવો થયા હોય તેવા બીજા લોકો સાથે વાતચીત કરવાથી મદદ મળી શકે છે. ધ મિસ્કેરિજ ઍસોસિયેશન જરૂરત હોય એવી કોઇ પણ વ્યક્તિને ટેકો આપવામાં અને મદદ કરવામાં આનંદ અનુભવે છે.

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.

બીજા લોકોની પ્રતિક્રિયાઓ

તમારા પતિ

તમે જે દુ:ખ માંથી પસાર થયા છો તેને કારણે તથા તમે તમારૂં બાળક ગુમાવ્યું છે તે કારણે પણ તમારા પતિ મનમાં અશાંતિ અનુભવે એવું સંભવિત છે. તમારા પતિ જે રીતે બાળક ગુમાવ્યાનો શોક મનાવે તે રીત તમારા કરતાં જુદી હોઇ શકે છે અને તેમને કદાચ પોતાની લાગણીઓને દર્શાવવાનું મુશ્કેલ પણ લાગે. તેમણે તમારી માફક સગર્ભાવસ્થાના હોરમોન્સ (ગ્રંથિઓ માંથી ઝરતા સ્ત્રાવ)થી સર્જાતા શારીરિક અને ભાવાત્મક ફેરફારોનો અનુભવ કર્યો હોતો નથી અને એટલા માટે તમારા બાળકના મૃત્યુ વિષે તેમને તમારા જેવીજ લાગણી ન પણ થાય. તેમણે માતાના ઉદરમાં રહેલા બાળકનું સ્કૅન અર્થાત પરીક્ષણ ન પણ જોયું હોય અથવા માતાના ઉદરમાં થતો બેબીની હળવી લાતનો અનુભવ કર્યો હોતો નથી.

તમારા પતિને કદાચ પોતે દોષિત હોવાની લાગણી થાય અને તે પોતાને વાંકે આવું થયું છે એવું અનુભવે કેમકે તેમણે તમને સગર્ભા બનાવી હતી. તમારૂં બાળક તમારા જીવનમાં જે ભાવિ સુખ અને આનંદ લાવનાર હતું તેને ગુમાવવાનો તમે બંને શોક મનાવતાં હોઇ શકો છો. જ્યારે તમને બેઉને એકબીજાની સૌથી વધારે જરૂરત હોય છે તેવા જ સમયે તમારા માટે એકબીજોને મદદરૂપ થવું મુશ્કેલ હોઇ શકે છે.

તમને ઝડપથી સારૂં કેમ થતું નથી અને તમે આટલાં બધાં કેમ અસ્વસ્થ છો એ બાબતમાં તમારા પતિને કદાચ આશ્ચર્ય થાય. જીવન "પહેલાંના જેવુંજ" કેમ રહ્યું નથી તથા બાળક ગુમાવવાની બાબતમાં મનનું સમાધાન કરવામાં તમને આટલી બધી વાર કેમ લાગી રહી છે એ સમજવા માટે તે મથામણ કરતા જણાય. પુરુષોને ઘણીવાર પોતે મદદ કરવા અશક્તિમાન છે એવું લાગતું હોય છે. તેમને પોતે એકલા પડી ગયા હોય અને જેની સાથે હૈયાની વાત થઇ શકે એવું કોઇ પણ રહ્યું ન હોય એવો અનુભવ થતો હોય છે.

તમારા પતિ પોતે આ બાબતમાં "મજબૂત મનના" છે એવું બતાવવાની કોશિશ કરે અને તેમની પોતાની લાગણીઓને પ્રદર્શિત ન કરે - અને એ કારણે તેમને તમારી કંઇ પડી નથી એવું તમને કદાચ લાગે. તે આખી વાતથી ધ્યાન ફેરવી લેતા જણાય અને નોકરી કે કામ જેવી રોજબરોજની પ્રવૃત્તિઓમાં મગ્ન થઇ જતા લાગે. તમે બંને તમારી લાગણીઓ વિષે એકબીજા સાથે વાતચીત કરતા રહો તો તેમ કરવાથી તમને બેઉને ફાયદો થઇ શકે છે. ધ મિસ્કૅરિજ ઍસોસિયેશનનું 'મૅન ઍન્ડ મિસ્કૅરિજ' નામનું લિફલેટ આ બાબતમાં મદદરૂપ નીવડી શકે છે (જે માત્ર અંગ્રેજી ભાષામાં જ ઉપલબ્ધ છે).

