

نامولود میں کسی تشخیص کے بعد حمل کو ختم کرنا

"اگر میرے پاس کتابچہ اور ARC کے دیگر والدین کی جانب سے معاونت اور رابطہ نہ ہوتا تو مجھے نہیں معلوم کہ میں اس وقت کے ساتھ کیسے نمٹتا۔ یہ جاننا کہ آپ اپنے احساسات میں اکیلے نہیں ہیں، اور یہ کہ دوسرے اس بات کا ادراک رکھتے ہیں کہ آپ کس تجربے کا سامنا کر رہے ہیں، باعث طمانیت ہے۔"

تعارف

اس معلومات کا مقصد خواتین اور ان کے ساتھیوں کو مدد دینا ہے جو کہ نامولود میں ایناملی (anomaly) کی تشخیص کیے جانے کی وجہ سے اسقاطِ حمل کروانے کا سوچ رہے ہیں۔ ہم امید کرتے ہیں کہ یہ والدین کی نگہداشت کرنے والے تمام افراد کے لیے بھی مفید ہو گی، چاہے وہ پیشہ ور طبی عملے، خاندان یا دوست احباب ہوں۔

ہم نے دستی کتاب میں والدین اور بچے کی اصطلاحات استعمال کی ہیں کیونکہ زیادہ تر افراد جو ARC تشریف لاتے ہیں وہ اپنی صورتحال بتانے کے لیے انہی لفظوں کا چناؤ کرتے ہیں۔ ہمیں احساس ہے کہ کچھ افراد ایسے ہیں جو والدین کی نسبت لفظ افراد کہلائے جانے کو ترجیح دیتے ہیں اور بچے کا جنین کے طور پر حوالہ دینا چاہتے ہیں۔

مشمولات

4	اپنا فیصلہ کرنا
5	جذباتی اثر
5	اسقاطِ حمل کے طریقے
6	جراحی طریقے سے اسقاطِ حمل
6	اسقاطِ حمل بذریعہ دوا
7	طریقہ کار پر عمل کروانے کے لیے تیاری
8	اسقاطِ حمل کا طریقہ کار
8	عام بے ہوشی کی دوا کے تحت جراحی اسقاطِ حمل
9	زچگی سمیت اسقاطِ حمل بذریعہ ادویات
10	اگر یہ آپ کا پہلا بچہ ہے
11	پیدائش
12	جڑواں بچوں کو جنم دینے والے والدین کے لیے
13	اسقاطِ حمل کے بعد
13	پوسٹ مارٹم
13	آخری رسومات
15	گھر جانا
15	چھاتی اور جسم کی نگہداشت
16	دکھ
20	خاندانی زندگی
20	بچے
21	دادا/دادی/نانا/نانی
22	اہل خانہ اور دوست احباب
22	اپنے بچے کو یاد کرنا
24	آگے بڑھنا
24	دیگر والدین، دیگر بچے
24	والد/ساتھی کا کام پر واپس جانا
25	تعلقات اور مباشرت
26	والدہ کا کام پر واپس جانا
26	ایک اور بچہ؟
27	دوبارہ ایسا ہونے کا خوف
27	حاملہ ہونا
28	اگلا حمل
29	ARC کی جانب سے معاونت

خود فیصلہ کرنا

جینیاتی یا ساختی کیفیت کی تشخیص کے ساتھ نامولود کے والدین کے طور پر، آپ خود کو تنہا محسوس کر سکتے ہیں۔ آپ سمجھتے ہیں کہ آپ غیر معمولی ہیں اور یہ کہ کوئی بھی فرد شاید ہی سمجھ سکے کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔ آپ اور آپ کے اردگرد موجود تمام افراد نے یہی سمجھا ہوا تھا کہ آپ کا بچہ توقع کے مطابق نمودار ہو گا۔ جب آپ کو نامولود کے ایناملی کا شکار ہونے کا بتایا گیا، تو آپ نے صحت مند بچے کے خواب چھوڑ دیئے اور ہو سکتا ہے آپ نے اپنے آپ پر یقین بھی کھو دیا ہو۔

آپ کے لیے یہ سوچنا بالکل فطری ہے کہ آیا اس سے بچا جا سکتا ہے۔ حتیٰ کہ ہو سکتا ہے کہ آپ خود کو، ایک دوسرے کو الزام دیں؛ یا یہ سمجھنے لگیں کہ آپ یا ہسپتال کے عملے کو کچھ ایسا کرنا چاہیئے تھا جس سے اس کو وقوع پذیر ہونے سے روکا جا سکے۔ حالانکہ، آپ کے خیال میں آپ نے جو کیا یا نہیں کیا، اس کا اور آپ کے بچے کی ایناملی کا آپس میں تقریباً ہمیشہ کوئی تعلق نہیں ہوتا ہے۔

جب یہ خبر آپ نے پہلی دفعہ سنی، تو اس بات کا امکان ہے کہ آپ کا سامنا الجھا دینے والے ملے جلے احساسات سے ہو گا۔ آپ نے جس صحت مند بچے کی امید کی تھی اس امید کو کھو دینے کی اداسی ہو گی، نیز جس بچے کو آپ جنم دینے والی ہیں اس کے لیے بھی اداسی ہو گی۔ حمل کو جاری نہ رکھنے یا جاری رکھنے کے بارے میں فیصلہ کرنے کے لیے، اپنے ذہن میں آنے والے تمام سوالات پوچھنے سے نہ گھبرائیں؛ یہ آپ کے لیے مددگار ہو سکتا ہے کہ جس وقت سوال پیدا ہو تو اس کو تحریر کریں۔ بہت سے افراد اپنے بچے میں ہونے والی تشخیص کے حوالے سے ممکن حد تک زیادہ سے زیادہ جاننا چاہتے ہیں۔ بعض اوقات یہ ایک اچھی طرح سے پہچانی گئی کیفیت ہو سکتی ہے جس کے لیے بہت ساری معلومات دستیاب ہوتی ہیں، جبکہ بعض اوقات ایسی کیفیت ہوتی کہ بہت کم معلومات ملتی ہیں۔ کچھ جوابات حاصل کرنے کے لئے آپ کو ماہر جینیات یا ماہر اطفال کے ساتھ گفتگو کرنے کے لیے کہا جا سکتا ہے یا شاید مخصوص معذوری تنظیم میں براہ راست جانا پڑتا ہے۔ اگر آپ کو وقت درکار ہو تو طلب کریں؛ یہ آپ کے لیے مستقبل میں فیصلے کرنے کے لیے اہم ہو سکتا ہے، جب آپ کے پاس حاصل کردہ تمام معلومات موجود ہوں۔

جذباتی اثر

کسی سوگ و صدمے کے وقت شدید برہمی اور ندامت کا احساس ہونا نیز اداسی محسوس کرنا عام ہے۔ اگرچہ آپ ندامت کے احساس سے دوچار ہو سکتے ہیں، شاید ایناملی کی تشخیص کی وجہ سے، یا اس بات کا فیصلہ کرنے کی وجہ سے کہ آیا اسقاطِ حمل کروایا جائے یا نہیں، یہ غصہ محسوس کرنے کا حیران کن احساس ہو سکتا ہے۔

یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ایناملی کے بارے میں معلوم ہو جانے کے بعد بروقت فیصلہ کرنے کے بارے میں راحت کا احساس ہو۔ ان میں سے کوئی بھی احساسات غیر معمولی یا غلط نہیں ہیں اور اگر آپ کر سکتے ہیں، تو ان جذبات کو آنے کی اجازت دیں، لیکن کوشش کریں کہ انہیں ایک دوسرے پر مسلط نہ کریں۔ اس وقت آپ جو کچھ بھی محسوس کر رہے ہیں، وہ آپ کی ایک انتہائی پریشان کن صورتحال پر رد عمل ہے؛ لہذا اپنے بچے کے کھونے کا غم اسی طرح منائیں جس طرح آپ کو ٹھیک لگتا ہے۔

اسقاطِ حمل کروانے کا انتخاب کرنا مشکل اور تکلیف دہ فیصلہ ہو سکتا ہے۔ یہ مددگار ثابت ہو سکتا ہے اگر آپ اس کے بارے میں مل کر، یا کسی ایسے فرد کے ساتھ سوچیں اور بات کریں جو معاونت دے سکتا ہو۔ ہو سکتا ہے کہ آپ موصول ہونے والی تمام معلومات نہ سہار سکیں۔ اگر ضرورت ہو، تو اپنی ماہر زچگی یا مڈوائف سے دوبارہ گفتگو کریں۔

آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور اس صورتحال میں درپیش کسی بھی مسئلے کے بارے میں اگر آپ بات کرنا چاہتے ہیں تو براہ کرم ARC سے رابطہ کریں۔

اسقاطِ حمل کے طریقے

جنین کی ایناملی کی صورت میں اسقاطِ حمل کے بہت سے مختلف طریقے ہیں۔ آپ کو طریقہ کار کا انتخاب پیش کیا جانا چاہیئے لیکن اس بات کا انحصار آپ کے حاملہ ہونے کی مدت یا آپ کے مخصوص حالات پر ہو سکتا ہے۔ ARC میں والدین کی مدد کرنے کے ہمارے تجربے اور تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ چاہے آپ ادویاتی طریقہ کار منتخب کریں یا جراحی، اس سے آپ کی جذباتی بحالی میں کوئی فرق نہیں پڑتا، یہ ضروری ہے کہ آپ اس بارے میں سوچیں کہ کس طریقہ کار کی مدد سے آپ اچھے طریقے سے نمٹ سکتی ہیں۔

یہ طریقہ کار کے بارے میں مزید تفصیلات کے ساتھ ایک جامع خلاصہ ہے جو کہ بعد کے سیکشنز میں موجود ہے۔

اگر آپ 21 ہفتوں سے زائد مدت کی حاملہ ہیں تو آپ کو اس بات کی یقین دہانی کروانے کے لئے ایک طریقہ کار پیش کیا جائے گا کہ آپ کے اسقاطِ حمل کے طریقہ کار شروع کرنے سے پہلے بچہ ضائع ہو گیا ہے۔ اس میں نامولود کو ایک انجیکشن لگایا جانا شامل ہے اور جو کہ ایک ماہر ڈاکٹر لگائے گی۔

جراحی اسقاطِ حمل

زیادہ تر NHS ہسپتال حمل کے 13 ہفتوں تک عام بیہوشی کی دوا سے جراحی اسقاطِ حمل کا طریقہ کار پیش کر سکتے ہیں اور کچھ انہیں حمل کی بعد کی مدت میں انجام دیتے ہیں۔ جب NHS ہسپتال جراحی طریقہ کار پیش نہیں کر سکتے، تو آپ کو 24 ہفتوں تک کسی خودمختار فراہم کار کلینک میں اس طریقہ کار تک بلا معاوضہ رسائی حاصل ہونی چاہیئے۔ اہم فراہم کاران میں سے ایک، BPAS، جنین کی ایناملی کی وجہ سے اسقاطِ حمل کروانے والی خواتین کے لیے مخصوص بکنگ لائن ہے۔ 0345 437 0360۔ آپ ان کی خدمات کے بارے میں مزید یہاں معلوم کر سکتی ہیں:

