**پرائمری نگہداشت**

GP سرجری کے ساتھ رجسٹر ہونے کا طریقہ

اگر آپ کو صحت کا مسئلہ درپیش ہے تو GP سرجریز عموماً پہلا رابطہ ہوتی ہیں۔ یہ بہت سے عارضوں کا علاج کر سکتی اور صحت کا مشورہ دے سکتی ہیں۔

کچھ کیفیات کو ماہر سے علاج کی ضرورت ہوتی ہے اور ان معالجوں تک رسائی ک لیے آپ کو GP کی جانب سے ریفر کیے جانے کی ضرورت ہو گی۔

GP کے ساتھ رجسٹر ہونا مفت ہے۔ آپ کو پتے یا امیگریشن اسٹیٹس، ID یا کسی NHS نمبر کے ثبوت کی ضرورت نہیں ہے۔

رجسٹر کرنے کے لیے، آپ:

* یہ دیکھنے کے لیے GP سرجری کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں کہ آیا آپ آن لائن رجسٹر ہو سکتے ہیں
* GP سرجری پر کال یا ای میل کریں اور مریض کے طور پر رجسٹر ہونے کا کہیں

اگر آپ سے [GMS1 رجسٹریشن فارم مکمل کرنے کا کہا جائے تو آپ اسے GOV.UK](https://www.gov.uk/government/publications/gms1) سے ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس پرنٹر نہیں ہے، تو آپ فارم کی کاپی کے لیے GP سرجری سے کہہ سکتے ہیں۔

اگر آپ کو رجسٹر ہونے یا فارمز پُر کرنے میں مدد درکار ہے، تو GP سرجری کو کال کریں اور انہیں اس حوالے سے آگاہ کریں۔

GP اپائنٹمنٹ میں شرکت کرنا

آپ جن چیزوں پر بات کرنا چاہتے ہیں یا جو چیزیں ڈاکٹر کو بتانے کے لیے آپ کو یاد ہونی چاہیئیں ان کے کچھ نوٹس بنائیں، جیسا کہ آپ کی زیر استعمال ادویات کی فہرست۔

اپنی علامات کی تفصیلات تحریر کریں، بشمول یہ کہ یہ کب شروع ہوئی تھیں اور کیا چیز انہیں اچھا یا برا بناتی ہے۔

اگر آپ کو ضرورت ہو تو اپنے اسپتال یا سرجری سے کسی مترجم یا مواصلتی معاونت کا کہیں۔

جن چیزوں کے حوالے سے آپ غیر واضح ہوں ان کے متعلق سوالات پوچھنے سے نہ گھبرائیں۔ اپنے صحت کے پیشہ ور فرد کو اس حوالے سے وضاحت دینے دیں تاوقتیکہ آپ کو یقین ہو جائے کہ آپ اسے سمجھ چکے ہیں۔

جانے سے پہلے، اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کو معلوم ہو کہ آگے کیا اور کب ہونا چاہیئے۔ اسے تحریر کریں۔

آپ کی فارمیسی کیسے مدد کر سکتی ہے

فارماسسٹس ادویات کے ماہرین ہوتے ہیں جو صحت کے معمولی خدشات کے حوالے سے آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ وہ مختلف اقسام کی معمولی بیماریوں جیسا کہ کھانسی، ٹھنڈ لگنے، خراب گلے، پیٹ کے مسائل اور درد اور تکالیف کے حوالے سے طبی مشورے اور فوری دستیاب ادویات کی پیشکش کر سکتے ہیں۔

بہت سی فارمسیز دیر تک اور ہفتے کے اختتامی ایام میں کھلی رہتی ہیں۔ آپ کو اپائنٹمنٹ کی ضرورت نہیں ہوتی۔

زیادہ تر فارمسیز میں نجی مشاورت کا کمرہ ہوتا ہے جہاں آپ کسی دوسرے کو سنائی دیے بغیر فارمیسی کے عملے کے ساتھ مسائل پر بات کر سکتے ہیں۔

تمام فارمسیز درج ذیل سروسز فراہم کرتی ہیں:

* NHS کے نسخوں کے مطابق دوا دینا۔ نسخہ فارم کی ایک شکل ہے جسے ڈاکٹر لکھتا ہے جو آپ کو کسی فارمیسی سے مخصوص قسم کی دوا حاصل کرنے کے قابل بناتا ہے۔
* دہرائے گئے نسخے کی سروس تک رسائی کرنا (اپنے GP کی رضامندی کے ساتھ)
* دوا کی ہنگامی فراہمی جو فارماسسٹ کے فیصلے سے مشروط ہوتی ہے (آپ کو ہنگامی سپلائی کے لیے ادائیگی کی ضرورت ہو سکتی ہے)
* غیر نسخہ جاتی ادویات جیسا کہ پیراسیٹامول
* غیر مطلوبہ یا زائد المیعاد ادویات کی تلفی
* صحت کے معمولی خدشات اور صحت مند زندگی گزارنے کے حوالے سے مشورہ

