Saint Mary's Managed Clinical Service Division of Gynaecology

مریض کی معلومات کا کتابچہ

حمل کے
10 ہفتوں تک اسقاط حمل کا ان پیشنٹ طبی انتظام

ہمیں افسوس ہے کہ آپ کو اپنے حمل کے بارے میں بری خبر ملی ہے۔ ہمیں احساس ہے کہ یہ آپ کے لیے بہت پریشان کن وقت ہے۔ عملہ اس مشکل وقت میں آپ کی معاونت اور مدد کے لیے حاضر ہے۔ اگر، اس کتابچے کو پڑھنے کے بعد، کوئی ایسی چیز ہے جس کے بارے میں آپ پریشان ہیں یا آپ کو یقین نہیں ہے، تو براہ کرم ہمیں بتائیں۔

کیا ہو گا؟

برائے مہربانی علاج کے لیے شرکت کریں:

پر (تاریخ):

پر (وقت):

پر (مقام):

مجھے کیا لانا چاہیے؟

آپ اپنے پارٹنر یا دوست کو مدد کے لیے اپنے ساتھ لا سکتے ہیں۔ آرام دہ کپڑے پہنیں، ہمارا مشورہ ہے کہ آپ رات کے قیام کے لیے ایک چھوٹا بیگ اپنے ساتھ لائیں، جس میں اضافی کپڑے، زیر جامہ، سینیٹری مصنوعات اور بیت الخلاء میں استعمال ہونے والی اشیاء شامل ہیں۔ وقت گزارنے میں مدد کے لیے آپ اپنے ساتھ کتابیں، رسالے یا الیکٹرانکس لانا پسند کر سکتے ہیں۔

کیا ہو گا؟

وارڈ میں آنے کے لیے آپ کی اپوائنٹمنٹ سے دو دن پہلے آپ کو میفیپریسٹون نامی گولی منہ سے لینے کے لیے دی جائے گی۔ یہ گولی جسم کو ان گولیوں کے لیے تیار کرتی ہے جو آپ کے پاس اسقاط حمل کے عمل کو شروع کرنے کے لیے وارڈ میں جانے پر ہوں گی۔ جب آپ وارڈ میں پہنچیں گی تو آپ کو آپ کی بیڈ دکھائی جائے گی اور نرس آپ کی دیکھ بھال کے بارے میں وضاحت کرے گی۔ آپ کو اندام نہانی کے چار چھوٹے پیسریز (دوائی کا ایک چھوٹا سا بلاک جو گھل جاتا ہے) دیے جائیں گے۔ اسقاط حمل کے طبی انتظام کے لیے استعمال ہونے والی دوا مسوپروستول کہلاتی ہے۔

یہ پیسیریز رحم کی گردن (گریوا) کو نرم اور کھلنے کا سبب بنتی ہیں۔ وہ رحم (بچہ دانی) کو سکڑنے کا سبب بنتی ہیں اور اسقاط حمل کو خود شروع کرانے میں مدد کریں گی۔ اگر حمل پیسریز کے 4 گھنٹے کے اندر نہیں نکلتا یعنی ضائع نہیں ہوتا ہے ، تو نرس مسوپروستول کی مزید خوراک منہ سے لینے کے لیے دے گی۔

اس میں جو وقت لگتا ہے وہ ایک عورت سے دوسری عورت میں مختلف ہوتا ہے، تاہم آپ کو ہسپتال میں تقریباً 6 سے 8 گھنٹے رہنے کے لیے تیار رہنا چاہیے۔ غیر معمولی مواقع پر، آپ کو رات بھر قیام کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

آپ کے خون کے ضائع ہونے، درجہ حرارت، نبض اور بلڈ پریشر کی ضرورت کے مطابق نگرانی کی جائے گی۔

آپ اپنے داخلے کے دوران معمول کے مطابق کھا اور پی سکتی ہیں۔

آپ کو پیٹ کے درد کا سامنا ہوسکتا ہے۔ یہ بالکل نارمل ہے اور اس کا مطلب ہے کہ پیسریز کام کر رہی ہیں۔ اگر آپ کو تکلیف کو کم کرنے کے لیے درد سے نجات کے لیے دوا درکار ہے، تو براہ کرم اپنی نرس کو بتانے میں ہچکچاہٹ محسوس نہ کریں۔ پیسریز سے کبھی کبھی آپ بیمار محسوس کر سکتی ہیں؛ اگر ایسا ہوتا ہے، تو آپ کو انسداد بیماری کی دوائیں پیش کی جائیں گی۔