એવું પણ બની શકે છે કે તમારા પતિ તમને થયેલા નુકસાન બાબત અસહાનુભૂતિપૂર્ણ હોય.આને કારણે તમને કોઇનો આધાર ન હોય અને તમે એકલાં પડી ગયાં હોય એવી લાગણી જન્મી શકે છે અને આવા સંજોગોમાં તમે જેની સાથે વાત કરી શકો એવા બીજા કોઇકને શોધી કાઢવાથી તમને મદદ અને આશ્વાસન મળી શકે છે.

બાળકો

જ્યારે કંઇક ગડબડ જેવું હોય ત્યારે બાળકોને ઘણીવાર તેની ગંધ આવી જતી હોય છે, ખાસ કરીને જ્યારે મા બાપ માંથી કોઇ એક અસ્વસ્થ હોય. તમે તેમને, ખાસ કરીને જો તેઓ એ જાણતાં હોય કે તમે સગર્ભા હતાં તો, ઘણીજ સીધી સાદી રીતે પણ, શું બન્યું છે તે જણાવવાનું કદાચ વિચારો.

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.

દાદા દાદી અને બીજાં સગાંઓ

દાદા દાદી બનનારાં પણ, તમારા માટે ચિંતા અનુભવવાની સાથોસાથ, તેમના પોતાના પૌત્ર / પૌત્રીના ગુમાવવાનો અફસોસ કરતાં હોઇ શકે છે. જો તેઓ તમને આશ્વાસન આપવાની કોશિશ કરે તો બની શકે છે કે તેમનો ઇરાદો સારો હોવા છતાં તેઓ તમને મનમાં ખોટું લાગે એવી કોઇ વાતો કદાચ કરી બેસે. તમારી લાગણીઓને સમજવામાં તેમને મુશ્કેલી જેવું જણાય. દુ:ખની વાત એ છે કે, તેઓ કદાચ તમને દોષ આપે કે કસુવાવડ કોઇ પણ રીતે તમારી ભૂલને કારણે થઇ ગઇ છે. આવા સંજોગોમાં તેમને કદાચ આ લિફલેટ બતાવવાથી મદદ મળી શકે છે.

કેટલાક લોકો મારી કસુવાવડના વિષયને ટાળે છે અથવા એ બન્યું જ નથી એવો ઢોંગ કરતા હોય એવું લાગે છે. આવું શા માટે?

એવું બની શકે છે કે લોકોને તમને થયેલા નુકસાન અને દુ:ખનો સામનો કરવાનું ઘણું મુશ્કેલ લાગતું હોય છે અને તમે કસુવાવડના દુ:ખદ વિચાર માંથી જલ્દી બહાર નીકળી આવો એવી આશાએ તેઓ તમને આનંદિત રાખવાનો પ્રયત્ન કરતા હોય છે. તમારા પર શું વીતી રહ્યું છે તે ન સમજવાને કારણે, તેઓ કદાચ એવી વાતો કહી બેસી શકે છે જે તદ્દન નુકસાનકારક હોય, જેવી કે:

તમે તો હજી યુવાન છો - તમે હંમેશાં બીજું બાળક પેદા કરી શકો છો

એમાં કદાચ ગમે તેમ પણ કશું ગડબડ જેવુંજ હતું

તમારે કામ પર ન જવું જોઇતું હતું / પેલો ખોરાક ન ખાવો જોઇતો હતો, વગેરે

એ ખરેખર એક બાળક ન હતું - એ તો માત્ર "માંસનો એક લોચો" હતો

તમને કોઇ ગુનાની સજા મળી હોય એમ લાગે છે

જો તમને વાત કરવા માટે કોઇક એવું મળી આવે જે તમે કેવી લાગણી અનુભવી રહ્યાં છો તે સમજતું હોય તો તેનાથી તમને મદદ મળશે - કદાચ એવી કોઇ વ્યક્તિ જે પોતે કસુવાવડનો ભોગ બની હોય.

તમે જે બાળકને ગુમાવ્યું છે તેને યાદ કરવું

ઘણાં લોકો પોતાના બાળકને યાદ રાખવા માટે અથવા તેને છેવટની વિદાય આપવામાં તેમને મદદ કરવા માટે કંઇક કરવા માંગતા હોય છે. કેટલાંક માબાપો પ્રાર્થનાઓ કરશે, બીજાં કેટલાંક કોઇ ધર્માદા સંસ્થાને દાન આપશે. કેટલાક લોકો ફૂલો કે કોઇ નાનું ઝાડ ઉગાડતા હોય છે. તમને તમારા માટે જે કંઇ યોગ્ય જણાતું હોય તે કરો.

