اب آگے کیا ہو گا؟

دیرینہ اسقاطِ حمل کے بعد عملی مشورے اور رہنمائی...

ہمیں انتہائی افسوس ہے کہ آپ کو دیرینہ اسقاطِ حمل کا سامنا کرنا پڑا ہے اور آپ کا بچہ وفات پا چکا ہے۔ حالات جیسے بھی ہوں، ہم سمجھتے ہیں کہ یہ آپ کے لیے ایک انتہائی غمگین اور کٹھن وقت ہے۔ ہمارا عملہ آگے آنے والے مراحل میں آپ کا ساتھ دینے کے لیے آپ کی مدد کرنا چاہتا ہے، اور یہ کتابچہ آپ کی مدد کے لیے لکھا گیا ہے تاکہ آپ وہ فیصلے کر سکیں جو آپ کے لیے، آپ کے بچے کے لیے اور آپ کے خاندان کے لیے درست ہوں۔ اگر کوئی بات واضح نہ ہو تو براہِ کرم اپنی نگہداشت کرنے والے عملے کے کسی بھی رکن سے بلا جھجک پوچھیں۔

دیرینہ اسقاطِ حمل کیا ہے؟

زیادہ تر صورتوں میں حمل کے پہلے 13 ہفتوں کے دوران اسقاطِ حمل ہوتا ہے، تاہم اس وقت کے بعد اسقاطِ حمل ہونا اتنا عام نہیں ہے۔ 1-2% حمل 14 سے 24 ہفتوں کے درمیان ختم ہوتے ہیں، جنہیں دیرینہ اسقاطِ حمل یا دوسری سہ ماہی کا اسقاطِ حمل کہا جاتا ہے۔

دیرینہ اسقاطِ حمل ایک انتہائی تکلیف دہ تجربہ ہو سکتا ہے اور آپ کو شدید صدمے میں مبتلا کر سکتا ہے۔

دیرینہ اسقاطِ حمل کیوں ہوتا ہے؟

مختلف خطرات دیرینہ اسقاطِ حمل کے امکانات کو بڑھا دیتے ہیں، نیز ماں کے طبی مسائل اور رحم میں ایک سے زیادہ بچوں کی موجودگی بھی اس کا باعث بن سکتے ہیں۔ دیگر عوامل جو اس میں کردار ادا کر سکتے ہیں ان میں بچے میں نشوونما کے اور جینیاتی مسائل، کچھ مخصوص انفیکشنز اور بچے دانی کے منہ اور رحم کے مسائل شامل ہیں۔

پیدائش کے بعد، آپ کی انفرادی صورتحال کے مطابق آپ کو ٹیسٹس کی پیشکش کی جائے گی، جن میں خون کے ٹیسٹس اور نمونے، پلیسنٹا کے معائنے اور اگر آپ چاہیں تو پوسٹ مارٹم معائنہ شامل ہے۔ 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۔ بعض اوقات اسقاطِ حمل کی وجہ معلوم ہو جاتی ہے، لیکن کئی صورتوں میں، ہم ٹیسٹس کے باوجود یہ معلوم کرنے میں ناکام رہتے ہیں کہ ایسا کیوں ہوا ہے۔

دیرینہ اسقاطِ حمل کا سامنا کرنے والے زیادہ تر جوڑوں کا اگلا حمل کامیاب ہونے کا امکان ہوتا ہے، خاص طور پر اگر ٹیسٹ کے نتائج نارمل ہوں۔

دیرینہ اسقاطِ حمل کے دوران کیا ہوتا ہے؟

جب دردِ زہ، مروڑ، خون بہنے یا پانی کی تھیلی پھٹنے کے بعد بچہ پیدا ہوتا ہے تو قدرتی طور پر اسقاطِ حمل ہو سکتا ہے، اور یہ عمل گھر یا ہسپتال میں بہت تیزی سے ہو سکتا ہے۔ اسے از خود اسقاطِ حمل کہا جاتا ہے۔