<https://www.bpas.org/more-services-information/fetal-anomaly-care>

اسقاطِ حمل بذریعہ ادویات

اس طریقہ کار میں وضعِ حمل بذریعہ ادویات شامل ہے۔ اس طریقہ کار میں آپ کے جسم کو وضعِ حمل کے لیے تیار کرنے کے لیے ادویات دی جائیں گی۔ ادویات کا پہلا سیٹ (Mifepristone) آپ کو زچگی کے لئے ہسپتال میں داخل ہونے سے 48 گھنٹے پہلے دیا جاتا ہے۔

1% امکان ہے کہ آپ کی زچگی توقع سے پہلے شروع ہو جائے گی۔ اگر کوئی علامات ہوں مثلاً شو ('شو' منجمد لیس دار سیال/مائع خارج کرنے کا عمل ہے جو دورانِ حمل بچہ دانی کی گردن میں موجود ہوتا ہے۔ یہ سیال منجمد یا مائع کی طرح اور ریشے دار ہو سکتا ہے اور تھوڑے سے خون کے ساتھ دھاری دار بھی ہو سکتا ہے) یا درد، فوراً ہسپتال جائیں۔ اگر، گولی لینے کے بعد، کوئی خدشات لاحق ہوں تو اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف سے رابطہ کریں۔

طریقہ کار پر عملدرآمد کروانے کے لیے تیاری

آپ کے علاج کے لیے جانے سے پہلے کچھ عملی باتوں کو زیر غور لانا چاہیئے، جیسے کہ آپ کتنے عرصے تک وہاں رہیں گی۔ اگر آپ بذریعہ ادویات زچگی کا طریقہ کار اپنائیں گی، تو آپ کو رات بھر ہسپتال میں داخل رہنا پڑ سکتا ہے اور بعض اوقات زیادہ دیر کے لیے بھی داخل ہونا پڑ سکتا ہے، لہذا اگر آپ کے اور بچے بھی ہیں تو ان کو اس مرحلے اور وقت کی اس مدت تک کے لیے تیار کرنا ضروری ہو سکتا ہے کہ کوئی دوسرا فرد ان کی دیکھ بھال کرے گا۔ اگر عام بے ہوشی کی دوا کے تحت اسقاطِ حمل کرواتے ہیں، تو آپ کا ہسپتال یا کلینک میں قیام مختصر ہو سکتا ہے لیکن بے ہوشی کی دوا کے دیرپا اثرات کچھ دنوں تک برقرار رہ سکتے ہیں۔

آپ آگے آنے والے اختیارات کے بارے میں بھی سوچنا شروع کرنا چاہیں گی۔ ان میں شامل ہیں کہ آیا آپ اپنے بچے کو دیکھنا چاہتی ہیں اور اسے گلے لگانا چاہتی ہیں؟ کیا آپ اس کی آخری رسومات دفنانے یا چتا جلانے کی صورت میں انجام دینا چاہتی ہیں، اور آپ پوسٹ مارٹم کے بارے میں کیسا محسوس کرتی ہیں۔ آپ ان مسائل کے بارے میں اپنی مڈوائف کے ساتھ بات چیت کرنا چاہیں گی یا براہ کرم ARC سے گفتگو کریں۔

آپ کو ہسپتال جانے کے لئے معمول کی چیزیں بھی ساتھ رکھنے کی ضرورت ہو گی، ساتھ ہی کچھ نانٹیز، سینیٹری ٹاولز، رسالے اور شاید کچھ اور چیزیں جو آپ کو وقت گزارنے میں مدد دیں۔

تاہم اگر آپ نے اسقاطِ حمل کروانے کا فیصلہ کیا ہے، تو آپ کے ساتھ جسمانی طور پر کیا ہو گا اس امر کو ذہنی طور پر قبول کرنے کے لئے کچھ وقت چاہیئے ہو گا۔ منتخب کردہ طریقے کے لیے داخلے کے وقت کے حوالے سے آپ کے پاس کچھ اختیار ہے؛ اس کے بارے میں اپنے نگہداشتِ صحت کے پیشہ ور ماہر افراد سے گفتگو کریں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو جلدبازی میں داخل کیا جا رہا ہے، تو مزید ایک یا زیادہ دن کے لیے استفسار کریں؛ تاہم اگر آپ کو لگتا ہے کہ انتظار کی مدت ناقابل برداشت حد تک طویل ہے، تو پوچھیں کہ آیا آپ کو جلدی داخل کیا جا سکتا ہے۔ بہت سے افراد کے لیے، اپنا فیصلہ خود کرنے کے لیے زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کرنا، کہ وہ اس صورتحال میں اپنی عزت اور اختیار کا احساس برقرار رکھ سکیں، انتہائی اہم ہے۔

ہسپتال یا کلینک میں داخلے کے دوران اپنے ساتھی، کسی قریبی دوست احباب یا رشتہ دار کا ہمہ وقت پاس ہونا مفید ہو گا۔ آپ کو یہ بھی معلوم ہونا چاہیئے کہ والدہ سے اسقاطِ حمل کا عمل کروانے سے پہلے رضامندی کے فارم پر دستخط کرنے کو کہا جائے گا۔

اسقاطِ حمل کا طریقہ کار

عام بے ہوشی کی دوا کے تحت جراحی اسقاطِ حمل

عام بے ہوشی کی دوا کے تحت جراحی اسقاطِ حمل عموماً گائناکالوجی وارڈ، ڈے سرجری یونٹ یا کسی خودمختار کلینک میں انجام دیا جاتا ہے۔ آپ کے پاس ہمیشہ ایک الگ کمرہ نہیں ہو سکتا اور آپ ان خواتین کے ساتھ ہو سکتی ہیں جو غیر ارادی حمل کا اسقاط کروا رہی ہیں یا متعدد دیگر جراحی طریقہ ہائے کار سے گزر رہی ہیں۔ اسقاطِ حمل کے طریقہ کار میں خم رحم کو نرم کرنا اور ہلکا سا کھولنا اور بتدریج سکشن اور اوزار و آلات کی مدد سے مواد کو نکالنا شامل ہے۔ اس کے بعد عموماً جسمانی طور پر کچھ درد اور تکلیف کا سامنا ہو سکتا ہے۔ لیکن چونکہ آپ کا بچہ ضائع کیا جا رہا ہے، تو جذباتی پریشانی ہو سکتی ہے، جس کے لیے بے ہوشی کی کوئی دوا نہیں دی جا سکتی۔

اس کے بعد دیکھنے کے لیے کوئی سالم بچہ نہیں ہو گا۔ کچھ والدین نے اپنے بچے کی باقیات دیکھنے کا انتخاب کیا ہے۔ یاد اور آخری رسومات کے سیکشنز میں شامل تجاویز مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔ اس صورت میں کہ اگر آپ مستقبل میں اپنے نامولود کی کوئی اسکین فوٹوگراف دیکھنا چاہیں تو آپ اس کی گزارش کر سکتے ہیں۔

عام بیہوشی کی دوا کے تحت جراحی اسقاطِ حمل خودمختار سیکٹر میں کروانا

اگر آپ کے ہسپتال کی جانب سے یہ سہولت فراہم نہیں کی جاتی، تو آپ کسی خودمختار کلینک میں عام بیہوشی کی دوا کے تحت اسقاطِ حمل کروانے کا فیصلہ کر سکتی ہیں۔ اگرچہ UK میں اسقاطِ حمل کے خدمات فراہم کاران انتہائی ہنر مند اور پیشہ ور ہیں، لیکن ایسے ماحول میں موجود ہونا مشکل محسوس ہو سکتا ہے جہاں زیادہ تر اسقاطِ حمل ہی انجام دیئے جاتے ہیں کیونکہ غیر ارادی حمل ہے۔ خودمختار فراہم کنندگان سے حمل کے 24 ہفتوں تک اسقاطِ حمل کیا جائے گا۔ ARC نے فراہم کار bpas کے ساتھ کام کیا تاکہ نامولود میں کسی تشخیص کے بعد اسقاطِ حمل کروانے والی خواتین کے لیے کوئی طریقہ کار لاگو کیا جا سکے۔ **0345 437 0360** پر الگ بکنگ لائن موجود ہے۔

زچگی بذریعہ ادویات کی مدد سے طبی اسقاطِ حمل

آپ کا اسقاطِ حمل گائناکالوجی وارڈ یا زچگی وارڈ میں انجام دیا جا سکتا ہے۔ مختلف خواتین کو دونوں مقامات پر مشکلات درپیش ہو سکتی ہیں۔ وارڈ میں دیگر ایسی خواتین کے قریب ہونا جو زندہ سلامت بچوں کو جنم دے رہی ہوں، پریشانی کا باعث ہو سکتا ہے؛ گائناکالوجی وارڈ میں تنہائی اور ماں بننے میں ناکامی جیسے احساس بڑھ سکتے ہیں۔ آپ جس وارڈ میں بھی داخل ہوئی ہوں آپ کو اپنا کمرہ دیا جانا چاہیئے۔

آپ کی زچگی کا عمل یا تو پروسٹاگلینڈنز کی گولی کی شکل میں، آپ کی اندام نہانی میں رحم بند چھلے کے ذریعے یا آپ کے بازو میں ڈرپ کے ذریعے یا ان سب کو ملا کر انجام دیا جائے گا۔ داخل ہونے سے پہلے آپ جو Mifepristone گولی لیتی ہیں یہ آپ کے بچہ دانی اور خم رحم کو زچگی کے لیے تیار کرنے میں مدد دیتی ہے۔ آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ درد زہ کے شروع ہونے میں کچھ وقت لگ رہا ہے اور متعدد رحم بند چھلے استعمال کیے گئے ہیں۔ اگر رحم بند چھلوں کے پہلے سیٹ کے بعد بھی درد زہ شروع نہیں ہو رہا تو زچگی کو تحریک دینے کے لیے آپ کو مزید کچھ بھی دینے سے قبل 24 گھنٹوں کا انتظار کرنا پڑ سکتا ہے۔

یہ جاننا آسان نہیں ہے کہ اس طریقہ کار کے دوران کس وقت بچے کی موت واقع ہو سکتی ہے۔ وضع حمل کی مدت کے لحاظ سے، عام طور پر ولادت کے بعد بچے کا دل کچھ دیر کے لیے دھڑک سکتا ہے یا وہ ہلکی سی حرکت ظاہر کر سکتا ہے۔ یہاں تک کہ 24 ہفتوں سے قبل، پیدا ہونے والا بچہ بھی اگر زندگی کی واضح علامات دکھائے تو اس کی زندہ پیدائش اور انتقال کا باضابطہ اندراج کروایا جائے گا۔

