

اب آگے کیا ہو گا؟ ابتدائی نوزائیدہ موت کے بعد عملی مشورے اور رہنمائی...



ایک بچے کی موت ایک غیر متوقع اور تکلیف دہ تجربہ ہو سکتا ہے۔ غم کے اثرات انتہائی شدید ہو سکتے ہیں، اور ایسی حالت میں معلومات کو سمجھنا، فیصلے کرنا یا یہ تصور کرنا مشکل ہو سکتا ہے کہ آپ حالات کا مقابلہ کیسے کریں گے۔ آپ اپنے جذباتی اور جسمانی درد کی شدت کی وجہ سے خود کو شدید پریشان اور خوفزدہ محسوس کر سکتی ہیں۔ آپ کی دیکھ بھال کرنے والا عملہ سمجھتا ہے کہ یہ آپ کے لیے ایک مشکل وقت ہے اور آگے آنے والے مراحل میں آپ کا ساتھ دینے کے لیے آپ کی مدد کرنا چاہتا ہے۔ یہ کتابچہ آپ کو اپنے لیے، اپنے بچے کے لیے اور اپنے خاندان کے لیے درست فیصلے کرنے میں مدد فراہم کرنے کے لیے لکھا گیا ہے۔ اگر کوئی بات واضح نہ ہو تو براہ کرم اپنی نگہداشت کرنے والے عملے کے کسی بھی رکن سے بلا جھجک پوچھیں۔

ابتدائی نوزائیدہ موت کیا ہوتی ہے؟

نوزائیدہ موت ایسے بچے کی موت کو کہا جاتا ہے جو زندہ پیدا ہوا تھا اور زندگی کے پہلے 28 دنوں کے اندر وفات پا چکا تھا۔ اگر بچہ پیدائش کے پہلے 7 دنوں کے اندر وفات پا جائے تو اسے ابتدائی نوزائیدہ موت کہتے ہیں۔

ابتدائی نوزائیدہ موت کیوں ہوتی ہے؟

کسی بچے کے پیدا ہونے کے فوری بعد وفات پا جانے کی سب سے عام وجہ یہ ہے کہ وہ وقت سے بہت پہلے پیدا ہوا تھا۔ دیگر وجوہات میں بچے میں انفیکشنز یا نقائص ہونا، بچوں کا پیدائش کے وقت بہت چھوٹا ہونا اور صحت کے ایسے مسائل شامل ہیں جو حمل، درد زہ یا پیدائش کے وقت پیش آئے ہوں۔

اپنے بچے کی وفات کے بعد، آپ کو تحقیقات کی پیشکش کی جائے گی تاکہ کوشش کر کے موت کی وجہ کو معلوم کیا جاسکے۔ ان میں خون کے ٹیسٹ اور نمونے، پلیسینٹا (آنول) کا تفصیلی معائنہ، بچے کی جینیاتی ٹیسٹنگ اور اگر آپ چاہیں تو پوسٹ مارٹم معائنہ شامل ہو سکتے ہیں۔ ہم 2 اقسام کے پوسٹ مارٹم معائنوں کی پیشکش کرتے ہیں، اور آپ کے ہسپتال میں قیام کے دوران آپ سے ان پر بات چیت کی جائے گی۔ آپ اپنی مرضی کے مطابق جتنے چاہیں ٹیسٹس کروانے یا نہ کروانے کا انتخاب کر سکتی ہیں۔

ہسپتال میں میرا قیام

عموماً آپ کی کالڈرڈیل رائل ہسپتال (Calderdale Royal Hospital) کے لیبر وارڈ میں ذاتی کمرے میں دیکھ بھال کی جائے گی۔ جو عملہ آپ کی اور آپ کے اہل خانہ کی دیکھ بھال کر رہا ہو گا وہ یہ سمجھتا ہے کہ یہ ایک مشکل وقت ہے اور وہ آپ کی مدد اور دیکھ بھال کرنے کے لیے نیز آپ کے کسی بھی سوالات کے جوابات دینے کے لیے موجود ہو گا۔ ہسپتال میں رہنے کے دوران گھر کے افراد اور دوست آپ سے ملاقات کے لیے آ سکتے ہیں۔ گرم مشروبات بنانے اور کسی کے رات بھر آپ کے ساتھ ٹھہرنے کی سہولیات موجود ہیں۔

