

نامولود میں کسی تشخیص
کے بعد والدین کے لیے دستی کتاب

آپ کے حمل میں آپ کی معاونت

"جلد یا بدیر، آپ کو یہ محسوس کرنے کی
ضرورت ہے کہ آپ نے وہ انتخاب کیا جو آپ
کے لیے درست تھا۔ آپ کی نگہداشت کے لیے
ذمہ دار صحت کے تمام پیشہ ور افراد کی جانب
سے آپ کے فیصلے کا احترام کیا جائے گا اور
معاونت کی جائے گی۔"

تعارف

یہ دستی کتاب دراصل محکمہ صحت (Department of Health) کی جانب سے فنڈنگ کے ذریعے، ARC کی جانب سے تیار کی گئی تھی۔ مسودے پر اپنے قیمتی تبصروں کے لیے، ہم صحت کے تمام پیشہ ور افراد اور تنظیموں کا شکریہ ادا کرنا چاہیں گے۔

یہ معلومات ایسے والدین کے لیے تحریر کی گئی ہیں جو اپنے بچے میں کروموسوم سے متعلق، بناوٹ کی یا کسی دیگر کیفیت کے باوجود بھی اپنے حمل کو جاری رکھ رہے ہیں۔ ہم امید کرتے ہیں کہ والدین کے نگہداشت کاران، خاندان اور دوست احباب بھی اسے مفید پائیں گے۔

اس دستی کتاب میں 'آپ' سے اس وقت مراد والدین ہیں جب دونوں کے متعلق بات کی جائے یا پھر جب متعلقہ ہو تو ان دونوں میں سے کوئی ایک مراد ہے۔ سہولت کے لیے، 'وہ' کا صیغہ ہم مڈوائیوز کا حوالہ دینے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

ہمارا مقصد آپ کو اس معلومات، مشورے اور معاونت کے حصول میں مدد دینا ہے جو آپ کو بطور والدین اپنی اور ساتھ ہی ساتھ اپنے بچے کی ضروریات کی تکمیل کے لیے درکار ہو سکتی ہیں۔ بعض مندرجات آپ کو باعثِ دباؤ معلوم ہو سکتے ہیں یا آپ ایسا محسوس کر سکتے ہیں کہ یہ آپ کی صورتحال سے متعلقہ نہیں؛ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم تمام والدین کو شامل کرنا چاہتے ہیں، خواہ تشخیصات جو بھی ہوں۔

نامولود میں ہونے والی تشخیصات کا سلسلہ بے حد وسیع ہوتا ہے۔ بعض کیفیات کا علاج کیا جا سکتا ہے؛ بعض کا نہیں کیا جا سکتا۔ بدقسمتی سے، ہو سکتا ہے کہ بعض والدین کو کسی ایسی تشخیص کا سامنا ہو کہ جس کا مطلب یہ ہو کہ ان کے بچے کی پیدائش کے بعد اس کا مستقبل بے حد غیر یقینی ہو گا، یا انہیں یہ پتہ چل سکتا ہے کہ ان کا بچہ مر جائے گا۔

اگر آپ کسی بھی ایسے مسئلے پر گفتگو کرنا چاہتے ہیں جو اس دستی کتاب میں اٹھایا گیا ہے، تو براہ کرم ARC سے فون نمبر 020 7713 7486 پر، یا

پر رابطہ کریں info@arc-uk.org

مشمولات

4	صدمے سے نمٹنا
6	حمل جاری رکھنے پر آپ کا فیصلہ
7	ابتدائی تشخیص کے بعد
9	آپ کو کیا جاننے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے
10	قبل از زچگی کی نگہداشت
10	میری نگہداشت کے لیے کون ذمہ دار ہو گا؟
10	میرے بچے اور مجھے کس قسم کی اضافی نگہداشت کی ضرورت ہو گی؟
11	اپائنٹمنٹس کب اور کہاں ہوں گی؟
12	ماں کی جسمانی و جذباتی بہبود کے لیے کیا ہو گا؟
14	پیدائش کے لیے تیاری کرنا
14	پیدائش کا ایک منصوبہ
15	پیدائش کہاں واقع ہو گی؟
16	بعد از زچگی نگہداشت
16	اگر آپ کے بچے کو ہسپتال میں رہنا پڑتا ہے
17	اپنے بچے کو گھر لے جانا
17	دودھ پلانا
18	نگہداشت صحت کے پیشہ ور افراد کے لیے وزٹس کا انتظام کرنا
18	بعد از زچگی آپ کی اپنی نگہداشت
19	اگر آپ کے بچے کا مستقبل غیر یقینی ہے یا آپ کا بچہ مرنے والا ہے
20	آپ کے بچے کی موت کے بعد
21	آپ کے خاندان پر اثر
21	ساتھی
22	اطفال
23	خاندان کے دیگر افراد اور دوست احباب
23	دیگر افراد
24	مدد اور معاونت حاصل کرنا
24	فرہنگ اصطلاحات
31	دیگر مفید رابطہ جات

صدمے سے نمٹنا

یہ بتایا جانا کہ آپ کا بچہ کسی کیفیت کا شکار ہے یا وہ حسب توقع نموپذیر نہیں، آپ پر جذباتی اثر کا باعث ہو گا۔ یہ خبر عموماً آپ کے لیے صدمے کی مانند ہو گی اور آپ کا سامنا الجھا دینے والے ملے جلے احساسات سے ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کے بچے میں کسی ایسی کیفیت کی تشخیص ہوئی ہے جو زندگی کے لیے خطرناک نہیں یا جسے صحت کے پیشہ ور افراد یا آپ کے اطراف میں موجود لوگوں کی جانب سے 'سنگین' نہیں سمجھا جاتا، تو ایسے میں ضروری نہیں کہ آپ کے احساسات کی شدت کم ہو یا وہ مختلف ہوں۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کے جذبات کی شدت خود آپ کے لیے بھی حیران کن ہو۔ لیکن یاد رکھیں کہ تمام والدین کی طرح، آپ کی امیدوں کا محور بھی ایک صحت مند بچہ تھا اور اب اچانک یہ آپ سے واپس لیا جا چکا ہے۔ ایسی صورتحال میں بے حد شدت کے ساتھ ردعمل دینا عام بات ہے۔

اس خبر کو قبول کرنے کے لیے، آپ کو خود کو وقت دینے کی ضرورت ہو گی کہ یہ حمل اس سے مختلف ہے جس کی منصوبہ بندی اور امید آپ نے کی تھی۔ بہت سے والدین موجودہ حقیقت کا سامنا کرنے کے قابل ہونے سے پہلے، اس گم گشتہ خواب کا غم منانے کی ضرورت کے بارے میں بات کرتے ہیں۔ یہ کلی طور پر عام بات ہے اور خود کو ایسا کرنے کے لیے وقت اور جگہ دیں۔

آپ کو متضاد احساسات کے وسیع سلسلے کا سامنا ہو سکتا ہے؛ ایک بار پھر سے بتا دیں کہ یہ غیر معمولی نہیں۔ پہلے پہل ہو سکتا ہے کہ آپ کو پتہ چلے کہ صدمے کا مطلب تشخیص پر یقین کرنے سے آپ کا انکار ہے۔ بعض والدین احساس جرم کا شکار ہو سکتے ہیں۔ خود سے یہ سوال کرنا ایک قدرتی امر ہے کہ کیا آپ کے بچے کی اس کیفیت سے گریز ممکن تھا۔ حتیٰ کہ ہو سکتا ہے کہ آپ خود کو، ایک دوسرے کو الزام دیں یا یہ سمجھنے لگیں کہ کسی طرح سے ہسپتال کا عملہ ذمہ دار تھا۔

حالانکہ اس امر کا امکان بہت ہی شازونادر ہے کہ آپ کے خیال میں آپ نے جو کیا یا نہیں کیا، اس کا اور آپ کے بچے کے لیے ہونے والے تشخیص کا آپس میں کوئی تعلق ہو۔ یہ جاننے کے باوجود کہ جو کچھ ہوا اس میں کسی کی کوئی غلطی نہیں، آپ خود کو ناراض محسوس کر سکتے ہیں۔

بعض والدین ناکامی کے شدید احساس سے دوچار ہوتے ہیں؛ وہ ایسا محسوس کر سکتے ہیں کہ انہوں نے اپنے بچے، خود اپنے آپ کو اور ایک دوسرے کو مایوس کیا ہے۔ دیگر والدین خود کو بچے سے جذباتی طور پر علیحدہ کرنے کی ضمن میں مختلف مرحلوں سے گزرنے کی بات کرتے ہیں یا پھر ان کے اندر حمل کے حوالے سے متضاد خیالات پائے جاتے ہیں۔ آپ خود کو تنہا بھی محسوس کر سکتے ہیں۔ ایسا دکھائی دے سکتا ہے کہ آپ بے حد تنہا ہیں اور ایک ایسی چیز کا

تجربہ کر رہے ہیں جسے کوئی بھی دوسرا فرد نہیں سمجھ سکتا۔ براہ کرم یہ سمجھیں کہ آپ جب بھی ضرورت محسوس کریں، تو آپ ARC کی ہیلپ لائن کو کال کر سکتے ہیں اور ہمارے ساتھ اپنے جذبات کے بارے میں گفتگو کر سکتے ہیں۔ ARC ایسی تنظیموں کی جانب آپ کی رہنمائی کے قابل بھی ہو سکتا ہے جو کہ آپ کو دیگر ایسے افراد سے زیر رابطہ لائیں گی جو ملتے جلتے حالات سے گزر چکے ہوں۔

نامولود میں تشخیص کا سامنا کرنا تقریباً ہمیشہ ہی دباؤ سے بھرپور صورتحال ہوتی ہے۔ محسوس کرنے کا کوئی بھی ایک 'درست' طریقہ نہیں اور ہم سب منفرد ہیں۔ بعض والدین اپنے ردعمل کی شدت یا اس کی بے ساختگی کی وجہ سے اس پریشانی سے دوچار ہو جاتے ہیں کہ وہ 'پاگل' ہونے والے ہیں، جبکہ درحقیقت، وہ جس عمل سے گزر رہے ہوتے ہیں وہ دباؤ کا باعث بننے والی صورتحال میں ایک قدرتی ردعمل ہوتے ہیں۔ چونکہ آپ جن جذبات سے گزریں گے وہ بے حد تکلیف دہ ہوں گے اور آپ کو قبل ازیں درپیش آنے والی کسی بھی کیفیت سے مختلف ہوں گے، لہذا اس بارے میں گفتگو کرنا مدد کر سکتا ہے۔ آپ کی نگہداشتِ صحت کے پیشہ ور افراد کی ٹیم میں سے کوئی ایک فرد، بالخصوص مڈوائف آپ سے آپ کے اور آپ کے احساسات کے بارے میں گفتگو کی غرض سے کچھ وقت گزار سکتی ہے۔ آپ اپنے ہسپتال یا GP کی سرجری سے کاؤنسلر کی دستیابی کے بارے میں بھی استفسار کر سکتے ہیں۔ بدقسمتی سے، بعض اوقات اپائنٹمنٹ کے لیے طویل انتظار کرنے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ ARC آپ کو، آپ کے علاقے میں کونسلرز/تھیراپسٹس کے بارے میں مشورہ دینے کے قابل ہو سکتا ہے۔

اگر آپ جڑواں بچوں کو جنم دینے والی ہیں تو ایسے میں آپ کو خصوصی طور پر زیر غور لایا جا سکتا ہے۔ آپ کے جڑواں بچوں میں سے کسی ایک میں یا پھر دونوں میں کسی کیفیت کی تشخیص ہو سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ مشکل اور تکلیف دہ فیصلوں سے دوچار ہوں کیونکہ آپ کے جڑواں بچوں میں سے ایک متاثرہ ہے اور دوسرا نہیں ہے۔ بعض واقعات میں آپ کو حمل میں منتخب شدہ تخفیف کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔ آپ اپنی مخصوص کیفیت کے بارے میں گفتگو کرنے کے لیے ARC کی ہیلپ لائن کو کال کر سکتی ہیں۔ ٹوئن ٹرسٹ سے رابطہ کرنا بھی