ماہر چشم سے ملاقات کرنا

جب آپ آنکھوں کے معائنے کے لیے کسی ماہر چشم سے ملاقات کرتے ہیں، تو آپتھالمک پریکٹیشنر یا آپٹومیٹرسٹ آپ کا معائنہ کرے گا جو کیٹاریکٹس یا گلاکوما جیسے غیر عمومی کیفیات اور عارضوں کی نشاندہی کے معاملے میں تربیت یافتہ ہوتا ہے۔

آپتھالمک پریکٹیشنرز چشموں اور کانٹیکٹ لینزز تجویز کرتے اور انہیں لگاتے ہیں۔ اگر ضرورت ہو تو وہ آپ کو مزید تحقیقات کے لیے GP یا آنکھوں کے اسپتال یا کلینک پر ریفر کر سکتے ہیں۔

NHS تجویز دیتی ہے کہ ہر 2 سالوں بعد بالغان کو اپنی آنکھوں کا معائنہ کروانا چاہیئے۔ اگر آپ کسی اہل گروپ کا حصہ ہیں تو NHS کا آنکھوں کا ٹیسٹ مفت ہے اور ٹیسٹ کو طبی طور پر ضروری سمجھا جاتا ہے۔ اگر اپنی آنکھوں کے اگلے معائنے سے پہلے آپ کی آنکھوں کے مسائل درہیش ہیں، تو آپ کو انتظارکی ضرورت نہیں اور آپ اپنی آنکھوں کا دوبارہ معائنہ کروا سکتے ہیں۔

آنکھوں کے ٹیسٹ کے بعد آپ کا آپتھالمک پریکٹیشنر قانونی طور پر آپ کو آنکھوں کے حوالے سے نسخہ دینے یا یہ تحریری بیان دینے کا پابند ہے جس میں درج ہو کہ آپ کو مزید ٹیسٹس کے لیے ریفر کیا جا چکا ہے۔

NHS ڈینٹسٹ تلاش کرنے کا طریقہ

آپ اس سائٹ پر [NHS ڈینٹسٹ تلاش](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist) کر سکتے ہیں۔

بس ایک ایسی ڈینٹل سرجری تلاش کریں جس تک رسائی آپ کے لیے آسان ہو، خواہ یہ آپ کے گھر یا جائے کار کے نزدیک ہو، اور یہ دیکھنے کے لیے انہیں فون کریں کہ آیا NHS کی کوئی اپائنٹمنٹ دستیاب ہے۔

آپ کو انتظار کی فہرست میں شامل ہونے کی ضرورت ہو سکتی ہے، ایسا ڈینٹسٹ تلاش کریں جو نئے NHS مریضوں کا علاج کر رہا ہو، یا پرائیویٹ طور پر اسے دکھائیں (جو زیادہ مہنگا ہو سکتا ہے)۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو ہنگامی نگہداشت کی ضرورت ہے، تو اپنے معمول کے ڈینٹسٹ سے رابطہ کریں کیونکہ کچھ سرجریز ہنگامی ڈینٹل سلاٹس کی پیشکش کرتی ہیں اور اگر طبی طور پر ضروری ہوا تو وہ آپ کو نگہداشت فراہم کریں گی۔

آپ NHS 111 سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں جو ہنگامی ڈینٹل سروس سے آپ کا رابطہ کروا دے گی۔

NHS پر کون سی ڈینٹل سروسز دستیاب ہیں؟

NHS کوئی طبی طور پر ضروری علاج فراہم کرے گا جس کی آپ کو اپنے منہ، دانتوں اور مسوڑوں کو صحت مند اور درد سے پاک رکھنے کے لیے ضرورت ہے۔

آپ کے ڈینٹسٹ کا یہ بات واضح کرنا ضروری ہے کہ NHS پر کون سے معالجے فراہم کیے جا سکتے ہیں اور کون سے ایسے ہیں جو صرف پرائیوٹ بنیاد پر فراہم کیے جا سکتے ہیں اور ہر ایک کا خرچ کتنا ہے۔

