حمل کے ضیاع کے وسائل

حمل کے ضیاع کے بعد اداسی، سکون، بے چینی، غم، یا احساسِ جرم جیسے جذبات کا پیدا ہونا معمول کی بات ہے، اور وقت کے ساتھ ان میں تبدیلی آ سکتی ہے۔ حمل کے ضیاع کے صدمے سے گزرنے کا کوئی ایک متعین طریقہ نہیں ہے، کیونکہ ہر شخص کے تجربات اور ردعمل منفرد ہوتے ہیں۔ اپنے جذبات کو سمجھنے اور ان سے نمٹنے کے دوران، دوسروں سے تعاون مانگنا یا اپنے لیے کچھ تنہائی کی خواہش کرنا بالکل ٹھیک ہے۔

آپ اکیلی نہیں ہیں

اگرچہ بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ اسقاطِ حمل (ابتدائی حمل کا ضیاع) شاذ و نادر ہی ہوتا ہے، لیکن ہر چار میں سے تقریباً ایک حمل کا نتیجہ اسقاطِ حمل کی صورت میں نکلتا ہے۔[1] زیادہ تر اسقاطِ حمل کی کوئی واضح وجہ نہیں ہوتی۔ آپ نے ایسا کوئی کام نہیں کیا جس کی وجہ سے اسقاطِ حمل ہوا ہو، اور نہ ہی ایسا کچھ تھا جو آپ اسے روکنے کے لیے کر سکتی تھیں۔

حمل کے ضیاع کی دیگر اقسام بھی ہیں:

- ہر 175 میں سے تقریباً ایک حمل کا نتیجہ مردہ بچے کی پیدائش[2] (حمل کے آخری مراحل میں ضیاع) کی صورت میں نکلتا ہے۔
- ہر چھ میں سے تقریباً ایک فرد کو بانجھ پن[3] (بغیر کنڈوم کے 12 ماہ تک باقاعدگی سے جنسی ملاپ کے باوجود حمل ٹھہرنے میں ناکامی) کا سامنا ہو سکتا ہے۔
- ابتدائی حمل کے ضیاع کی وجہ سے ہر سال تقریباً 900,000 افراد ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ کا رخ کرتے ہیں۔[4]

دیگر تجربات، بشمول قبل از وقت پیدائش، ابارشن، بچے کو گود لینا، اور معذوری کی تشخیص سے بھی پیچیدہ جذبات جڑے ہو سکتے ہیں۔

یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ آپ کا یہ نقصان آپ کی شخصیت یا آپ کی والدین بننے کی صلاحیت کا تعین نہیں کرتا۔

امدادی وسائل

اگر آپ حمل کے ضیاع کے بعد جذباتی کشمکش کا شکار ہیں، تو آپ کے لیے مدد اور تعاون دستیاب ہے۔ آپ کو اس ضیاع کے فوراً بعد یا کچھ وقت گزرنے کے بعد مدد کی ضرورت محسوس ہو سکتی ہے۔ مختلف لوگوں کے لیے مختلف نوعیت کی مدد کارآمد ثابت ہوتی ہے۔ چاہیں تو آپ کسی دوست، خاندان کے فرد، یا روحانی رہنما سے بات کر سکتی ہیں، یا آپ اپنے نگہداشتِ صحت فراہم کنندہ سے کہہ سکتی ہیں کہ وہ آپ کو ذہنی صحت کی خدمات کے لیے کسی ماہر کے پاس بھیجے۔

مدد حاصل کرنے کے لیے کچھ مفت اور رازدارانہ وسائل یہ ہیں:

- **پوسٹ پارٹم سپورٹ انٹرنیشنل:**
  - ابتدائی حمل کے ضیاع کے لیے امدادی گروپس: **postpartum.net/group/early-pregnancy-loss-support-for-moms** ملاحظہ کریں۔
  - حمل کے ضیاع کی ہیلپ لائن: 800-944-4773 پر کال کریں اور ہسپانوی کے لیے 1 یا انگریزی کے لیے 2 دبائیں؛ انگریزی کے لیے 800-944-4773 پر یا ہسپانوی کے لیے 971-203-7773 پر ٹیکسٹ کریں۔
- **988**، 24/7 ذہنی صحت کی معاونت: 988 پر کال یا ٹیکسٹ کریں، یا **nyc.gov/988** ملاحظہ کریں۔
- **MiscarriageHurts.org**، ابتدائی حمل کے ضیاع کا تجربہ کرنے والے افراد کے لیے صحتیابی اور معاونتی سرگرمیاں: **miscarriagehurts.org** ملاحظہ کریں۔

[1] Dugas C, Slane VH. اسقاطِ حمل۔ *StatPearls*۔ اپ ڈیٹ شدہ 27 جون، 2022۔ **https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK532992/**