مفید ہو سکتا ہے <https://twintrust.org/information/pregnancy-and-birth/complications.html>

حمل جاری رکھنے پر آپ کا فیصلہ

آپ کے بچے کی کیفیت خواہ جو بھی، ہو سکتا ہے کہ آپ حمل جاری رکھنے کے لیے ہمیشہ سے پُر عزم رہی ہوں اور ابھی بھی ہوں۔ بعض واقعات میں اسقاطِ حمل کے امکان کو نہیں پیش کیا جاتا کیونکہ بچے کی کیفیت کا آسانی سے علاج کیا جا سکتا ہے۔ تاہم، بعض والدین کے لیے حمل کو جاری رکھنے یا نہ جاری رکھنے کا فیصلہ کرنا بے حد مشکل ہو سکتا ہے۔ ایسا دکھائی دے سکتا ہے کہ آپ کی صحت کے پیشہ ور افراد غیر مددگار ہیں کیونکہ وہ آپ کو یہ نہیں بتا سکتے کہ کیا کیا جائے۔ وہ آپ کو کسی بھی سمت میں نہیں دھکیل سکتے، اور انہیں ایسا کرنا بھی نہیں چاہیئے۔ صرف آپ ہی یہ جانتی ہیں کہ کیا چیز آپ، آپ کے خاندان اور آپ کے بچے کے لیے درست ہے۔

بدقسمتی سے ہو سکتا ہے کہ آپ کے اطراف میں موجود افراد آپ کی توقعات کے مطابق معاون نہ ہوں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنے قریب موجود افراد کی جانب سے دباؤ یا تنقید کا سامنا ہو۔ بعض لوگ، حتیٰ کہ وہ بھی کہ جنہیں آپ اپنا قریبی تصور کرتی ہوں، بے حسی کے حامل ایسے تبصرے کریں، جو کسی بھی حالت میں مفید نہیں ہوتے اور بدترین حالات میں بے حد تکلیف دہ ہو سکتے ہیں۔

جلد یا بدیر، آپ کو یہ محسوس کرنے کی ضرورت ہے کہ آپ نے وہ انتخاب کیا جو آپ کے لیے درست ہے۔ آپ کی نگہداشت کے لیے ذمہ دار صحت کے تمام پیشہ ور افراد کی جانب سے آپ کے فیصلے کا احترام کیا جائے گا اور معاونت کی جائے گی، نیز آپ کے حمل کے لیے ایک موزوں منصوبے پر آپ کے ہمراہ کام کیا جائے گا۔

ابتدائی تشخیص کے بعد

یہ بتایا جانا کہ آپ کا بچہ ایک مخصوص کیفیت کا شکار ہے اکثر صدمے کا باعث ہوتا ہے؛ اور ایسی کیفیت میں معلومات حاصل کرنا جب آپ پریشانی یا اضطراب کا شکار ہوں، ہمیشہ آسان نہیں ہوتا۔ تاہم، یہ امر اہم ہے کہ آپ کے پاس اپنے بچے میں ہونے والی تشخیص کے حوالے سے ضرورت کے مطابق مکمل معلومات ہوں۔ معاونت مددگار ہوتی ہے، لہذا کوشش کریں کہ آپ جب بھی ڈاکٹر کے پاس جاتی ہیں تو آپ کا ساتھی، کوئی دوست یا اہل خانہ میں سے کوئی فرد آپ کے ہمراہ ہو۔ جو فرد آپ کے ہمراہ جاتا ہے، وہ یہ یقینی بنانے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے کہ آپ وہ تمام سوالات پوچھنے کے بعد ہی باہر نکلتی ہیں جنہیں آپ پوچھنا چاہتی ہیں۔ آپ نگہداشت صحت کے جس پیشہ ور فرد کے پاس بھی جائیں، ہمیشہ ان سے یہ تقاضہ کریں کہ وہ چیزوں کو آہستہ رفتار سے اور احتیاط سے بیان کریں اور کسی بھی پیچیدہ طبی اصلاحات کی واضح تشریح کا تقاضہ کریں۔

جو سوالات پوچھنے ہوں، انہیں اپائنٹمنٹ سے قبل تحریر کرنا مفید ہوتا ہے کیونکہ ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے کنسلٹنٹ سے گفتگو کے دوران کوئی چیز بھول جائیں۔ آپ کے پاس کوئی ایک ایسا فرد، جو غالباً ایک ماہر مڈوائف یا جینیاتی کاؤنسلر ہونا چاہیئے، جس سے آپ دو اپائنٹمنٹس کے درمیانی وقفے میں کسی بھی سوال یا خدشات کی صورت میں رابطہ کر سکیں۔

صحت کے متعدد پیشہ ور افراد کے پاس آپ کو ریفر کیا جا سکتا ہے جو طب کی مختلف شاخوں میں مہارت رکھتے ہیں۔ یہ آپ کے ماہر زچگی کے علاوہ ہوں گے جو کہ حمل اور پیدائش میں مہارت رکھتے ہیں نیز ایک ماہر اطفال کے ہمراہ بھی آپ کی اپائنٹمنٹس ہوں گی۔ ماہر اطفال آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد اس کی نگہداشت کے بارے میں آپ سے گفتگو کرے گا۔ اس کتابچے کی پشت پر ایک فرہنگ موجود ہے جس میں ان دیگر ماہرین کو درج فہرست کیا گیا ہے کہ جن سے آپ ممکنہ طور پر ملاقات کر سکتی ہیں۔

آپ کی اپائنٹمنٹس ایسے ماحول میں واقع ہونی چاہئیں جو ممکنہ حد تک نجی اور پُرسکون ہو، گو کہ کسی مصروف ہسپتال میں بعض اوقات یہ مشکل ہو سکتا ہے۔ گفتگو باعثِ دباؤ ہو سکتی ہے لیکن آپ کے ڈاکٹرز آپ کو منظرنامے کے بارے میں ممکنہ حد تک درست تجزیہ فراہم کرنا چاہیں گے۔

مشاورت کے دوران، کسی بھی لمحے آپ کچھ دیر کے لیے اکیلے رہنے کی درخواست کر سکتی ہیں۔ پھر اس وقت کو آپ اس بارے میں سوچ بچار اور گفتگو کے لیے استعمال کر سکتی ہیں، جو آپ سن چکی ہیں یا حتیٰ کہ محض دوبارہ ہمت مجتمع کرنے کے لیے بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کو ایسا لگتا ہے کہ آپ مزید معلومات نہیں سہار سکتیں، تو ایسے میں آپ ہمیشہ ایک اور اپائنٹمنٹ کی درخواست کر سکتی ہیں۔ استفسار کریں کہ کیا اس کیفیت کے بارے میں کوئی معلومات خواہ وہ آن لائن ہوں یا طباعت شدہ، دستیاب ہیں جنہیں آپ گھر پر اپنی مرضی کے وقت اور اپنی ہمت کے مطابق پڑھ سکیں۔

زیادہ تر واقعات میں، آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم آپ کو آپ کے بچے کی کیفیت کے حوالے سے بہت زیادہ معلومات دینے کے قابل ہو گی۔ تاہم بعض کیفیات ایسی ہو سکتی ہیں کہ جو کم عام ہوتی ہیں اور ان کے بارے میں بہت تھوڑا علم پایا جاتا ہے۔ ایسی صورتحال میں، آپ کے ماہرین زیادہ سے زیادہ معلومات تلاش کرنے کے لیے اپنی سی پوری کوشش کریں گے۔

بدقسمتی سے، بعض ایسی صورتحال بھی ہو سکتی ہیں کہ جہاں آپ کی صحت کے پیشہ ور افراد آپ کو ٹھیک ٹھیک یہ نہ بتا سکیں کہ آپ کے بچے کے ساتھ کیا مسئلہ ہے یا جو کچھ ان کے علم میں آیا ہے، اس کے کیا اثرات ہوں گے اور یہ آپ کے لیے بے حد غیر یقینی اور اضطراب کی کیفیت کا باعث ہو سکتا ہے۔

بہت سے والدین اور پیشہ ور افراد انٹرنیٹ کو معلومات کے ذریعے کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ وہاں پر بعض بہترین ویب سائٹس ہیں لیکن یہ امر ذہن نشین رہے کہ معلومات کے معیار اور درستگی میں تنوع پایا جاتا ہے۔ آپ ہم سے ARC کے دفتر میں رابطہ کر سکتی ہیں اور دستیاب ہونے کی صورت میں ہم آپ کو ذرائع تجویز کریں گے۔

ادارہ کنٹیکٹ: فار فیملیز ود ڈس ایبلڈ چلڈرن (<https://contact.org.uk/>) یا جینیٹک الائنس UK (<https://www.geneticalliance.org.uk/>) آپ کو ان والدین کے لیے دستیاب معاونتی گروہوں سے منسلک کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں جن کے بچے اسی کیفیت کا شکار ہیں جس کی تشخیص آپ کے بچے میں ہوئی ہے۔

بعض واقعات میں تشخیص کا یہ مطلب ہو سکتا ہے کہ آپ کے ڈاکٹرز پوری طرح یقین نہ رکھتے ہوں کہ دوران حمل یا آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد کیا ہو گا۔ بعض اوقات، دوران حمل کسی بھی وقت منظر نامہ نمایاں طور پر تبدیل ہو سکتا ہے۔ صورتحال کے یقینی نہ ہونے کی یہ کیفیت جذباتی اعتبار سے بے حد توڑ دینے والی ہو سکتی ہے کیونکہ آپ خود کو امید اور مثبت خیالی سے لے کر فکر یا خوف کے درمیان جھولتا ہوا پا سکتی ہیں۔ ایسے میں کسی ایسے فرد کی موجودگی باعثِ راحت ہو سکتی ہے جس کے سامنے آپ ان احساسات کا اظہار کرنے کے قابل ہوں۔ یہ فرد اہل خانہ میں سے کوئی فرد یا دوست ہو سکتا ہے یا پھر یہ آپ کی مقامی کمیونٹی میں سے بھی کوئی فرد ہو سکتا ہے، جیسا کہ مذہبی پیشوا۔ یاد رکھیں کہ آپ جب چاہیں ARC میں بھی کسی فرد سے گفتگو کر سکتی ہیں۔

آپ کو کیا جاننے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے

ہو سکتا ہے کہ آپ کو مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات حاصل کرنے کے لیے ایک سے زیادہ صحت کے پیشہ ور افراد سے استفسار کرنا پڑے۔

- کیا آپ ٹھیک ٹھیک یہ بیان کر سکتے ہیں کہ آپ کو میرے بچے کے بارے میں کیا پتہ چلا ہے؟
- تشخیص کس حد تک حتمی ہے؟ اگر یہ حتمی نہیں، تو کیسے اور کب اس کی تصدیق ہو گی؟
- میرے بچے کے لیے اس کا کیا مطلب ہے؟
- کیا ہمیں پیدائش سے قبل کسی خصوصی نگہداشت یا علاج کی ضرورت ہو گی؟
- پیدائش کے وقت کیا ہو گا؟
- کیا میرے بچے کو پیدائش کے فوری بعد علاج کی ضرورت ہو گی؟
- یہ علاج کہاں ہو گا؟
- کیا میرے بچے کو ہسپتال میں قیام کی ضرورت ہو گی؟ کتنے عرصے کے لیے؟
- پیدائش سے پہلے اور بعد میں، میرے بچے کی نشوونما کے حوالے سے آپ مجھے کیا بتا سکتے ہیں؟
- مستقبل کا منظر نامہ کیا ہو گا؟
- ہمیں مزید معلومات کہاں سے مل سکتی ہیں؟

- کیا کوئی ایسی معاونتی تنظیمیں ہیں جو مددگار ہو سکتی ہوں؟
- کیا یہ ایک ایسی کیفیت ہے کہ جو مستقبل کے حمل کو بھی متاثر کر سکتی ہے؟ اگر ایسا ہے تو کیا جینیاتی کاؤنسلر سے ملاقات کے لیے ایک اپائنٹمنٹ طے کی جا سکتی ہے؟