કેટલાક લોકો એક ફોટોગ્રાફ અથવા એવી બીજી કોઇ યાદગીરી રાખવા માંગતા હોય છે, જેવી કે સ્કૅનની છબી, અથવા તેમના બાળકનું લિંગ જાણવા માંગતા હોય છે. કેટલાક કેસોમાં એ જાણવાનું શકય હોઇ શકે છે અને તમે એ વિષે હોસ્પિટલ સ્ટાફ અથવા હોસ્પિટલના પાદરી સાથે વાત કરવાનું વિચારી શકો છો.

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.

તમારૂં આરોગ્ય

કેટલીક કસુવાવડોમાં ગર્ભાશય પોતેજાતે સંપૂર્ણપણે ખાલી થઇ જતું હોય છે. પરંતુ, કેટલાક કેસોમાં બાળક મૃત્યુ પામે છે પણ તેની કસુવાવડ થઇ જતી નથી અર્થાત તે ગર્ભાશય માંથી બહાર નીકળી જતું નથી, અથવા ગર્ભાશયમાં હજી કેટલાક ભાગો બાકી રહી જાય છે. આવા કેસોમાં તમારા ગર્ભાશયને ખાલી કરવા માટે ડૉકટર તમને ડી ઍન્ડ સી અથવા ઇ.આર.પી.સી. તરીકે ઓળખાતું એક નાનું ઑપરેશન કરવાનું સૂચવી શકે છે. તે તમને ગોળીઓથી ઇલાજ કરવાનો અથવા તો કોઇ પણ ઇલાજ ન કરવાનો વિકલ્પ આપી શકે છે. તમે કસુવાવડ કુદરતી રીતેજ થઇ જાય કદાચ એવું પસંદ કર્યું હોય અને આ પ્રક્રિયાને થોડોક સમય લાગ્યો હોય.

મને કેટલો સમય રક્તસ્ત્રાવ (લોહીનું વહેવું) થશે?

કસુવાવડ પછી, તમને બે અઠવાડિયાં સુધી લોહી નીકળવાનું ચાલુ રહી શકે છે અને આ સમય દરમિયાન તમને તાણ થતી હોય એવી પીડા પણ થઇ શકે છે. લોહી નીકળવાનું અને કોઇ પીડા થતી હોય તો તે ધીરે ધીરે ઓછું થઇ જવું જોઇએ. જો હાલત વધારે બગડે તો, જો યોનિ માંથી દુર્ગંધ મારતું પ્રવાહી ઝરે અથવા જો તમને તાવ ચઢે તો, બને એટલી વહેલી તકે તમારા ડૉકટરનો સંપર્ક કરો, કેમકે આ કોઇ રોગના શકય ચેપની નિશાનીઓ હોય છે.

આ સમય દરમિયાન 'ટૅમ્પન્સ' (લોહી ચૂસવા રૂ ના ડાટા) ને બદલે 'પેડ્ઝ' (રૂ ની નરમ ગાદી) વાપરવાનું અને લોહી બંધ ન થાય ત્યાં સુધી જાતીય સંભોગ ન કરવાનું શ્રેષ્ઠ હોય છે.

શું હું સ્નાન અને ફુવારા સ્નાન કરી શકું છું?

હા, અને તમારા વાળ પણ ધોઇ શકો છો. લોહી નીકળવાનું અને કોઇ ચીકણા પ્રવાહી જેવું નીકળતું હોય તો તે બંધ ન થાય ત્યાં સુધી સ્વીમીંગ ન કરવું (પાણીમાં ન તરવું) એ શ્રેષ્ઠ છે.

મને ફરી માસિક અટકાવ કયારે આવશે?

કસુવાવડ પછી ચાર થી છ અઠવાડિયાંની વચ્ચે તમને ફરી માસિક અટકાવ આવવાનું શરૂ થવું જોઇએ. આ માસિક અટકાવ હંમેશના માસિક અટકાવ કરતાં પ્રમાણમાં વધારે હોઇ શકે છે. તમને માસિક અટકાવ આવવાનો હોય તે પહેલાં સગર્ભા થવાનું શકય હોય છે, એટલે જો તમને છ અઠવાડિયાં પછી માસિક ન આવ્યું હોય, અને જો તમે સંભોગ કર્યો હોય તો, પ્રેગનન્સી ટેસ્ટ (સગર્ભા હોવાની કસોટી) કરાવી લેવી એક સારી વાત લેખાશે.