آپ کے ڈینٹسٹ کا بینڈ 2، بینڈ 3 اور NHS اور پرائیویٹ معالجوں کے امتزاج کے حوالے سے آپ کو ایک تحریری پلان فراہم کرنا ضروری ہے۔

آپ کا علاج کا پلان مجوزہ ڈینٹل علاج اور اس سے وابستہ اخراجات کو بیان کرتا ہے۔

عام ڈینٹل معالجے جو NHS کے خرچ پر دستیاب ہیں ان میں درج ذیل شامل ہیں:

* کراؤنز اور برجز
* دانتوں کے چھالے
* ڈینچرز (غلط دانت)  
   آرتھوڈانٹکس
* روٹ کینال کے معالجے
* اسکیل اور پالش کرنا
* عقل داڑھ نکالنا
* وائٹ فلنگ کرنا

**میٹیرنٹی**

اگر آپ حمل کے آخری ایام میں UK آتی ہیں یا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو زچگی درپیش ہے اور آپ کے پاس مڈ وائف نہیں ہے، یا آپ کو معلوم نہیں کہ اپنی مڈ وائف سے کیسے رابطہ کرنا ہے، تو آپ یہاں مقامی میٹیرنٹی سروس کو [یہاں](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802) تلاش کر سکتی ہیں۔

مڈ واؤز خواتین اور ان کے اہل خانہ کو حمل میں، زچگی کے پورے عمل میں اور بچے کی پیدائش کے بعد کے عرصے کے دوران نگہداشت اور معاونت فراہم کرتے ہیں۔

مڈ واؤز اکثر صحت کے سربراہ پیشہ ور افراد اور کسی حاملہ خاتون کا رابطہ فرد ہوتے ہیں، اور وہ ثبوت کی بنیاد پر معلومات فراہم کرتے اور آپ کے حمل کے پورے عرصے میں دستیاب اختیارات اور سروسز کے متعلق باخبر فیصلے کرنے میں آپ کی مدد کرتے ہیں۔

آپ کے NHS حمل کا سفر

جیسے ہی آپ کو معلوم ہو کہ آپ حاملہ ہیں تو فوراً اپنے مڈ وائف یا GP سے رابطہ کریں۔ ایسا اس لیے تاکہ وہ آپ کے حمل (قبل از پیدائش) نگہداشت کو بُک کر سکیں اور یقینی بنا سکیں کہ آپ کو صحت مند حمل کے لیے درکار تامم معلومات اور معاونت حاصل ہوتی ہے۔

مڈ وائف کے ساتھ آپ کی پہلی اپائنٹمنٹ آپ کے 10 ماہ کے حمل سے پہلے ہونی چاہیئے۔ یہ تقریباً ایک گھنٹہ جاری رہے گی اور آپ کے مڈ وائف سوالات پوچھیں گے تاکہ یقینی بنا سکیں کہ آپ کو وہ نگہداشت حاصل ہو رہی ہے جو آپ کے لیے درست ہے۔

اگر آپ 10 ہفتوں کی حاملہ ہیں اور آپ نے GP یا مڈ وائف سے ملاقات نہیں کی، تو جلد از جلد اپنے GP یا مڈ وائف سے رابطہ کریں۔ وہ فوراً آپ سے ملاقات کریں گے اور حمل کی (قبل از پیدائش) نگہداشت کے آغاز میں آپ کی مدد کریں گے۔

انگلینڈ میں موجود NHS آپ کو درج ذیل کی پیشکش کرتی ہے:

* دوران حمل 10 اپائنٹمنٹس (اگر آپ کے یہاں اس سے پہلے بچے کی پیدائش ہو چکی ہے تو 7) تاکہ آپ کی اور آپ کے بچے کی صحت اور نشوونما کا معائنہ کر سکیں
* اسکریننگ ٹیسٹس تاکہ معلوم ہو سکے کہ آپ کے بچے کو کچھ مخصوص عارضوں کے لاحق ہونے کا امکان کتنا ہے، جیسا کہ ڈاؤنز سنڈروم
* خون کے ٹیسٹس تاکہ سفلیس، HIV اور ہیپاٹائٹس B کے حوالے سے معائنہ کر سکیں
* وراثت میں ملنے والے خون کے عارضوں کی اسکریننگ (درانتی نما خلیے اور تھیلیسیمیا)

اگر آپ کو یا آپ کے بچے کو ضرورت ہوئی تو مزید اپائنٹمنٹس کی پیشکش کی جائے گی۔ آپ کی اپائنٹمنٹس آپ کے گھر پر، مرکز اطفال، GP سرجری یا کسی اسپتال میں منعقد کی جا سکتی ہیں۔