قبل از زچگی کی نگہداشت

میری نگہداشت کے لیے کون ذمہ دار ہو گا؟

قوی امکان یہ ہے کہ آپ کو طب جنین کے ماہر یونٹ کے پاس ریفر کر دیا جائے گا تاکہ آپ کے بچے کو ماہرین کی نگہداشت فراہم کی جا سکے۔ آپ کو نگہداشتِ صحت کے ان تمام پیشہ ور افراد کے نام اور عہدے فراہم کیے جائیں گے جو آپ کی نگہداشت کے لیے ذمہ دار ہوں گے۔ آپ کے بچے کی کیفیت کے مطابق ان میں ایک کنسلٹنٹ ماہر زچگی، مڈوائوز، ایک ماہر اطفال، اور ایک نومولود یا اطفال کا سرجن شامل ہو سکتے ہیں۔ آپ کی نگہداشت کی ٹیم میں ایک فرد ایسا ہونا چاہیئے جو آپ کے لیے 'کلیدی کارکن' کا کردار نبھا سکے؛ مثالی صورتحال میں یہ ایک ایسا فرد ہونا چاہیئے جس سے ابلاغ آپ کو آسان لگتا ہو اور جس سے آپ خود کو مدد یا معاونت کے لیے تقاضہ کرنے کے قابل پائیں۔ اس سلسلے میں مڈوائف ایک قابل کردار نبھا سکتی ہے کیونکہ وہ محض آپ کے بچے کی کیفیت کے حوالے سے ہی نہیں، بلکہ حمل کے بارے میں آپ کے تمام خدشات کی ضمن میں آپ کی مدد کرنے کے قابل ہو گی۔

اگر آپ کو کسی ٹیچنگ ہاسپٹل میں واقع طب جنین کے ماہر یونٹ کے پاس ریفر کیا گیا ہے، تو ایسے میں آپ کی بعض یا تمام اپائنٹمنٹس پر ٹرینی ڈاکٹرز یا ریسرچ فیلوز موجود ہو سکتے ہیں۔ اگرچہ انہیں سیکھنے کی ضرورت ہے، لیکن ان کی وہاں پر موجودگی کے لیے ہمیشہ آپ کی اجازت لی جانی چاہیئے اور اگر کسی بھی وقت ان کی موجودگی آپ کو بے آرام کرے، تو ایسے میں اپنے کنسلٹنٹ سے یہ تقاضہ کرنے میں بالکل مت گھبرائیں کہ وہ انہیں وہاں سے چلے جانے کے لیے کہے۔

میرے بچے اور مجھے کس قسم کی اضافی نگہداشت کی ضرورت ہو گی؟

دورانِ حمل اضافی نگہداشت کی سطح اور نگرانی کی ضرورت کا انحصار آپ کے بچے کی کیفیت اور بعض اوقات آپ کی میڈیکل ہسٹری پر ہو گا۔ یقینی بنائیں کہ آپ سمجھتی ہوں کہ کیا ہو گا اور آپ پر یہ واضح ہو کہ کوئی مخصوص نگرانی یا طریقہ کار کیوں ضروری ہیں اور یہ کہ آپ ان پر عمل درآمد سے مطمئن ہوں۔

ایسا مت محسوس کریں کہ محض تشخیصات کے سبب حمل کے حوالے سے آپ کے تمام اختیارات اور اس پر سے قابو آپ سے چھن چکا ہے؛ کسی بھی قسم کے علاج یا ٹیسٹ پر محض اسی صورت میں عمل ہونا چاہیئے جب اس پر آپ کے ہمراہ بات کی جا چکی ہو۔

اپائنٹمنٹس کب اور کہاں ہوں گی؟

جن خصوصی ہسپتالوں کے پاس آپ کو ریفر کیا جا رہا ہے، ہو سکتا ہے کہ وہ کچھ فاصلے پر ہوں جس کا انحصار اس پر ہو گا کہ آپ کہاں رہائش پذیر ہیں اور ہو سکتا ہے کہ آپ کو ذرائع آمد و رفت کا بندوبست کرنا پڑے اور کام یا نگہداشت طفل کے حوالے سے انتظامات کرنا پڑیں۔ اگر آپ کسی انجان جگہ پر جا رہی ہیں، تو ضروری سمجھیں تو ذرائع آمد و رفت کے امکانات، بہترین راستوں اور پارکنگ کی سہولت گاہوں کے بارے میں معلوم کرنے کے لیے ہسپتال کو پیشگی کال کریں۔

آجرین قانونی طور پر پابند ہیں کہ وہ ماؤں کو قبل از زچگی کی نگہداشت کے لیے درکار وقت کی بامعاوضہ رخصت دیں۔ زیادہ تر آجرین نہایت ذی فہم ہوتے ہیں؛ اگر آپ کا آجر ایسا نہیں، تو اپنے نگہداشتِ صحت کے پیشہ ور افراد میں سے کسی ایک سے ایسے خط کا تقاضہ کریں جو اپائنٹمنٹس کی ضرورت پر زور ڈالتا ہو۔ ساتھیوں کے لیے ضروری رخصت لینے کے لیے وقت پر گفت و شنید کرنا مزید مشکل ہو سکتا ہے۔ بہت سے کنسلٹنٹس ان مسائل سے باخبر ہوتے ہیں اور آپ کو اپائنٹمنٹ کے لیے ایک ایسے وقت کی پیشکش کریں گے جس پر آپ دونوں کے لیے شرکت میں سہولت ہو۔ جب آپ کی کسی اپائنٹمنٹ کے لیے ایک ایسا وقت تفویض کیا جائے جو آپ کے لیے باعثِ دشواری ہو تو ایسے میں ان سے استفسار کریں کہ کیا ایک متبادل وقت کا انتظام کیا جا سکتا ہے۔

بعض اوقات آپ کا ماہر یونٹ قدرے وسیع تر علاقے کے لیے خدمت سرانجام دے رہا ہوتا ہے، اور وہ بے حد مصروف ہو سکتا ہے۔ اس کے نتیجے میں طویل وقت کے لیے انتظار کرنا پڑ سکتا ہے، لہذا آپ چاہیں تو اپائنٹمنٹ سے قبل مطالعے کے لیے کوئی چیز یا خود کو مصروف رکھنے کے لیے اپنے ہمراہ کچھ لے جا سکتی ہیں۔ ایسی صورتحال میں، اپنے ہمراہ کسی چھوٹے بچے کو لے کر جانا آسانی کا باعث نہیں ہو سکتا۔ یونٹ آپ کے سامنے یہ خیال ظاہر کرنے کے قابل ہو گا کہ آپ کو وہاں کتنی دیر تک رہنے کی توقع کرنی چاہیئے۔

اگر آپ مراعات پر ہیں، تو ایسے میں آپ ہسپتال کی اپائنٹمنٹس کے لیے سفری اخراجات میں مدد کی حقدار ہو سکتی ہیں۔ یہاں پر مزید معلومات حاصل کی جا سکتی ہیں:

<https://www.nhs.uk/using-the-nhs/help-with-health-costs/healthcare-travel-costs-scheme-htcs/>

ماں کی جسمانی و جذباتی بہبود کے لیے کیا ہو گا؟

آپ کو یہ پتہ چل سکتا ہے کہ آپ کی اپنی توانائی اور خدشات اور ساتھ ہی ساتھ آپ کی نگہداشتِ صحت کے پیشہ ور افراد کی ٹیم کی توجہ آپ کے بچے اور اس کی کیفیت پر مرکوز ہے۔ براہ کرم اپنی ذاتی ضروریات جن میں جذباتی اور جسمانی دونوں شامل ہیں انہیں نظر انداز مت کریں۔

بعض اوقات یہ حقیقت فراموش ہو سکتی ہے کہ آپ ماں بننے والی ہیں، اور آپ کے بچے کے ایک کیفیت کا شکار ہونے کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ آپ دیگر حاملہ خواتین سے ملتی جلتی ضروریات نہیں رکھتی ہوں گی۔ آپ کے ساتھی کو یہ بھی یقینی بنانا ہو گا کہ ان کی ضروریات کی تکمیل بھی ہو رہی ہے۔

اگر آپ پہلی بار والدین بننے والے ہیں تو ایسے میں آپ کے مخصوص خدشات ہو سکتے ہیں۔ آپ کے حمل کی تمام مدت میں 'کلیدی کارکن' کے طور پر کسی مڈوائف کی موجودگی آپ کے لیے مددگار ہو سکتی ہے کیونکہ وہ یہ یقینی بنائے گی کہ آپ کے حمل کے حوالے سے روزمرہ کا نظم ممکنہ حد تک ہموار ہے۔

آپ دیگر حاملہ خواتین اور جوڑوں کے اطراف میں رہنے سے مثلاً معمول کے اسکینز یا قبل از زچگی کی کلاسز میں مشکلات محسوس کر سکتی ہیں۔ دیگر ماں بننے والی ایسی خواتین سے خفگی یا حسد محسوس کرنا عین قدرتی ہے کہ جنہوں نے اپنے حمل کی مدت 'ہموار' طریقے سے طے کی اور انہیں ان پریشان کن خبروں کا سامنا نہیں کرنا پڑا کہ جو آپ کو سننا پڑی تھیں۔ اگر آپ کی اپائنٹمنٹ کا وقت آپ کو حاملہ خواتین سے رابطے میں لانے کا باعث ہوتا ہے اور آپ اسے تکلیف دہ پاتی ہیں، تو ایسے میں اپنے نگہداشتِ صحت کے پیشہ ور افراد کو بتائیں تاکہ وہ متبادل انتظامات کر سکیں۔ ایسی صورتحال جو آپ کے لیے دشوار ہو، اس سے گریز کے لیے آپ جلدی یا دیر کی اپائنٹمنٹس لینے کے قابل ہوں گی۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کو قبل از زچگی کی کلاسز میں حصہ لینا موزوں محسوس نہ ہو۔ بعض والدین، ایسے والدین کے ساتھ کلاسز میں شرکت میں دشواری محسوس کرتے ہیں جو ان سے یکساں صورتحال کا شکار نہیں۔ لیکن اگر آپ شرکت کرنا چاہیں تو ایسے میں آپ اپنے مقامی ہسپتال سے اس بارے میں استفسار کر سکتی ہیں کہ آپ کے مقامی ہسپتال میں کیا دستیاب ہے اور آپ کلاس چلانے والے فرد سے گفتگو کر سکتی ہیں تاکہ وہ آپ کی صورتحال سے باخبر ہو اور اس کے لیے احساس مند ہو۔ آپ کلاسز کے لیے پروگرام دیکھنے اور پھر ان میں جانے کی خواہش کر سکتی ہیں کہ جن کے بارے میں آپ کا خیال ہو کہ آپ اس سے سب سے زیادہ فائدہ اٹھائیں گی۔ کلاسز میں شرکت کمیونٹی میں موجود صحت کے پیشہ ور افراد کے ہمراہ تعلقات قائم کرنے میں مفید ہو سکتی ہے۔ بصورتِ دیگر، آپ ایک کمیونٹی مڈوائف کا انتظام کرنے کے قابل ہو سکتی ہیں جو کہ گھر پر آپ سے ملاقات کرے۔

بعض دفعہ حالات ایسے ہوتے ہیں کہ جب یہ دکھائی دیتا ہے کہ آپ کی قبل از زچگی کی مجموعی ذمہ داری کوئی نہیں اٹھا رہا۔ اگر آپ کے مقامی ہسپتال نے ماہر یونٹ کے پاس آپ کو ریفر کیا ہے، تو ہو سکتا ہے کہ وہ یہ سمجھ رہے ہوں کہ آپ کی تمام ضروریات وہاں پوری ہو رہی ہیں، جب کہ ماہر ہسپتال آپ کی نگہداشت کے معمول کے تمام پہلوؤں میں مدد کرنے کے قابل نہ ہو۔ آپ اپنی معمول کی اپائنٹمنٹس کے لیے اپنے مقامی ہسپتال میں واقع کلینک کے دورے کو ترجیح دے سکتی ہیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ اپنی خواہشات کے بارے میں باخبر کرتی ہیں۔ مثالی صورتحال میں، آپ کی نگہداشت میں شامل ہر ایک فرد آپ کی صورتحال سے واقف ہو گا لیکن بعض اوقات مصروف ہسپتالوں کے درمیان اور ان کے اندر مواصلت ناکامی سے دوچار ہو جاتی ہے۔ لہذا آپ خود کو ایک ایسی صورتحال میں پا سکتی ہیں کہ جہاں آپ کو صحت کے مختلف پیشہ ور افراد کے سامنے ایک سے زیادہ مرتبہ اپنی صورتحال بیان کرنا پڑے۔ بعض والدین کے لیے، یہ صورتحال ان کے دباؤ میں اضافے کا باعث ہو سکتی ہے۔