[2] Gregory ECW, Valenzuela CP, Hoyert DL. جنین کی شرحِ اموات: ریاستہائے متحدہ، 2020۔ *Nat Vital Stat Rep*. 2022;71(4). doi:**10.15620/cdc:118420**

[3] عالمی ادارہ صحت۔ عالمی سطح پر ہر 6 میں سے 1 شخص بانجھ پن سے متاثر ہوتا ہے: WHO۔ 4 اپریل، 2023۔ **https://www.who.int/news/item/04-04-2023-1-in-6-people-globally-affected-by-infertility**

[4] Benson LS, Magnusson SL, Gray KE, Quinley K, Kessler L, Callegari LS. ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں ابتدائی حمل کا ضیاع، 2006-2016۔ *J Am Coll Emerg Physicians Open*. 2021;2(6):e12549. doi:**10.1002/emp2.12549**

NYC Health

امدادی وسائل (جاری ہے)

- **First Candle**، حمل کے ضیاع کا تجربہ کرنے والے افراد کے لیے آن لائن امدادی گروپس: **firstcandle.org/online-support-groups/** ملاحظہ کریں۔
- **Exhale Pro-Voice**، اابارشن کروانے والے افراد کے لیے ایک غیر فیصلہ کن سپورٹ ٹیکسٹ لائن (انگریزی اور ہسپانوی میں دستیاب ہے): 617-749-2948 پر ٹیکسٹ کریں۔
- **All-Options ٹاک لائن**، حاملہ افراد یا ایسے افراد جو ابارشن، گود لینے، بچوں کی پرورش، یا حمل کے ضیاع کے بارے میں بات کرنا چاہتے ہیں، ان کے لیے ہم مرتبہ کونسلنگ اور تعاون (انگریزی اور ہسپانوی میں دستیاب ہے): 888-493-0092 پر کال کریں۔
- **Ending a Wanted Pregnancy (مطلوبہ حمل کا خاتمہ)**، ان لوگوں کے لیے غم سے نمٹنے کی غیر تنقیدی معاونت جنھوں نے طبی وجوہات کی بنا پر مطلوبہ حمل ختم کیا ہو: **endingawantedpregnancy.com** ملاحظہ کریں۔
- **Connect & Breathe**، ابارشن کروانے والے افراد کے لیے ایک غیر تنقیدی ٹاک لائن: 866-647-1764 پر کال کریں۔
- **YourAbortionExperience.org**، ابارشن کروانے والے افراد کے لیے صحتیابی اور معاونت کی سرگرمیاں: **yourabortionexperience.org** ملاحظہ کریں۔
- **اسقاطِ حمل اور ابارشن ہاٹ لائن**، تجربہ کار رضاکار طبی ماہرین کی جانب سے اسقاطِ حمل یا ابارشن کے لیے تعاون: 833-246-2632 پر کال یا ٹیکسٹ کریں۔
- **Faith Aloud**، حمل سے متعلق مذہبی اور روحانی وسائل: **faithaloud.org/find-support/spiritual-resources** ملاحظہ کریں۔
- **Return to Zero: Hope**، حمل کے ضیاع کا تجربہ کرنے والے افراد کے لیے امدادی وسائل: **rtzhope.org** ملاحظہ کریں۔
- **Star Legacy Foundation**، حمل کے ضیاع کا تجربہ کرنے والے افراد کے لیے ورچوئل امدادی گروپس: **starlegacyfoundation.org/support-groups** ملاحظہ کریں۔

یادگاری وسائل

اگر خاندان تدفین یا میت جلانے کی رسومات ادا کرنا چاہتے ہیں، تو وہ جنین کی موت کے سرٹیفکیٹ کی درخواست کر سکتے ہیں۔ درخواست پُر کرنے کے لیے، **health.ny.gov/forms/doh-3667.pdf** ملاحظہ کریں۔

کچھ لوگوں کو کسی ضرورت مند بچے کو اپنا دودھ عطیہ کرنے سے قلبی سکون اور ذہنی صحتیابی مل سکتی ہے۔ مزید معلومات کے لیے، **nymilkbank.org/donate-after-loss** ملاحظہ کریں۔

خاندانوں کی جانب سے اپنے اس نقصان کو یاد رکھنے یا تسلیم کرنے کے دیگر منتخب کردہ طریقوں میں پیروں کے نشانات، الٹراساؤنڈ کی تصاویر، یا مذہبی یا روحانی رسومات کی ادائیگی شامل ہو سکتی ہے۔ ان اختیارات کے بارے میں اپنے نگہداشتِ صحت فراہم کنندہ سے دریافت کریں۔

مزید جاننے کے لیے، **acog.org/womens-health/faqs/early-pregnancy-loss** ملاحظہ کریں۔