مجھے ہسپتال میں قیام کے دوران کن چیزوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے؟

ہر خاندان مختلف ہوتا ہے اور آپ کے ہسپتال میں قیام کی مدت کا انحصار آپ کی جسمانی تندرستی اور اس بات پر ہو گا کہ آپ پیدائش کے بعد کیسا محسوس کرتی ہیں۔ کچھ خاندان اپنے بچے کی وفات کے چند گھنٹے بعد گھر جانے کی خواہش کرتے ہیں جبکہ دیگر چند دن اپنے بچے کے ساتھ رہنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ ہماری تجویز یہ ہے کہ آپ رات بھر ٹھہرنے کا بیگ ساتھ لائیں جس میں غسل کا سامان، سونے

کے کپڑے، کپڑوں کا ایک اضافی جوڑا اور کافی تعداد میں انٹرویوئرز، سینیٹری ٹاولز اور بریسٹ پیڈز شامل ہوں۔ آپ اپنے ساتھ پڑھنے کے لیے کچھ مواد، ہلکا پھلکا کھانے پینے کا سامان، اور اگر آپ بچے کی ذاتی تصاویر لینا چاہتی ہیں تو کیمرہ یا موبائل فون بھی ساتھ لا سکتی ہیں۔ اگر آپ کے پاس ایسے کوئی کپڑے، کمبل، یا کوئی خاص اشیاء ہیں جو آپ اپنے بچے کے پاس چھوڑنا چاہتی ہیں، تو آپ بلا جھجک انہیں اپنے ساتھ لا سکتی ہیں۔ ہمارے پاس مختلف سائزز کے بہت سے کپڑے، کفن، اونی صدیاں، ٹوپیاں اور کمبل موجود ہیں جو آپ بلا جھجک استعمال کر سکتی ہیں۔

بعد از پیدائش

کیا میں اپنے بچے کو دیکھ/اٹھا/چھو سکتی ہوں؟

اپنے بچے کو پہلی بار دیکھنا ایک ہمت طلب تجربہ ہو سکتا ہے۔ اگر آپ اپنے بچے کو دیکھنا، چھونا اور گود میں لینا چاہیں گی تو آپ کی نگہداشت کرنے والا عملہ اس میں آپ کی مدد کرے گا اور ایسی یادگار چیزیں تخلیق کرے گا جنہیں آپ اپنے ساتھ گھر لے جا سکیں۔ ان یادگاروں میں ہاتھ اور پاؤں کے نشانات، کاسٹس، تصاویر ہوتی ہیں اور بچے کے بالوں کی لٹ، آپ کے بچے کے نام کا بینڈ، اور جھولے کا کارڈ حاصل کرنے کا موقع شامل ہے۔ اپنا کیمرہ لانے کے لیے آپ کا خیر مقدم ہے، اور آپ کی اور آپ کے خاندان کے دیگر افراد کی بچے کے ساتھ تصاویر لی جا سکتی ہیں۔ آپ کے بچے کو نہایا جا سکتا ہے اور اسے آپ کے لائے ہوئے کوئی بھی کپڑے پہنائے جا سکتے ہیں، نیز آپ کے ہسپتال سے چلے جانے کے بعد بھی آپ کے لائے گئے کسی بھی کمبل، بھالو یا خاندانی تصاویر کو بچے کے ساتھ رکھا جا سکتا ہے۔ ہم آپ کو ایک یادگاری ڈبہ فراہم کر سکتے ہیں اور ہمارے پاس ایسے چھوٹے کپڑے، نیپیز، کمبل اور لپیٹے کے کپڑے موجود ہیں جنہیں آپ استعمال کر کے اپنے ساتھ گھر لے جا سکتی ہیں۔

ہماری کوشش ہوتی ہے کہ بچے کی دیکھ بھال کے حوالے سے آپ کی کسی بھی خواہشات کو پورا کریں اور ایسی دیگر کوئی بھی یادیں بنانے میں آپ کی مدد کریں جو آپ تخلیق کرنا چاہیں۔

