

# میرا حمل اور بعد از پیدائش بہبود و عافیت کا پلان

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ آپ کے کوئی کام کرنے سے پہلے آپ کی کوئی دوست اور گھر والے نشاندہی کریں گے کہ معاملات/چیزیں کچھ ٹھیک نہیں ہیں۔

میں ان سے ان چیزوں..... کے بارے میں پوچھوں اور بات کروں گی جو مجھے پریشان کر رہی ہیں۔\*

مزید، خود سے پوچھیں...

کیا میں ایک ایسی فرد ہوں جو قبول کرتی ہوں کہ میں بیمار ہوں؟

اگر مجھے شرم محسوس ہو رہی ہو تو میں گفتگو کا آغاز کس طرح کر سکتی ہوں؟

اگر میری بات نہ سنی جا رہی ہو یا مدد نہ کی جا رہی ہو تو میں کس سے رجوع کر سکتی ہوں؟

ہو سکتا ہے کہ آپ کے اپنے حمل اور اپنے بچے کے بارے میں ملے جلے جذبات ہوں۔ ایسا ہونا مکمل طور پر ایک عام بات ہے، خاص کر تب اگر آپ نے پہلے اسے کھو دیا ہو۔ یہاں کچھ عام علامات ہیں جن سے متعلق آپ کو اپنی دایہ یا بیلٹھ وزیٹر سے بات کرنی چاہیے:

- اشک آلودگی
- مغلوب محسوس کرنا
- چڑچڑا پن / زیادہ بحث و مباحثہ کرنا
- ارتکاز توجہ کی کمی
- اشتہاء میں تبدیلی
- سونے میں مسائل یا انتہائی انرجی
- تیزی سے خیالات آنا
- زیادہ بے چینی محسوس کرنا
- معمول کے امور میں دلچسپی کا فقدان
- اپنے بچے کے تئیں احساسات کی کمی

کچھ خواتین کو یہ بھی محسوس ہو سکتا ہے:

- دخل انداز اور پریشان کن خیالات یا وسوسے جیسے کہ آپ کو یا آپ کے بچے کو نقصان پہنچ جائے گا یا آپ خود کو یا اپنے بچے کو نقصان پہنچا لیں گی
- خودکشی کے خیالات
- سخت گیر رسومات اور وابہ

'میں نرسری کی استطاعت نہیں رکھتی تھی لیکن میری امی میرے ٹوڈلر بچے کو باہر لے جانے کے لیے ہفتے میں 3 مرتبہ صبح کے وقت آتی تھی۔ اس کا مطلب یہ تھا کہ بچے کی نگہداشت کے دوران میں تھوڑا زیادہ وقت سو جاتی تھی، جس سے ہر چیز میں واقعی مجھے مدد ملی۔ اضافی سونے سے مجھے بہت اچھا محسوس ہوتا تھا!'

- جو، 2 بچوں کی ماں

یہ پلان وہ معاونت تیار کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے ہے جس کی آپ کو اپنی ذہنی صحت کی تندرستی کے لیے ضرورت ہو سکتی ہے۔ حمل، پیدائش اور اس کے بعد کی جسمانی تبدیلیوں سے نمٹنے کے دوران، آپ کی جذباتی تندرستی بھی اہمیت کی حامل ہے۔ بہت سی خواتین اس دوران بے چینی، ناخوشی، ذہنی دباؤ، افسردگی یا حتیٰ کہ ذہنی طور پر شدید بیمار محسوس کرتی ہیں، جو کہ غیر متوقع ہو سکتا ہے۔

یہ پلان آپ کو اپنے لیے ضروری معاونت کے بارے میں سوچنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے ہے۔ یہ فیصلہ آپ کو کرنا ہے کہ آپ کسی اور کے ساتھ اس کا اشتراک کریں یا نہ کریں۔

## میں کیسا محسوس کر رہی ہوں؟

آپ کے اس وقت موجودہ احساسات، پیدائش سے متعلق آپ کے خیالات اور اپنے بچے کے بارے میں اپنے احساسات سے متعلق لکھنے کے لیے کچھ وقت دیں۔ اس میں کوئی صحیح یا غلط جوابات نہیں ہوتے اور آپ کا احساس وقت کے ساتھ ساتھ بدل بھی سکتا ہے۔ آپ کے لیے اپنے احساسات سے متعلق ایک ڈائری رکھنا مفید ثابت ہو سکتا ہے۔