ایک "خاموش" اسقاطِ حمل کے دوران، آپ کو کوئی اندازہ نہیں ہوتا کہ حمل میں کوئی مسئلہ ہے اور صرف معمول کے اسکین کے دوران معلوم ہوتا ہے کہ بچہ فوت ہو چکا ہے۔ جب ایسا ہوتا ہے، تو آپ کو ادویات کے ذریعے دردِ زہ شروع کر کے بچے کو پیدا کرنے کا طریقہ تجویز کیا جائے گا۔ طبی دردِ زہ میں ادویات دے کر آپ کے جسم کو دردِ زہ کے لیے تیار کرنا اور پھر پیدائش کے عمل کو شروع کرنے کے لیے ادویات دینا شامل ہوتا ہے۔ یہ عمل 2 مراحل میں کیا جاتا ہے۔

کچھ خاندان جلد از جلد دردِ زہ کا عمل شروع کرنا چاہتے ہیں، جبکہ دیگر گھر جا کر سوچنے اور اپنے اہل خانہ یا دوستوں کے ساتھ اختیارات پر بات کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔

اگر آپ طبی دردِ زہ کا انتخاب کرنے کا فیصلہ کرتی ہیں، تو آپ کو مائیفپرسٹون (Mifepristone) نامی گولی دی جائے گی، جو آپ کے جسم کو دردِ زہ کے لیے تیار کرتی ہے اور حمل کے ہارمونز کو کم کرتی ہے۔ کچھ دیر مشاہدے میں رکھنے کے بعد، آپ کو گھر بھیج دیا جائے گا اور 36-48 گھنٹے بعد دردِ زہ کا عمل شروع کرنے کے لیے واپس آنے کا کہا جائے گا۔ اگر مائیفپرسٹون کی گولی لینے کے بعد کسی بھی وقت آپ کی طبعیت خراب ہو، درد یا مروڑ محسوس ہو، اندام نہانی سے مواد خارج ہو، مسلسل الٹیاں یا اسہال ہو، تو ہم آپ کو ترغیب دیتے ہیں کہ آپ لیبر وارڈ کو فون کر کے مزید مشورہ طلب کریں۔

بچے کی موت کے بعد آنے والے ہفتوں میں دردِ زہ خود بخود شروع ہونا ممکن ہے اور اگر آپ کی طبعیت ٹھیک ہے تو آپ دردِ زہ کے از خود شروع ہونے کا انتظار کرنے کا انتخاب کر سکتی ہیں۔ ہم آپ کے ساتھ اس وقت پر بات کریں گے کہ اس کے آپ کی صحت، بچے کی حالت، اور کسی بھی قسم کی تحقیقات پر کیا اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔

ہسپتال میں قیام کے دوران کیا ہوتا ہے؟

آپ کی عمومی طور پر کالڈرڈیل رائل ہسپتال کے لیبر وارڈ میں دیکھ بھال کی جائے گی۔ آپ کے قیام کے دوران آپ کے اہل خانہ اور دوست آپ سے ملنے آ سکتے ہیں، اور ہمارے پاس گرم مشروبات بنانے نیز کسی ایک فرد کے آپ کے ساتھ رات بھر ٹھہرنے کی سہولت موجود ہے۔

جب آپ کو وارڈ میں داخل کیا جائے گا، تو ایک مڈ وائف آپ کی نگہداشت کرے گی اور بتائے گی کہ آگے کیا ہو گا۔ جب آپ تیار ہوں گی، تو آپ کا طبی معائنہ کیا جائے گا اور پھر آپ کو منہ کے ذریعے یا اندام نہانی کے راستے پروسٹا گلانڈن (مائیسوپروسٹول) کی گولیاں دی جائیں گی جب تک کہ آپ کو باقاعدہ دردِ زہ شروع نہ ہو جائے اور بچہ پیدا نہ ہو جائے۔ اگر ادویات کی 5 خوراکوں کے بعد بھی بچہ پیدا نہ ہو، تو ادویات کا دوسرا دور شروع کرنے سے پہلے آرام کا مختصر وقفہ دیا جائے گا۔ چند صورتوں میں، بچے کی پیدائش کے بعد آنول (پلیسنٹا) باہر نہیں نکلتا اور آپ کو مزید ادویات کی ضرورت پڑ سکتی ہے، یا اسے تھیٹر میں جا کر نکالنا پڑ سکتا ہے۔