આટલું જલ્દી સગર્ભા થવું શું સલામત છે?

તમને એક માસિક અટકાવ આવી જાય ત્યાં સુધી થોભવાની ડૉકટરો સલાહ આપે છે. આનાથી સગર્ભાવસ્થા કેટલાં અઠવાડિયાંની છે તેનું તારણ કાઢવામાં સરળતા રહે છે. જો તમે એક માસિક અટકાવ આવે એ પહેલાં સગર્ભા થઇ જાઓ તો, કસુવાવડ થવાનું જોખમ, તમે માસિક અટકાવની રાહ જુઓ તેના કરતાં કદાચ વધારે નહીં હોય. તેમ છતાં કેટલાક કેસોમાં, કદાચ કોઇ મેડિકલ ગૂંચવાડો ઊભો થવાના ભયને કારણે તમને તમારા ડૉકટર વધુ લાંબો સમય રાહ જોવાની સલાહ આપશે. જો તમે અનિશ્ચિત હોય તો પૂછપરછ કરો.

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.

તો ફરીથી સગર્ભા બનવાની કોશિશ કરવાનો શ્રેષ્ઠ સમય કયારે છે?

સગર્ભા બનવાની કોશિશ કરવાનો શ્રેષ્ઠ સમય જ્યારે તમે અને તમારા પતિ, શારીરિક અને માનસિક એમ બેઉ રીતે, એના માટે તૈયાર હોય તે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને એમ લાગતું હોય છે કે સગર્ભા હોવું તેમને તેમની કસુવાવડની વાતને ભૂલી જવામાં મદદ કરે છે. જ્યારે બીજી કેટલીક સ્ત્રીઓને કસુવાવડનો શોક મનાવવા પોતાની જાતને વધુ સમય આપવાની જરૂર જણાતી હોય છે. જો તમે એ માટે તૈયાર ન હોય તો, બીજી સગર્ભાવસ્થા માટે તમારે ઉતાવળ કરવી આવશ્યક છે એવું વિચારો નહીં.

શું બીજી કોઇ એવી બાબતો છે જેના વિષે મારે જાણવું જોઇએ?

સગર્ભાવસ્થામાં મોડેથી થતી કસુવાવડમાં, તમારા સ્તનો કદમાં મોટા રહે અને અનેક દિવસો સુધી તેમાંથી દૂધ ઝરતું રહે એવું બની શકે છે. આ ઘણુંજ દુ:ખદાયક હોઇ શકે છે. સ્તનોને સારી રીતે ટેકો આપે એવું બ્રા (બ્રૅસ્યે’અર) શારીરિક પીડામાં રાહત આપી શકે છે અને, જો તમારાં સ્તનો દુ:ખતાં હોય તો, તમે પેરસીટામોલ જેવું હળવું પેઇન - કિલર (પીડા શામક ગોળી) લઇ શકો છો. તમે તમારા જી.પી. કે મિડવાઇફ પાસેથી એ વિષે તેમની સલાહ માંગી શકો છો.

પહેલાં જેવી સ્થિતિમાં પાછા ફરવું

તમે હતાં એવાં કયારે થઇ જશો એ પ્રત્યેક વ્યક્તિ દીઠ ભિન્ન હોય છે. તમે એક અઠવાડિયા કે તેથી થોડા વધુ સમય માટે શારીરિક રીતે થાકેલાં જણાઓ અને આ સમય દરમિયાન, જો બની શકે તો, દરેક કામ ધીરજથી કરવું હિતાવહ હોય છે. તમે જોશો કે તમારી શારીરિક શક્તિ ધીરે ધીરે પરત થઇ રહી છે અને ત્યાર પછી તમે જે કંઇ પણ કરવા ચાહો તે કરી શકો છો. જો તમને જરા પણ ચિંતા જેવું હોય તો, તમારા જી.પી. સાથે સલાહમસલત કરો.

ઘરકામ અથવા કામ પર પાછા જવા વિષે શું કરવું જોઇએ?