ہمارے 'میرے بچے کو یاد رکھنا (Remember my Baby)' نامی خیراتی ادارے کے ساتھ تعلقات ہیں جو ہسپتال آ کر آپ اور آپ کے خاندان کے لیے سوگوار لمحوں کی خصوصی تصویر کشی کی خدمات فراہم کر سکتے ہیں۔

ہم ایکنگ آرمز (Aching Arms) کے بھالو، لیکسی ڈالز (Lexi Dolls) اور یادگاری موم بتیاں بھی فراہم کر سکتے ہیں جو آپ بلا جھجک اپنے ساتھ گھر لے جا سکتی ہیں۔

اسلام سے تعلق رکھنے والے ایسے خاندان جو روایتی طریقے سے یادگاریں نہیں بنانا چاہتے، ان کے لیے ہمارے پاس ابراہیمز کے گفٹ پیکس (Ibraheems Gift packs) موجود ہیں، اور ہم تدفین سے قبل بچے کو کفن میں لپیٹنے کے لیے سفید کپڑا بھی فراہم کر سکتے ہیں۔

آپ کا اپنے بچے کے ساتھ گزرنے والا وقت بہت قیمتی ہے اور آپ جب تک چاہیں اس کے ساتھ رہ سکتی ہیں۔ ہمارے پاس ایک سرد جھولا (ابی کوٹ) اور خصوصی ٹھنڈے گدے دستیاب ہیں جن کے ذریعے اگر آپ چاہیں تو، اپنے پورے قیام کے دوران اپنے بچے کو ساتھ رکھ سکتی ہیں۔

اگر آپ اپنے بچے کو دیکھنا یا گود میں لینا نہیں چاہتیں، تو ایسا کرنے کے لیے آپ پر کوئی دباؤ نہیں ڈالا جائے گا، اور کسی بھی یادگار کو ساتھ لے کر جانا صرف آپ کی رضامندی سے ہو گا۔

کیا میرے بچے کے لیے دعا کی جا سکتی ہے؟

مذہبی عملہ آپ کو حوصلہ دینے اور مدد فراہم کرنے کے لیے موجود رہے گا، خواہ آپ ایمان رکھتی ہوں یا نہیں۔ ہسپتال میں قیام کے دوران آپ چاہیں تو اپنے بچے کا خیر مقدم کرنے، نام رکھنے اور/یا دعا کروانے کا اہتمام کر سکتی ہیں، اور ہمارا عزم ہے کہ ہم مذہبی ٹیم کی دستیابی کے مطابق اسے ممکن بنائیں۔ آپ کے ذاتی مذہبی رہنما کا شرکت کے لیے خیر مقدم کیا جاتا ہے۔ مسلمانوں کے لیے ہمارے پاس مسلمان علماء (مرد یا خاتون) موجود ہیں جو آپ کو مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

کیا مجھے اپنے بچے کا سرٹیفیکیٹ ملے گا؟

چونکہ آپ کا بچہ زندہ پیدا ہوا تھا، اس لیے آپ کو پیدائش اور موت دونوں کو رجسٹری آفس میں اس بات سے قطع نظر رجسٹر کروانا ہو گا چاہے بچہ نہایت مختصر وقت کے لیے زندہ رہا ہو۔ موت کے بعد، عملہ طبی معائنہ کار کو مطلع کرے گا، ایک آزاد سینیئر ڈاکٹر آپ کے بچے کی موت کی جانچ کرے گا اور یہ یقینی بنائے گا کہ جاری کردہ دستاویزات درست ہیں اور موت کے سرٹیفیکیٹ پر دستخط کیے جا چکے ہیں۔ وہ آپ کے نوٹس کا جائزہ لینے کی اجازت طلب کریں گے اور آپ کو کارروائی کی تحریری معلومات دی جائیں گی۔ جب

جائزہ مکمل ہو جائے گا تو تکمیل یافتہ موت کے سرٹیفیکیٹ کو رجسٹری آفس بھیج دیا جائے گا اور آپ سے رابطہ کر کے ایک اپائنٹمنٹ طے کریں گے جس میں آپ اپنے بچے کی پیدائش اور موت کو رجسٹر کروائیں گی۔

