Calderdale and Huddersfield
NHS Foundation Trust

اب آگے کیا ہو گا؟
مردہ بچے کی پیدائش کے بعد عملی مشورے اور رہنمائی...

ہمیں انتہائی افسوس ہے کہ آپ کا بچہ وفات پا چکا ہے، یا آپ کو بتایا گیا ہے کہ وہ پیدائش کے دوران زندہ نہیں بچ سکے گا۔ مردہ بچے کو جنم دینا انتہائی تکلیف دہ اور غیر متوقع تجربہ ہوتا ہے، اور عملہ اس کٹھن موقع پر آپ کی آگے آنے والے معاملات میں مدد اور رہنمائی 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 براہِ کرم اپنی نگہداشت کرنے والے عملے کے کسی بھی رکن سے بلا جھجک پوچھیں۔

مردہ پیدائش کیا ہے؟

اگر کسی بچے میں حمل کے 24 ہفتوں بعد زندگی کے آثار نظر نہ آئیں تو اسے مردہ پیدائش کہا جاتا ہے۔

2022 میں، برطانیہ میں ہر 250 میں سے ایک حمل کا اختتام مردہ پیدائش کی صورت میں ہوا تھا، یعنی کہ ہر دن 8 بچے مردہ پیدا ہوئے تھے (ONS, 2024)۔

مردہ پیدائش کیوں ہوتی ہے؟

مردہ پیدائش کی وجہ ہمیشہ معلوم نہیں ہوتی اور تقریباً 60% واقعات کی کوئی وضاحت نہیں ہوتی۔ ایک عام غلط فہمی یہ ہے کہ مردہ پیدائش صرف شدید خطرے والے حمل میں یا کسی معلوم مسئلے کی صورت میں ہوتی ہے، لیکن مردہ پیدائش کسی بھی ماں کو کسی بھی وقت متاثر کر سکتی ہے۔ صحت کے مسائل جیسے کہ غیر تشخیص شدہ ذیابیطس اور تھائرائیڈ کے مسائل، نیز حمل کے مخصوص مسائل جیسے بلند فشارِ خون، انفیکشن، بچے کی غیر معمولی نشوونما اور پلیسنٹا کا وقت سے پہلے الگ ہو جانا اس خطرے کو بڑھا سکتے ہیں۔ کچھ بچے اس لیے فوت ہو جاتے ہیں کیونکہ ان کی نشوونما ٹھیک طرح سے نہیں ہو رہی ہوتی۔

مردہ پیدائش کے بعد، آپ کو ٹیسٹس کی پیشکش کی جائے گی تاکہ آپ کوشش کر کے یہ جانا جا سکے کہ آپ کے بچے کی موت کیوں ہوئی۔ ان میں خون کے ٹیسٹس اور نمونے، پلیسنٹا (آنول) کا تفصیلی معائنہ، بچے کی جینیاتی ٹیسٹنگ 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۔

آگے کیا ہو گا؟

اگر آپ کے بچے کی موت دردِ زہ سے پہلے ہوئی ہے، تو زیادہ تر صورتوں میں آپ کو بچے کو جنم دینا ہو گا۔ اگر آپریشن کے ذریعے جنم دینے کی کوئی طبی وجہ نہ ہو، تو ہم عام طور پر یہی تجویز کرتے ہیں کہ آپ اندام نہانی کے ذریعے بچے کو جنم دیں۔ طبی لحاظ سے یہ آپ کے لیے زیادہ محفوظ ہے، اور اس میں آپ کے جسمانی طور پر جلدی تندرست ہونے کا امکان ہوتا ہے۔

دردِ زہ کے مراحل سے گزر کر ایک فوت شدہ بچے کو جنم دینے کا خیال آپ کے لیے صدمے کا باعث ہو سکتا ہے، اور ہم اس سب کے دوران آپ کا ساتھ دیں گے۔ اس تجربے سے گزرنے والی زیادہ تر ماؤں کا کہنا ہے کہ دردِ زہ اور بچے کی پیدائش کے مراحل سے گزرنا ان کے لیے درست ثابت ہوا۔

اگر آپ کو صحت کے مسائل لاحق ہیں یا کوئی خدشات ہیں، تو ہم فوری طور پر طبی دردِ زہ شروع کرنا تجویز کر سکتے ہیں، تاہم، اگر آپ ٹھیک ہیں تو آپ کے پاس گھر جا کر اپنے اختیارات پر غور کرنے، یا قدرتی طور پر دردِ زہ شروع ہونے کا انتظار کرنے کا اختیار ہو گا۔

اگر آپ طبی دردِ زہ کے انتخاب 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۔ تھوڑی 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۔