ફરીથી, આ બાબત પણ પ્રત્યેક વ્યક્તિ દીઠ ભિન્ન ભિન્ન હોય છે અને કદાચ એનો આધાર તમને શારીરિક અને લાગણીઓની બાબતમાં કેવું લાગે છે તેના ઉપર રહેશે. જો તમે કામ ઉપર જાઓ તો, તમને કદાચ લોકોનો સામનો કરવાનું મુશ્કેલ જણાય અને કામમાં ધ્યાન પરોવવાનું એથી પણ વધુ મુશ્કેલ લાગે. જ્યારે બીજી બાજુ તમે જોશો કે કામની ઘરડમાં ફરી પાછા પડી જવું કદાચ મદદરૂપ નીવડી શકે છે અને તમને તમારા સહકાર્યકરો તરફથી મળતા ટેકા અને સહાનુભૂતિથી પણ ફાયદો પહોંચી શકે છે.

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.

કસુવાવડના કારણો

મને કસુવાવડ કેમ થઇ ગઇ? શું એ મેં કશું કર્યું તેના કારણે હતું?

પ્રત્યેક ચાર માં એક સગર્ભાવસ્થા કસુવાવડમાં પરિણમતી હોવા છતાં, એનું સચોટ કારણ શું છે તે જાણવું સામાન્ય રીતે મુશ્કેલ હોય છે. એવું કેમ બન્યું એ કોઇ પણ ચોક્કસપણે કહી શકતું નથી એ વાતનો સ્વીકાર કરવો કઠીન હોઇ શકે છે. એનો અર્થ એવો નથી કે એ તમારી ભૂલને કારણે બન્યું છે - તમે કંઇ પણ કર્યું કે ન કર્યું તેને કારણે તમારી કસુવાવડ થઇ હોવાનું અસંભવિત છે.

મને જ્યારે લોહી વહેવાનું શરૂ થયું ત્યારે હું બેડમાં સૂઇ ન રહી શું તેને કારણે એ હોઇ શકે છે?

જો તમને ગર્ભાવસ્થાના પ્રથમ ત્રણ કે ચાર મહિનામાં કસુવાવડ થઇ ગઇ હોય તો, બેડમાં સૂઇ રહેવાથી તમને કસુવાવડ થવાનું અટકી ગયું ન હોત. સૂઇ રહેવાથી લોહી નીકળવાનું ધીમું પડી જઇ શકે છે પણ એનાથી કોઇ સગર્ભાવસ્થા કસુવાવડમાં પરિણમતી અટકી જતી નથી. એ ઘણું દુ:ખદ છે પરંતુ સાચું છે કે એકવાર કોઇ સગર્ભાવસ્થા કસુવાવડમાં પરિણમવાનું શરૂ થઇ જાય એટલે, એને અટકાવવા માટે ભાગ્યેજ કંઇ કરી શકાય એવું હોય છે.

શું એ બાળક પુત્ર હોવાને કારણે કસુવાવડ થઇ ગઇ હોઇ શકે છે?

જ્યાં સુધી અમે જાણીએ છીએ ત્યાં સુધી, એવી કોઇ ખામી કે બીમારી નથી જે એક યા બીજા લિંગને અર્થાત છોકરા કે છોકરીને ઉદરમાં ટકાવી રાખવાનું અશકય બનાવતી હોય.

તો પછી કસુવાવડો કેમ થઇ જતી હોય છે?

મુખ્ય કારણો નીચે જણાવ્યા મુજબ માનવામાં આવે છે:

જિનેટિક: સગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતમાં થતી કસુવાવડોમાંની લગભગ અડધી કસુવાવડોમાં, બાળક શરૂઆતથી જ જોઇએ તે રીતે વિકસતું નથી અને તેથી જીવંત રહી શકતું નથી.

હોર્મોનલ: ઘણાં અનિયમિત માસિક અટકાવવાળી સ્ત્રીઓ માટે ગર્ભ ધારણ કરવું મુશ્કેલ હોય છે અને જ્યારે તેઓ ગર્ભવતી બને છે ત્યારે તેમને કસુવાવડ થઇ જવાનું વધુ સંભવિત હોય છે.

