

שוואנגערשאפט פארלוסט ריסאורסעס

עס איז נארמאל צו פילן טרויער, פארלייכטערונג, ענקזייעטי, ווייטאג אדער שולד געפילן נאכן פארלירן א שוואנגערשאפט און זיי קענען זיך טוישן מיט די צייט. עס איז נישט דא נאר איין ריכטיגע וועג זיך צו באגיין מיט די פארלוסט פון א שוואנגערשאפט, וויבאלד יעדעס ערפארונג און רעאקציעס זענען אייגנארטיג. עס איז אקעי צו בעטן שטיצע אדער צייט פאר זיך אליין אין די צייט וואס איר האנדלט מיט אייערע געפילן.

שטיצע ריסאורסעס

איר קענט באקומען שטיצע אויב עס איז אייך שווער נאכ'ן פארלירן א שוואנגערשאפט. איר וועט מעגליך וועלן באקומען שטיצע גלייך נאכ'ן פארלוסט אדער נאך א שטיק צייט. פאר יעדעם ארבעט אן אנדערע סארט שטיצע. איר קענט רעדן מיט א פריינט, משפחה מיטגליד אדער גייסטליכע פירער (מורה דרך), אדער בעטן אייער העלט קעיר פראוויידער אייך צו שיקן צו גייסטישע געזונטהייט סערוויסעס.

פאלגנד זענען אפאר אומזיסטע און קאנפידענציעלע ריסאורסעס פאר שטיצע:

• אינטערנאציאנאלע נאכן געבורט שטיצע:

- פריע שוואנגערשאפט פארלוסט גרופעס: באזוכט postpartum.net/group/early-pregnancy-loss-support-for-moms
- הילפליניע פאר שוואנגערשאפט פארלוסט: רופט 800-944-4773 און דרוקט 1 פאר ספאניש אדער 2 פאר ענגליש; טעקסט 800-944-4773 פאר ענגליש אדער 971-203-7773 פאר ספאניש.

- **988**, 24/7 גייסטישע געזונטהייט הילף: רופט אדער טעקסט 988 אדער באזוכט nyc.gov/988.

- [MiscarriageHurts.org](https://miscarriagehurts.org), ערהוילונג און שטיצע אקטיוויטעטן פאר מענטשן וואס זענען אריבער א פריע שוואנגערשאפט פארלוסט: באזוכט miscarriagehurts.org.

איר זענט נישט אליין

כאטש אסאך מענטשן גלייבן אז א מיסקערידזש (פריע שוואנגערשאפט פארלוסט) איז זעלטן, טוען איין אין פיר שוואנגערשאפטן זיך ענדיגן אין א מיסקערידזש.¹ מען קען נישט דערגיין די סיבה פון רוב מיסקערידזשעס. איר האט גארנישט געטון צו צוברענגען די מיסקערידזש און איר האט גארנישט געקענט טון עס צו פארמיידן.

עס זענען פארהאן אנדערע סארטן שוואנגערשאפט פארלוסטן:

- בערך איין אין 175 שוואנגערשאפטן ענדיגט זיך אין א טויטע געבורט² (שפעטע שוואנגערשאפט פארלוסט).
- אזויפיל ווי איין אין זעקס מענטשן וועלן האבן אינפערטיליטי³ (נישט קענען ווערן טראגעדיג נאך 12 מאנאטן פון האבן נארמאלע געשלעכטליכע באציאונגען אן קאנדאמס).
- בערך 900,000 באזוכן צום עמעדזשענסי אפטיילונג יעדע יאר צוליב פריע שוואנגערשאפט פארלוסט.⁴

אנדערע איבערלעבענישן, אריינגערעכנט פריצייטיגע געבורט, אבארשאן, אדאפטן און דיסאביליטי דיאגנאזן, קענען אויך שאפן קאמפליצירטע געפילן.

עס איז וויכטיג צו געדענקען אז אייער פארלוסט באשטימט נישט ווער איר זענט אדער אייער מעגליכקייט צו זיין אן עלטערן.