رجسٹریشن درج ذیل مقام پر کی جاتی ہے:

The Calderdale Register Office
Spring Hall Mansion
Huddersfield Road
Halifax
HX3 0AQ

ٹیلیفون نمبر: 288080 01422

پیدائشوں اور اموات کو آپ کے گھر کے قریب تر موجود رجسٹری آفس میں بھی رجسٹر کیا جا سکتا ہے اور مناسب دستاویزات کو آپ کے پاس بھیجا جا سکتا ہے، تاہم اس سے جنازے کے انتظامات میں معمولی تاخیر ہو سکتی ہے۔

اس کے بعد رجسٹری آفس آپ کے منتخب کردہ فیونرل ڈائریکٹر کو تکمیل یافتہ کاغذات ارسال کرے گا۔

کون رجسٹر کر سکتا ہے؟

اگر آپ شادی شدہ ہیں تو آپ دونوں میں سے کوئی بھی بچے کی پیدائش اور موت کو رجسٹر کروا سکتا ہے۔ اگر ایسا نہیں ہے اور بچے کے والد کی تفصیلات بھی پیدائش کے سرٹیفیکیٹ میں شامل کرنا ضروری ہوں تو آپ دونوں کو جانا ہو گا۔

موت کا تفتیشی افسر

جب غیر متوقع موت واقع ہوئی ہو، یا ڈاکٹر ز موت کی وجہ کا تعین کرنے اور موت کے سرٹیفیکیٹ پر دستخط کرنے سے قاصر ہوں، تو بچے کی موت کے معاملے کو مشورے اور مزید کارروائی کے لیے موت کے تفتیشی افسر کو بھیج دیا جائے گا۔

موت کا تفتیشی افسر ایک ایسا اہل ڈاکٹر یا وکیل ہوتا ہے جو ان اموات کا جائزہ لیتا ہے جن کی طبی وجہ معلوم نہ ہو۔ موت کا تفتیشی افسر ہسپتال کے ان ڈاکٹروں کے ساتھ رابطہ قائم کرے گا جو آپ کے بچے کی موت کے معاملے میں شامل ہیں اور یہ فیصلہ کرے گا کہ آیا موت کے سرٹیفیکیٹ پر دستخط کیے جا سکتے ہیں یا نہیں۔ اگر ایسا نہیں ہوتا ہے، تو وہ آپ کے بچے کی موت کی وجہ کا یقین کرنے کے لیے پوسٹ مارٹم کی درخواست کر سکتا ہے، اور آپ اس کا انکار نہیں کر سکیں گی۔

اگر آپ کے بچے کی موت کا معاملہ موت کے افسر کو بھیج دیا گیا ہے، تو موت کے تفتیشی دفتر کا افسر آپ کو رہنمائی اور مدد فراہم کرنے کے لیے براہ راست آپ سے رابطہ کرے گا، تاہم زیادہ تر صورتوں میں رجسٹریشن اور جنازہ تاخیر کا شکار ہو گا۔

کیا میں گھر جانے کے بعد اپنے بچے کو دوبارہ دیکھ سکتی ہوں؟

زچگی کے یونٹ سے رخصت ہونے کے بعد آپ اور آپ کے اہل خانہ کے لیے بچے کو ہسپتال میں، فیونرل ڈائریکٹر کے تدفین خانے میں، یا آپ کی مقامی عبادت گاہ یا مسجد میں دوبارہ دیکھنا ممکن ہو سکتا ہے۔

کیا میں اپنے بچے کے لیے جنازے کا اہتمام کر سکتی ہوں؟

اپنے بچے کو الوداع کہنا اپنے دکھ کو تسلیم کرنے اور غم کے اظہار کا ایک اہم حصہ ہے، اور جنازے میں شرکت اس کا حصہ ہو سکتا ہے۔ پیدائش کے وقت بچہ کھو دینے والے تمام خاندانوں کو ہسپتال کی طرف سے تدفین کی پیشکش کی جاتی ہے اور ان کے پاس شرکت کرنے یا نہ کرنے کا اختیار ہوتا ہے۔ ہر بچے کا جنازہ الگ سے ہوتا ہے اور بنیادی نوعیت کے جنازے کے لیے خاندانوں سے کوئی اخراجات نہیں لیے جاتے۔