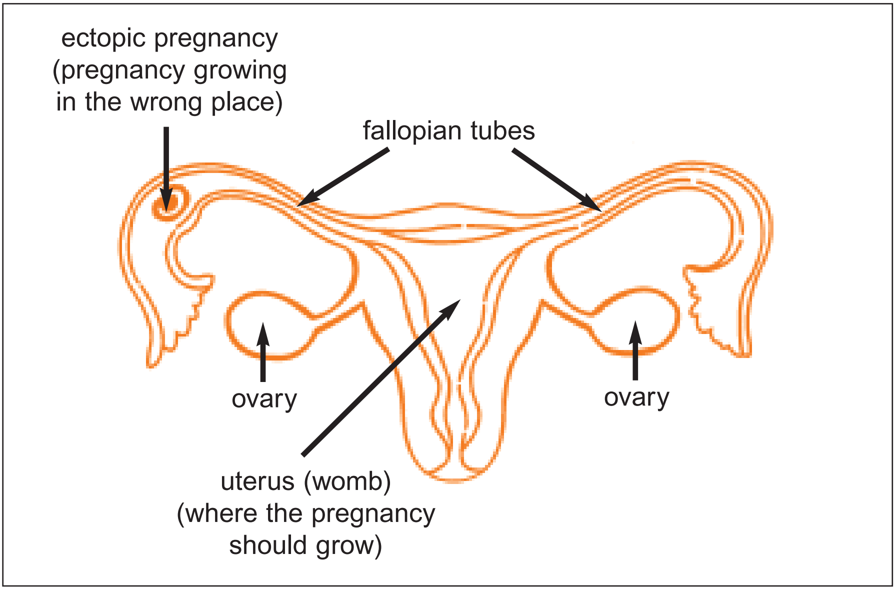
ઇમ્યૂનોલોજિકલ: પ્લેસેન્ટા (ઓર)ને લોહી પૂરું પાડતી લોહીની નસોમાંની સમસ્યાઓ કસુવાવડમાં પરિણમી શકે છે.

ઇન્ફેક્શન (કોઇ રોગનો ચેપ): ખાંસી અને શરદી જેવો સાધારણ ચેપ નુકસાનકારક હોતો નથી, પણ વધુ પડતો તાવ અને કેટલીક બીમારીઓ અથવા ચેપો, જેવા કે જર્મન મિઝલ્ઝ (ઓરૂ), ને કારણે કસુવાવડ થઇ શકે છે.

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).

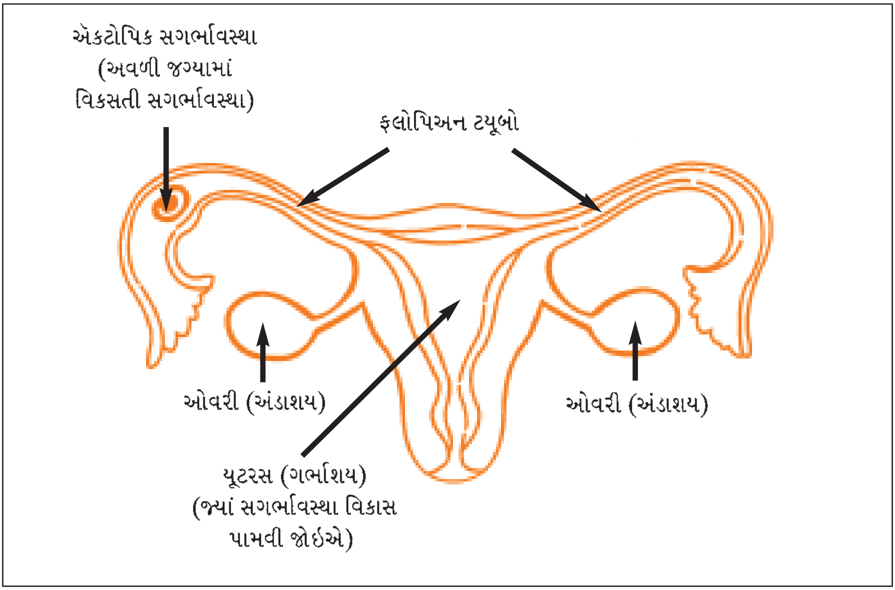


A small number of women who miscarry are found to have had a ***molar pregnancy*** (hydatidiform mole). The Miscarriage Association leaflet Hydatidiform Mole can provide more information about this kind of pregnancy loss (available only in English).

ઍનટૉમિકલ અર્થાત શરીરની રચના સંબંધી: જો સર્વિક્સ (ગર્ભાશયનું પ્રવેશદ્વાર કે મુખ) નબળું હોય તો, સગર્ભાવસ્થામાં આગળ જતાં જેમ જેમ ગર્ભાશય ભારે થતું જાય તેમ એ પહોળું થવાનું શરૂ થઇ શકે છે અને સર્વિક્સનું આ પહોળું થવું કસુવાવડમાં પરિણમી શકે છે. જો ગર્ભાશય અનિયમિત આકારનું હોય તો તેનો અર્થ એ થાય છે કે એમાં બાળકને વિકાસ પામવા માટે પૂરતી જગ્યા હોતી નથી. ગર્ભાશયમાં બનેલી મોટી તંતુમય ગાંઠો સગર્ભાવસ્થામાં આગળ જતાં કસુવાવડનું કારણ બની શકે છે.