¹ Dugas C, Slane VH. מיסקערידזש. *StatPearls*. אפדעיטעד יוני 27, 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK532992/>
² Gregory ECW, Valenzuela CP, Hoyert DL. עיבור טויט פעלער: פאראייניגטע שטאטן, 2020. *Nat Vital Stat Rep*. 2022;71(4). doi:10.15620/cdc:118420
³ וועלטליכע געזונטהייט ארגאניזאציע. 1 פון 6 מענטשן אין די וועלט זענען אפעקטירט פון אינפערטיליטי: WHO. אפריל 4, 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. אין די עמעדזשענסי אפטיילונג, 2006-2016. *J Am Coll Emerg Physicians Open*. 2021;2(6):e12549. doi:10.1002/emp2.12549

שטיצע ריסאורסעס (פארגעזעצט)

- **YourAbortionExperience.org**, ערהוילונג און שטיצע אקטיוויטעטן פאר מענטשן וואס האבן געהאט אן אבארשאן: באזוכט yourabortionexperience.org
- **מיסקערידזש און אבארשאן האטליין**, שטיצע פאר מיסקערידזש אדער אבארשאן פון ערפארענע וואלונטיר דאקטוירים: רופט אדער טעקסט 833-246-2632.
- **Faith Aloud**, רעליגיעזע און גייסטליכע ריסאורסעס פארבינדן צו שוואנגערשאפט: באזוכט faithaloud.org/find-support/spiritual-resources
- **Return to Zero: Hope**, שטיצע ריסאורסעס פאר מענטשן וואס זענען אריבער א שוואנגערשאפט פארלוסט: באזוכט rtzhope.org
- **Star Legacy Foundation**, ווירטואלע שטיצע גרופעס פאר מענטשן וואס זענען אריבער א שוואנגערשאפט פארלוסט: באזוכט starlegacyfoundation.org/support-groups
- **First Candle**, אנליין שטיצע גרופעס פאר מענטשן וואס זענען אריבער א שוואנגערשאפט פארלוסט: באזוכט firstcandle.org/online-support-groups/
- **Exhale Pro-Voice**, א שטיצע טעקסט-ליניע (אוועילעבל אין ענגליש און ספאניש) פאר מענטשן וואס האבן געהאט אן אבארשאן: טעקסט 617-749-2948.
- **All-Options רעדן-ליניע**, פריינט קאונסעלינג און שטיצע (אוועילעבל אין ספאניש) פאר מענטשן וואס זענען טאגעדיג אדער ווילן רעדן וועגן אבארשאן, אדאפטן, חינוך אדער שוואנגערשאפט פארלוסט: רופט 888-493-0092.
- **Ending a Wanted Pregnancy (ענדיגן א שוואנגערשאפט וואס מען האט געוואלט)**, ווייטאג שטיצע פאר מענטשן וואס האבן געענדיגט א שוואנגערשאפט וואס זיי האבן געוואלט צוליב מעדיצינישע סיבות: באזוכט endingawantedpregnancy.com
- **Connect & Breathe**, א שטיצנדע רעדן-ליניע פאר מענטשן וואס האבן געהאט אן אבארשאן: רופט 866-647-1764.

געדענקמאל ריסאורסעס

- פאמיליעס קענען בעטן פאר א עיבור טויט סערטיפיקאט אויב זיי ווילן באגראבן אדער מאכן קרעמעישן. צו אויספילן די אפליקאציע, באזוכט health.ny.gov/forms/doh-3667.pdf.
- געוויסע מענטשן טרעפן א טרייסט און ערהוילונג דורך ביישטייערן זייער מילך צו אן אנדערע בעיבי וואס דארף עס האבן. פאר מער אינפארמאציע, באזוכט nymilkbank.org/donate-after-loss.
- אנדערע וועגן וויאזוי מענטשן קענען אויסוועלן צו געדענקען אדער אנערקענען זייער פארלוסט רעכענען אריין פיס-אפדרוקן, אולטרא-סאונד בילדער אדער רעליגיעזע אדער גייסטליכע אנערקענונגען. פרעגט אייער פראוויידער וועגן די אויסוואלן.

צו לערנען מער, באזוכט acog.org/womens-health/faqs/early-pregnancy-loss