جب بھی آپ کو بیت الخلا کی ضرورت ہو آپ کو بیڈ پین استعمال کرنے کے لیے کہا جائے گا تاکہ نرس خون کے ضائع ہونے اور حمل کے ٹشو کی جانچ کر سکے۔ اسہال بعض اوقات پیسریز کا مضراثر ہوسکتا ہے، لیکن براہ کرم شرمندہ نہ ہوں۔

میں گھر کب جا سکتی ہوں؟

آپ تقریباً 6 سے 8 گھنٹے وارڈ میں رہنے کی توقع کر سکتی ہیں۔ براہ کرم یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس کوئی ہے جو آپ کو گھر لے جائے اور رات بھر آپ کی دیکھ بھال کرے: آپ کو خود گاڑی چلا کر گھر نہیں جانا چاہیے۔

آپ کے گھر جانے سے پہلے نرس آکر آپ سے ملاقات کرے گی اور آپ کے کسی بھی سوال کا جواب دینے کی کوشش کرے گی۔ اگر عمل مکمل ہونے کے بارے میں کوئی شک ہے تو، 7 سے 10 دنوں میں آپ کے لیے الٹراساؤنڈ کا انتظام کیا جائے گا۔ آپ کے جی پی کو ایک خط بھیجا جائے گا جس میں انہیں آپ کے وارڈ میں داخلے کی اطلاع دی جائے گی۔

میں کیسا محسوس کروں گی؟

ہر کوئی مختلف محسوس کرتا ہے کیونکہ ہم سب منفرد ہیں۔ اگلے چند ہفتوں میں، آپ کو ایسے دنوں کا تجربہ ہو سکتا ہے جب آپ مکمل طور پر 'معمول پر' محسوس کریں، لیکن آپ کے پاس ایسے دن بھی ہو سکتے ہیں جب آپ اداسی یا نقصان کا احساس محسوس کر سکتی ہیں۔ یہ تمام احساسات نارمل ہیں، لیکن آپ کو کسی ایسے شخص سے بات کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے جسے آپ جانتی ہیں اور جس کے آپ اپنے آپ کو قریب محسوس کرتی ہیں۔

اگر آپ کسی سے اپنے جذبات کے بارے میں بات کرنا چاہتی ہیں اور پارٹنر، کسی قریبی دوست یا خاندانی رکن کے ساتھ ایسا کرنے سے قاصر ہیں، تو آپ اس کتابچے کے آخر میں دیے گئے نمبر پر ہمارے کسی کونسلر سے رابطہ کرنے پر غور کر سکتی ہیں۔

درد

اگلے ایک یا دو ہفتوں تک آپ کو ماہواری کی طرح کے درد کا سامنا ہو سکتا ہے۔ ہم آپ کو کافی آرام کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اگر آپ درد کا سامنا کر رہی ہیں جس کا انتظام عام درد کش دوا کے ذریعے نہیں کیا جاتا ہے، تو آپ کو نیچے دیے گئے نمبر پر EGU/GAU سے رابطہ کرنا چاہیے۔

آپ درد کم کرنے والی کوئی بھی دوا لے سکتی ہیں جو آپ کو کسی بھی تکلیف کو کم کرنے کے لیے مناسب ہو، لیکن براہ کرم یقینی بنائیں کہ آپ پیکٹ پر دی گئی ہدایات پر عمل کرتی ہیں، اور **یہ ضروری ہے کہ آپ بیان کردہ خوراک سے زیادہ نہ لیں۔**

کچھ خواتین کو لگتا ہے کہ گرم پانی کی بوتل بھی درد سے کچھ آرام اور سکون فراہم کرتی ہے۔

خون بہنا

یہ مختلف ہو سکتا ہے۔ آپ کو 3 ہفتوں تک خون بہہ سکتا ہے یا بہت کم یا بالکل بھی خون نہیں بہہ رہا ہے۔ آپ کا خون چمکدار سرخ یا گہرا بھورا ہو سکتا ہے اور آپ کچھ چھوٹے لوتھڑے نکل سکتے ہیں: اس کے بارے میں فکر مند نہ ہوں۔ اگر آپ کو بہت زیادہ خون بہہ رہا ہے (ایک گھنٹہ کے اندر سینیٹری پیڈ کو بھرنا) یا آپ کا بہت زیادہ مادہ نکل رہا ہے تو آپ کو EGU/GAU سے رابطہ کرنا چاہیے۔

آپ کی اگلی ماہواری معمول سے زیادہ بھاری یا ہلکی ہو سکتی ہے اور عام طور پر اس علاج کے 3سے 6 ہفتوں بعد ہو گی۔