بعض اوقات آپ ایسا محسوس کر سکتی ہیں کہ جیسے آپ انتہائی نوعیت کے جذبات کے ادوار سے گزر رہی ہیں اور ایسے میں آپ اپنے جذبات کے بارے میں گفتگو کے قابل ہونے کو اپنے لیے مددگار پا سکتی ہیں۔ جب آپ کی نگہداشتِ صحت کی ٹیمز میں سے کسی ایک کے ذریعے بھی یہ ممکن نہ ہو تو ہم سے ARC ہیلپ لائن پر رابطہ کریں۔ براہ کرم اس امر سے بھی آگاہ رہیں کہ جو کچھ پیش آچکا ہے اور پیش آ رہا ہے، یہ بعدازاں کسی وقت آپ کو جذباتی طور پر متاثر کر سکتا ہے اور غالباً یہ غیرمتوقع طور پر ہو گا۔ آپ اپنے اہل خانہ اور دوستوں کے ساتھ باقاعدگی سے گفتگو کرنے کے قابل ہونے کے باوجود بھی ARC کو ہمیشہ معاونت کے ایک اضافی ذریعے کے طور پر استعمال کر سکتی ہیں۔

پیدائش کے لیے تیاری کرنا

ہو سکتا ہے کہ اب جنم دینے کے حوالے سے آپ کے جذبات ان سے مختلف ہوں جو کہ تشخیص ہونے سے قبل آپ کے اندر پائے جاتے تھے۔ یہ ایک ایسی چیز ہو سکتی ہے کہ جس سے آپ بس 'جان چھڑانا چاہتی ہوں' کیونکہ اس کے بعد جو ہو گا وہ غیر یقینی ہے۔ آپ کے خدشات میں شامل ہو سکتے ہیں: پیدائش کا وقت اور جگہ اور یہ کہ آپ کا بچہ کیسے اور کب پیدا ہو گا۔ اپنے بچے کی کیفیت کے مطابق آپ اس حوالے سے بھی اضطراب کا شکار ہو سکتی ہیں کہ آپ کا بچہ کیسا دکھائی دے گا۔ اگر آپ خود کو اس قابل محسوس کریں تو صحت کے پیشہ ور افراد سے استفسار کریں کہ وہ آپ کو اسی کیفیت کے شکار بچوں کی کچھ تصاویر دکھائیں تاکہ آپ کو خود کو تیار کرنے میں مدد مل سکے۔ مجموعی طور پر یہ ہرگز مت بھولیں کہ باجوہ آپ کے بچے کو خصوصی نگہداشت کی ضرورت پیش آ سکتی ہے، پیدائش سے متعلق بطور ماں آپ کی خواہشات اہمیت رکھتی ہیں۔

پیدائش کا ایک منصوبہ

ہو سکتا ہے کہ پیدائش کا عمل بالکل اسی قسم کا ہو کہ جس کے بارے میں آپ نے تصور کیا تھا۔ آپ کے بچے میں تشخیصات خواہ جو بھی ہوں، اس کی پیدائش پھر بھی خصوصی اہمیت رکھتی ہے۔ پیدائش کی وہ قسم جسے آپ ترجیح دیں گی، اس حوالے سے آپ کے پاس متعدد اختیارات ہو سکتے ہیں جس کا انحصار آپ کے بچے کی کیفیت پر ہو گا۔ اگر آپ کا ارادہ گھر پر پیدائش کا تھا تو استفسار کریں کہ کیا یہ اب بھی ممکن ہے۔ اگر آپ نے انتظامات کے بارے میں نہیں سوچا ہے، تو ایسے میں آپ ایک پیدائش کے منصوبے کے لیے تیاری کرنے کے بارے میں سوچ سکتی ہیں۔ تاہم اس بارے میں اپنے کنسلٹنٹ سے گفتگو کریں کیونکہ بعض واقعات میں کچھ ایسے امور ہو سکتے ہیں کہ جو آپ سے سیزیریئن سیکشن کا تقاضہ کریں۔

پیدائش کے منصوبے میں بہت سے پہلو ہوتے ہیں، جن کا آپ احاطہ کر سکتی ہیں۔ آپ یہ فیصلہ کر سکتی ہیں کہ پیدائش کے وقت کون موجود ہو گا اور یہ کہ کس قسم کی درد کش دوا کو آپ ترجیح دیں گی۔ اگر آپ چاہیں تو آپ یہ تقاضہ کر سکتی ہیں کہ طبی مداخلت کم سے کم ضروری حد تک ہو گی۔ اگر پیدائش کے بعد بہت جلد بچے کا علاج کیے جانے کی ضرورت ہے، تو ایسے میں آپ یہ بیان کر سکتی ہیں کہ آپ اپنے بچے کو معالجے کی خاطر لے جانے سے قبل اس کے ہمراہ کچھ وقت گزارنا چاہیں گی۔ اس کے بعد آپ اپنا منصوبہ تحریر کر سکتی ہیں اور مڈوائف اور کنسلٹنٹ کو اس کی نقول دے سکتی ہیں۔ اس کے بعد ہی انہیں ٹھیک ٹھیک پتہ چل سکے گا کہ آپ کیا چاہتی ہیں۔ یہ امر ذہن نشین رہے کہ ایک منصوبہ تیار کر لینا آپ کو اس کی پیروی کا پابند نہیں بناتا؛ آپ اپنا ذہن کسی بھی وقت تبدیل کر سکتی ہیں۔

پیدائش کہاں واقع ہو گی؟

آپ کو واضح طور پر یہ جاننے کی ضرورت ہو گی کہ آپ کہاں جنم دیں گی۔ ہو سکتا ہے کہ آپ مقامی اور اسپیشلسٹ ہاسپٹل میں سے کسی ایک جگہ کا انتخاب کر سکیں۔ اگر دوران پیدائش آپ یا آپ کے بچے کو بالخصوص احتیاط کی حامل نگرانی یا پیدائش کے فوری بعد خصوصی نگہداشت درکار ہو، تو ایسے میں آپ کو ممکنہ طور پر ایک اسپیشلسٹ ہاسپٹل میں جنم دینے کا مشورہ دیا جائے گا۔

اگر آپ کے بچے کو خصوصی نگہداشت کے بے بی یونٹ میں وقت گزارنے کی ضرورت ہے، تو ایسے آپ کی زچگی کی مقررہ تاریخ سے قبل آپ کو یونٹ دکھایا جائے گا تاکہ آپ آگاہ ہوں کہ آپ کا بچہ کہاں رہے گا اور ان لوگوں سے مل سکیں جو اس کی نگہداشت کریں گے۔ یہ جانچ تسکین بخش ہو سکتی ہے کہ اگر آپ غیر متوقع طور پر زچگی کے مرحلے میں چلی گئیں تو کیا ہو گا، تاکہ آپ ٹھیک ٹھیک جانتی ہوں کہ آپ کو کہاں جانے کی ضرورت ہے۔

بعد از زچگی نگہداشت

اگر آپ کے بچے کو ہسپتال میں رہنا پڑتا ہے

آپ کے بچے کو پیدائش کے فوری بعد علاج کے لیے ہسپتال میں قیام کی ضرورت پیش آ سکتی ہے؛ تو یہ قیام اس کی کیفیت کے مطابق مختصر مدت کے لیے یا پھر کئی مہینوں پر محیط ہو سکتا ہے۔ آپ کو اس کے لیے منصوبہ بندی کرنے کی ضرورت ہو گی خاص کر اگر ہسپتال آپ کے گھر سے کچھ فاصلے پر ہے۔ اگر آپ کو ہسپتال میں طویل وقت تک قیام کی ضرورت درپیش ہے تو یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس ذاتی ضرورت کی وہ تمام اشیاء موجود ہیں جنہیں آپ اپنے ہمراہ رکھنا چاہتی ہیں۔ اپنے لیے ڈھیر سارے شب خوابی کے لباس اور ٹوالٹریز رکھیں کیونکہ ہسپتال کی جانب سے فراہم شدہ سامان محدود ہو سکتا ہے۔

خصوصی نگہداشت کے بے بی یونٹ کا عملہ (بطور مخفف اکثر SCBU استعمال کیا جاتا ہے) والدین کی حوصلہ افزائی کرتا ہے کہ وہ اپنے بچوں کے ہمراہ زیادہ سے زیادہ وقت گزاریں۔ اکثر ایسے طریقے ہوتے ہیں کہ جن کے ذریعے سے آپ اپنے بچے کی نگہداشت میں شامل ہو سکتی ہیں، لہذا آپ کو ایسا محسوس کرنے کی ضرورت نہیں کہ اسے آپ کے ہاتھوں سے لیا جا چکا ہے۔

آپ غالباً SCBU میں اپنے بچے کے ساتھ زیادہ سے زیادہ وقت گزارنے کے لیے بے تاب ہوں گی لیکن احتیاط کریں کہ آپ کی اپنی ضروریات نظر انداز نہ ہوں۔ اگر آپ کے اور بھی بچے ہیں، تو کوشش کریں کہ ان کی زندگیوں میں بہت زیادہ خلل پیدا نہ ہو اور اگر نگہداشتِ طفل درکار ہے تو ایسے میں اگر ممکن ہو تو ہمیشہ کسی ایسے فرد کو طلب کرنا بہتر ہوتا ہے کہ جسے آپ کے بچے جانتے ہوں اور جس پر بھروسہ کرتے ہوں۔ ہو سکتا ہے کہ ایسا کوئی فرد ہو جو مدد کرنے کے لیے تیار ہو خواہ آپ کے اپنے گھر میں بچوں کی دیکھ بھال کے ذریعے یا پھر انہیں اپنے گھر میں رکھتے ہوئے۔

اپنے بچے کو گھر لے جانا

یہ امر بلاشبہ اہمیت رکھتا ہے کہ آپ اپنے بچے کو اپنے ہمراہ گھر لے جانے سے قبل اپنے بچے کی نگہداشت کے حوالے سے پراعتماد ہوں۔ ہسپتال چھوڑنے سے قبل، آپ کی ایک کنسلٹنٹ یا اسپیشلسٹ نرس کے ہمراہ اپائنٹمنٹ ہو گی جس میں آپ اپنے بچے کی دیکھ بھال کے تمام پہلوؤں کے حوالے سے گفتگو کر سکیں گی۔ مل جل کر نگہداشت کا ایک منصوبہ تیار کرنا مفید ہوتا ہے۔ روزمرہ کی نگہداشت کے ساتھ ساتھ، آپ کسی بھی قسم کی انتہائی علامات کے بارے میں استفسار کر سکتی ہیں کہ جن پر نگاہ رکھی جائے اور یہ تصدیق کی جائے کہ کب بچے کو ہسپتال لانا ضروری ہے۔

دودھ پلانا

آپ کو ہسپتال چھوڑنے سے قبل اپنے بچے کو دودھ پلانے کے حوالے سے پراعتماد ہونے کی ضرورت ہو گی۔ آپ کی صحت کے پیشہ ور افراد آپ کی مدد کریں گے اور اگر ضروری ہوا تو دکھائیں گے کہ خصوصی سامان کیسے استعمال کیا جائے۔

ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے بچے کو اپنا دودھ پلانا چاہیں اور زیادہ تر صورتوں میں یہ مسائل سے پاک ہو گا۔ اگر آپ کے بچے کو چھاتی سے دودھ پینے میں مشکل پیش آتی ہے، تو بھی آپ دودھ نکال سکتی ہیں جسے بچے کو دیا جا سکتا ہے۔