آپ کی قبل از پیدائش اپائنٹمنٹس

حمل کے دوران آپ کی متعدد قبل از پیدائش اپائنٹمنٹس ہوں گی، اور آپ مڈ وائد یا کبھی کبھار اوبسٹیٹریشن (حمل میں خصوصی مہارت کا حامل ڈاکٹر) سے ملاقات کریں گی۔

وہ آپ کی اور آپ کے بچے کی صحت کا معائنہ کریں گے، مفید معلومات فراہم کریں گے اور آپ کے کسی سوالات کا جواب دیں گے۔

آپ کی پہلی اپائنٹمنٹ آپ کے 8 اور 12 ماہ کی حاملہ ہونے کے وقت ہونی چاہیئے اور آپ کی مڈ وائف یا ڈاکٹر کو چاہیئے کہ:

* آپ کو ہاتھ میں تھامے جانے والے نوٹس اور نگہداشت کا پلان فراہم کریں
* وہ نگہداشت پلان کریں جو آپ اپنے پورے حمل کے دوران حاصل کریں گی
* آپ کے قد اور وزن کی پیمائش کریں اور آپ کے باڈی ماس انڈیکس (BMI) کو کیلکولیٹ کریں
* آپ کے بلڈ پریشر کی پیمائش کریں اور پروٹین کے حوالے سے آپ کے پیشاب کا ٹیسٹ کریں
* معلوم کریں کہ آیا آپ دوران حمل ذیابیطس یا پیشگی تشنج حمل کے اضافی خطرے کا شکار ہیں
* آپ کو اسکریننگ ٹیسٹس کی پیشکش کرے اور یقینی بنائے کہ آپ کوئی بھی چیز حاصل کرنے کا فیصلہ کرنے سے پہلے یہ سمجھتی ہوں کہ کیا شامل ہے
* آپ کے مزاج کے متعلق دریافت کرے تاکہ آپ کی دماغی صحت کا تجزیہ کر سکے

اپنی مڈ وائف یا ڈاکٹر کو یہ بتانا اہم ہے کہ:

* آپ کسی چیز کے بارے میں پریشنا ہیں یا ایسی کوئی بھی چیز جسے آپ کی نگہداشت کے لیے پلان کیا گیا ہے لیکن آپ اسے نہیں سمجھتیں
* گزشتہ حمل یا ڈیلیوری میں پیچیدگیوں یا انفیکشنز کا سامنا کرنا پڑا تھا، جیسا کہ پیشگی تشنج حمل یا قبل از وقت پیدائش
* آپ کا کسی طویل مدتی عارضے کے حوالے سے علاج کیا جا رہا ہے، جیسا کہ ذیابیطس یا ہائی بلڈ پریشر
* آپ یا آپ کے خاندان میں کسی کے یہاں صھت کے عارضے کے حامل بچے کی پیدائش ہوئی تھی (مثال کے طور پر، اسپائنا بیفیدا)
* وراثت میں منتقل ہونے والے عارضے کی خاندانی تاریخ ہے (مثال کے طور پر، درانتی نما خلیے یا سیسٹک فبروسس)
* آپ کو معلوم ہے کہ آپ یا آپ کے بچے کے والد میں جینیاتی طور پر وراثت میں منتقل ہونے والا عارضہ موجود ہے جیسا کہ درانتی نما خلیہ یا تھیلیسیما
* آپ نے تولیدی صلاحیت کا علاج کروایا ہے اور یا تو بیضے یا عطیہ یا منی کا عطیہ حاصل کیا ہے
* آپ گھر پر محفوظ محسوس نہیں کرتیں اور کسی کو اعتماد میں لے کر بات کرنا چاہتی ہیں

یہ اپائنٹمنٹ اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف کو یہ بتانے کا ایک موقع ہے کہ آیا آپ زد پذیر صورتحال کا شکار ہیں یا آپ کو اضافی معاونت درکار ہے۔

ایسا گھریلو بدسلوکی یا تشدد، جنسی بدسلکوی یا نسوانی اعضاء کے قطع (FGM) کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔

**8 تا 14 ہفتے:** الٹراساؤنڈ اسکین تاکہ اندازہ لگایا جا سکے کہ آپ کے بچے کی پیدائش کب ہو گی اور آپ کے بچے کی جسمانی نشوونما کا معائنہ کیا جا سکے