میں دوسرے بچے کے لیے کب کوشش کرنا شروع کر سکتی ہوں؟

ایک بار جب آپ اور آپ کا پارٹنر تیار محسوس کریں تو دوسرے حمل کے لیے کوشش کرنا بالکل محفوظ ہے (جبکہ آپ صحت یاب ہوں، اور آپ کا خون بہنا بند ہو جائے)۔ تاریخ کی وجوہات کی بناء پر، آپ کی اگلی ماہواری تک انتظار کرنے میں ایک فائدہ ہے، تاہم، اگر آپ اپنی اگلی نارمل ماہواری سے پہلے حاملہ ہو جاتی ہیں، تو اسقاط حمل کا کوئی زیادہ خطرہ نہیں ہے۔

اگر آپ دوبارہ حاملہ ہونے کی منصوبہ بندی کر رہی ہیں، تو ہم تجویز کرتے ہیں کہ آپ فولک ایسڈ کی گولیاں (400 مائیکروگرام فی دن) لیں جب آپ حاملہ ہونے کی کوشش کر رہی ہوں اور حمل کے 12ویں ہفتے تک انہیں لیتی رہیں۔ اس سے بچے کی ریڑھ کی ہڈی کی غیرمعمولی، اسپائنا بیفیڈا کے خطرے کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

آپ اپنے مقامی دواساز یا سپر مارکیٹ سے گولیاں خرید سکتی ہیں یا متبادل طور پر آپ انہیں اپنے جنرل پریکٹیشنر (GP) سے حاصل کر سکتی ہیں۔

سرٹیفکیٹس

چونکہ 24 ہفتوں سے کم حمل کے ضائع ہونے کی اس وقت کوئی سرکاری قومی شناخت نہیں ہے، سینٹ میریز ہسپتال یاداشت کے سرٹیفکیٹ پیش کرتا ہے۔ اگر آپ مزید جاننا چاہتی ہیں، تو براہ کرم اپنی نرس سے پوچھیں یا اگر آپ کو ڈسچارج کر دیا گیا ہے، تو براہ کرم ابتدائی حمل کے ضائع ہو جانے کی ماہر نرس یا EGU/GAU سے رابطہ کریں۔

اگر آپ کو مزید معلومات یا وضاحت درکار ہے، بشمول اصطلاحات کی وضاحت، تو براہ کرم ڈاکٹروں یا نرسوں میں سے کسی سے بات کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس نہ کریں، جو آپ کے ساتھ آپ کے خدشات پر بات کرنے میں خوش ہوں گے۔

رابطہ کی تفصیلات

اگر آپ کو کسی اضافی معلومات یا مدد کی ضرورت ہو تو براہ کرم رابطہ کریں:

☎ **ایمرجنسی گائناکولوجی یونٹ (EGU)**
(0161) 291 2561 (24 گھنٹے)

EGU وائٹن شاوے ہسپتال میں واقع ہے (داخلی دروازہ 15 کے ذریعے داخل ہوں)

ڈیپارٹمنٹ ایک ٹیلی فون ٹرائیج سروس چلاتا ہے آپ کو اپنی دیکھ بھال کی منصوبہ بندی کرنے کے لیے حاضر ہونے سے پہلے ایک خاص تربیت یافتہ نرس سے کال کرنا اور بات کرنی چاہیے۔

سینٹ میریز ہسپتال، آکسفورڈ روڈ میں کوئی ایمرجنسی گائناکالوجی خدمات نہیں ہیں۔

☎ **گائناکالوجی اسسمنٹ یونٹ (GAU/F5)**

GAU (0161) 720 2010 استقبالیہ / GAU (0161) 604 5130 نرسیں

پیر تا جمعہ - 07.30 - 20.30

ہفتہ اور اتوار - 08:30 - 16:30

GAU نارتھ مانچسٹر ہسپتال میں واقع ہے (وارڈ F5، بذریعہ داخلی دروازہ 1 / مرکزی داخلی دروازہ)

GAU میں دیکھنے کے لیے آپ کے GP، مڈوائف، A&E یا دیگر صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور فرد سے حوالہ درکار ہے۔ GAU خود کارحوالہ کا یونٹ نہیں ہے۔

☎ **ابتدائی حمل کے ضائع ہو جانے کی ماہر نرس**

(0161) 276 6571: پیر تا جمعرات متغیر اوقات - جوابی فون دستیاب ہے۔

☎ **کونسلنگ سروس (رازدارانہ)**

(0161) 276 4319: پیر تا جمعہ صبح 8.30 بجے سے شام 4.30 بجے تک - جوابی فون دستیاب ہے۔

https://mft.nhs.uk/saint-marys/services/gynaecology/emergency-gynaecology/

مفید پتے

اسقاط حمل ایسوسی ایشن: www.miscarriageassociation.org.uk

ٹیلی فون: (01924) 200799

کریڈل چیریٹی: https://cradlecharity.org/
فون: 0333 443 4630
ای میل: info@cradlecharity.org

NHS چوائسز: www.nhs.uk