آپ کو اس عمل کے دوران اضافی تکلیف برداشت نہیں کرنی چاہیئے۔ دافع درد ادویہ دی جانی چاہئیں تاہم کیا کچھ دستیاب ہے اس بات کا انحصار اس وارڈ پر ہے جس میں آپ داخل ہیں۔ Pethidine اور morphine derivatives رفع درد کے لیے سب سے زیادہ استعمال کی جانے والی عام ادویات ہیں۔ یہ کہیں بھی دی جا سکتی ہیں تاہم pethidine غیر مؤثر ہو سکتی ہے اور بیماری کا سبب بن سکتی ہے۔ یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ کچھ خواتین کو ادویات کے استعمال کی وجہ سے درد کی نسبت پریشان خیالی اور اختیار کھو دینے جیسی حالت سے زیادہ تکلیف ہوتی ہے، جو کہ درد کو روکنے کے لیے لی گئی ہے۔ بعض اوقات جن خواتین کو ادویات کی بھاری مقدار دی گئی ہو، وہ اپنے درد زہ سے لاتعلقی محسوس کرتی ہیں اور پیدائش کے بعد اپنے بچے کو دیکھنے اور اسے سنبھالنے کے قابل نہیں رہتی ہیں۔ اسہال اور قے ادویات کے ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں۔ کچھ ہسپتال خواتین کو اپنی دافع درد کی خوراک لینے اور کنٹرول کرنے کے قابل بناتے ہیں۔ ایپی ڈیورلز اور اینٹونوکس (گیس اور ہوا) اکثر صرف زچگی وارڈ میں دی جاتی ہیں۔

عملے سے پوچھیں کہ آپ کے لیے کیا دستیاب ہے، اور آپ کو جو چیز درکار ہے اس کا تقاضا کریں۔ سانس لینے اور پُرسکون ہونے کی مشقیں بڑی مفید ہو سکتی ہیں تاہم مشکل تجربے میں مثبت کوشش کو شامل کرنا اکثر مشکل لگ سکتا ہے۔ کچھ خواتین کے لیے برتھنگ بال کا استعمال کرنا مفید ثابت ہوا ہے۔ کسی بھی صورت حال میں زچگی کے عمل سے گزرنا مشکل لگتا ہے؛ اس صورت میں، یہ جسمانی اور جذباتی طور پر بھی مزید مشکل لگ سکتا ہے۔ درد کی اذیت برداشت کرنے کی ضرورت نہیں ہے، تاہم کچھ خواتین زیادہ مقدار کی حامل ادویہ نہیں لینا چاہتیں۔

اگر یہ آپ کا پہلا بچہ ہے

اگر یہ آپ کا پہلا بچہ ہے، تو آپ خاص طور پر درد زہ اور زچگی کے حوالے سے پریشان ہو سکتی ہیں۔ یہ بالکل فطری بات ہے اور آپ اپنے خدشات سے متعلق اپنی مڈوائف سے بات کرنا چاہیں گی۔ کیونکہ یہ بذریعہ دوا زچگی ہے، یہاں تک کہ آپ کا بچہ حمل کی پوری مدت پر پیدا ہونے والے بچے سے نمایاں طور پر چھوٹا ہو سکتا ہے، مگر درد کی شدت انتہائی ہو سکتی ہے اور یہ پیش گوئی کرنا مشکل ہے کہ زچگی کتنی دیر میں انجام پائے گی۔

پیدائش

آپ کو فکر لاحق ہو سکتی ہے کہ بچہ پیدا ہو جانے کے بعد کیا ہو گا۔ والدین کے کچھ سوالات درج ذیل ہو سکتے ہیں: کیا بچے کو درد محسوس ہو گا؟ بچے کا انتقال کب ہو گا؟ ہمیں کیسے معلوم ہو گا کہ بچہ کس وقت پیدا ہو گا؟ بچے کی ولادت کیسے ہو گی؟ بچہ کیسا ہو گا؟ اپنے خدشات کے بارے میں عملے سے بات چیت کریں اور آپ ہم سے ARC ہیلپ لائن کی وساطت سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

آپ کا نامولود مکمل صورت اختیار کر لے گا اور یہ بہت سی خواتین کے لیے اہم ہے کہ ان کا بچہ وقار کے ساتھ پیدا ہو۔ یہ کہا جاتا ہے کہ آپ کے بچے کی ولادت بیڈپین (bedpan) میں ہو گی انتہائی تکلیف دہ ہو سکتا ہے، تاہم یہ کہنا ضروری ہے کیونکہ بچے کی ولادت کب ہو گی اس بارے میں بے یقینی پائی جاتی ہے اور اس بارے میں الجھن ہے کہ عورت کیا دباؤ محسوس کر رہی ہے۔ ولادت کے بعد، آنول کو عام طور پر نکال دیا جاتا ہے، تاہم نہ نکلنے کی صورت میں آپ کو بیہوشی کی عام دوا کے تحت جراحی (D&C) طریقہ کار کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

بچے کو دیکھنا اور اٹھانا کیسا محسوس ہوتا ہے؟

یہ انتہائی ذاتی فیصلہ ہے اور آپ کو اس کے بارے میں سوچنے کے لیے وقت درکار ہو سکتا ہے؛ آپ کو ایسا لگ سکتا ہے کہ آپ کا ارادہ بار بار بدل رہا ہے یا یہ کہ آپ اور آپ کے ساتھ مختلف محسوس کر رہے ہیں۔ آپ جو بھی کرنے کا فیصلہ کریں وہ آپ کے حالات میں آپ کے لیے درست ہو گا۔ آپ کو ولادت سے قبل کوئی قطعی فیصلہ کرنے کی ضرورت نہیں ہے اور اگر والدین کو مڈوائف پہلے ہی بچے کی حالت کے بارے میں بتا دیں تو یہ ان کے لیے مددگار ثابت ہوتا ہے۔ کچھ والدین کے لیے اپنے بچے کو دیکھنے یا اس کو اٹھانے سے نومولود بچہ زیادہ حقیقی لگتا ہے اور یہ اس ہونے والے نقصان کو قبول کرنے میں زیادہ مدد دیتا ہے۔ دیگر افراد بچے کو دیکھنا نہیں چاہتے تاہم اس کی بجائے وہ اسکین تصاویر سے یادیں رکھنا چاہیں گے۔

کچھ افراد کو اپنے بچے کو دیکھنے کے بعد یہ سمجھنے میں مدد ملی کہ ایناملیز اتنی خوفزدہ نہیں تھیں جتنی وہ تصور کر بیٹھے تھے۔ تاہم، آپ کو اس بات سے آگاہ ہونا چاہیئے کہ نومولود کی رنگت عام طور پر حمل کی پوری مدت پر پیدا ہونے بچے کی نسبت زیادہ گہری ہوتی ہے۔

بہت سے ہسپتال تمام بچوں کے لیے فوٹوگراف اور یادداشت کارڈ پیش کریں گے۔ آپ اپنی ذاتی فوٹوگراف لینا چاہیں گے۔ کچھ والدین اپنے نومولود بچے کی تصویر نہیں لینا چاہتے؛ کچھ تصویر لینا چاہتے ہیں خواہ وہ اپنے نومولود بچے کو نہ دیکھنے کا فیصلہ کریں۔ ہسپتال تصاویر کا ریکارڈ فائل میں محفوظ رکھے گا لہذا بعد میں جب آپ کا دل دیکھنے کو کرے تو آپ ان کو دیکھنے کا تقاضا کر سکتے ہیں۔

جڑواں بچوں کو جنم دینے والے والدین کے لیے

کچھ والدین جن کے یہاں جڑواں بچوں کی پیدائش متوقع ہے ان کو بتایا گیا ہے کہ ان کا ایک یا ان کے دونوں بچوں میں ایناملی کی تشخیص کی گئی ہے۔ اگر ایک متاثرہ ہو تو جڑواں میں سے ایک جنین کا اسقاطِ حمل کروانے سے متعلق فیصلہ کرنا مشکل ہے، جو کہ عام طور پر حمل میں منتخب شدہ تخفیف یا منتخب شدہ عمل اسقاط کے طور پر جانا جاتا ہے۔ ان حالات میں طب جنین کے ماہر یونٹ کی جانب سے ماہرین کی نگہداشت ضروری ہے۔ زیادہ تر مثالوں میں، اگر آپ جڑواں بچوں میں سے ایک کا اسقاطِ حمل کروانے کا فیصلہ کرتے ہیں، تو متاثرہ بچے کی زندگی ختم کرنے کے لیے اسے انجکشن دیا جائے گا۔ ایک ماہر آپ اور آپ کے صحت مند جڑواں بچے کے لیے، یہ طریقہ کار انجام دینے کے لیے محفوظ ترین وقت بتائے گا۔

اگر آپ حمل کے دوران بعد میں یہ عمل کروائیں گی، تو اس سے مراد ہو گا کہ ان جڑواں بچوں میں سے ایک صحت مند بچے کو جنم دینے کے ساتھ ایک مردہ بچے کو جنم دیں گی۔ اس سے پیچیدہ جذبات پیدا ہو سکتے ہیں اور شاید آپ اس بارے میں اپنی مڈوائف سے بات کرنا چاہیں گی اور نفسیاتی معاونت حاصل کرنے کا اہتمام کریں گی۔

مزید معلومات اور معاونت کے لیے، آپ ٹوئن ٹرسٹ بیرومنٹ گروپ سے رابطہ کرنا چاہیں گے: <https://twinstrust.org/bereavement.html> ARC اور ٹوئن ٹرسٹ کی جانب

سے منتخب کردہ اسقاطِ حمل پر ایک کتابچہ تیار کیا گیا ہے: <https://arc-uk.org/wp-content/uploads/2023/06/TFMR-specific-to-twins-and-multiples.pdf>

نیز آپ ARC ہیلپ لائن سے 020 7713 7486 پر بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔

اسقاطِ حمل کے بعد

پوسٹ مارٹم

آپ کے نامولود کی ایناملی کی، CVS یا غلاف جنین کی قبل از ولادت جینیاتی ٹیسٹنگ کی جانب سے تصدیق کی جا سکتی ہے۔ اگر نہیں، تو یہ خلیوں کے نمونے دینے یا مکمل پوسٹ مارٹم (PM) کے ذریعے انجام دیا جا سکتا ہے۔ کیا پیش کیا جائے گا اس بات کا انحصار آپ کے بچے میں ایناملی کی تشخیص کی بنیاد پر ہو گا۔ آپ کے ڈاکٹر آپ سے اس بارے میں بات کریں گے کہ آیا PM مفید معلومات دے سکتا ہے۔ جراحی اسقاطِ حمل کے بعد مکمل PM نہیں کیا جا سکتا، تاہم اگر ضرورت ہو تو باقیات پر ٹیسٹنگ کی جا سکے گی۔