**18 تا 20 ہفتے:** الٹراساؤنڈ اسکین تاکہ آپ کے بچے کی جسمانی نشوونما کا جائزہ لیا جا سکے۔ HIV، سفلس اور ہیپاٹائٹس B کے لیے اسکریننگ کی دوبارہ پیشکش کی جائے گی۔

**28 ہفتے:** آپ کی مڈ وائف یا ڈاکٹر آپ کے رحم کے سائز کی پیمائش کریں گے اور آپ کے بلڈ پریشر اور پیشاب کا معائنہ کریں گے۔ وہ آپ کو مزید اسکریننگ ٹیسٹس اور اگر آپ کا بوزنہ جزو منفی ہے تو آپ کو آپ کے پہلے اینٹی ڈی علاج کی پیشکش کریں گے۔

**34 ہفتے:** آپ کے مڈ وائف یا ڈاکٹر کو آپ کو زچگی اور پیدائش کی تیاری، بشمول فعال زچگی کی شناخت کیسے کرنی ہے، زچگی کی تکلیف سے کیسے نبرد آزما ہونا ہے اور آپ کے پیدائش کے پلان کے متعلق معلومات فراہم کرنی چاہیئیں۔ وہ کسی اسکریننگ ٹیسٹ کے نتائج پر بات کریں گے اور آپ کے بلڈ پریشر اور پیشاب کا معائنہ کریں گے۔

**36 ہفتے:** آپ کے مڈ وائف یا ڈاکٹر کو آپ کو دودھ پلانے، اپنے نوزائیدہ بچے کی نگہداشت کرنے، وٹامن K اور اپنے نوزائیدہ کے لیے اسکریننگ ٹیسٹس، اپنے بچے کی پیدائش کے بعد اپنی ذاتی صحت، "بچے کی پیدائش کے بعد اداسی" اور بعد از پیدائش مایوسی کے حوالے سے معلومات دینی چاہیئیں۔

**38 ہفتے:** آپ کے مڈ وائف یا ڈاکر ان اختیارات اور فیصلوں کے حوالے سے بات کریں گے کہ اگر آپ کا حمل 41 ہفتوں سے زیادہ کا ہوتا ہے تو کیا ہو گا۔

**41 ہفتے:** آپ کے مڈ وائف یا ڈاکٹر کو آپ کے رحم کے سائز کی پیمائش کرنی چاہیئے، آپ کا بلڈ پریشر چیک کرنا چاہیئے اور پروٹین کے حوالے سے آپ کے پیشاب کا ٹیسٹ کرنا چاہیئے، میمبرین سویپ کی پیشکش کرنی چاہیئے اور زچگی شروع کروانے کے اختیارات اور فیصلوں کے متعلق بات کرنی چاہیئے۔

اگر یہ آپ کا پہلا حمل ہے، تو آپ کو **25 ہفتوں**، **31 ہفتوں** اور **40 ہفتوں** کے بعد اپائنٹمنٹس کی پیشکش کی جاتی ہے جس میں آپ کے مڈ وائد یا ڈاکٹر آپ کے رحم کی سائز کی پیمائش کریں گے اور آپ کے بلڈ پریشر اور پیشاب کا معائنہ کریں گے۔

اگر 42 ہفتوں تک آپ کے یہاں بچے کی ولادت نہیں ہوتی اور آپ نے زچگی شروع کروانے کا انتخاب نہیں کیا، تو آپ کو بچے کی اضافی نگرانی کی پیشکش کی جانی چاہیئے۔

زچگی اور پیدائش کے مراحل

**زچگی کا پہلا مرحلہ**

زچگی کے آغاز میں، آپ کا سرویکس نرم ہونا شروع ہوتا ہے تاکہ یہ کھل سکے۔ اسے لیٹنٹ فیز کہا جاتا ہے اور اس میں بے قاعدگی سے درد زہ محسوس ہو سکتا ہے۔ اس میں زچگی کی قطعیت کے تعین سے پہلے کئی گھنٹے، یا دن لگ سکتے ہیں۔

اپنی مڈ وائفری کی ٹیم سے رابطہ کریں اگر:

* آپ کو باقاعدگی سے درد زہ ہو رہا ہے اور آپ کو یہ ہر 10 منٹ میں 3 منٹ ہو رہا ہے
* رحم سے پانی آنا شروع ہو گیا ہے
* آپ کا درد زہ نہایت شدید ہے اور آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو درد کش دوا کی ضرورت ہے
* آپ کسی چیز کے بارے میں فکرمند ہیں