ہسپتال میں قیام کے دوران کیا ہوتا ہے؟

آپ کی کالڈرڈیل رائل ہسپتال (Calderdale Royal Hospital) کے لیبر وارڈ میں ذاتی کمرے 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 تھوڑی دیر آرام کا وقفہ دیا جائے گا۔ خواتین کی ایک مختصر تعداد میں، بچے کی پیدائش کے بعد آنول (پلیسنٹا) باہر نہیں نکلتا اور اس صورت میں 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 ممکن 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، انجیکشن کے ذریعے دی جانے والی ادویات، اور ایپی ڈیورل اینستھیزیا شامل ہیں۔ اگر آپ کی صحت سے متعلق کوئی خدشات نہ ہوں، تو آپ پانی میں پیدائش یا ہمارے برتھ پول میں دردِ زہ ہونے کا انتخاب بھی کر سکتی 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 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، بریسٹ پیڈز، 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 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 مختلف سائزز کے بہت سے کپڑے، تدفین کے کپڑے، اونی صدریاں، 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 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۔

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 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؟

یہ ایک قانونی تقاضا ہے کہ کسی بھی مردہ پیدا ہونے والے بچے کی باضابطہ رجسٹریشن کروائی جائے۔ ہسپتال سے جانے سے قبل، عملہ تمام ضروری دستاویزات مکمل کرے گا اور رجسٹری آفس کو آپ کے بچے کی پیدائش کی اطلاع دے گا۔ اگر آپ ڈسچارج سے پہلے تیار ہوں تو ہم پیدائش کی رجسٹریشن کی خاطر آپ کے لیے اپائنٹمنٹ طے کر سکتے ہیں، یا آپ بعد میں اپائنٹمنٹ مقرر کر سکتی ہیں۔ بچے کی پیدائش رجسٹر کروانے کے لیے آپ کے پاس 6 ہفتے کا وقت ہوتا ہے۔

پیدائش کی رجسٹریشن یہاں کروائی جا سکتی ہے:

The Calderdale Register Office

Spring Hall Mansion

Huddersfield Road

Halifax

HX3 0AQ

ٹیلیفون نمبر: 288080 01422

رجسٹریشن کے بعد آپ کو اپنے پاس رکھنے کے لیے مردہ پیدائش کا سرٹیفکیٹ دیا جائے گا، اور تدفین کا سرٹیفکیٹ اس جنازے کے ڈائریکٹر کو بھیج دیا جائے گا جو جنازے کے انتظامات کر رہا ہے۔

پیدائش کا اندراج آپ کے گھر کے قریب واقع کسی رجسٹری آفس میں بھی ہو سکتا ہے اور متعلقہ دستاویزات آپ کو بھیجی جا سکتی ہیں۔ اس سے جنازے کے انتظامات میں معمولی تاخیر ہو سکتی ہے۔

کون رجسٹر کر سکتا ہے؟

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

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

زچگی کے یونٹ سے رخصت ہونے کے بعد بھی 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، خواہ ہسپتال کے مذہبی رہنما کا تعاون حاصل ہو یا نہ ہو۔ 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 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، 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 آئے 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 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 خود ہی گھل جاتے ہیں۔

اپنی دیکھ بھال کرنا اور عمومی صحت کا خیال رکھنا ضروری ہے اور اگر آپ کا دل کھانے 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 ماں کا دودھ 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 مردہ پیدا ہوتا ہے، 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 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۔ ہسپتال سے رخصت ہونے سے پہلے آپ کو اس جائزے کے بارے میں معلومات کا ایک کتابچہ فراہم کیا 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 ماہرِ 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 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

سوگواری میں مدد کی مڈوائف	ٹیلیفون نمبر: 07500761111
اسکریننگ مڈوائوز	ٹیلیفون نمبر: 01422 222123
لیبر وارڈ	ٹیلیفون نمبر: 01422 222129
زچگی کی جانچ کا مرکز	ٹیلیفون نمبر: 01422 224392

کالڈرڈیل رائل ہسپتال سوئچ بورڈ ٹیلیفون نمبر: 01422 357171

ہڈرز فیلڈ رائل شفاخانہ سوئچ بورڈ ٹیلیفون نمبر: 01484 342000

جنرل آفس کالڈرڈیل ٹیلیفون نمبر: 01422 222088

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: 01484515137

ای میل: office@talkthru.org.uk

ویب: www.talkthru.org.uk

SANDS (Stillborn and Neonatal Death Society)

ٹیلیفون نمبر: 08081643332

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: 07500 761111
Sarah.hall@cht.nhs.uk

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