اگر آپ اپنے بچے کو دفنانے جا رہے ہیں، تو اس امر کو یقینی بنائیں کہ تمام عملہ اس بات سے آگاہ ہو اور ان سے کہیں کہ پوسٹ مارٹم میں شامل ہر فرد کو آگاہ کریں۔ استفسار کریں کہ پوسٹ مارٹم کے نتائج کب دستیاب ہوں گے اور اس کے فوراً بعد ایک اپائنٹمنٹ مقرر کروانے کی گزارش کریں۔ یہ عام طور پر آپ کے کنسلٹنٹ کے ساتھ ہو گی یا یہ ماہر جینیات کے ساتھ بھی ہو سکتی ہے۔ عام طور پر تمام نتائج ملنے میں تقریباً چھ ہفتوں کا وقت لگتا ہے، تاہم اگر خصوصی تجزیے کی ضرورت ہو، تو بعض اوقات اس میں کافی وقت لگ سکتا ہے۔

آپ اس حوالے سے تبادلہ خیال کرنا چاہیں گے کہ یہ میٹنگ کہاں انجام پائے گی۔ کلینک میں حاملہ خواتین کے ساتھ آپ کے انتظار کرنے کی توقع نہیں کی جانی چاہیے۔ جو کچھ بھی معلوم ہوتا ہے اس کی بنیاد پر، آپ کی جینیاتی کاؤنسلر کے ساتھ مزید اپائنٹمنٹ مقرر کی جا سکتی ہے تاکہ مستقبل کے حمل پر مضمرات سے متعلق تبادلہ خیال کیا جا سکے۔ جنین کی ایناملی کے کیسز عام طور پر 'ایک' دفعہ ہی وقوع پذیر ہوتے ہیں اور دوبارہ آجانے کے خطرات انتہائی کم ہیں۔

آخری رسومات

24 ہفتوں سے کم کی مدت میں پیدا ہونے والے مردہ بچے کو دفنانے یا چتا جلانے کے لیے کوئی قانونی تفاضے نہیں ہیں۔ ہسپتال عام طور پر پوسٹ مارٹم معائنے کے بعد ایسے بچوں کی آخری رسومات کا انتظام کریں گے۔ اگر آپ چاہیں، تو آپ اس خدمت میں شرکت کر سکتے اور حصہ لے سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے مخصوص ہسپتال کے طریقہ کاروں کے بارے میں مزید جاننا چاہیں کیونکہ بعض اوقات ہسپتال کی اگلی خدمات تین مہینوں تک ملتوی کی جا سکتی ہیں۔

اگر آپ چاہیں، تو ایسا کوئی سبب نہیں ہے کہ آپ کے بچے/کی بچی کی، چاہے وہ کسی بھی عمر کا/کی ہو، نجی حیثیت میں چتا نہ جلائی جائے یا تدفین نہ کی جائے۔ اگر آپ ہسپتال کی خدمت میں شامل ہونا چاہتے ہیں یا آپ اپنے انتظامات خود کرنا چاہتے ہیں تو، ہسپتال کا روحانی رکن یا تعزیتی شعبے کی مڈوائف انتظامات کے حوالے سے آپ کو مدد دے سکیں گے۔ اگر آپ کسی خودمختار کلینک میں اسقاطِ حمل کروا رہے ہیں تو آپ کو انہیں اس حوالے سے آگاہ کرنے کی ضرورت ہو گی کہ آپ اپنے بچے کی باقیات دفنانے یا چتا جلانے کے لیے حاصل کرنا چاہتے ہیں

اگر آپ نجی خدمت حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو اخراجات خود برداشت کرنے ہوں گے۔ آپ کو ہسپتال کی جانب سے ایک خط کی ضرورت ہو گی جس میں پوسٹ مارٹم مکمل ہو جانے کے بعد آپ کے بچے کی میت دے دیے جانے کی اجازت دی جائے۔ روحانی رکن یا تعزیتی شعبہ کی مڈوائف آپ کا کسی بھی تجہیز و تکفین کے ڈائریکٹر کے ساتھ رابطہ کروائیں گے۔ عام طور پر اس کا انتظام کرنے میں کئی دن لگ سکتے ہیں۔ اگر آپ اکیلے انتظامات کرنے کے قابل نہیں ہیں تو آپ ہسپتال کے عملے، کسی دوست یا رشتے دار سے اپنی مدد کرنے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔

اگر آپ اپنے بچے کی میت سوزی کا انتخاب کرتے ہیں، تو آپ تجہیز و تکفین کے ڈائریکٹر سے استفسار کرنا چاہیں گے کہ کیا فرد کی باقیات کی راکھ مل سکتی ہے۔

بہت سے والدین کے لیے، یہ جاننا کہ ان کے بچوں کو کہاں دفنایا گیا ہے یا ان کی راکھ کہاں محفوظ کی گئی ہے، اور ان مقامات کا دورہ کر سکنے سے اپنے غم کو دور کرنے کے لیے مدد ملی ہے۔ اگر آپ آخری رسومات نہیں کروانا چاہتے تو ہسپتال میں ایسے کئی طریقے موجود ہوں گے جن سے آپ کو اپنے بچے کو یاد رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ کچھ ہسپتالوں کے گرجا میں یادداشت کی ایک کتاب ہوتی ہے جہاں اپنے بچے کا نام لکھوایا جا سکتا ہے۔ روحانی رکن سے اس متعلق استفسار کریں؛ آپ یہ کسی بھی وقت کر سکتے ہیں، یہاں تک کہ اسقاطِ حمل کے کئی سالوں بعد بھی کر سکتے ہیں۔ اپنے بچے کو یاد رکھنا نامی سیکشن میں مزید معلومات موجود ہیں۔

اگر آپ کا بچہ 24 ہفتوں یا زائد مدت کا تھا، تو آپ کو بچے کے انتقال کا اندراج کروانا ہو گا۔ اگر آپ کے بچے کی حمل کی کسی بھی مدت میں علامات زندگی کے ساتھ پیدائش ہوئی، تو آپ کو اس کی پیدائش اور انتقال کا اندراج کروانا ہو گا۔ آپ کا ڈاکٹر یا مڈوائف آپ کو طبی سرٹیفکیٹ دیں گے جو کہ آپ نے بچے کی ولادت کے بعد 42 دنوں کے اندر رجسٹرار برائے پیدائش و اموات کو دینا ہو گا۔

گھر جانا

زیادہ تر خواتین ممکنہ طور پر جلد از جلد گھر جانے کو ترجیح دیتی ہیں۔ تاہم، کچھ خواتین، ہسپتال کے ماحول میں زیادہ سکون محسوس کرتی ہیں، جبکہ گھر جانے کا مطلب اس تلخ حقیقت کو قبول کرنا ہے کہ کوئی بچہ نہیں ہے اور دنیا والوں کو اس کی وجہ بتانی ہے۔

اگرچہ آپ کسی بچے کے بغیر گھر واپس آئی ہیں، تاہم آپ جسمانی اور جذباتی طور پر، تھکا دینے والے دشوار تجربے سے گزری ہیں۔ آپ دونوں تھکے ہوئے، لاجاصل اور اداس محسوس کر سکتے ہیں اور زندگی کے معمول کے تقاضوں سے نمٹنا مشکل محسوس کر سکتے ہیں۔

کچھ خواتین جیسا کہ انہوں نے سوچا ہوا تھا اس کی نسبت شروع کے دنوں میں آسانی محسوس کرتی ہیں کیونکہ جسمانی حصہ نکل جانے کے بعد، اور ساتھ ہی اس حمل کے جاری نہ رہنے کی وجہ سے دونوں کو راحت محسوس ہوتی ہے جس کے دوران آپ کو شاید بہت تکلیف محسوس ہوتی تھی۔

گھر پر مڈوائف کے دورے کرنے کا موقع دستیاب ہو سکتا ہے۔ کچھ والدین نے ان دوروں کو مددگار پایا ہے۔ اگر کوئی آپ کے گھر کا دورہ نہیں کرتا اور آپ چاہتی ہیں، تو آپ کو اپنی GP سرجری کے ذریعے کمیونٹی مڈوائف سے رابطہ کرنا چاہیئے۔ بدقسمتی سے، کچھ ہسپتال، جو کچھ ہوا اس کے بارے میں GP کو باخبر کرنے میں غفلت کا مظاہرہ کرتے ہیں، لہذا وہ صورتحال سے آگاہ نہیں ہو سکتے۔ بہت سی خواتین اپنے احساسات کے بارے میں بات کرنا چاہتی ہیں اور، خاص طور پر اگر یہ آپ کا پہلا حمل تھا، تو آپ اس حوالے سے آگاہ نہیں ہیں کہ اپنے جسم سے کس قسم کی توقع رکھنی چاہیئے۔

براہ کرم اپنے احساسات کے بارے میں بات چیت کرنے کے لیے ARC پر ہمیں کال کریں۔

چھاتی اور جسم کی نگہداشت

آپ کا جسم نامولود سے آگاہ تھا اور جس کا فطری نتیجہ بہت سی خواتین میں ایسے ظاہر ہوتا ہے کہ ان کی چھاتیوں میں دودھ پیدا ہونے لگ جاتا ہے۔ یہ بڑا پریشان کن ہوتا ہے جب آپ کے پاس دودھ پلانے کے لیے بچہ نہ ہو۔ چھاتیاں سائز میں بہت بڑی، سخت اور تکلیف دہ ہو سکتی ہیں، اور آپ کو معمولی سا بخار محسوس ہو سکتا ہے۔ آپ کو دودھ بننے سے روکنے کے لیے ادویات دی جا سکتی ہیں تاہم عموماً ان کے ضمنی اثرات ہوتے ہیں لہذا ان کو لینے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ یہاں تک کہ بغیر ادویہ بھی، آپ کا دودھ چند دنوں میں خودبخود خشک ہو جائے گا۔ کچھ مقدار میں دودھ نکالنے سے تکلیف میں کچھ کمی واقع ہو سکتی ہے اور دودھ کی پیداوار میں اضافہ نہیں ہو گا۔ آرام کریں، ٹھنڈے فلالین لگانے کی کوشش کریں، کسی بھی قسم کا درد دور کرنے کے لیے پیراسیٹامول یا اسپرین لیں اور مائع پینے کی مقدار کو محدود نہ کریں۔ اگر آرام دہ محسوس ہو تو برا پہنیں، اگر نہیں کو کچھ دن اس کے استعمال سے گریز کریں۔ اگر آپ کو

