

Resous pou Pèt Gwosès

Santiman apre pèt yon gwosès, tankou tristès, soulajman, enkyetid, lapenn, oswa koupab, nòmal epi yo ka chanje pi devan. Pa gen yon sèl fason pou fè fas ak pèt yon gwosès, paske eksperyans ak reyaksyon chak moun diferan. Li nòmal pou mande sipò oswa pran distans pandan w ap trete santiman ou yo.

Ou Pa Poukont Ou

Pandan anpil moun panse foskouch (pèt gwosès bonè) ra, anviwon youn sou kat gwosès fini pa rive nan foskouch.¹ Pifò foskouch pa gen yon kòz ki ka idantifye. Pa gen anyen ou te fè ki lakòz foskouch la, epi pa gen anyen ou te ka fè pou anpeche li.

Gen lòt kalite pèt gwosès:

- Apeprè youn sou 175 gwosès fini pa rive nan lanmò fetis nan vant² (pèt gwosès anreta).
- Jiska youn sou sis moun ap fè eksperyans enfètilite³ (enkapsite pou rive ansent apre 12 mwa ap fè sèks regilyèman san kapòt).
- Apeprè 900,000 vizit nan departman ijans chak ane se akòz pèt gwosès bonè.⁴

Lòt eksperyans, tankou nesans prematire, avòtman, adopsyon, ak dyagnostik andikap, ka enplike santiman konplike tou.

Li enpòtan pou sonje ke pèt ou a pa defini ou ni kapasite ou pou vin paran.

Resous Sipò

Si ou gen difikilte apre pèt yon gwosès, gen sipò ki disponib. Ou ka vle sipò touswit apre pèt la oswa apre yon ti tan pase. Chak moun gen diferan estrateji ki mache pou yo. Ou ka vle pale ak yon zanmi, yon manm fanmi, oswa yon lidè espartyèl, oswa ou ka mande founisè swen sante ou pou refere ou bay sèvis sante mantal.

Men kèk resous gratis ak konfidansyèl pou sipò:

- **Sipò Apre Akouchman Entènasyonal:**
 - Gwoup sipò pou pèt gwosès bonè: Vizite [postpartum.net/group/early-pregnancy-loss-support-for-moms](https://www.postpartum.net/group/early-pregnancy-loss-support-for-moms).
 - Liy asistans pou pèt gwosès: Rele (800-944-4773) ak peze 1 pou panyòl oswa 2 pou anglè; voye tèks nan 800-944-4773 pou anglè oswa 971-203-7773 pou panyòl.
- **988**, 24 sou 24, 7 jou sou 7 nan zafè sante mantal: Rele oswa voye tèks nan 988 oswa vizite [nyc.gov/988](https://www.nyc.gov/988).
- **MiscarriageHurts.org**, aktivite gerizon ak sipò pou moun ki fè eksperyans pèt gwosès bonè: Vizite [miscarriagehurts.org](https://www.miscarriagehurts.org).

¹ Dugas C, Slane VH. Miscarriage (Foskouch). *StatPearls*. Mizajou 27 jen 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK532992/>

² Gregory ECW, Valenzuela CP, Hoyert DL. Fetal mortality (lanmò fetis): Etazini, 2020. *Nat Vital Stat Rep*. 2022;71(4). doi:10.15620/cdc:118420

³ World Health Organization (Òganizasyon Mondyal Lasante). 1 in 6 people globally affected by infertility (Enfètilite afekte 1 sou 6 moun atravè monn lan): WHO. 4 avril 2023. <https://www.who.int/news/item/04-04-2023-1-in-6-people-globally-affected-by-infertility>

⁴ Benson LS, Magnusson SL, Gray KE, Quinley K, Kessler L, Callegari LS. Early pregnancy loss in the emergency department (Pèt gwosès bonè nan departman ijans), 2006-2016. *J Am Coll Emerg Physicians Open*. 2021;2(6):e12549. doi:10.1002/emp2.12549

Resous Sipò (Kontinye)

- **First Candle**, gwoup sipò sou entènèt pou moun ki fè eksperyans pèt gwosès: Vizite [firstcandle.org/online-support-groups/](https://www.firstcandle.org/online-support-groups/).
- **Exhale Pro-Voice**, yon liy tèks sipò san jijman (disponib an anglè ak panyòl) pou moun ki te gen yon avòtman: Voye tèks nan 617-749-2948.
- **Liy Sipò All-Options**, konsèy ak sipò pa mwayen lòt moun ki gen menm eksperyans (disponib an anglè ak an panyòl) pou moun ki ansent oswa ki vle pale sou avòtman, adopsyon, wòl paran oswa pèt gwosès: Rele 888-493-0092.
- **Ending a Wanted Pregnancy (Metè Fen nan yon Gwosès Ou Te Vle)**, sipò pou dèy san jijman pou moun ki te mete fen nan yon gwosès yo te vle pou rezon medikal: Vizite [endingawantedpregnancy.com](https://www.endingawantedpregnancy.com).
- **Connect & Breathe**, yon liy pou pale san jijman pou moun ki te gen yon avòtman: Rele 866-647-1764.
- **YourAbortionExperience.org**, aktivite gerizon ak sipò pou moun ki te gen yon avòtman: Vizite [yourabortionexperience.org](https://www.yourabortionexperience.org).
- **Liy Asistans pou Foskouch ak Avòtman**, sipò pou foskouch oswa avòtman nan men klinisyen volontè ki gen eksperyans: Rele oubyen voye tèks nan 833-246-2632.
- **Faith Aloud**, resous relijye ak espiyèl ki gen rapò ak gwosès: Vizite [faithaloud.org/find-support/spiritual-resources](https://www.faithaloud.org/find-support/spiritual-resources).
- **Return to Zero: Hope**, resous sipò pou moun ki fè eksperyans pèt gwosès: Vizite [rtzhope.org](https://www.rtzhope.org).
- **Star Legacy Foundation**, gwoup sipò vityèl pou moun ki fè eksperyans pèt gwosès: Vizite [starlegacyfoundation.org/support-groups](https://www.starlegacyfoundation.org/support-groups).

Resous pou komemorasyon

Fanmi yo ka mande yon sètifika lanmò fetis si y ap chèche antere oswa fè kremasyon. Pou ranpli aplikasyon an, vizite [health.ny.gov/forms/doh-3667.pdf](https://www.health.ny.gov/forms/doh-3667.pdf).

Gen kèk moun ki ka jwenn rekonfò ak gerizon nan fè don lèt tete yo bay yon lòt tibebe ki nan bezwen. Pou w jwenn plis enfòmasyon, vizite [nymilkbank.org/donate-after-loss](https://www.nymilkbank.org/donate-after-loss).

Lòt fason fanmi yo ka chwazi pou sonje oswa rekonèt pèt yo gen ladan anprent pye, imaj iltason, oswa rekonesans relijye oswa espiyèl. Poze founisè ou a kesyon sou opsyon sa yo.

Pou aprann plis, vizite [acog.org/womens-health/faqs/early-pregnancy-loss](https://www.acog.org/womens-health/faqs/early-pregnancy-loss).