اس بارے میں اپنی مڈوائف سے گفتگو کریں یا اگر اپنا دودھ پلانے کے حوالے سے آپ کو مزید مشورہ درکار ہو تو آپ قومی ٹرسٹ برائے پیدائش طفل سے اس نمبر پر رابطہ کر سکتی ہیں:
0300 330 0700

ہو سکتا ہے کہ آپ کے بچے کو کوئی ایسی کیفیت لاحق ہو کہ جس کا مطلب یہ ہو کہ آپ کو دودھ پلانے کے حوالے سے مخصوص مشورہ درکار ہے۔ آپ کا کنسلٹنٹ ماہر اطفال آپ کی مدد کرنے کے قابل ہو گا اور اگر ضروری ہوا تو وہ آپ کو موزوں معاونتی تنظیموں سے منسلک کرنے کے قابل ہو گا۔ یقینی بنائیں کہ آپ وہ تمام مدد اور رہنمائی حاصل کرتی ہیں - تاہم بہت سے اوقات میں آپ کو یہ دکھانے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے - تاکہ آپ خود سے اپنے بچے کو دودھ پلانے کے حوالے سے محفوظ محسوس کریں۔

نگہداشت صحت کے پیشہ ور افراد کے لیے وزٹس کا انتظام کرنا

محض اس لیے کہ آپ ہسپتال سے جا چکی ہیں، اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ مزید نگہداشت اور معاونت کی حقدار نہیں رہیں۔ آپ کے علاقے میں کوئی ماہر اطفال نرس ہو سکتی ہے جو کہ آپ کو مدد کی پیشکش کر سکتی ہے۔ پیدائش کے بعد پہلے دو ہفتے کے دوران آپ کی مڈوائف آپ کے گھر میں آ سکتی ہے اور آپ سے ملاقات کر سکتی ہے۔ اگر اس مدت کے دوران آپ کو ہسپتال میں قیام کرنا پڑا تھا تو ایسے میں کمیونٹی ہیلتھ وزٹر آپ سے ملاقات کے لیے آئے گا۔ اگر آپ چاہیں تو ہیلتھ وزٹر باقاعدگی سے دورے کر سکتا ہے۔

آپ کے GP کو آپ کی صورتحال کے حوالے سے مکمل طور پر باخبر ہونا چاہیئے۔ تاہم بعض اوقات مواصلت میں ناکامی واقع ہو جاتی ہے، لہذا یہ معلوم کرنے کے لیے اپنی مقامی کمیونٹی سے رابطہ کرنا مفید ہوتا ہے کہ آپ کے ڈاکٹر کو تازہ ترین صورتحال سے باخبر رکھا گیا ہے۔

بعد از زچگی آپ کی اپنی نگہداشت

اس امر کا خطرہ موجود رہتا ہے کہ اپنے نئے بچے کی دیکھ بھال کی اپنی خواہش کے باعث آپ اپنی جسمانی ضروریات کو نظر انداز کر دیں، بالخصوص ایسی صورتحال میں کہ جب آپ کے بچے کو خصوصی نگہداشت درکار ہو۔ بچے کی پیدائش کے بعد اپنے جسم کو بحال ہونے کا موقع دینا اور آرام کرنا بے حد اہم ہوتا ہے۔ اضافی ضروریات کے حامل بچے کی دیکھ بھال کرنا بے حد تھکا دینے والا عمل ہے۔

ایسا ہرگز مت سمجھیں کہ جس وقت آپ کا بچہ سو رہا ہے، آپ کو ہمیشہ اس دوران دیگر کام نمٹا لینے کی ضرورت ہے، اس وقت کو خود کو آرام دینے کے لیے استعمال کریں۔ یقینی بنائیں کہ آپ اچھی طرح کھاتی ہیں اور خود کو بعد از زچگی کی ورزشوں میں بھی مشغول کرنے کی کوشش کریں، تاکہ اپنے جسم کو واپس اس کی اصل حالت میں آنے میں مدد دے سکیں۔

اگر آپ کو اپنی جسمانی یا ذہنی صحت کے حوالے سے کوئی پریشانی ہے، تو اپنی نگہداشت صحت کے پیشہ ور افراد میں سے کسی سے گفتگو کریں یا اپنے GP رابطہ کریں۔ آپ کے جنم دینے کے چھ ہفتوں کے بعد آپ کی اپنے GP کے ہمراہ یا آپ کے مقامی ہسپتال میں بعد از زچگی کی اپائنٹمنٹ ہونی چاہیئے تاکہ یہ یقینی بنایا جائے کہ آپ بالکل ٹھیک ہیں۔ آپ کا GP یہ دیکھے گا کہ آپ پیدائش کے عمل سے جسمانی طور پر بحال ہو چکی ہیں اور جذباتی طور پر اس سے نمٹ رہی ہیں۔

اگر آپ کے بچے کا مستقبل غیر یقینی ہے یا آپ کا بچہ مرنے والا ہے

ہو سکتا ہے کہ آپ کو بتایا جائے کہ آپ کے بچے کے بچ جانے کے امکانات کم ہیں یا یہ کہ آپ کا بچہ مر جائے گا۔ ہو سکتا ہے کہ اس حوالے سے بے یقینی کی کیفیت ہو کہ پیدائش کے وقت یا بعد میں کیا ہو گا۔ اس بے یقینی کی کیفیت کی وجہ سے، حمل بہت قیمتی وقت بن سکتا ہے کیونکہ اس دوران آپ اپنے بچے کے ہمراہ اپنے تعلقات کو ترتیب دے رہی ہوتی ہیں۔ اگر یہ آپ کی صورتحال ہے تو ایسے میں بعض طرح کی تیاریاں ایسی ہو سکتی ہیں کہ جو آپ کرنا چاہیں۔ بدترین کے بارے میں تصور کرنا پریشان کن ہو سکتا ہے لیکن بعض والدین کہتے ہیں کہ اپنے بچے کی موت کے لیے تیاری کرنے کے عمل نے انہیں ایک ایسا نکتہ دیا کہ جس پر وہ اپنی توجہ مرکوز کر سکتے تھے اور جو کچھ ہو رہا تھا، اس پر کسی حد تک قابو اور اختیار پانے کا موقع دیا۔

بعض والدین کافی پہلے سے ہی اس پر غور کرنا پسند کرتے ہیں کہ وہ کس قسم کی آخری رسومات کو ترجیح دیں گے اور اپنے بچے کو یاد کرنے کے طریقوں کے بارے میں سوچتے ہیں۔ آپ کے سامنے بہت سے اختیارات ہسپتال کے ذریعے یا پھر نجی طور پر موجود ہوں گے۔ اگرچہ یہ کٹھن ہو سکتا ہے، لیکن تدفین کی قسم یا چتا جلانے کی خدمات جو آپ کو اپنے لیے درست محسوس ہوتی ہوں، اس کے بارے میں سوچنا اور ضروری انتظامات کرنے کا مطلب ہے کہ آپ ایک ایسے وقت میں فیصلہ سازی کے عمل میں مکمل طور پر شامل ہو سکتی ہیں کہ جس میں بعض اوقات چیزیں آپ کے قابو سے باہر نظر آ رہی ہوتی ہیں۔

آپ اس بارے میں بھی غور کر سکتی ہیں کہ آیا آپ اپنے بچے کے اعضاء عطیہ کریں گی جو کہ کسی اور بچے کے لیے مددگار ہو سکتا ہے؛ یا پھر خلیوں کے نمونے دیں گی جو کہ تحقیق کے لیے استعمال کیے جائیں گے۔ بعض والدین اس سوچ سے سکون پاتے ہیں کہ ان کے بچے کے نقصان سے دوسروں کو کچھ فائدہ ہو سکتا ہے، لیکن یہ بے حد ذاتی انتخاب ہوتا ہے اور ضروری نہیں کہ ہر ایک کے لیے درست معلوم ہو۔ یہ ایک ایسی چیز ہے کہ جس پر آپ اپنے کنسلٹنٹ کے ہمراہ فرصت سے بات کر سکتی ہیں۔

آپ کا ہسپتال تصاویر، کلائی اور ٹخنے کے بینڈز سے لے کر لیپٹے والے کمبلوں اور پاؤں اور ہاتھ کے نقش تک، بہت سی 'یادگار نشانیوں' کی پیشکش کرنے کے قابل ہو سکتا ہے۔ آپ بطور یادگار جو بھی چیز چاہتی ہوں، اس بارے میں استفسار کرنے میں بالکل مت گھبرائیں۔ آپ رکھنے کے لیے جو بھی منتخب کرتی ہیں، وہ بعد میں اپنے بچے کے 'یادگاری ڈبے' میں شامل کیا جا سکتا ہے، جس میں آپ اپنے اہل خانہ اور دوستوں کی جانب سے دیے گئے کارڈز بھی شامل کر سکتی ہیں۔ سوگ کے عمل میں مدد دینے کے علاوہ، آپ کا یادگاری ڈبہ، ایک ایسی چیز ہوتی ہے کہ جسے آپ چاہیں تو اپنے دیگر بچوں کے ساتھ بھی استعمال کر سکتی ہیں تاکہ انہیں یہ سمجھنے میں مدد دی جائے کہ کیا وقوع پذیر ہو چکا ہے۔

اگر آپ جانتی ہوں کہ آپ کا بچہ پیدائش کے بعد مر جائے گا تو دیگر امور بھی لائق غور ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنی طبی ٹیم کی غیر ضروری مداخلت نہ ہونے کو ترجیح دیتی ہیں، تو آپ اسے اپنے پیدائش کے منصوبے میں درج کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کے بچے یا بچی کا موت کا شکار ہونا یقینی ہے تو ہو سکتا ہے کہ آپ نہ چاہیں کہ طبی ٹیم اس کی زندگی میں طویل وقت کا اضافہ کرے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اپنی ٹیم کی معاونت کے ہمراہ اپنے بچے کے لیے خود نگہداشت کرنے کو ترجیح دیں۔ آپ اپنے بچے کے ہمراہ جتنا بھی وقت گزارنا چاہیں، آپ کو اس کی اجازت ہونی چاہیئے، اور آپ اپنے خاندان کے دیگر افراد یا دوستوں سے یہ تقاضہ کر سکتی ہیں کہ وہ پیدائش کے بعد آپ سے مختصراً ملاقات کریں۔ اگر آپ چاہیں تو اپنے بچے کو اپنے ہمراہ گھر بھی لے جا سکتی ہیں۔

آپ اپنی ٹیم سے تسکین بخش نگہداشت کے بارے میں بھی گفتگو کر سکتی ہیں (آپ کے بچے یا بچی کو اس کی موت تک سکون کی حالت میں رکھا جاتا ہے)۔ بعض اوقات بچوں کے شفاخانے میں اس کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔ مشورے اور معاونت کے لیے خیراتی ادارہ ٹوگیڈر فار شارٹ لائیوز <https://www.togetherforshortlives.org.uk/> مدد کر سکتا ہے۔

آپ کے بچے کی موت کے بعد

آپ کے بچے کا پوسٹ مارٹم کرنے کے لیے آپ سے رضامندی طلب کی جا سکتی ہے۔ یہ کئی طور پر آپ کا اختیار ہے، لیکن فیصلہ کرنے سے قبل اس بارے میں گفتگو کریں کہ اس عمل میں کیا شامل ہو گا اور یہ پڑتال کریں کہ کیا حاصل شدہ معلومات مستقبل میں قرار پانے والے حمل کے لیے اہمیت رکھتی ہیں۔ اگر آپ پوسٹ مارٹم کرنے سے اتفاق کرتی ہیں تو ایسے میں تمام نتائج حاصل کرنے میں چھ ہفتے کا وقت لگ سکتا ہے۔ اس کے بعد اپنے زچگی کے ماہر کے ساتھ جلد ہی اپائنٹمنٹ کے لیے تقاضہ کریں تاکہ رپورٹ پر گفتگو کی جا سکے۔ مستقبل کے حمل پر اثرات کے بارے میں گفتگو کے لیے، آپ کو جینیاتی کاؤنسلر کے ہمراہ ایک اپائنٹمنٹ کی پیشکش کی جا سکتی ہے جس کا انحصار حاصل شدہ معلومات پر ہو گا۔