علاج درکار ہو، خاص طور پر جب آپ کا درجہ حرارت بڑھا ہوا ہو، تو اپنی GP کال کریں۔

اس کے بعد کچھ وقت خون کا بہاؤ ہو گا۔ کچھ خواتین میں یہ عمل ہفتوں جاری رہتا ہے۔ اگر کسی بھی مرحلے پر آپ کو خون کے بہاؤ کی مقدار یا اس کے بہنے کی مدت سے متعلق خدشات لاحق ہوں تو اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف سے رابطہ کریں۔ D&C رکھنا ضروری ہو سکتا ہے۔ اگر درد یا شدید اور بدبودار ڈسچارج جیسے مسائل پائے جائیں، تو اپنی GP سے فوراً معائنہ کروائیں کیونکہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو کوئی انفیکشن ہو۔

کچھ خواتین کو عام زچگی کے بعد قلیل مدت کے لیے ڈپریشن ہو جاتا ہے، جس کو عموماً 'چند دن کا صدمہ' سمجھا جاتا ہے۔ آپ کا ان احساسات کے ساتھ ساتھ اداسی اور غم محسوس کرنے کا بھی امکان ہے۔

آپ ایسا کرنا نہیں چاہیں گی تاہم اگر آپ زچگی کے عمل سے گزری ہیں، تو بعد از زچگی کی کچھ ورزشیں کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔ آپ کے پیڑوں کا جوف پھیل گیا ہے اور اب آپ کو اپنی حفاظت کے لیے، دیگر حمل سے قطع نظر، اس کو دوبارہ تنگ کرنے کی ضرورت ہے۔ آپ نے چاہے کسی بھی طریقے سے اسقاطِ حمل کروایا ہو، آپ کے جسم کو بحال ہونے کے لیے کچھ وقت کی ضرورت ہو گی۔ آپ کا، اپنے اسقاطِ حمل کے چھ ہفتوں بعد اپنے GP یا ماہر زچگی میں سے کسی ایک کے ساتھ بھی چیک اپ ہونا چاہیئے۔ اگر آپ کو کسی ایسی جگہ چیک اپ کروانے کی پیش کش کی جاتی ہے جو آپ کے لیے پریشانی کا باعث ہو، مثال کے طور پر، بعد از زچگی کلینک یا آپ کے GP کا قبل از زچگی کلینک، تو براہ کرم اس میں تبدیلی کروانے کے لیے بات کریں۔

غم

غم انتہائی انفرادی نوعیت کا ہوتا ہے اور جن جذبات سے یہ متحرک ہوتا ہے وہ ہر فرد میں مختلف ہوتے ہیں۔ ابتدائی صدمے اور الجھن کے بعد، اور عملی پہلوؤں کی دیکھ بھال کے بعد، آپ کو کئی طریقوں سے اپنے ہونے والے نقصان کی تلخ حقیقت کا سامنا کرنا پڑے گا۔ آپ ہر وقت اپنے المناک سانحہ سے متعلق گفتگو کرنا چاہیں گی یا آپ گوشہ نشینی اختیار کر لیں گی کیونکہ آپ تنہائی اور اکیلا پن محسوس کرتی ہیں یا کوئی بھی اس دکھ کو نہیں سمجھ سکتا جو آپ کو محسوس ہوتا ہے۔

مایوسی کا احساس ہونا کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے کہ آپ نے ایناملی کے ساتھ نامولود کو جنم دیا ہے۔ بہت سے جوڑے اپنے آپ کو قصوروار ٹھہراتے ہیں کہ انہوں نے حمل ختم کرنے کا فیصلہ کیا ہے، حالانکہ وہ جانتے ہیں کہ ان کے لیے یہ صحیح فیصلہ تھا۔

آپ غصہ محسوس کر سکتی ہیں کہ قسمت یا آپ کے جسم نے آپ کو مایوس کیا ہے۔ آپ کے ساتھ جو کچھ ہوا ہے شاید آپ اس پر یقین نہ کر سکیں۔ جو کچھ ہوا ہے اس کی وجہ جاننے اور تلاش کرنے کی کوشش کرنا معمول کی بات ہے؛ ایسا کرنے میں ناکامی کا نتیجہ اپنے ساتھی اور گھر کے افراد کی جانب غصے اور الزام کی صورت میں ظاہر ہو سکتا ہے۔

بعض اوقات، اس سب کے بارے میں اپنے ساتھی کے ساتھ بات کرنا انتہائی مشکل مرحلہ ہو گا۔ جس وقت آپ دونوں کو ایک دوسرے سے راحت و سکون درکار ہوتا ہے، اس وقت آپ دونوں اپنے درمیان شدید فاصلہ محسوس کر سکتے ہیں۔ آپ دونوں صدمے سے گزر رہے ہیں تاہم مختلف طریقے سے اس کا اظہار کر رہے ہیں۔ اگر آپ بچے کے والد ہیں، تو ہو سکتا ہے کہ آپ محسوس کریں کہ آپ کو مضبوط رہنا ہے اور اس صورتحال سے نمٹنا ہے اور آپ کے لیے اس تجربے کو بیان کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ کے دکھ کو نظر انداز کیا جا رہا ہے کیونکہ آپ کے دوست اور گھر کے افراد آپ کی ساتھی کو معاونت کی پیشکش کر رہے ہیں۔ یا آپ اپنی ضروریات کو نظر انداز کر سکتے ہیں۔

اگر آپ بات چیت اور اپنے احساسات کا اشتراک کر سکیں، تو اس سے آپ دونوں کو مدد ملے گی تاہم یہ ممکن ہے کہ آپ دونوں ایک دوسرے کو وہ تمام معاونت نہ مہیا کر سکیں جو آپ دونوں کو درکار ہے۔ کہا جاتا ہے کہ 'آپ کسی ایسے فرد کا سہارا نہیں لے سکتے جو پہلے ہی غم کی شدت سے جھکا ہوا ہو'۔ دیگر افراد سے مدد مانگنا، چاہے وہ آپ کے دوست ہوں یا پیشہ ور ماہرین افراد ہوں، کمزوری کی نشانی نہیں ہے۔ غم کو بانٹنے سے ہی اس میں کمی آتی ہے۔

کھل کر رونا اپنے جذبات پر قابو پانے اور اپنے جذبات کو دبا کر رکھنے کی کوشش کرنے سے زیادہ مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اپنے نقصان سے چند دنوں یا ہفتوں یا مہینوں میں 'نجات' پانے کی توقع نہ رکھیں، چاہے بہت سے اچھے افراد آپ سے اس کی توقع کریں۔ زندگی جاری رہتی ہے، تاہم آپ کو ایسا طرز عمل اپنانے کی کوشش نہیں کرنی چاہیئے کہ یہ آپ کی معمول کی زندگی ہے۔ شروع میں، آپ کی سوچوں کا محور ہمہ وقت بچہ ہی رہے گا، تاہم رفتہ رفتہ شدید درد کم ہوتا جائے گا۔

ایسا وقت بھی آئے گا جب اس سارے تجربے سے متعلق آپ کی یادیں کم شدت کی حامل ہوں گی، تاہم پھر بھی کسی چھوٹی سے چھوٹی چیز سے یہ سب یادیں واپس آ سکتی ہیں۔ آپ کو اہم تاریخیں اور اینیورسریز یاد آئیں گی اور یہ آپ کو ایک بار پھر غمگین کر دیں گی۔ اس تاریخ کے قریب آنے کے لیے پیشگی طور پر تیار رہیں جب آپ کے بچے کی پیدائش ہونی چاہیے تھی جو کہ خاص طور پر پریشان کن وقت ہے۔ اگر یہ آپ کے خاندان کا کوئی زندہ فرد ہوتا، تو ہر کوئی آپ کو اُن اوقات میں غم محسوس کرنے دیتا؛ آپ کا بچہ آپ کے لیے اسی قدر اہم تھا، تاہم بہت سے دوسرے افراد کو محض اس بات کا احساس نہیں ہو گا۔

آپ کو اپنے غم میں تنہا ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ اپنے گھر کے افراد اور دوستوں سے اس بارے میں بات کریں کہ آپ کس لمحے سے گزر رہے ہیں۔ 'یہ خدا کی رضا تھی' اور 'پریشان نہ ہو، جلد ہی آپ کے پاس ایک اور بچہ ہو گا' جیسے جملوں کے لیے آپ خود کو تیار کریں، تاہم زیادہ تر افراد مدد کرنا چاہیں گے۔

حتیٰ کہ اگر آپ عام طور پر مذہبی فرد نہیں ہیں، آپ کو پھر بھی کسی مذہبی رہنما سے بات کرنے کی ضرورت محسوس ہو سکتی ہے۔ یہ ہسپتال کا روحانی رکن یا آپ کے مذہبی گروپ کا کوئی فرد ہو سکتا ہے۔ وہ اکثر مشاورت دینے کے لیے تربیت یافتہ ہوتے ہیں اور انہیں ہمیشہ سوگ و صدمہ کا کچھ تجربہ رہا ہوتا ہے اور وہ سکون و راحت فراہم کر سکتے ہیں۔ زیادہ تر ہسپتالوں میں شعبہ سوگ و صدمہ کی مڈوائف موجود ہوں گی جو مسلسل معاونت پیش کرنے کے قابل ہو سکتی ہیں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو گھر کے افراد اور دوستوں کی جانب سے پیش کردہ معاونت سے زیادہ مدد کی ضرورت ہے، تو آپ کسی تھیراپسٹ یا کاؤنسلر سے ملاقات کرنے کو زیر غور لا سکتے ہیں۔ آپ کی GP آپ کو مشاورت لینے یا نفسیاتی مدد کے لیے ریفر کر سکتی ہے۔ براہ کرم ہم سے ARC پر رابطہ کریں تاکہ ہم آپ سے اس حوالے سے بات چیت کر سکیں کہ کس قسم کی مشاورت/تھیراپی دستیاب ہے اور آپ کے علاقے میں کسی فرد کو تلاش کرنے میں آپ کو مدد دے سکیں۔

یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ کچھ خواتین صحت مند بچے کو جنم دینے کے بعد کسی حد تک بعد از زچگی ذہنی تناؤ میں مبتلا ہو جاتی ہیں؛ آپ بھی اسی طرح کی ہارمونل تبدیلیوں سے گزرتی ہیں۔ اس میں فیصلہ کرنے کا دباؤ اور اس کے نتیجے میں آپ کے بچے کا ضیاع بھی شامل ہے۔ یہ نہ سمجھیں کہ آپ نے ان دردناک اور الجھا دینے والے ملے جلے احساسات کا تنہا سامنا کرنا ہے۔