کیا میں کوئی درد کش ادویات لے سکوں گی؟

ہم دردِ زہ اور پیدائش کے دوران آپ کو ممکنہ حد تک راحت فراہم کرنے کے لیے پُرعزم ہیں، اور آپ کے لیے درد سے نجات کے متعدد طریقے دستیاب ہوں گے جن میں پیراسیٹامول، گیس اینڈ ایئر اور انجیکشن کے ذریعے دی جانے والی ادویات شامل ہیں۔

مجھے اپنے ساتھ ہسپتال میں کیا لانے کی ضرورت ہے؟

ہسپتال میں آپ کے قیام کے دورانیے کا اندازہ لگانا مشکل ہے، اور اس کا انحصار عام طور پر آپ کی جسمانی صحت پر اور اس بات پر ہو گا کہ پیدائش کے بعد آپ کیسا محسوس کرتی ہیں۔ آپ چاہیں تو بچے کی پیدائش کے چند گھنٹے بعد گھر جا سکتی ہیں یا آپ چند دن اپنے بچے کے ساتھ رہنا پسند کر سکتی 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 انڈرویئر اور سینیٹری ٹاولز شامل ہوں۔ آپ اپنے ساتھ پڑھنے کے لیے کچھ مواد، ہلکا پھلکا کھانے پینے کا سامان اور اگر آپ خود سے بچے کی تصاویر لینا چاہتی ہیں تو کیمرہ یا موبائل فون 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 ہم آپ کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ آپ انہیں ہمراہ لائیں، تاہم ہمارے پاس بہت سے چھوٹے کپڑے، ٹوپیاں اور کمبل موجود ہیں جو آپ استعمال کر سکتی ہیں۔

بعد از پیدائش

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

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 خیرمقدم ہے، اور آپ کی اور آپ کے خاندان کے دیگر افراد کی بچے کے ساتھ تصاویر لی جا سکتی ہیں۔ آپ کے بچے کو نہلایا 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 لپیٹنے 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۔

اسلام سے تعلق رکھنے والے ایسے خاندان جو روایتی طریقے سے یادگاریں نہیں بنانا چاہتے، ان کے لیے ہمارے پاس ابراہیمز 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 بچے کو اپنے 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 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 کی پیدائش کا سرٹیفکیٹ مل سکتا ہے؟

اگر آپ کا بچہ حمل کے 24 ہفتے گزرنے سے پہلے پیدا ہوا تھا اور پیدائش کے وقت زندگی کے کوئی آثار نہیں تھے، تو بچے کی پیدائش کو رجسٹر کرنے کا کوئی قانونی تقاضا موجود نہیں ہے۔ ہسپتال کا عملہ آپ کو اپنے پاس رکھنے کے لیے ایک سرٹیفیکیٹ کی پیشکش کرے گا جس پر آپ کے بچے کی تفصیلات درج ہوں گی۔ آپ gov.uk کی ویب سائٹ پر بھی سرٹیفیکیٹ کی درخواست دے سکتی ہیں۔ بعض اوقات، از خود اسقاطِ حمل جب حمل کی دوسری سہ ماہی میں ہوتا ہے، تو بچہ دل کی کمزور دھڑکن یا دیگر مختصر دورانیے تک جاری رہنے والے زندگی کے آثار کے ساتھ پیدا ہو سکتا ہے اور ایسی صورتوں میں بچے کی پیدائش اور موت دونوں کو رجسٹری آفس میں رجسٹر کرنے کی ضرورت ہو گی۔

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 ذاتی موسیقی، تحریریں یا نظمیں منتخب کرنے کے لیے حوصلہ افزائی کی جاتی ہے، اور آپ اپنے ساتھ تصاویر، بھالو اور پھول لا سکتی ہیں۔ 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 یا تو **لاک ووڈ سیمٹری، ہڈرز فیلڈ، اسٹونی رویئڈمیں** یا پھر **ایکسلی سیمٹری، ہیلی فیکس میں منعقد کی جائے گی۔** آپ مزید تفصیلات اپنا خیال رکھنے والے عملے سے حاصل کر سکتی ہیں