آپ کے خاندان پر اثر

ساتھی

تعلقات کے لیے یہ ایک آزمائش کا دور ثابت ہو سکتا ہے۔ بطور جوڑا آپ دونوں شدید جذبات کی کیفیت سے گزر رہے ہوں گے اور ان کے اظہار کا طریقہ مختلف ہو سکتا ہے۔ جو کچھ پیش آیا ہے، اس کے اثرات آپ مختلف اوقات میں محسوس کر سکتی ہیں۔ بعض والدین بتاتے ہیں کہ وہ ایک ایسے وقت میں بے حد اداسی محسوس کرنے لگتے ہیں جب انہیں لگا تھا کہ وہ صورتحال سے سمجھوتہ کر چکے ہیں۔

روایتی طور پر، اپنے احساسات کے اظہار کے حوالے سے مردوں کی، خواتین کی مانند حوصلہ افزائی نہیں کی جاتی۔ عمومی طور پر، خواتین خاندان کے افراد یا قریبی دوستوں سے معاونت کے حصول کو آسان تر پاتی ہیں، جبکہ مرد عموماً بے حد تکلیف دہ جذبات کے بارے میں گفتگو کرنے کو مشکل پاتے ہیں۔ والد کا روایتی کردار، اپنے خاندان کے لیے فراہم کار اور محافظ کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔ اس سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ مضبوط رہے گا اور تعاون کرے گا اور اس کا یہ مطلب ہو سکتا ہے کہ وہ ہمیشہ خود کو اپنے احساسات کے بارے میں گفتگو کرنے کے قابل نہیں پاتا۔ والد اس بارے میں غلطی یا برہمی کے احساس سے دوچار ہو سکتے ہیں کہ جو کچھ ان کے بچے کے ساتھ پیش آ رہا ہے اس پر انہیں قابو نہیں اور ان کے پاس والدہ سے اس درد کو دور کر دینے کی طاقت نہیں۔

والد یا ساتھی سے عام طور پر توقع کی جاتی ہے یا پھر وہ خود ہی بے حد عملی کردار نبھانے کا فیصلہ کرتے ہیں۔ اگرچہ یہ درست ہے کہ ایک ساتھی کو روزمرہ کی پریشانیوں سے نمٹنا پڑتا ہے، لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ احساسات موجود نہیں ہوتے۔ چونکہ ایسی صورتحال میں زیادہ تر توجہ ماں پر مرکوز ہوتی ہے، ایسے میں والد یا ساتھی کا ایسا محسوس کرنا ممکن ہے کہ اسے 'تنہا' چھوڑ دیا گیا ہے یا شاید وہ اپنی ضروریات پر غور نہ کریں۔ اگر آپ دونوں ہی مشکل صورتحال سے گزر رہے ہوں تو ایسے میں ایک دوسرے کے لیے جذباتی معاونت فراہم کرنا بھی مشکل ہو سکتا ہے۔ یہ ایک ایسا وقت ہے کہ جب دوستوں یا خاندان کے نسبتی اراکین کی معاونت گراں قدر ہو سکتی ہے۔ مدد کا تقاضہ کرنے میں بالکل مت گھبرائیں؛ ایسا کرنا کسی بھی طور پر کمزوری نہیں۔ آپ کے قریب ترین افراد اکثر اپنی بساط کے مطابق آپ کے لیے سب کچھ کرنا چاہیں گے، لیکن وہ اس بے یقینی کا شکار ہوں گے کہ وہ ایسا کیا کریں جو بہترین ہو، لہذا آپ کا ان سے مدد کا تقاضہ انہیں اطمینان دلانے گا۔

آپ کی صورتحال خواہ کوئی بھی ہو، باتیں کرتے رہنا اور اس دباؤ سے بھرپور وقت سے نمٹنے کے لیے دوسرے فرد کے طریقے کا احترام کرنا مددگار ہو سکتا ہے۔ شدید نوعیت کے جذباتی تجربات کا اشتراک بعض جوڑوں کو ایک دوسرے کے قریب لے آتا ہے، لیکن یہ تعلقات پر گہرے بوجھ کا باعث بھی ہو سکتا ہے۔ اگر آپ دونوں کے درمیان معاملات بالخصوص مشکل شکل اختیار کریں، تو ایسے میں ایک کاؤنسلر یا تھیراپسٹ مدد کر سکتا ہے۔ اس بارے میں گفتگو کے لیے ARC سے رابطہ کریں۔

بچے

اگر آپ کے اور بھی بچے ہیں، تو وہ اس امر سے باخبر ہوں گے کہ آپ دباؤ کا شکار ہیں اور اس کے لیے وہ ہر طرح کی دلیلیں سوچ رہے ہوں گے، جو کہ انہیں خوفزدہ کرنے کا باعث ہو سکتی ہیں۔ آپ کے اور اس کے ساتھ ہی ساتھ ان کے فائدے کے لیے، آپ کو یہ طے کرنے کی ضرورت ہو گی کہ انہیں کب اور کیا بتایا جائے۔ آپ جو کچھ کہتی ہیں، اس کا زیادہ تر انحصار ان کی عمر اور کیفیت کی نوعیت پر ہو گا، تاہم ان کی سمجھ میں آنے والی زبان استعمال کرتے ہوئے ممکنہ حد تک دیانت داری اختیار کرنے کی کوشش کریں۔ جذبات کے ایک سلسلے کا سامنا کرنے کے لیے تیار رہیں، جو اس غصے سے لے کر کہ ان کا نیا بھائی یا بہن کھیل کا ایک مثالی ساتھی نہیں ہو گا، اس اضطراب اور احساس جرم تک متنوع ہو سکتے ہیں کہ شاید ان کی وجہ سے ایسا ہوا کیونکہ وہ خاندان میں ایک نیا فرد نہیں چاہتے تھے۔ ایسے وقت میں کہ جب آپ خود کو بے بس محسوس کر رہی ہوں، یہ آپ کے لیے آسان نہ ہو گا لیکن جس حد تک ممکن ہو ان کو حوصلہ دیں

اگرچہ آپ کے بچے آپ کے رنج میں مبتلا ہونے سے متاثر ہو سکتے ہیں، لیکن اگر انہیں ہر ممکن حد تک ان کے معمول سے قریب تر رکھا جائے تو یہ مدد دے سکتا ہے کیونکہ اس سے انہیں خود کو محفوظ محسوس کرنے میں مدد ملے گی۔ اگر ان کی والدہ کو ہسپتال میں طویل قیام درپیش ہے یا انہیں گھر سے فاصلے پر واقع اسپیشلسٹ ہسپتال کے متعدد چکر لگانا پڑتے ہیں، تو ایسے میں کچھ نظم کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اگر آپ طویل مدتوں کے لیے گھر سے دور رہنے جا رہی ہیں، تو ایسے میں کسی ایسے فرد سے ان کی دیکھ بھال کا تقاضہ کرنا مفید ہو سکتا ہے جسے آپ کے بچے پسند کرتے ہوں اور بھروسہ کرتے ہوں۔ غالباً کوئی دوست یا خاندان کا فرد مدد کر سکے یا حتیٰ کہ آپ کے گھر میں بچوں کے ساتھ قیام کر سکتا ہے تاکہ بہت زیادہ انتشار پیدا نہ ہونے پائے۔ بچوں کے پاس بات کرنے کے لیے کوئی دوسرا ایسا فرد ہونا بھی مددگار ہو سکتا ہے جس سے وہ بات کر سکیں کیونکہ ایسی صورتحال میں کہ جب بذات خود آپ کو معاونت درکار ہے، آپ کو ان کے بعض ردعمل سے نمٹنے میں مشکل پیش آ سکتی ہے۔ آپ چاہیں تو ان کے اسکول کو اس بارے میں خبردار کرنے پر غور کر سکتی ہیں کہ گھر میں کیا چل رہا ہے، تاکہ ان کے اساتذہ انہیں ہمدردی کی نگاہ سے دیکھیں اور ان کے رویے میں آنے والی کسی بھی تبدیلی

کے حوالے سے احساس مندی کا مظاہرہ کریں۔

بڑی عمر کے بچوں کے لیے یہ سمجھنا آسان تر ہو سکتا ہے کہ کیا چل رہا ہے، لیکن ہو سکتا ہے کہ وہ اپنے جذبات کے بارے میں آپ سے کھل کر بات نہ کرنا چاہیں۔ اس کی وجہ آپ پر مزید بوجھ ڈالنے کا خوف ہو سکتا ہے۔ ان کے اندر ایسے احساسات ہو سکتے ہیں کہ جن کا وہ آپ سے اظہار کرنے میں مطمئن ہوں نہ ہوں جیسا کہ ایک ایسا بھائی یا بہن ہونے کا خوف یا شرمندگی کہ جو 'مختلف' ہے۔ ان پر واضح کریں کہ اگر وہ چاہیں تو وہ آپ سے بات کر سکتے ہیں لیکن اس امر سے آگاہ رہیں کہ وہ اپنے اہل خانہ سے باہر کے کسی فرد سے گفتگو کے قابل ہونے کو زیادہ پسند کر سکتے ہیں۔ معذوری کے شکار بچوں کے بہن بھائیوں کے لیے خیراتی ادارہ SIBS مددگار ہو سکتا ہے: <https://www.sibs.org.uk/>

خاندان کے دیگر افراد اور دوست احباب

آپ اس بارے میں سوچنا چاہیں گے کہ آپ اہل خانہ کے علاوہ دیگر افراد کو کیا بتائیں گے۔ یہ آپ کے انفرادی حالات پر منحصر ہو گا لیکن بعض لوگ ان افراد کو ایک ای میل یا ٹیکسٹ پیغام بھیجنے کا فیصلہ کرتی ہیں، جنہیں وہ اس بارے میں مختصراً آگاہ کرنا چاہتی ہیں کہ کیا چل رہا ہے۔ اگر آپ کام کرتی ہیں، تو ایسے میں آپ کسی اپنے بھروسے کے فرد سے یہ تقاضہ کر سکتی ہیں کہ وہ دوسروں کو بتا دے تاکہ آپ خود کو ایسا کرنے کے دباؤ سے نجات دلا سکیں۔ آپ کے آجر اور غالباً کچھ ساتھیوں کا یہ جاننا اہم ہو گا کہ کیا چل رہا ہے تاکہ وہ اس حقیقت سے باخبر رہیں کہ آپ کو کام سے کچھ اضافی وقت کے لیے چھٹی لینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے، بعض اوقات آپ پریشان ہو سکتی ہیں یا آپ کو ارتکاز میں مشکلات پیش آ سکتی ہیں۔

دیگر افراد

ایسے لوگ جن سے آپ کی اچھی طرح جان پہچان نہیں یا اجنبی افراد کا آپ کے حاملہ ہونے کا ادراک ہونے پر تبصرہ کرنا یا سوال کرنا بہت عام امر ہے۔ یہ ہر طرح کی جگہوں پر، کام پر، اسکول کے دروازے پر یا سپرمارکیٹ میں ہو سکتا ہے۔ تقریباً ہر بار یہ خلوص نیت کے ساتھ ہوتا ہے لیکن آپ کے لیے باعث حیرت ہو سکتا ہے۔ اس بارے میں پیشگی سوچنا کارآمد ہو سکتا ہے کہ آپ اس پوچھ گچھ کا کیسے جواب دیں گی تاکہ آپ تیار ہوں۔

مدد اور معاونت حاصل کرنا

یاد رکھیں کہ اس کتابچے میں ہم نے جن چیزوں کا احاطہ کیا ہے، اس تمام سے نمٹنے کے لیے آپ کا تنہا ہونا ضروری نہیں۔ آپ کے بچے کی کیفیت میں مبتلا دیگر بچوں کے والدین کے لیے خصوصی تنظیمیں ہو سکتی ہیں جو کہ آپ کو مسلسل مشورہ اور معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔ کانٹیکٹ سے استفسار کریں یا معلوم کریں کہ کیا آپ کا ہسپتال آپ کو کسی کے پاس حوالہ دینے میں مدد کر سکتا ہے۔