آپ تدفین میں شرکت کیے بغیر بھی اپنے بچے کے لیے کیے جانے والے انتظامات کی معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ ہسپتال کے جنازے میں فیونرل ڈائریکٹر کی خدمات شامل ہوتی ہیں جس میں ہسپتال کے مذہبی رہنما کی شمولیت کا اختیار شامل ہوتا ہے۔ جنازہ مذہبی یا غیر مذہبی نوعیت کا ہو سکتا ہے (اور اکثر دونوں کا امتزاج ہوتا ہے)، اور ہم آپ کے ساتھ مل کر یہ یقینی بنائیں گے کہ جنازہ آپ کی خواہشات اور عقائد کے مطابق ہو۔ آپ کی اپنی پسند کی موسیقی، تحریریں یا نظمیں منتخب کرنے، اور تصاویر، بھالو اور پھول لانے کے لیے حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔ اگر خاندان میں دیگر بچے بھی ہیں اور وہ شرکت کرنے والے ہیں، تو آپ کو شاید یہ سوچنا پڑ سکتا ہے کہ انہیں اس میں کیسے شامل کیا جائے۔

ہمارے مسلمان عالم بچوں کی مناسب تدفین کے انتظامات میں آپ کی رہنمائی اور مدد کرنے کا تجربہ رکھتے ہیں۔

ہسپتال کے ذریعے تدفین لاک ووڈ سیمٹری، ہڈرز فیلڈ، اسٹونی روئیڈ یا ایکسلی سیمٹری، ہیلی فیکس میں منعقد کی جائے گی۔

اپنے بچے کے لیے درست جنازے کا فیصلہ کر لینے کے بعد جنازہ عام طور پر 1 سے 6 ہفتوں کے اندر منعقد کیا جاتا ہے، لیکن اس کا انحصار اس بات پر ہو گا کہ آپ نے کن تحقیقات کا انتخاب کیا ہے۔ اگر پوسٹ مارٹم معائنہ کیا گیا ہے اور آپ ٹیسٹ کی خاطر لیے گئے خلیات کو بھی تدفین میں شامل کرنا چاہتے ہیں، تو اس سے جنازے کا عمل ۳ ماہ تک کی تاخیر کا شکار ہو سکتا ہے۔

اگر آپ جنازے کی رسومات میں شامل نہیں ہونا چاہتے، تب بھی آپ کے بچے کے ساتھ آپ کی خواہشات اور عقیدے کے مطابق کامل احترام کے ساتھ پیش آیا جائے گا۔

متبادل طور پر، آپ اپنے بچے کے لیے ذاتی طور پر جنازے کے انتظامات کر سکتے ہیں، جس کے لیے آپ کو اپنی پسند کے فیونرل ڈائریکٹر اور مذہبی رہنما سے رابطہ کرنا ہو گا جو آپ کی مزید رہنمائی کریں گے۔ اپنے بچے کو گھر لے جانے اور خود تدفین کا انتظام کرنے کا اختیار بھی موجود ہے، جس کے متعلق مزید رہنمائی ہسپتال سے مل سکتی ہے۔

اس کے بعد میں جسمانی طور پر کیسا محسوس کروں گی؟

پیدائش کے بعد، آپ کی اندام نہانی سے تقریباً 4 سے 6 ہفتوں تک خون آنے گا۔ ابتدائی دنوں میں یہ خون کافی زیادہ ہو سکتا ہے اور آپ کو ہلکے مروڑ محسوس ہو سکتے ہیں۔ پہلے 3 یا 4 دنوں کے بعد یہ خون کم ہو جانا چاہیے۔ انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے کے لیے ٹیمپون کے بجائے سینیٹری تولیے استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اگر خون بہت زیادہ بہنے لگے اور اس میں لوتھڑے شامل ہوں، آپ کو پیٹ میں شدید درد ہو یا خارج ہونے والے مواد سے ناگوار ہو آنے لگے، تو یہ ضروری ہے کہ آپ فوراً اپنے GP یا زچگی کی جانچ کے مرکز سے رابطہ کریں۔