بچے کے لیے درست جنازے کا فیصلہ ہو جانے کے بعد اسے عام طور پر 1 سے 6 ہفتوں کے اندر منعقد کیا جاتا ہے، لیکن اس کا انحصار اس بات پر ہو سکتا ہے کہ آپ نے کن تحقیقات کا انتخاب کیا ہے۔ اگر پوسٹ مارٹم معائنہ کیا جاتا ہے اور آپ ٹیسٹ کی خاطر لیے گئے خلیات کو بھی تدفین میں شامل کرنا چاہتے ہیں، تو اس سے جنازے کا عمل 3 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، اور اس کے متعلق مزید رہنمائی ہسپتال سے حاصل کی جا سکتی ہے۔

دیرینہ اسقاطِ حمل کے بعد مجھے جسمانی طور پر کیسا محسوس ہو گا؟

پیدائش کے بعد، تقریباً 2 سے 6 ہفتوں کے اندر آپ کی اندام نہانی سے کچھ خون آئے گا۔ ابتدائی دنوں میں یہ خون کافی زیادہ ہو سکتا ہے اور اس کے ساتھ کچھ ہلکے مروڑ محسوس ہو سکتے ہیں۔ پہلے 3 یا 4 دنوں کے بعد 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 بو آنے لگے، تو یہ ضروری ہے کہ آپ فوراً اپنے GP یا زچگی کی جانچ کے مرکز سے رابطہ کریں۔

اگر آپ کو کوئی ٹانکے 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 ٹانکے عام طور پر 4 سے 6 ہفتوں میں گھل جانے چاہئیں۔

گھر میں اپنی دیکھ بھال کرنا اور عمومی صحت کا خیال رکھنا 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۔

آپ کو اپنی چھاتیوں میں کچھ تبدیلیوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے اور پیدائش کے بعد کے دنوں میں آپ کا کچھ مقدار میں دودھ بن سکتا ہے، خصوصاً اگر آپ کا بچہ حمل کے آخری دنوں یا آخری مرحلے میں پیدا ہوا ہو۔ آپ چھاتیوں کی علامات کو کم کرنے کے لیے دوا لینے کا انتخاب کر سکتی ہیں یا چھاتیوں کی حالت خود بخود معمول پر آنے کا انتظار کر سکتی ہیں۔ آپ کے پاس اپنے بچے کی یاد میں ہمارے ماں کے دودھ کے مقامی بینک کو اپنا دودھ عطیہ کرنے کا اختیار بھی موجود ہے۔

ہسپتال میں قیام کے دوران ہم آپ کے ساتھ چھاتیوں کی دیکھ بھال کے اختیارات کے بارے میں بات چیت کریں گے۔

ہسپتال کا جائزہ

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

اس جائزے میں اس ہسپتال کے عملے کے اراکین اور ایک بیرونی جائزہ کار شامل ہوتے ہیں۔ 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 کو ہسپتال سے رخصت ہونے سے پہلے 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 جا سکے 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 جا سکتا ہے۔

کیا میرا کوئی فالو اپ ہو گا؟

ہسپتال سے ڈسچارج ہونے کے بعد، آپ کو کمیونٹی مڈوائف کی طرف سے گھر کے دورے یا فون کال کی پیشکش کی جائے گی۔ ٹیلی فون کے ذریعے سوگواری میں مدد کی مڈوائف 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 امراضِ نسواں 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 سرِ 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 فورگیٹ می ناٹ چلڈرنز ہسپتال کی طرف سے مدد کی پیشکش کی جا سکتی ہے اور ٹاک تھرو (Talkthru) کے ذریعے کاؤنسلنگ کا انتظام 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

سوگواری میں مدد کی مڈوائف	ٹیلیفون نمبر: 07500761111
اسکریننگ مڈوائوز	ٹیلیفون نمبر: 222123 01422
لیبر وارڈ	ٹیلیفون نمبر: 222129 01422
کالڈرڈیل رائل ہسپتال سوئچ بورڈ	ٹیلیفون نمبر: 357171 01422
ہڈرز فیلڈ رائل شفاخانہ سوئچ بورڈ	ٹیلیفون نمبر: 342000 01484
جنرل آفس کالڈرڈیل	ٹیلیفون نمبر: 222088 01422

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 نمبر: 515137 01484

ای میل: office@talkthru.org.uk

ویب: www.talkthru.org.uk

SANDS (Stillborn and Neonatal Death Society)

ٹیلیفون نمبر: 1643332 0808

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