آپ اپنے حمل کے دوران بھی کسی وقت ARC سے رابطہ کر سکتی ہیں۔ ہم آپ کو طبی مشورہ دینے کے لیے سندیافتہ نہیں لیکن آپ کو درکار مشورہ یا معلومات حاصل کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ ہم یہاں سننے کے لیے بھی موجود ہیں؛ دوران حمل بعض اوقات کسی ایسے فرد سے اپنے احساسات کے بارے میں گفتگو کرنا بھی مددگار ہوتا ہے جو آپ کے قریبی حلقے سے باہر کا فرد ہو۔ ARC کی ہیلپ لائن پر آپ کسی ایسے فرد سے گفتگو کے قابل ہوں گی جس کے پاس آپ کے لیے وقت ہو گا لیکن وہ آپ کو جھوٹی تسلیاں نہیں دے گا۔ براہ کرم یہ محسوس کریں کہ آپ ARC کو معاونت کے ایک ایسے ذریعے کے طور پر استعمال کر سکتی ہیں جو آپ جب چاہیں دستیاب ہو سکتا ہے۔

فرہنگِ اصطلاحات

ذیل میں موجود ایک جامع طبی فرہنگ نہیں، بلکہ محض وہ چند اصطلاحات ہیں، جو آپ صحت کے پیشہ ور افراد کو استعمال کرتے ہوئے سن سکتی ہیں یا انہیں تحریر شدہ دیکھ سکتی ہیں۔

A(n) بہت سے الفاظ کے آغاز میں استعمال ہوتا ہے جس کا مطلب ہوتا ہے کچھ غائب، غیر موجود ہے یا اس کا عام مطلب نہیں بھی ہو سکتا ہے مثال کے طور پر اکارڈیا (acardia) (دل کی غیر موجودگی)، amorphic (حتمی شکل کا نہ ہونا) atypical (غیر معمولی)۔

AC (پیٹ کا محیط، (abdominal circumference)) الٹراساؤنڈ میں استعمال ہونے والی پیمائش تاکہ حمل کی مدت کا تعین ہو سکے۔

اجینیسز (agenesis) (a-genesis) طبی اصطلاح میں اجینیسز کا مطلب کسی چیز کی غیر موجودگی ہوتا ہے۔ کورپس کیلوسم کا **اجینیسز** اس صورت میں، دماغ کا ایک حصہ جو دماغ کے دونوں حصوں کو ایک ساتھ جوڑتا ہے وہ غائب ہے۔ رینل **اجینیسز** کا مطلب ہے کہ گردے غائب ہیں۔

ایناملی (anomaly) جسم کے کسی حصے کی ساخت میں خرابی یا اس کا خلاف معمول ہونا۔

اپلیزیا (aplasia) کسی ایک عضو یا بافت کی نمو کا کلی یا جزوی طور پر ناکام رہنا۔

اٹریزیا (atresia) (atreesia) جسم میں موجود کسی دہانے کا غائب ہونا یا غیر معمولی طور پر تنگ ہونا مثلاً ڈیوڈنل اٹریزیا چھوٹی آنت کے حصے کا تنگ ہونا ہے جو مسلسل رکاوٹ کا باعث ہوتا ہے۔

آٹوزوم (autosome) کوئی بھی کروموزوم جو جنسی کروموزوم نہیں۔

آٹوزومل ڈومینینٹ (autosomal dominant) ایسی صورتحال کو بیان کرتا ہے کہ جس میں تبدیل شدہ جین کا حامل فرد جینیاتی عارضے کی خصوصیات ظاہر کرے گا اور اس میں اسے اپنے بچے کو منتقل کرنے کے 50% امکان ہو گا۔

آٹوزومل ریسیسو (autosomal recessive) ایسی صورتحال کو بیان کرتا ہے جس میں ایک تبدیل شدہ جین کا حامل کیریئر عارضے کی خصوصیات ظاہر نہیں کرتا۔ دو کیریئرز کے بچے میں عارضے کا شکار ہونے کا 25% امکان ہوتا ہے۔

BPD (بانیپرائیٹل ڈایامیٹر، (biparietal diameter)) کھوپڑی کی دو ہڈیوں کی پیمائش ہوتی ہے جو الٹروسونوگرافرز کی جانب سے حمل کی مدت کا حساب لگانے میں مدد کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔

کارڈیالوجی (cardiology) دل کی ساخت، فعل اور بیماریوں سے متعلقہ سائنس۔ کارڈیالوجوسٹ۔

سینٹائل چارٹ (centile chart) چارٹ جو بچے/طفل کی جسمانی نمو کا تجزیہ کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ چارٹ پر موجود نمو کی لکیریں سینٹائلز کہلاتی ہیں۔ سینٹائل کی تعداد (ایک سے لے کر ایک سو تک) اطفال/بچوں کی فیصد کے بارے میں پیشنگوئی کرتی ہے کہ جو کسی مخصوص عمر کے لیے پیمائش سے نیچے ہوتے ہیں۔ مثلاً اگر ایک بچہ 10ویں سینٹائل میں آتا ہے، تو اس کا مطلب ہے کہ تمام بچوں میں سے 10% بچے چھوٹے ہوں گے اور 90% بچے بڑے ہوں گے۔ نمو پانے کے ساتھ ساتھ بچے کے اسی یکساں سینٹائل میں رہنے کی توقع کی جاتی ہے۔

کیفالک (kefallic) (cephalic) سر سے متعلق۔

کروموزوم (chromosome) ایک سلاخ کی مانند ڈھانچہ جو (ماسوائے خون کے خلیوں کے) جسم کے تمام خلیوں میں موجود ہوتا ہے اور جو جینیاتی معلومات محفوظ رکھتا ہے۔ عام طور پر انسانوں میں کروموزومز کے 23 جوڑے ہوتے ہیں۔ اسپرم اور بیضے میں سے ہر ایک میں 23 موجود ہوتے ہیں، جو فرٹیلائزیشن کے وقت مل کر 46 تخلیق کرتے ہیں۔ کروموزوم کے ہر ایک جوڑے کو بیان کرنے کے لیے اسے 1 سے لے کر 23 تک کے نمبر دیے جاتے ہیں (23 نمبر کروموزوم جنسی کروموزوم XX یا XY کا جوڑا ہوتا ہے)۔ مثلاً ڈاؤن سنڈروم ایک ایسی کیفیت بیان کرتا ہے جس میں بچے کے اندر 21 نمبر کروموزوم عمومی کے بجائے تین ہوتے ہیں، لہذا یہ ٹرائیزومی 21 کے طور پر بھی جانا جاتا ہے۔

کونجینیٹل (kongenital) (congenital) ایسی کیفیت کو بیان کرتا ہے جو پیدائش کے وقت سے موجود ہوتی ہے، اور ضروری نہیں کہ موروثی ہو۔

کنسلٹنٹ طب کی ایسی شاخ میں اعلیٰ تربیت یافتہ ماہر جو مریض کی نگہداشت کی مکمل ذمہ داری قبول کرتا ہے۔

CRL (بالائی سر سے لے کر کمر کے نچلے ترین حصے کی لمبائی) بچے کے سر کے اوپری ترین حصے سے لے کر اس کے نچلے حصے تک کی پیمائش جو حمل کی مدت کا تعین کرنے کے لیے الٹراساؤنڈ میں استعمال کی جاتی ہے۔

سسٹ (cyst) ایک غیر معمولی تھیلی یا بند سوراخ جس میں سیال یا نیم ٹھوس مواد موجود ہوتا ہے۔ سسٹک۔

سسٹک ہائیگروما (cystic hygroma) لمفیٹک نالیوں پر سسٹ جو عام طور پر سر اور گردن کی حصے میں ہوتی ہے۔ یہ سسٹس حجم کے اعتبار سے بے تحاشہ متنوع ہو سکتی ہیں، جو گردن پر موجود ایک چھوٹے سے وجود سے لے کر بہت بڑے ایسے حجم تک ہو سکتی ہیں جو کھانے میں سنگین رکاوٹ ہو۔

ڈیلیشن (deletion) کروموزوم پر سے جینیاتی مواد غائب ہے۔

ڈیافریمیٹک ہرنیا (diaphragmatic hernia) (ڈیافریمیٹک) بعض اوقات **کونجینیٹل ڈیافریگمیٹک ہرنیا (congenital diaphragmatic hernia, CDG)** کہلاتا ہے، پردہ شکم میں ایک سوراخ ہوتا ہے جس سے بڑی آنت گزر سکتی ہے۔ اگر آنتیں اوپر سینے کی جانب چلی جائیں اور پھر دل اور پھیپھڑوں کو کچلنے لگیں تو یہ بچے کے پھیپھڑے کی نمو کو متاثر کر سکتی ہیں۔

ڈس (-dys) بہت سے الفاظ کے آغاز میں استعمال کیا جاتا ہے جس کا مطلب مشکل، غیر معمولی یا کمزور ہوتا ہے مثلاً ڈسپلیزیا۔

ڈسپلیزیا (displaysia) (dysplasia) جلد، ہڈی یا دیگر بافتوں کی غیر معمولی نمو ہوتی ہے۔

فیٹواسکوپ (fetoscopy) ایک خصوصی فائبر آپٹک آلہ حاملہ عورت کے پیٹ سے گزارا جاتا ہے تاکہ بچے کا معائنہ کیا جا سکے۔ اگر درکار ہو تو یہ عام طور پر حمل کے 18ویں سے 20ویں ہفتے میں کیا جاتا ہے۔

جین (gene) کروموسوم کا یونٹ جس کے ذریعے سے والدین میں سے کسی ایک یا پھر دونوں سے مخصوص خصوصیات وراثت میں ملتی ہیں۔

FL (فیمر کی لمبائی، (femur length)) ران کی ہڈی کی پیمائش جو عام طور پر حمل کی مدت کے بارے میں حساب کتاب کے لیے الٹراساؤنڈ میں استعمال کی جاتی ہے۔

جینیاتی کاؤنسلر (genetic counsellor) صحت کا پیشہ ور فرد جو والدین کو جینیاتی کیفیات، بشمول وراثت میں ملنے والے عارضے اور متاثر ہونے کے امکان یا متاثرہ بچوں کی پیدائش کے بارے میں مشورہ دینے میں خصوصی مہارت رکھتا ہے۔ وہ اس بارے میں بھی معلومات فراہم کر سکتا ہے کہ ایسی کیفیات سے گریز، تشخیص اور انتظام کے لیے کیا سہولیات دستیاب ہیں۔

گائناکولوجی (gynaecology) خواتین اور لڑکیوں کی بیماریوں کا مطالعہ، بالخصوص وہ جو نسوانی تولیدی نظام کو متاثر کرتی ہوں۔ گائناکولوجسٹ۔

ہیم (-haem) الفاظ کے شروع میں استعمال کیا جاتا ہے اور مراد خون ہوتا ہے مثلاً ہیمرج (خون کا اخراج) ہیموفیلیا (موروثی عارضہ جس میں خون جمنے کا عمل بہت سستی سے ہوتا ہے)۔

موروثی (hereditary) یہ بیان کرتا ہے کہ خاندانوں میں خصوصیات کیسے ایک بیضے اور اسپرم کے فرٹیلائز ہونے کے عمل میں کروموزومز کے اندر منتقل ہوتی ہیں۔

ہائیڈرو (-hydro) یہ بہت سے الفاظ کے شروع میں استعمال کیا جاتا ہے جس کا مطلب پانی یا پانی جیسا سیال ہوتا ہے، مثلاً ہائیڈروکیفلیس۔

ہائیڈروکیفلیس (hydrokefalus) (hydrocephalus) جو ف دماغ میں موجود پانی جیسے مائع کی مقدار میں غیر معمولی اضافہ ہوتا ہے جو کہ سیریبرو-اسپائنل فلوائڈ کہلاتا ہے۔ بچوں میں یہ کیفیت ان کا سر بڑا کرنے کا باعث ہوتی ہے۔ بعض اوقات اسے 'دماغ میں پانی' ہونے کے طور پر بیان کیا جاتا ہے۔