اگر آپ کو کوئی ٹانگے لگے ہیں، تو انفیکشن سے بچنے کے لیے ان کی دیکھ بھال کرنا اور صفائی کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔ پہلے ہفتے کے دوران ان میں تکلیف ہو سکتی ہے اور ہلکی درد کش دوا سے آرام مل سکتا ہے۔ یہ ٹانگے عام طور پر 4 سے 6 ہفتوں میں خود ہی گھل جاتے ہیں۔

اپنی دیکھ بھال کرنا اور عمومی صحت کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے اور اگر آپ کا دل کھانے یا پینے کو نہ بھی چاہے، تب بھی ہر تھوڑی دیر بعد کچھ نہ کچھ کھانے سے آپ کو جسمانی بحالی میں مدد ملے گی۔

پیدائش کے بعد کے دنوں میں آپ کی چھاتیاں دودھ بھی پیدا کر سکتی ہیں اور ہسپتال میں قیام کے دوران ہم آپ کے ساتھ چھاتی کی نگہداشت کے اختیارات پر بات کریں گے۔ آپ چھاتی کی علامات کو کم کرنے کے لیے ادویات لینے کا انتخاب کر سکتی ہیں، قدرتی طور پر دودھ سوکھنے کا انتظار کر سکتی ہیں، یا اپنے بچے کی یاد میں ماں کے دودھ کے مقامی بینک کو اپنا دودھ عطیہ کرنے پر غور کر سکتی ہیں۔

ہسپتال کا جائزہ

اگر آپ کا بچہ 22 ہفتوں کے بعد پیدا ہوا تھا، تو یہ ایک قومی تقاضا ہے کہ ہم آپ کو دوران حمل اور بچے کی موت کے بعد موصول ہونے والی نگہداشت کا جائزہ لیں۔ اسے پیدائش کے وقت ہونے والی موت کا جائزہ (PMRT) (Perinatal Mortality Review) کہا جاتا ہے۔

اس جائزے میں اس ہسپتال کے عملے کے اراکین اور ایک بیرونی جائزہ کار شامل ہوں گے۔ اس کا مقصد یہ معلوم کرنا ہے کہ بچے کی موت کیوں ہوئی اور کیا ہم آپ کے بچے کی موت سے کچھ سیکھ سکتے ہیں۔ آپ کے ہسپتال سے رخصت ہونے سے پہلے آپ کو اس جائزے کے بارے میں معلومات کا ایک کتابچہ دیا جائے گا اور آپ کو اپنی نگہداشت کے بارے میں بات چیت کرنے اور اپنی رائے دینے کا موقع ملے گا۔ جائزے کی ٹیم کا ایک رکن پیدائش کے بعد کے مہینوں میں آپ سے رابطے میں رہے گا تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ ہمارے پاس آپ کے تمام استفسارات موجود ہیں اور آپ کو جائزے کی پیشرفت سے آگاہ رکھا جا رہا ہے۔

یہ کتابچہ انگریزی، اردو، پنجابی اور عربی میں فراہم کیا جاسکتا ہے۔

کیا میرا کوئی فالو اپ ہو گا؟

ہسپتال سے ڈسچارج ہونے کے بعد، آپ کو کمیونٹی مٹوائف کی طرف سے گھر کے دورے یا فون کال کی پیشکش کی جائے گی۔ ٹیلی فون کے ذریعے سوگواروں میں مدد کی مٹوائف آپ کی ضروریات اور خواہشات کے مطابق آپ کو مدد فراہم کرے گی، اور اگر آپ

چاہیں تو مذہبی عملہ بھی آپ کی مدد کے لیے موجود ہو گا۔ جب آپ کو ڈسچارج کر کے گھر بھیجا جائے گا تو آپ کو رابطہ نمبر اور معاونتی کتابچے دیے جائیں گے۔

بچے کی پیدائش کے عام طور پر 2 سے 6 ماہ بعد آپ کو ماہر امراض نسوان و زچگی کے ساتھ فالو اپ اپائنٹمنٹ کی پیشکش کی جائے گی۔ اگر آپ نے پوسٹ مارٹم کا انتخاب کیا ہو اور ہمیں نتائج کا انتظار ہوا تو اس اپائنٹمنٹ میں تاخیر ہو سکتی ہے۔ یہ اپائنٹمنٹ آپ کو ہونے والے واقعے پر بات کرنے، کی گئی کسی بھی تحقیقات کے نتائج جاننے اور آئندہ کے حمل کے بارے میں بات چیت کرنے کا موقع فراہم کرے گی اور یہ اختیاری ہے۔