જો તમારે વધારે માહિતી જોઇતી હોય તો, ધ મિસ્કૅરિજ ઍસોસિયેશનનું "વાઇ ડીડ ઇટ હેપન ટુ અસ" નામનું લિફલેટ (જે માત્ર અંગ્રેજી માં ઉપલબ્ધ છે) વાંચવાથી તમને મદદ મળશે.

કેટલીક સગર્ભાવસ્થાઓ **ઍકટોપિક** અર્થાત પોતાના અસલ સ્થાનથી બહાર હોઇ શકે છે. આવું ત્યારે બને છે જ્યારે ફળદ્રુપ થયેલું ઇંડું ગર્ભાશયને બદલે બીજી જ કોઇ જગ્યાએ, સામાન્ય રીતે ફલોપિઅન ટયૂબો (અંડવાહિની નળીઓ) માંની કોઇ એકમાં, વિકાસ પામવાનું શરૂ કરે છે. એક અલગ લિફલેટ ઉપલબ્ધ છે (જે માત્ર અંગ્રેજી માં ઉપલબ્ધ છે) જેમાં ઍકટોપિક સગર્ભાવસ્થાની સમજુતિ આપવામાં આવી છે.



સ્ત્રીઓની એક નાની સંખ્યા જેમને કસુવાવડ થઇ જાય છે તેમને **મોલર પ્રેગનન્સી** હોવાનું જણાયું છે (હાઇડેટિડિફોર્મ મોલ). ધ મિસ્કૅરિજ ઍસોસિયેશનનું 'હાઇડેટિડિફોર્મ મોલ' નામનું લિફલેટ (જે માત્ર અંગ્રેજી માં ઉપલબ્ધ છે) આ પ્રકારની સગર્ભાવસ્થા કસુવાવડમાં પરિણમવા વિષે વધારે માહિતી પૂરી પાડી શકે છે.

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.

કસુવાવડ પછી શું થાય છે?

શું મને કસુવાવડ પછીની કોઇ સારવાર આપવામાં આવશે?

તમને કસુવાવડ થઇ ગયા પછી કદાચ હોસ્પિટલની એપોઇન્ટમેન્ટ આપવામાં આવે. જો ન આપવામાં આવે તો, જો તમારે કોઇ સવાલો પૂછવા હોય અથવા તમને સતાવતી કોઇ ચિંતા વિષે તમે વાતચીત કરવા માંગતા હોય તો તમારા જી.પી. કે હેલ્થ વિઝિટરની એપોઇન્ટમેન્ટ લઇ શકો છો.

બીજા બાળક માટે કોશિશ કરતાં પહેલાં જો હું રાહ જોવા માંગતી હોઉ તો, મારે ગર્ભનિરોધ કયારે વાપરવાનું શરૂ કરવું જોઇએ?

તમે તમારી કસુવાવડ બાદ પ્રથમ અઠવાડિયાંઓ દરમિયાન અંડબીજ પેદા કરી શકો છો એટલે કે તમારા અંડાશય માંથી ઈંડું છૂટું પડવાનું શરૂ થઇ શકે છે. એ કારણે જો તમે સંભોગ કરો તો તમે ગર્ભ ધારણ કરી શકો છો; એટલા માટે શકય એટલી વહેલી તકે તમારા ફેમિલી પ્લાનીંગ કિલનિક સાથે ગર્ભનિરોધ વિષે વાત કરવી ફાયદાકારક છે.

જો હું ફરી ગર્ભવતી બનું તો, શું મને ફરી કસુવાવડ થઇ જશે?

એક કસુવાવડ પછી, મોટા ભાગની સ્ત્રીઓ સગર્ભાવસ્થા માંથી સામાન્ય રીતે હેમખેમ પાર ઉતરતી હોય છે. સંશોધન એવું બતાવે છે કે તમને અનેક કસુવાવડો થઇ ગઇ હોય તેમ છતાં, તમને બાળક થવાની હજી પણ સારી શકયતા રહે છે.

બીજી સગર્ભાવસ્થા માટે મારી જાતને તૈયાર કરવા માટે શું મારે કઈક કરવું જરૂરી છે?