آپ کے مڈ وائف آپ کو باقاعدگی سے اندام نہانی کے معائنوں کی پیشکش کریں گے تاکہ دیکھ سکیں کہ آپ کی زچگی کی پیشرفت کیسی ہے۔ اگر آپ ایسا نہیں چاہتیں، تو آپ کا ایسا کرنے کی ضرورت نہیں۔

آپ کے سرویکس کو بچے کے نکلنے کے لیے 10 سینٹی میٹر تک کھلا ہونے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسے مکمل وسعت کی حالت کہا جاتا ہے۔

**زچگی کا دوسرا مرحلہ**

آپ کے مڈ وائف آپ کو پیدائش کے لیے ایک آرام دہ پوزیشن تلاش کرنے میں مدد دیں گے۔ آپ کے سرویکس کے مکمل وسیع ہو جانے پر، آپ کا بچہ پیدائشی نالی سے آپ کی اندام نہانی کے داخلی حصے کی طرف آئے گا۔ آپ کو دھکیلنے کی خواہش محسوس ہو سکتی ہے۔

آپ کے بچے کا سر باہر آ جانے پر، سب سے مشکل مرحلہ عبور ہو جاتا ہے۔ ان کا باقی جسم عموماً 1 یا 2 درد زہ کے دوران باہر آ جاتا ہے۔

آپ عموماً فوری طور پر اپنے بچے کو تھامنے اور جلد کے جلد سے ملاپ کا وقت گزارنے کے قابل ہوں گی۔

جب آپ کی خواہش ہو آپ اپنے بچے کو دودھ پلا سکتی ہیں۔ مثالی طور پر، آپ کے بچہ پیدائش کے 1 گھنٹے کے اندر پہلی مرتبہ دودھ پیے گا۔

**زچگی کا تیسرا مرحلہ**

زچگی کا تیسرا مرحلہ بچے کی پیدائش کے بعد پیش آتا ہے، جب آپ کی بیضہ دانی سکڑتی ہے اور جفت جنین آپ کی اندام نہانی سے باہر آتا ہے۔

**سیزیرین سیکشن**

سیزیرین سیکشن یا سی سیکشن آپ کے پیٹ اور بیضہ دانی میں کٹ لگا کر آپ کے بچے کو پیدا کرنے کے لیے کیے جانے والا ایک آپریشن ہے۔ کٹ عموماً آپ کی ناف سے نیچے، آپ کے پیٹ پر ایک سرے سے دوسرے تک لگایا جاتا ہے۔

سیزیرین ایک بڑا آپریشن ہے جس کے متعدد خطرات ہوتے ہیں، اس لیے عموماً اسے صرف تب انجام دیا جاتا ہے جب یہ آپ کے اور آپ کے بچے کے لیے محفوظ ترین اختیار ہو۔ برطانیہ میں 4 میں سے تقریباً 1 خاتون کے یہاں سیزیرین پیدائش ہوتی ہے۔

سیزیرین کی تجویز عموماً ایک پلان کردہ (اختیاری) طریقہ کار کے طور پر کی جاتی ہے یا اگر اندام نہانی کے ذریعے پیدائش مین بہت زیادہ خطرہ ہو تو اسے ہنگامی طور پر انجام دیا جاتا ہے۔

پلان کردہ سیزیرینز عموماً پیدائش کے انتالیسویں (39) ہفتے میں انجام دیے جاتے ہیں۔

**آپ کے یہاں پیدائش کے بعد اور بعد از پیدائش نگہداشت**

پیدائش کے فوراً بعد اپنے بچے کے ساتھ جلد سے جلد کا ملاپ کرنا اسے گرم رکھنے اور دودھ پلانا شروع کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ کچھ بچے پیدائش کے فوراً بعد دودھ پینا شروع کر دیتے ہیں اور کچھ کو کچھ دیر لگتی ہے۔

مڈ وائوز یہ انتخاب کرنے میں آپ کی مدد کریں گے کہ:

* ماں کا دودھ پلانا ہے
* فارمولا دودھ پلانا ہے
* ماں اور بوتل سے پلائے جانے والے دودھ کو ملانا ہے

بچوں کا ڈاکٹر (ماہر امراض اطفال)، مڈ وائف یا نوزائیدہ (نومولود) کے نرس آپ کے بچے کی تندرستی کا معائنہ کریں گے اور اسے پیدائش کے 72 گھنٹوں کے اندر نوزائیدہ کا جسمانی معائنہ فراہم کریں گے۔ پیدائش کے بعد بچوں کا پہلے کچھ دنوں میں وزن کم ہونا عام بات ہے۔ اس کے بعد آپ کے بچے کا تواتر سے وزن میں اضافہ اس کے صحت مند ہونے اور اچھی طرح دودھ پینے کی علامت ہوتا ہے۔