کیا گھر جانے کے بعد بھی کوئی مدد دستیاب ہوتی رہے گی؟

بچے کے چلے جانے کا جذباتی اثر طویل مدتی ہوتا ہے۔ بچے کو کھو دینا ایک ایسا تجربہ ہے جس سے بہت سے لوگ گزرتے ہیں، لیکن ہر انسان کا غم محسوس کرنے کا تجربہ مختلف ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے غم کا اظہار شدید اور سر عام ہو سکتا ہے، جب کہ دوسروں کے لیے یہ اندرونی ہو سکتا ہے تاہم یہ کسی بھی طور پر کم گہرا نہیں ہوتا۔

صدمہ، غم، ڈپریشن، قصور واری، محرومی اور غصے کے احساسات عام ہوتے ہیں۔ غم جسمانی علامات کے ساتھ جذباتی علامات بھی پیدا کر سکتا ہے۔ کچی نیند، بھوک نہ لگنا، متلی، بے چینی اور دل کی دھڑکن کا تیز ہونا عام بات ہے اور ان علامات کے بارے میں اپنے ساتھی، دوستوں، کسی ڈاکٹر یا مڈوائف، یا کسی ایسے شخص سے بات چیت کرنا ان کو کم کر سکتا ہے جو آپ کی بات سن اور سمجھ سکے۔ جب آپ کو ڈسچارج کیا جائے گا، تو عملہ آپ کو مددگار اداروں کی فہرست اور معلومات کے کتابچے فراہم کرے گا۔

مقامی سطح پر مدد فورگیٹ می ناٹ چلڈرنز ہسپتال کی طرف سے فراہم کی جا سکتی ہے اور ٹاک تھرو (Talkthru) کے ذریعے کاؤنسلنگ کا اہتمام کیا جا سکتا ہے۔ دیگر اختیارات مقامی اور قومی دونوں سطح پر دستیاب ہیں۔

مذہبی شعبہ بھی آپ کو آپ کے عقیدے سے قطع نظر مدد اور رہنمائی فراہم کر سکتا ہے۔

رابطے کے نمبر

ٹیلیفون نمبر: 07500761111

ٹیلیفون نمبر: 222123 01422

ٹیلیفون نمبر: 222129 01422

ٹیلیفون نمبر: 357171 01422

ٹیلیفون نمبر: 342000 01484

ٹیلیفون نمبر: 222088 01422

سوگواری میں مدد کی مڈوائف

اسکریننگ مڈوائف

لیبر وارڈ

کالڈرڈیل رائل ہسپتال سوئچ بورڈ

بڈرز فیلڈ رائل شفاخانہ سوئچ بورڈ

جنرل آفس کالڈرڈیل

مدد اور سپورٹ

مذہبی شعبہ: HRI اور CRH سوئچ بورڈ کے ذریعے رابطہ کریں

ٹیلی فون نمبر: 01484342000 یا 01422 357171

Talkthru: Revenue Chambers, St Peters Street, Huddersfield, HD1 1DL

ٹیلیفون: 515137 01484

ای میل: office@talkthru.org.uk

ویب: www.talkthru.org.uk

SANDS (Stillborn and Neonatal Death Society)

ای میل: helpline@sands.org.uk

اگر آپ کے پاس اس کتابچے یا خود کو موصول ہونے والی نگہداشت کے حوالے سے کوئی تبصرے ہیں، تو براہ کرم رابطہ کریں:

سارا ہال (Sarah Hall)
سوگواری میں مدد کی مڈوائف
Calderdale Royal Hospital
ٹیلیفون نمبر: 761111 07500
Sarah.hall@cht.nhs.uk

این فروسٹ (Ann Frost)
سرپرست برائے شعبہ زچگی
Calderdale Royal Hospital
ٹیلیفون نمبر: 222947 01422
Ann.Frost@cht.nhs.uk

|