ہائیڈروپس (hydrops) جسمانی بافتوں یا کھوکھلی جگہوں پر سیال کا غیر معمولی ذخیرہ ہائیڈروپس فیٹالس (hydrops fetalis) شدید نوعیت کی سوجن کی کیفیت کو بیان کرتا ہے جو زیادہ تر پیدائش سے پہلے خون کی کمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔

hyp(o)- یہ بہت سے الفاظ کے آغاز میں استعمال کیا جاتا ہے جس کا مطلب کمی، قلت، یا حجم میں کمی ہوتا ہے، مثلاً ہائپوپلیزیا۔ جب جسمانی اعتبار سے بات کی جا رہی ہو تو اس کا مطلب نیچے بھی ہو سکتا ہے مثلاً ہائپوٹرمک نیڈل - وہ سرنج جو دوا کو جلد کے اندر داخل کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔

ہائپوپلیزیا (hypoplasia) (hypoplaysia) کسی عضو یا بافت کی معمول سے کم نمو۔

انٹرا (intra-) الفاظ کے آغاز میں استعمال کیا جاتا ہے جس کا مطلب اس کے اندر یا اندرونی جانب ہوتا ہے مثلاً انٹرایوٹرین - بچہ دانی کے اندر۔

کیریوٹائپ (karyotype) یہ ایک جراحی ٹیسٹ کے بعد کیا جاتا ہے۔ لیبارٹری میں مائیکروسکوپ کے نیچے بچے کے تمام کروموسومز کا بغور تجزیہ کیا جاتا ہے اور انہیں نمبروار ترتیب دیا جاتا ہے۔ ایسا کرنے کے ذریعے وہ کروموزوم میں پائے جانے والے عارضے کو شناخت کرنے کے قابل ہوں گے۔

IUGR (بچہ دانی کے اندر نمو میں رکاوٹ، (intrauterine growth restriction)) ایک ایسی کیفیت جو حمل کی تواریخ کے مقابلے میں بچے کے بہت چھوٹی جسامت کے ساتھ پیدائش کا باعث ہوتی ہے۔

مقناطیسی گونج کے ذریعے تصویر کشی (magnetic resonance imaging, MRI) ریڈیائی لہروں اور مقناطیسی میدان کو استعمال میں لاتے ہوئے جسمانی بافتوں کے تجزیے کا ایک طریقہ۔ یہ بالخصوص مرکزی اعصابی نظام اور مسکیلواسکیلیٹل نظام کے معائنے کے لیے مفید ہوتا ہے۔ یہ غیر جراحی تشخیصی طریقہ ہے اور اس میں ایکسریز کے برعکس نقصان دہ ریڈی ایشن کے استعمال کا امکان کم ہوتا ہے۔

مائیکرو ایرے ایسا ٹیسٹ ہے جو CVS یا غلاف جنین سے لیے گئے سیال پر کیا جاتا ہے جو جینیاتی معلومات میں معمولی سے اضافوں یا کمی کے بارے میں پتہ چلانے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے (کاپی نمبر ویریئنٹس یا (copy number variants, CNVs)) کے طور پر جانا جاتا ہے جو اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ روایتی کیریوٹائپنگ کے ذریعے ان کا پتہ نہیں چلایا جا سکتا۔

مائیکروکیفلی (microcephaly) (microkefali) ایسی کیفیت جس میں دماغ کی مکمل طور پر نمو نہیں ہوتی اور سر باقی جسم کے مقابلے میں بہت چھوٹا رہ جاتا ہے۔

مونوزومی (monosomy) کروموزومز کے جوڑے میں سے ایک کی غیر موجودگی۔

موزیسزم (mosaicism) جب جسم کے بعض خلیوں میں ایک جینیاتی یا کروموزومل غیر معمولی کیفیت واقع ہو۔ معمول کے اور غیر معمولی خلیوں میں تناسب یہ تعین کرے گا کہ کیفیت کتنی سنگین ہے۔

نیونیٹ (neonate) زندگی کے ابتدائی چار ہفتوں میں بچے کا حوالہ دینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ نیونیٹل، نیونیٹالوجسٹ۔

نیورل ٹیوب (neural tube) ایک جنین میں موجود ساخت جس میں سے دماغ اور ریڑھ کی ہڈی تشکیل پاتی ہے۔ جب یہ باقاعدہ طور پر شکل اختیار نہ کرے تو ایسے میں نیورل ٹیوب کی خرابیاں (neural tube defects, NTDs) واقع ہوتی ہیں۔ اسپائنا بیفیڈا سمیت NTD کی بہت سی اقسام ہوتی ہیں۔

نیورولوجی (neurology) سائنس کی وہ شاخ ہوتی ہے جو اعصابی نظام کی ساخت، فعل، اور بیماریوں سے تعلق رکھتی ہے۔ نیورولوجسٹ۔

آبسٹیٹرکس (obstetrics) میڈیکل سائنس کی وہ شاخ جو حمل، بچے کی پیدائش اور پیدائش کے بعد کے تقریباً چھ ہفتے کی مدت جس میں تولیدی اعضاء بحال ہو رہے ہوتے ہیں، ان سے متعلق ہوتی ہے۔ آبسٹیٹریشن۔

اولیگ (oligo-) (oligo) الفاظ کے آغاز میں استعمال کیا جاتا ہے جس کا مطلب کچھ یا ناکافی ہوتا ہے مثلاً اولیگوبائیڈریمینوز (اگلا اندراج دیکھیں)۔

اولیگوبائیڈریمینوز (oligohydramnios) (oligohydramnios) ایسی کیفیت جس میں جنین مائع کی مقدار غیر معمولی طور پر کم ہوتی ہے۔ اس کا اکثر مطلب ہوتا ہے کہ بچے کی نمو متاثرہ ہے۔

اومفل (omphalo-) (omphalo-) ناف یا آنول سے متعلقہ۔

آسٹ (oste-,osteo-) (ost-) ہڈی کا حوالہ دینے کے لیے الفاظ کے آغاز میں استعمال کیا جاتا ہے مثلاً آسٹیوپوروسز - ہڈی کی بافتوں میں کمی، جو بھر بھری ہڈیوں کا باعث بنتی ہے۔

پیڈیاٹرکس (paediatrics) میڈیکل سائنس کی وہ قسم جو بچے کی صحت سے متعلق ہوتی ہے۔ ماہر اطفال۔

قبل از زچگی (perinatal) مراد وہ مدت ہوتی ہے جو پیدائش سے چند ہفتے قبل شروع ہوتی ہے، اس میں پیدائش اور بعد کے کچھ ہفتے بھی شامل ہوتے ہیں۔

پلیزیا (plasia-) الفاظ کے آخر میں استعمال کیا جاتا ہے جس کا مطلب تشکیل یا نمو ہوتی ہے، مثلاً ڈسپلیزیا۔

پولی (poly-) بہت سے الفاظ کے شروع میں استعمال ہوتا ہے جس کا مطلب بہت سے؛ متعدد یا کثیر تعداد میں ہوتا ہے، مثلاً پولی سسٹک متعدد سسٹس کو بیان کرتی ہے۔

پولی ہائیڈرامنیوز (polyhydramnios) (polyhydramnios) ایسی کیفیت جس میں جنین مائع کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ یہ قبل از وقت پیدائش کا باعث ہو سکتا ہے نیز یہ دیگر غیر معمولی کیفیات کا اشارہ بھی دے سکتا ہے۔

پوسٹ پارٹم (postpartum) پیدائش کے کچھ دن بعد سے متعلق۔

پلمونری (pulmonary) (pullmoneri) پھیپھڑوں سے تعلق رکھتا ہے۔

رینل (renal) (reenal) گردوں سے تعلق رکھتا ہے۔

شنٹ (shunt) جراحی طریقے سے داخل کی جانے والی ٹیوب جو خون یا دیگر سیال مادوں کو بچے کے جسمانی راستوں میں سے ایک میں سے دوسرے کی جانب روانہ کر سکتی ہے۔ بعض ہائیڈروکیفالس کے واقعات میں شنٹ، سیریبرو اسپائنل فلوائڈ کی نکاسی کے لیے استعمال کی جا سکتی ہے۔ 0۔

اسٹینوسس کسی راستے یا سوراخ کی غیر معمولی تنگی جیسا کہ خون کی شریان یا دل کا والو۔ عارضہ (syndrome) علامات اور نشانیوں کا ایک مجموعہ جو کسی بیماریوں کو شکل دینے کے لیے مجتمع کیا جاتا ہے۔

ٹرانسلوکیشن (translocation) اس وقت واقع ہوتی ہے جب ایک ترتیب نو رونما ہو جس میں کروموزوم کا ایک ٹکڑا کسی مختلف نمبر والے ایک اور کروموزوم کو منتقل ہو جاتا ہے۔

ٹریپلوئیڈی (triploidy) کروموزومز کے ایک مکمل اضافی سیٹ کی موجودگی۔

ٹرائیزومی (trisomy) (trysomi) کروموزوم کے ایک جوڑے میں ایک مکمل اضافی کروموزوم کا اضافہ۔ ڈائون سنڈروم بھی ٹرائیزومی 21 کہلاتا ہے، کیونکہ کروموزوم 21 ایک اضافی ہوتا ہے۔

وینٹریکل (ventricle) (دل) دل کے نچلے دونوں خانے جن میں موٹی عضلاتی دیواریں ہوتی ہیں، ان میں سے کوئی ایک۔ بائیں وینٹریکل دائیں کے مقابلے میں موٹا ہوتا ہے اور خون کو شہ رگ میں پہنچاتا ہے؛ دایاں وینٹریکل خون کو پلمونری آرٹری میں پہنچاتا ہے۔

وینٹریکل (ventricle) (دماغ) دماغ کے اندر چار کھوکھلے حصوں میں سے ایک جو سیال سے بھرے ہوتے ہیں۔

وینٹریکلولومیگلی (ventriculomegaly) دماغ کے وینٹریکلز بڑے ہیں۔

اگر ان معلومات نے کوئی سوالات یا خدشات پیدا کیے ہیں، تو براہ کرم ARC کی ہیلپ لائن کے کسی رکن سے فون نمبر **020 7713 7486** پر رابطہ کریں یا info@arc-uk.org پر ای میل کریں

دیگر مفید رابطہ جات

مخصوص کیفیت کے حوالے سے معاونت کے لیے موجود تنظیموں کی تعداد بہت طویل ہے جسے یہاں درج فہرست کرنا ممکن نہیں۔

کانٹیکٹ اور جینیٹک الانس UK عموماً آپ کو متعلقہ معاونت کے بارے میں رہنمائی دینے کے قابل ہوں گے۔

برٹش ایسوسی ایشن فار کاؤنسلنگ اینڈ سائیکوتھیراپی

www.bacp.co.uk

کنٹیکٹ: فار فیملیز وڈ ٹس ایبلڈ چلڈرن

www.contact.org.uk

جینیٹک الانس UK: جینیاتی کیفیات کے شکار خاندانوں کی معاونت کرنے والے 200 سے زائد خیراتی اداروں کی مرکزی تنظیم

www.geneticalliance.org.uk

NCT: نئے والدین کے لیے عمومی معاونت

www.nct.org.uk

سینڈز: پیدائشی مردہ اور نومولود کی اموات سے متعلقہ معاونت

www.sands.org.uk

سبز: برائے معذوری کے شکار اطفال اور بالغان کے بہن، بھائی

www.sibs.org.uk

ٹوگیڈر فار شارٹ لائیوز: جان لیوا یا عرصہ حیات محدود کرنے والی کیفیات کے شکار بچوں کے لیے

www.togetherforshortlives.org.uk

یونیک: نایاب کروموزوم یا واحد

جین کے عارضے سے متاثرہ خاندانوں کے لیے

www.rarechromo.org

آخری مرتبہ نظرثانی جون 2023 | آئندہ نظرثانی جون 2025

مدد درکار ہے؟

ہماری تربیت یافتہ ٹیم کے ایک رکن سے بات کرنے کے لیے ہماری قومی ہیلپ لائن پر کال کریں۔
ہماری ہیلپ لائن پیر تا جمعہ صبح 10.00 بجے - شام 5.30 بجے تک کھلی رہتی 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**