نمٹنے کے طریقے: میرے لیے کیا ترغیبی ہو سکتا ہے؟

کسی ایسے فرد سے بات چیت کرنا جس پر میں اپنے احساسات کے حوالے سے بھروسہ کرتی ہوں، جیسے والد/والدہ، بہن/بھائی، ساتھی یا قابل اعتماد دوست سے

اپنی دایہ یا ہیلتھ وزیٹر سے بات کرنا کہ میں کیسا محسوس کرتی ہوں

فعال رہنا

صحت بخش غذا پر توجہ دینا

پُرسکون ہونے کے مختلف طریقوں، جیسے یوگا، مراقبہ کے بارے میں معلوم کرنا

پوڈ کاسٹس سننا

ذہن سازی والی ایپس استعمال کرنا

گھر میں کاموں میں مدد طلب کرنا، جیسے چھوٹے موٹے کام اور بچے کی نگہداشت کرنا

اگر میں اپنے بچے کے حوالے سے پریشان ہوں تو معاونت طلب کرنا

میرے سوچنے کے انداز کو تبدیل کرنے سے متعلق معلوم کرنا

میری جی پی کے ساتھ مشاورت یا دوائیوں کے امکان پر تبادلہ خیال کرنا

تیار کی جا رہی ہے: مدد اور معاونت

مدد تلاش کرنا مشکل ہو سکتا ہے، خاص کر اگر آپ اکیلی ایسا کر رہی ہیں۔ اپنے حمل کے دوران مقامی سرگرمیوں اور گروپوں سے ملنا شروع کرنا اپنے علاقے میں نئی دوستوں اور ماؤں سے ملنے کا ایک اچھا طریقہ ہو سکتا ہے۔ قبل از پیدائش کی کلاسیں، بچوں کی مالش، قبل از پیدائش اور بعد از پیدائش ورزش کے گروپس، نئی ماؤں کے گروپس اور مزید کے لیے بچوں کے مقامی مرکز اور Netmums ویب سائٹ پر ملاحظہ کریں۔

دوسری حاملہ خواتین اور نئی ماؤں سے ملنا شروع کرنا، یا اپنی ذہنی صحت میں مدد کے لیے فعال رہنا کسی بھی وقت شروع کیا جا سکتا ہے۔

مندرجہ ذیل گروپ/کلاسیں میرے لیے مقامی ہیں:

اگر مجھے عملی کاموں میں مدد کی ضرورت ہو تو میں کس کو کہوں، جیسے خریداری کرنے، صفائی ستھرائی اور بچے کی نگہداشت کرنے؟

جن لوگوں کو میں بلا سکتی ہوں وہ ہیں:

دایہ:

ہیلتھ وزیٹر

جی پی:

دیگر:

➤ آپ [www.tommys.org/wellbeing-plan](http://www.tommys.org/wellbeing-plan) پر اسے آن لائن بھی پر کر سکتے ہیں

➤ معاون تنظیموں، قومی اور مقامی، کی مزید معلومات اور مکمل فہرست کے لیے، [www.tommys.org/mh-support](http://www.tommys.org/mh-support) ملاحظہ کریں یا 800 1470 0800 پر مفت ٹومی کی لائن پر کال کریں

➤ [www.tommys.org/mentalwellbeing](http://www.tommys.org/mentalwellbeing) پر مزید معلومات تلاش کریں

تائید کردہ بطرف NICE (نیشنل انسٹیٹیوٹ فار ہیلتھ اینڈ کیئر ایکسلینس) فار ہیلتھ

[www.tommys.org/wellbeing](http://www.tommys.org/wellbeing) پر مزید تلاش کریں



Boots  
Family Trust

[netmums.com](http://netmums.com)

IHV  
Institute of  
Health Visiting  
Excellence in Practice



شائع کردہ: مئی 2020  
اگلا جازہ: مئی 2023