**آپ کے بچے کے لیے ٹیسٹس اور معائنے**

پیدائش کے 5 یا 8 دن بعد، آپ کو اپنے بچے کے لیے 2 اسکریننگ ٹیسٹس کی پیشکش کی جائے گی:

* نوزائیدہ کی سماعت کا اسکریننگ ٹیسٹ
* خون کے دھبے کا (ایڑھی میں چھید کر کے) ٹیسٹ
* اگر آپ کا بچہ خصوصی نگہداشت میں موجود ہے، تو یہ ٹیسٹس وہاں کیے جائیں گے۔ اگر آپ کا بچہ گھر پر ہے، تو کمیونٹی مڈ وائف ٹیم کی جانب سے آپ کے گھر پر ٹیسٹس کیے جائیں گے۔

شروع کے دنوں میں، مڈ وائف درج ذیل علامات کے لیے آپ کے بچے کا معائنہ کریں گے:

* یرقان
* حبل سری یا آنکھوں کا انفیکشن
* منہ میں چھالے

**پیدائش کے بعد آپ**

آپ کی نگہداشت کرنے والا میٹیرنٹی کا عملہ معائنہ کرے گا کہ آپ پیدائش کے بعد کتنی اچھی طرح سے صحتیاب ہو رہی ہیں۔ وہ آپ کے درجہ حرارت، نبض اور بلڈ پریشر کا معائنہ کریں گے۔ وہ آپ کے پیٹ (شکم) کو بھی محسوس کریں گے تاکہ یقینی بنا سکیں کہ آپ کا رحم سکڑ کر واپس اپنے عام سائز پر آ رہا ہے۔

کچھ خواتین کو اپنے رحم کے سکڑنے پر تکلیف محسوس ہو سکتی ہے، بالخصوص جب وہ دودھ پلا رہی ہوں۔ یہ عام بات ہے۔

**مڈ وائف یا صحت کے ملاقات کار سے ملنا**

اگر آپ نے اسپتال یا مڈ وائف یونٹ میں بچہ پیدا کیا ہے اور آپ اور آپ کا بچہ بالکل ٹھیک ہے، تو آپ اپنے بچے کی پیدائش کے 6 تا 24 گھنٹوں کے بعد گھر جانے کے قابل ہوں گی۔

مڈ واؤز آپ کے بچے کے 10 دن کا ہو جانے تک گھر پر یا مرکز اطفال پر ملاقاتوں کے حوالے سے آپ کے ساتھ ایک پلان پر اتفاق کریں گے۔ یہ آپ اور آپ کے بچے کے ٹھیک ہونے اور ان پہلے کچھ دنوں میں آپ کی معاونت کے لیے ہے۔

**آپ کیسا محسوس کرتے ہیں**

آپ پیدائش کے بعد پہلے ہفتے میں مزاج میں گرانی، آنکھوں میں آنسو یا مضطرب محسوس کر سکتی ہیں۔ یہ عام بات ہے۔ اگر یہ احساسات تاخیر سے شروع ہوتے ہیں یا پیدائش کے 2 ہفتوں سے زیادہ برقرار رہتے ہیں تو یہ بعد از پیدائش مایوسی کی علامت ہو سکتی ہے۔

بعد از پیدائش مایوسی اور اضطراب عام ہیں اور ان کا علاج موجود ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ مایوس یا مضطرب ہیں تو اپنے مڈ وائف، GP یا صحت کے ملاقات کار کے ساتھ جلد از جلد بات کریں۔

**پیدائش رجسٹر کروانا**

بچے کی پیدائش کے 42 دنوں کے اندر انگلینڈ، ویلز اور شمالی آئرلینڈ میں تمام پیدائشوں کو رجسٹر کروانا لازمی ہے۔

آپ کو اس علاقے کے مقامی رجسٹر آفس میں ایسا کروانا چاہیئے جہاں آپ کا بچہ پیدا ہوا تھا یا اسپتال میں اپنے جانے سے پہلے ایسا کروانا چاہیئے۔ اگر آپ پیدائش کو اسپتال میں رجسٹر کروا سکتی ہوں تو اسپتال آپ کو بتائے گا۔

اگر آپ اس علاقے میں پیدائش رجسٹر نہیں کروا سکتیں جہاں آپ کا بچہ پیدا ہوا تھا، تو آپ کسی دوسرے رجسٹر آفس جا سکتی ہیں اور وہ آپ کی تفصیلات درست آفس کو بھجوائیں گے۔