તંદુરસ્ત આહાર અને નિયમિત કસરત વડે તમારી જાતની કાળજી રાખવાની કોશિશ કરો. બાળક માટે કોશિશ કરતાં પહેલાં અને સગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતમાં ફોલિક એસિડ સપ્લિમેન્ટ્સ લેવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે; અપ-ટુ-ડેટ માહિતી માટે કેમિસ્ટની દુકાને પૂછો.

જો હું ગર્ભવતી બનું તો મને કસુવાવડ થઇ જવા વિષે ઘણીજ ચિંતા થશે

ઘણી સ્ત્રીઓ આવી ચિંતા અનુભવતી હોય છે. જો તમારાથી બની શકે તો, સગર્ભાવસ્થાનો બહુ લાંબો વિચાર કરવાને બદલે કોઇ એક સમયે એક દિવસ કે એક અઠવાડિયા પૂરતો જ વિચાર કરવાની કોશિશ કરો અને તમારી જાતે એવું વિચારતા રહો કે, "ઠીક, અત્યાર સુધી તો મને બહુ સારૂં છે". તમારા પતિ, મિત્રો, જી.પી., હેલ્થ વિઝિટર, અથવા મિડવાઇફ સાથે વાત કરો - તમારી લાગણીઓ અને ચિંતાઓમાં બીજા કોઇકને માત્ર ભાગીદાર બનાવવાથી મદદ મળી શકે છે. તમે તમારા જી.પી. કે મિડવાઇફને તમારૂં સ્કૅન વહેલું થઇ શકે છે કે કેમ તે વિષે પૂછી શકો છો.

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.

મદદ ક્યાંથી મેળવવી

ધ મિસ્કેરિજ ઍસોસિયેશને ઉર્દૂ, મિરપૂરી, બંગલા (સિલહટી) અને અંગ્રેજીમાં એક ઑડિયો કેસેટ તૈયાર કરેલી છે. આ કેસેટનું નામ 'ટોકીંગ અબાઉટ મિસ્કેરિજ' છે. જો તમારી હોસ્પિટલ અથવા જી.પી. પાસે એની નકલ ન હોય તો, ધ મિસ્કેરિજ ઍસોસિયેશનનો સંપર્ક સાધો અને અમે તમને એની નકલ મોકલી આપીશું.

કસુવાવડ વિષે જે કંઇ જાણતી-સમજતી હોય એવી કોઇ વ્યક્તિ સાથે વાતચીત કરવાથી તમને મદદ મળી શકે છે. જો તમે અંગ્રેજી બોલતાં હોય તો, તમે ધ મિસ્કેરિજ ઍસોસિયેશનને ટેલિફોન કરી શકો છો. અમારી પાસે તમારી ભાષા બોલી શકે એવો સ્વયંસેવક પણ હોઇ શકે છે. જો ન હોય તો, નીચેના લોકો માંના કોઇકને અજમાવી જુઓ:

- કોમ્યુનિટી મિડવાઇફ
- હેલ્થ વિઝિટર
- લિએઝન વર્કર
- કોમ્યુનિટી વર્કર

છેવટે

કસુવાવડ થવી એ એક અત્યંત દુ:ખદ અનુભવ હોઇ શકે છે, પણ એ અનુભવ તમને એકલાંને જ થયો હોય એવું હોતું નથી. તમારા રોજબરોજના જીવનમાં જેમને તમે જુઓ છો તે ઘણી બધી સ્ત્રીઓને પણ કસુવાવડ થયેલી હશે અને તેમાંની કેટલીકને આવા મુશ્કેલ સમયે તમને મદદ કરવા અને ટેકો આપવા માટે પ્રયત્ન કરવામાં ખરેખર આનંદ થશે. અમને આશા છે કે આ લિફલેટ વાંચવાથી તમને થોડીક મદદ અને રાહત મળી હશે.

આભાર

આ લિફલેટના પ્રકાશન માટે નાણાં પૂરાં પાડવા બદલ અમે ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ હેલ્થનો અને એનું લખાણ તૈયાર કરવામાં મદદ કરવા બદલ સઇદા એહમદનો આભાર માનીએ છીએ.

MISCARRIAGE ASSOCIATION

The knowledge to help

The Miscarriage Association
17 Wentworth Terrace
Wakefield WF1 3QW
Telephone: 01924 200799
e-mail: info@miscarriageassociation.org.uk
www.miscarriageassociation.org.uk

© The Miscarriage Association 2003, 2009, 2011
Registered Charity Number 1076829 (England & Wales) SC039790 (Scotland)
A company limited by guarantee, number 3779123
Registered in England and Wales

WSG/04/11