اگر آپ دیگر ایسے والدین سے رابطہ کر سکیں جنہوں نے اسی طریقے سے بچہ کھویا ہے، تو آپ اپنے آپ کو کم تنہا پائیں گے۔ آپ ARC کے ذریعے اُن کے ساتھ رابطہ کر سکتے ہیں۔ آپ کو جب بھی بات چیت کرنے کی ضرورت محسوس ہو تو ARC ہمیشہ دستیاب ہے۔ خاص طور پر بہت سے والدین خاندان اور دوستوں کی جانب سے معاونت کم ہونے کے بعد، اس کو مفید پاتے ہیں۔ دوسرے افراد جو اس طرح کی صورتحال سے گزر رہے ہیں ان کے تنقیدی ہونے کا امکان کم ہے، اور ان کا مایوسی، برہمی، ندامت اور جلن کی طرح کے پیچیدہ جذبات میں مبتلا ہونے کا زیادہ امکان ہے۔

"جب مجھے مدد کی ضرورت تھی تو ARC بہت معاون اور مددگار ثابت ہوئی۔ میں رضاکار کو کال کرنے پر بہت جھجھک کا شکار تھی تاہم میں نے آن لائن فورم کا خوب استعمال کیا اور اسے مفید پایا ہے۔"

"اس ویب سائٹ، ہیلپ لائن اور خاص طور پر فورم کے بغیر، میں تشخیص کے بعد اسقاطِ حمل کے مرحلے سے نہ گزر پاتی۔ یہ جاننا خوش کن ہے کہ دوسرے افراد بھی اس صورت حال میں تھے اور انہوں نے ڈٹ کر مقابلہ کیا۔"

"یہ جاننا کہ میں تنہا نہیں ہوں اور دوسروں کی مدد کرنے کے قابل ہوں، اس سے مجھے اپنے ساتھ بیتے تجربے سے نمٹنے میں مدد ملی اور میں مستقبل کی جانب امید کے ساتھ دیکھنے کے قابل ہوئی ہوں۔"

خاندانی زندگی

بچے

اگر آپ کے دوسرے بچے ہیں اور آپ ان کے ساتھ کھل کر بات کرتے ہیں تو یہ ان کے لیے اور آپ کے لیے مفید ہو گا۔ بچوں کو ہمیشہ رازدارانہ بات کا احساس ہوتا ہے اور اگر وہ محسوس کرتے ہیں کہ جس متعلق بات کی جائے گی وہ بہت خوفناک ہے تو وہ بہت خوفزدہ ہو سکتے ہیں۔ بچے کو کتنی تفصیل بتائی جائے گی اس بات کا انحصار ان کی عمر، پختگی اور شاید اس امر پر بھی ہے کہ وہ حمل اور ولادت کے بارے میں کتنا جانتے ہیں۔ ان کو تمام تفصیلات سے آگاہ کرنا ضروری نہیں ہے۔

بچوں کا اس بات پر یقین کرنے کا امکان ہے کہ کوئی بھی المناک واقعہ پیش آئے تو ان کی غلطی ہوتی ہے۔ ان کو یہ یقین دلانا بہت اہم ہے کہ وہ قصور وار نہیں ہیں۔

بعد میں آپ کو مطلوبہ بھائی یا بہن کی ولادت میں ناکامی کی وجہ سے قصور وار ٹھہرایا جا سکتا ہے۔ ایک چھوٹے بچے کے لیے، ان کی توقعات، کہ آپ ان کے لیے اور بہن بھائی لائیں گے، اس بات سے مختلف نہیں ہے کہ آپ تب کھانا پکائیں گی جب ان کو بھوک لگے گی۔ تاہم جب آپ کو اتنی ہمدردی اور سمجھ بوجھ کی ضرورت ہو تو ان کی مایوسی کو برداشت کرنا اور اپنے بچے کے ذہنی خیالات کو سمجھنا مشکل ہو سکتا ہے۔

اگر ان کو کسی دوسرے بالغ فرد سے بات کرنے کا موقع ملے جس کو وہ جانتے ہوں اور بھروسہ کرتے ہوں، تو اس عمل سے ان کو اور آپ کو مدد مل سکے گی۔ اگر آپ کا بچہ اسکول یا پلے گروپ میں جاتا ہے تو یہ ضروری ہے کہ اساتذہ کو اس حوالے سے کچھ معلوم ہو کہ کیا ہوا ہے۔

یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کے بچے کے لیے جانی ضیاع کا پہلا نقصان ہو، اور ان کے لیے، نقصان کی کوئی حقیقت نہیں ہے۔ یہ ان کے لئے اور آپ کے لئے مددگار ثابت ہو سکتا ہے اگر آپ کے پاس بچے کی کوئی نشانی موجود ہو مثال کے طور پر، نام، دوستوں اور رشتہ داروں کی جانب سے موصول ہونے والے خطوط اور کارڈوں کا ایک یادگاری ڈبہ، باغ میں کوئی خاص جھاڑی یا درخت وغیرہ۔

بچے کیا سمجھ سکتے ہیں اس کی ایک حد ہوتی ہے۔ آپ اس بات کو محسوس کرنے کے قابل ہیں کہ کب وہ بچے کے بارے میں بات کرنا چاہتے ہیں اور کس وقت نہیں کرنا چاہتے۔ جب وہ بات نہیں کرنا چاہتے ہیں تو ان کو بات کرنے پر مجبور کرنا غلط ہے، اور اس بات کا امکان ہے کہ وہ آپ سے کہیں زیادہ جلد اس واقعہ کو قبول کر لیں گے۔

آپ اپنے بچوں کے بارے میں مختلف ملے جلے جذبات محسوس کر سکتی ہیں، ان کی صحت سے متعلق کبھی حد سے زیادہ محتاط تاہم کبھی غصے کا اظہار کرتی ہیں، ان کے ساتھ صبر و تحمل کھو بیٹھتی ہیں اور ان کے ساتھ کبھی غصہ اور کبھی لاتعلقی محسوس کرتی ہیں۔ یہ ان کے لئے اور آپ کے لئے الجھن کا باعث ہے، کیونکہ وہ سارے معاملات کو دیکھ رہے اور محسوس کر رہے ہیں، لیکن وقت، ایمانداری اور آپ کی ان سے محبت کی پختگی آپ کو ان سب حالات سے نمٹنے کے قابل بنائے گی۔ ARC کا بچوں کے ساتھ گفتگو (Talking to Children) کے بارے میں کتابچہ ہے۔

دادا/دادی/نانا/نانی

آپ کے اپنے والدین کے لیے آپ کے ہونے والے نقصان سے نمٹنے میں مدد دینا خاص طور پر مشکل ہو سکتا ہے۔ وہ اپنے ممکنہ پوتے/پوتی/نواسے/نواسی کو کھونے کے ساتھ ساتھ اپنے بچے کو کرب میں مبتلا دیکھ رہے ہیں۔ انہیں آپ کے ساتھ کھل کر بات کرنا مشکل لگ سکتا ہے یا اس بارے میں فکر مند ہو سکتے ہیں کہ کیا کہیں۔

یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کے اعمال کے ضمن میں کچھ ناپسندیدگی ظاہر ہو، یا تو اس وجہ سے کہ ان کے پاس اس طرح کے اختیارات نہیں تھے، یا شدید مذہبی عقائد کی وجہ سے؛ یہ آپ کے مستقبل کے تعلقات کے لئے مشکل ہو سکتا ہے۔ یہ اتنا ہی مشکل ہو سکتا ہے اگر دادا/دادی/نانا/نانی بچے کی موت پر یہ تجویز پیش کر دیں کہ 'یہی سب سے بہتر تھا'۔

ARC کی جانب سے دادا/دادی/نانا/نانی کو بھی معاونت فراہم کی جاتی ہے، آپ شاید ان کو ہمارے ساتھ رابطہ کرنے کی ترغیب دینا چاہیں گے۔ شاید وہ اس معلومات کو پڑھنے سے فائدہ اٹھائیں گے۔ اس سے انہیں یہ سمجھنے میں مدد مل سکتی ہے کہ آپ کس مرحلے سے گزر رہے ہیں۔ ARC کا ایک کتابچہ خصوصی طور پر دادا/دادی/نانا/نانی کے لیے لکھا گیا ہے۔

افراد خانہ اور دوست احباب

آپ کس کو بتاتے ہیں اور آپ انہیں کیا بتاتے ہیں اس بات کا فیصلہ آپ نے خود کرنا ہے۔ جو کچھ ہوا ہے وہ آپ کا ذاتی معاملہ ہے۔ کچھ والدین، جو کچھ ہوا اس سے متعلق صرف ان افراد کو بتانے کا انتخاب کرتے ہیں جو ان کے انتہائی قریبی ہوں۔ کچھ دوسروں کو صرف یہ بات بتانے کو ترجیح دیتے ہیں کہ بچہ مر گیا ہے۔

بہت سی خواتین اور جوڑوں کو دوسروں کی جانب سے تنقید ملنے کا خوف ہوتا ہے۔ حقیقت میں ایسا کم ہی ہوتا ہے اور زیادہ تر لوگ سمجھدار اور رحم دل ہوتے ہیں۔ اکثر، تاہم، گھر کے افراد اور دوست احباب نہیں جانتے کہ وہ کیا کریں یا کہیں۔ کچھ ایسے بھی ہوں گے جو آپ کا سامنا کرنے سے کترائیں گے کیونکہ وہ نہیں جانتے کہ کیا کہیں۔ یا وہ آپ سے بات کر سکیں گے لیکن آپ کے نقصان کا ذکر نہیں کریں گے، کیونکہ وہ سمجھتے ہیں کہ آپ اس سے پریشان ہو سکتے ہیں۔ یہ تنہائی کے احساس کو بڑھا سکتا ہے۔

اگر آپ کو اس بات کا علم ہو جائے تو آپ دوسرے کے غم دھیان اور ہمدردی سے سنیں گے۔ اگرچہ ان کا غم مختلف وجوہات کی بناء پر ہو گا وہ سوچیں گے کہ آپ ہمدرد ہوں گے۔ بہت سی خواتین محسوس کرتی ہیں کہ اس طرح ان کے نقصان اور غم نے انہیں کسی اور کی مدد کرنے کے قابل بنایا ہے۔

اپنے بچے کو یاد کرنا

آپ اپنے بچے کو یا حمل کے کسی بھی مرحلے میں اس کی موت کا تجربہ کرنے والے نقصان کو کبھی نہیں بھولیں گی۔ کچھ والدین کے لیے یادیں ہی سب کچھ ہیں جس کی انہیں ضرورت ہوتی ہے اور آپ کو یہ جواز پیش کرنے کی ضرورت نہیں ہے کہ آپ نے اپنے بچے کا نام کیوں نہیں رکھا یا اسے دفن کیوں نہیں کیا۔ آپ جو بھی کرنا چاہتے ہیں وہ آپ کے لیے درست ہو گا۔ کچھ اپنے بچے کے لیے تدفین یا چتا جلانے کا انتخاب کرتے ہیں اور ان کی قبر یا یادداشت کا باغ ہی ان کی یادوں کا مرکز بن جاتا ہے۔