اگر آپ غیر یقینی کا شکار ہیں تو اپنے مڈ وائف، صحت کے ملاقات کار یا GP سے اس حوالے سے دریافت کریں۔

**دماغی صحت**

NHS پر دماغی صحت کی سروسز مفت ہیں۔ آپ کی دماغی صحت اہم ہے اور اگر آپ کو اس کی ضرورت ہے تو آپ کو مدد حاصل کرنی چاہیئے۔

آپ NHS کی دماغی صحت کی سروسز تک کیسے رسائی کر سکتے ہیں

**اپنے GP سے بات کریں**

آپ اپنی دماغی صحت کے متعلق اپنے GP سے بات کر سکتی ہیں اور وہ آپ کی ضروریات کے حوالے سے دماغی صحت کی درست سروسز تک رسائی میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ اسے GP ریفرل کہا جاتا ہے۔

**دماغی صحت کے ریفرلز کیسے کام کرتے ہیں**

جب آپ اپنی دماغی صحت کے بارے میں اپنے GP سے بات کرتی ہیں تو وہ سنیں گے، آپ کو مشورہ دیں گے اور آپ کو اس دماغی صحت کی سروس کا تعارف کروائیں گے جو ان کے مطابق آپ کے لیے سب سے زیادہ مفید ہو گی۔

یہ سروسز آپ کو اپنے GP سرجری، مقامی مرکز صحت یا کمیونٹی کے مقام، دماغی صحت کے اسپیشلسٹ کلینک یا اسپتال سے حاصل ہو سکتی ہیں۔

آپ کا GP آپ کو بات کرنے کی تھیرپای سروس یا مزید مشورے اور علاج کے لیے سماغی صحت کی اسپیشلسٹ سروس پر بھی ریفر کر سکتا ہے۔ علاج بالمشافہ یا اسی طرح کے مسائل کے شکار دیگر افراد کے ساتھ گروپ میں فراہم کیا جاتا ہے۔ بات کرنے کی تھیراپی میں کبھی کبھار پارٹنرز اور خاندان بھی شام ہو سکتے ہیں۔

**ذاتی ریفرلز**

کچھ ایسی دماغی صحت کی سروسز بھی ہیں جو آپ اپنے GP سے بات کیے بغیر استعمال کر سکتی ہیں۔

آپ [نفسیاتی تھیراپیز تک رسائی میں بہتری (IAPT](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/)) نام کی سروس کے ذریعے بات کرنے کی تھیراپیز تک رسائی کے لیے ذاتی ریفرلز استعمال کر سکتی ہیں۔

یہ سروسز درج ذیل کی پیشکش کرتی ہیں:

* بات کرنے کی تھیراپیز، جیسا کہ ادراکی رویے کی تھیراپی (CBT)، کاؤنسلنگ، دیگر تھیراپیز اور رہنمائی یافتہ ذاتی مدد
* دماغی صحت کے عام مسائل جیسا کہ اضطراب اور مایوسی کے حوالے سے مدد

**دماغی صحت کے حوالے سے فوری مدد**

NHS کی مقامی ہنگامی دماغی صحت کی ہیلپ لائنز انگلینڈ میں تمام عمر کے افراد کے لیے موجود ہیں۔ آپ اپنے لیے، اپنے بچے کے لیے یا اپنے کسی عزیز کے لیے کسی دماغی صحت کے پیشہ ور فرد کی طرف سے اپنے لیے مشورے کے حوالے سے دن کے کسی بھی وقت کال کر سکتی ہیں۔ [یہ ویب سائٹ](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline) ملاحظہ کر کے مقامی ہیلپ لائن تلاش کریں۔

اگر آپ کو ابھی مدد درکار ہے، اور آپ کو اس حوالے سے غیر یقینی کا شکار ہیں کہ کیا کرنا ہے، تو 111.nhs.uk پر جائیں یا 111 پر کال کریں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ یہ ہنگامی صورتحال ہے، تو قریبی A&E پر جائیں یا 999 پر کال کریں۔

**Every Mind Matters**

ایسے بھی عام اقدامات ہیں جو آپ اپنی دماغی صحت کی دیکھ بھال کے لیے اٹھا سکتی ہیں۔

[Every Mind Matters ویب سائٹ](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/) آپ کی بہبود کو بہتر بنانے میں مدد، نیز سونے، رقم کی پریشانی سے نمٹنے اور ذاتی نگہداشت کے حوالے سے عملی تجاویز کے سلسلے میں ماہر فرد کے مشورے کی پیشکش کرتی ہے۔