بچے کے لیے دیرپا یادوں کے اور بھی طریقے ہیں، اور کچھ خاص طور پر اس حوالے سے مناسب ہیں کہ ان سے بچوں کو ضیاع کے بارے میں کچھ سمجھنے میں مدد ملے۔ کچھ اسپتال بچے کی یاد میں کارڈز دیتے ہیں جس میں بچے کے پاؤں کا نشان، ہاتھ کا نشان اور بچے کا نام اور تاریخ پیدائش شامل ہوتی ہے۔

کچھ طریقے جن کو ہم نے مددگار پایا ہے وہ یہ ہیں کہ اپنے بچے کا نام رکھیں، اسپتال کی یادگاری کتاب میں اپنے بچے کا نام لکھوائیں، بچے کی یاد یا ثواب پر کوئی خدمت شروع کریں، بچے کی یاد میں کوئی درخت یا جھاڑی لگائیں اور اس وقت دوستوں اور خاندان سے موصول ہونے والے تمام خطوط اور کارڈز کا ایک یادگاری ڈبہ بنائیں۔

اگر آپ کے پاس اپنے بچے کی کوئی تصویر نہیں ہے اور آپ ایک لینا چاہتے ہیں، تو اسپتال کی فائل میں کوئی تصویر موجود ہونے کی صورت میں استفسار کرنا قابل قدر ہے۔ اگر آپ کے حمل کا اسقاط جراحی طریقے سے کیا گیا تھا، تو نامولود کے جسم کی عدم موجودگی اس نقصان اور غم کی حقیقت کو اور بھی مشکل بنا سکتی ہے۔ یاد کے حصے کے طور پر آپ پوچھ سکتے ہیں کہ کیا آپ کے بچے کی اسکین تصویر دستیاب ہے اور بالکل اسی طرح اسقاط حمل کے بعد آپ بھی ان تمام آخری رسومات مثلاً تجہیز و تکفین، چتا جلانا، ثواب یا یادگاری خدمت انجام دے سکتے ہیں۔

کچھ لوگ سوچ سکتے ہیں کہ آپ حساس ہو رہے ہیں اور یہ کہہ سکتے ہیں کہ آپ اپنے نقصان پر غیر ضروری تعمیر کر رہے ہیں۔ وہ غلط ہیں؛ وہ نہیں سمجھ سکتے کہ آپ کس مرحلے سے گزر رہے ہیں اور کیا محسوس کر رہے ہیں۔ آپ کو جو ٹھیک لگتا ہے آپ وہ کریں۔ آپ اپنے بچے کی یاد کے لیے جو کچھ بھی کرتے ہیں وہ آپ کو ابھی اور مستقبل میں طمانیت دے سکتا ہے۔

اگر آپ ARC کی ہیلپ لائن سے رابطہ کرتے ہیں، تو ہم آپ کو ان طریقوں کی ایک جامع فہرست دے سکتے ہیں جن سے والدین نے اپنے بچوں کو یاد رکھنے کے طریقے کا انتخاب کیا ہے۔

آگے بڑھنا

دیگر والدین، دیگر بچے

کچھ والدین کے لیے اپنے اسقاطِ حمل کے بعد دوسری حاملہ خواتین یا چھوٹے بچوں کے قریب ہونا مشکل ہو سکتا ہے۔ سوشل میڈیا پر حمل کے بارے میں بتانے کے اعلانات دیکھنا مشکل ہو سکتا ہے۔ خاص طور پر اگر وہ کوئی قریبی رشتہ دار ہو مثلاً آپ کی نند یا شاید آپ کی ساتھی کارکن، تو آپ کو حسد اور غصے کا احساس ہو سکتا ہے، جو کہ پریشان کن احساسات ہیں۔ اس طرح کے احساسات اکثر اس وقت شدید ہوتے ہیں جب آپ کے اپنے بچے کی پیدائش ہونی چاہیئے تھی اور دوسرے اوقات جیسے اسقاطِ حمل کی اینیورسری وغیرہ۔

دوسری خواتین اپنے حمل کے بارے میں بتا کر یا اپنے نئے بچے کو آپ کے قریب لا کر آپ کو مزید تکلیف پہنچانے سے خوفزدہ ہو سکتی ہیں۔ اس سے آپ کو ان افراد کی جانب سے بے رخی کا احساس ملتا ہے، جن کے بچے زندہ سلامت، صحت مند ہوں۔ شاید وہ یہ بات نہ سمجھ سکیں بیشک آپ اپنے لیے غمگین ہوں گے تاہم ان کے لیے خوش ہو سکتے ہیں۔

والد/ساتھی کا کام پر واپس جانا

اگرچہ خواتین کے لیے اپنے غم کا کھل کر اظہار کرنا مشکل ہے پر یہ مردوں کے لیے بھی اسی طرح مشکل ہو سکتا ہے۔ اگرچہ آپ نے جسمانی طور اسقاطِ حمل کا سامنا نہیں کیا ہے، لیکن باپ یا ساتھی کی حیثیت سے آپ نے بھی اپنے بچے کو کھو دیا ہے۔ آپ شاید اپنے ساتھی کی مدد کر رہے ہوں گے اور اپنی روزمرہ کی زندگی میں عملی واقعات سے نمٹ رہے ہوں گے۔

آپ اپنے ساتھی کے ساتھ اپنا غم بانٹ سکتے ہیں یا آپ کو لگ سکتا ہے کہ آپ کو مضبوط رہنا ہو گا اور اپنے جذبات کا اظہار نہیں کرنا ہو گا۔ کچھ مرد اپنے قریب ترین دوستوں کے ساتھ بھی اپنے جذبات کے بارے میں بات چیت نہیں کرتے، اس لئے جائے کار پر واپس آ کر آپ کو اپنے ساتھی کارکنان سے ملنے کا موقع نہیں ملے گا کہ آپ اُن کے ساتھ اپنے نقصان اور غم کے بارے میں گفتگو کر سکیں۔ جائے کار پر کام پر توجہ مرکوز کرنے میں مشکل پیش آ سکتی ہے اور آپ کو کام پر اکسانے والا تحرکی عنصر کچھ دیر کے لیے کام نہیں کر پائے گا۔ آپ کو مطابقت اختیار کرنے کے لیے وقت درکار ہے۔ اگر ممکن ہو تو معاونت لیں اور کسی فرد سے بات کرنے کی کوشش کریں۔

آپ کی مستقبل کی صحت کے لئے یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے جذبات کو نہ چھپائیں اور نہ ہی نظر انداز کریں۔ مشاورت جائے کاروں کی افزوں پذیر تعداد میں پیش کی جاتی ہے تاکہ کارکنان کو ذہنی تناؤ سے نمٹنے میں مدد دی جائے۔ معاونت طلب کرنے سے نہ گھبرائیں۔ ARC کے پاس خاص طور پر والد کے لئے تحریر کردہ ایک کتابچہ ہے، مردوں کے لئے ایک آن لائن فورم ہے اور اگر آپ چاہیں تو آپ کو بات چیت کرنے کی خاطر کسی دوسرے مرد کے ساتھ رابطہ کرنے میں مدد دی جا سکتی ہے۔

کچھ جنسی ساتھی اپنی جذباتی ضروریات کو بھی نظر انداز کر سکتے ہیں کیونکہ وہ سمجھتے ہیں کہ نامولود کے ساتھ حاملہ ہونا اور جسمانی طور پر اسقاطِ حمل کے طریقہ کار سے گزرنا بدتر ہے۔

تعلقات اور مباشرت

جو کچھ بھی ہوا ہے اس سے آپ کے تعلقات میں کشیدگی پیدا ہوئی ہے۔ آپ ایسے تجربے سے گزر سکتے ہیں کہ آپ کو تعلق مزید قریبی محسوس ہو، یا افسوسناک طور پر، تعلقات میں دراڑیں مزید گہری ہو سکتی ہیں۔ ان حالات میں تربیت یافتہ کاؤنسلر یا تھیراپسٹ برائے جوڑا افراد، مدد دینے کے قابل ہو سکتا ہے۔

کچھ ایسا کرنے کی کوشش کریں جس سے آپ دونوں لطف اندوز ہوں۔ اپنے ساتھ خاص برتاؤ رکھنے کی کوشش کریں اور جب ایسا لگے کہ آپ کے علاوہ باقی سب آپ کے نقصان کے بارے میں بھول گئے ہیں، تو یاد رکھیں کہ آپ صدماتی تجربے سے گزرے ہیں۔ اپنے ساتھ نرمی اختیار کریں۔

جنسی مباشرت بعض اوقات اسقاطِ حمل کی ہولناکی سے منسلک ہو سکتا ہے اور کوئی ایک یا دونوں ساتھی کچھ دیر کے لیے محبت جیسے جذبے کو محسوس کرنے میں ناکام ہو سکتے ہیں۔ کچھ محبت کرنے میں سکون پاتے ہیں اور کوئی مباشرت کرنے کی شدید خواہش سے خوفزدہ ہوتے ہیں۔ اگر آپ کے تعلقات کے جنسی پہلو سے متعلق کوئی بات آپ کی زندگی پر ایک ساتھ دباؤ ڈال رہی ہے تو آپ کا GP مدد کرنے کے قابل ہے یا اگر ضروری ہو تو آپ کو مشاورت کے لیے ریفر کیا جا سکتا ہے۔

ناکامی اور نااہلی کا احساس بعض اوقات آپ کو دوسرے بچے کے لیے فوراً کوشش شروع کرنے کی جانب راغب کر سکتا ہے۔ اگرچہ آپ کو اپنے جسم کے صحت یاب ہونے کے لیے کچھ وقت دینے کی ضرورت ہو گی، تاہم دوبارہ حاملہ ہونے کی کوشش کب شروع کرنی ہے اس کے بارے میں کچھ بھی درست اور غلط نہیں ہے۔

والدہ کا کام پر واپس جانا

24 ہفتوں سے پہلے اسقاطِ حمل کروانے والی خواتین کو باضابطہ رخصت برائے زچگی کا حق حاصل نہیں ہو گا۔ تاہم، آپ بیماری کے لیے رخصت لے سکتی ہیں لہذا کوشش کریں کہ اپنی ضرورت کے مطابق اور اپنی مالی صورتحال کے مطابق زیادہ سے زیادہ رخصت لیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ نے اپنی زچگی کی رخصت کا بندوبست کر لیا ہو اور آپ کے کیلنڈر پر موجود یہ تاریخ ایک تکلیف دہ یاد ہو گی۔

کچھ لوگ جلد از جلد معمول کی زندگی میں واپس آنا چاہتے ہیں؛ بعض کو کام پر واپس جانے کے لیے خود کو مضبوط کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ معاملات ویسے نہیں ہوں گے۔ یہ پہلی بار ہو گا کہ آپ کچھ افراد کو دیکھیں گے۔ ساتھ کارکنان، جن سے آپ اپنے کام کے توسط سے رابطے میں آتے ہیں، یا اسکول یا پلے گروپ کے گیٹ پر کسی اور والدہ کو یہ خبر دینا ایک مشکل تجربہ ہو سکتا ہے۔

آپ چاہیں گی کہ کوئی ایسا فرد ہو جس سے آپ کی اچھی جان پہچان ہو وہ دوسرے افراد کو بتائے کہ کیا ہوا ہے۔ اگر آپ ایسا کرتی ہیں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ جانتے ہوں کہ کیا آپ اس کے بارے میں بات کرنا چاہتی ہیں۔ اگر آپ کی ساتھی کارکن حاملہ ہیں تو یہ مرحلہ خاص طور پر مشکل ہو سکتا ہے۔

جیسے ہی آپ کام پر واپس آتی ہیں تو یہ توقع نہ کریں کہ آپ پہلے کی طرح مہارت کے ساتھ اپنے ورک لوڈ سے نمٹ لیں گی۔ توجہ مرکوز کرنا مشکل ہو سکتا ہے لہذا اپنی ساتھی کارکنان یا لائن مینیجر کو اس سے متعلق واضح کریں۔ جائے کار کی روز افزوں تعداد میں مشاورت پیش کی جاتی ہے۔

ایک اور بچہ؟

سارے والدین ایک اور بچے کو پیدا کرنے کا فیصلہ نہیں کرتے۔ زیادہ تر افراد جو پھر کوشش کرنے کے بارے میں فیصلہ کرتے ہیں وہ اگلے حمل کے بارے میں خاصے فکرمند ہوتے ہیں۔ سابقہ اسقاطِ حمل، تولیدی مسائل اور بڑھتی ہوئی عمر ان پریشانیوں میں مزید اضافہ کر سکتا ہے۔

ہر جوڑے کے لیے دوبارہ حاملہ ہونے کی کوشش کرنے سے پہلے انتظار کرنے کی مدت مختلف ہو گی۔ وقت کی کوئی درست مدت نہیں ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ کسی خاص وقت پر حاملہ ہونے کے فوائد اور نقصانات کے بارے میں بغور سوچا جائے۔ تاہم، وقت اہم ہو سکتا ہے اگر والدہ کی عمر بڑھ رہی ہو یا جینیاتی بیماری کا کوئی ایسا بڑھتا ہوا خطرہ موجود ہو جو ہر حمل کو متاثر کرے گا۔ ARC کا ایک اور حمل سے متعلق ایک کتابچہ موجود ہے جس میں حمل کے لیے جسمانی اور جذباتی تیاری کے بارے میں باتیں بتائی گئی ہیں۔

دوبارہ ایسا ہونے کا خوف

نامولود میں کسی تشخیص کی زیادہ تر کیفیات 'ایک دفعہ' ہی وقوع ہوتی ہیں۔ تاہم، کچھ والدین میں اس دوبارہ وقوع ہونے کے امکان سے نمٹنے کی ضرورت ہو گی کیونکہ وہ اس کیفیت کے کیریئرز ہیں۔ اس صورت میں آپ کو جینیاتی کاؤنسلر کی جانب ریفر کیا جانا چاہیئے۔

جینیاتی مشاورت آپ کو کسی دوسرے حمل میں صحت مند بچے کی ضمانت نہیں دے سکتی لیکن آپ کو دوبارہ ہونے کے امکان کے بارے میں بتا سکتی ہے اور اس بارے میں بتا سکتی ہے کہ ٹیسٹنگ کے کون سے اختیارات دستیاب ہیں۔ آپ اپنے دوسرے بچوں میں پائے جانے والے کسی بھی خطرے کے بارے میں بھی استفسار کر سکتے ہیں۔

حاملہ ہونا

آپ ایک اور بچہ پیدا کرنا چاہتی ہیں تاہم آپ جتنی جلدی چاہتی ہیں شاید اتنی جلدی حاملہ نہ ہو سکیں۔ اوسطاً حاملہ ہونے میں چھ ماہ سے ایک سال کا عرصہ لگتا ہے۔ اگر حاملہ ہونے میں تاخیر ہوتی ہے تو جوڑے اسے اسقاطِ حمل کی وجہ سے ہونے والی ندامت کے ساتھ ملا سکتے ہیں۔ کچھ والدین سمجھتے ہیں کہ ان کو اپنے اعمال کی سزا ملی ہے۔

ذہنی تناؤ اور پریشانی حمل کو متاثر کر سکتی ہے تاہم پریشانی پوری طرح سے سمجھ میں آتی ہے۔ کچھ خواتین سمجھتی ہیں کہ عمر میں اضافے کا مطلب ہے کہ وہ کم صلاحیتِ تولید کے مرحلے سے گزر رہی ہیں۔ خواتین کا نظام تولید مختلف عوامل کی وجہ سے مختلف ہو سکتا ہے۔ فوری طور پر پریشان ہونے کی کوشش نہ کریں۔ شاید آپ کے دماغ اور جسم کو مطابقت اختیار کرنے کے لیے طویل وقت چاہیئے تاہم اگر آپ پریشان ہیں تو اپنے ڈاکٹر کو دیکھا سکتی ہیں۔

اگلا حمل

اگر آپ حاملہ ہو جائیں تو حیران نہ ہوں جب آپ کو خوف اور پریشانی ہو کہ یہ سب دوبارہ ہو جائے گا۔ تو ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے گزشتہ بچے کے ضیاع کے بارے میں بہت زیادہ سوچ رہی ہوں۔ ان خوف کے بارے میں اپنی نگہداشتِ صحت کی ٹیم کے ساتھ بات کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔ آپ کو ARC آن لائن فورم میں بھی معاونت اور فہم و ادراک حاصل ہو گا۔

آپ کو یہ فیصلہ کرنا ہو گا کہ اگلے بچے کے لیے کون سے ٹیسٹ کروانے ہیں اور یہ ٹیسٹ کہاں کروانے ہیں۔ آپ کو اسی ہسپتال میں واپس جانا بہت پریشان کن معلوم ہو سکتا ہے تو اس صورت میں آپ کو کسی اور جگہ جانے کا حق حاصل ہے۔ تاہم آپ کی زچگی کی ہسٹری، اسی ہسپتال میں بہتر طور پر جانی جاتی ہے اور یہی بہتر ہو گا کہ اس حمل میں قبل از زچگی کی بہترین نگہداشت حاصل کی جائے۔

نامولود میں جو تشخیص کی گئی تھی، کس طریقے سے کی گئی تھی اور آپ کے مقامی ہسپتال میں کون سے ٹیسٹ دستیاب ہیں، اس کی بنیاد پر ٹیسٹس پیش کیے جائیں گے۔ آپ کو اپنی مڈوائف سے اپنے مقامی ہسپتالوں کی پالیسیز کے بارے میں بات کرنے کی ضرورت ہو گی اور نیز یہ بھی بتانے کی ضرورت ہو گی کہ اور کون سے ٹیسٹس کہیں اور دستیاب ہیں۔

یہاں تک کہ ٹیسٹس سے ظاہر ہوتا ہے کہ یہ نامولود پہلے بچے کی طرح متاثرہ نہیں ہے بھر بھی زیادہ تر والدین اپنے بچے کی ولادت تک پریشان رہتے ہیں۔ اگلے حمل کا دباؤ بہت شدید ہو سکتا ہے اور اپنے خوف سے متعلق کسی ایسے فرد سے بات کرنا، جو آپ کی بات دھیان سے سنے، مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

بہت سے والدین اگلے بچے کی ولادت کے وقت ملے جلے متضاد جذبات کا تجربہ کرتے ہیں۔ اگرچہ وہ اس بچے کے لیے خوش ہیں تاہم وہ فوت ہو جانے والے بچے کے بارے میں سوچ کر اداسی کے جذبات سے مغلوب بھی ہو سکتے ہیں۔ یہ عام بات ہے لیکن الجھن میں ڈالتی ہے۔ اس بارے میں اپنے ساتھی، ہیلتھ وزیٹر یا ARC کی ہیلپ لائن ٹیم کے ساتھ بات چیت کرنا مفید ہو سکتا ہے۔

ARC کی جانب سے معاونت

اگر ان معلومات سے کسی قسم کے سوالات یا خدشات پیدا ہوئے ہیں، تو براہ کرم ARC کی ہیلپ لائن ٹیم کے کسی رکن سے **020 7713 7486** پر یا info@arc-uk.org پر رابطہ کریں

یہ کتابچہ قبل از زچگی کے نتائج اور اختیارات (Antenatal Results and Choices, ARC) کی جانب سے تیار کیا گیا تھا۔

ARC UK بھر کا واحد خیراتی ادارہ ہے جو کہ قبل از زچگی تشخیص سے پہلے، اس دوران اور اس کے بعد والدین کو غیر ہدایتی معلومات اور معاونت پیش کرتا ہے؛ جب انہیں بتایا جاتا ہے کہ ان کے بچے میں ایناملی ہے؛ جب وہ حمل کو جاری رکھنے یا جاری نہ رکھنے کے بارے میں مشکل فیصلے کر رہے ہوتے ہیں، اور جب وہ فیصلہ کرنے کے بعد آخری رسومات سمیت، پیچیدہ اور تکلیف دہ مسائل سے نمٹ رہے ہوتے ہیں۔

اگر آپ کو یہ معلومات مفید لگیں، تو براہ کرم ہماری معاون خدمات کو جاری رکھنے میں ہمیں مدد دینے کے لیے عطیہ دینے پر غور کریں۔ آپ ہماری ویب سائٹ کے ذریعے عطیہ دے سکتے ہیں یا اگر آپ عطیہ دینے کے دیگر طریقوں کے بارے میں جاننا چاہتے ہیں تو **020 7713 7356** پر کال کریں۔

آخری نظرثانی جون 2023 | اگلی نظرثانی جون 2025

مدد چاہیئے؟

ہماری قومی ہیلپ لائن پر کال کریں اور ہمارے تربیت یافتہ ٹیم رکن سے بات کریں۔
ہماری ہیلپ لائن پیر تا جمعہ، صبح 10.00 تا شام 5.30 بجے کھلی ہے۔

ہیلپ لائن: 020 7713 7486

ARC

12-15 Crawford Mews,
York Street, London
W1H 1LX

ٹیلی فون: 020 7713 7356

ای میل: info@arc-uk.org

arc-uk.org

ہیلپ لائن 020 7713 7486

**Antenatal
Results &
Choices**