نئے بچے کے ساتھ زندگی ہمیشہ ویسی نہیں ہوتی جیسا آپ نے سوچا ہوتا ہے

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

بچہ جننے کے بعد افسردگی
کی کیفیت یا "بے بی بلوز"
عام ہیں۔

ہر 5 میں سے 4 ماؤں تک
کو بچہ جننے کے بعد
افسردگی کی کیفیت
محسوس ہوگی۔

بچہ ہونے کے بعد اداسی محسوس ہونا یا "بے بی بلوز" ("BABY BLUES")

حمل، بچے کی پیدائش، یا بچہ گود لینے کی وجہ سے جسمانی، ذہنی اور معاشرتی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ نئی ذمہ داریوں اور رشتوں کو نبھانا ہمیشہ آسان نہیں ہوا کرتا۔ ہر 5 میں سے تقریباً 4 ماؤں کو **بچہ ہونے کے بعد اداسی محسوس ہوتی ہے جسے "بے بی بلوز" ("Baby Blues")** بھی کہتے ہیں۔

ممکن ہے آپ:

- ☐ اداسی محسوس کریں اور رونا آئے
- ☐ چڑچڑا پن محسوس کریں
- ☐ بہت تھکن محسوس کریں
- ☐ اپنے آپ کو ذمہ داریوں کے بوجھ میں گھرا ہوا محسوس کریں
- ☐ آپ کے سونے یا کھانے پینے کے معمولات میں تبدیلی آئے

ان دنوں ایسا ہونا ایک عام بات ہے ۔ بچہ ہونے کے بعد، کچھ دن یا کچھ ہفتے ایسا محسوس ہوتا ہے۔ یہ احساس کچھ دن میں یا زیادہ سے زیادہ دو ہفتے میں گزر جائے گا۔ یہ احساس اس صورت میں زیادہ جلدی گزرے گا اگر آپ: **اس کتابچے میں لکھے ہوئے طریقوں کو استعمال کر کے اپنا خیال رکھیں گی اور اپنے گھر والوں اور دوستوں کو اپنی مدد کرنے دیں گی۔**

بچہ جننے کے بعد مزاجی خرابیاں حقیقی ہیں۔

ہر 5 میں سے 1 ماں کو بچہ ہونے کے بعد کوئی مزاجی اضطراب لاحق ہو گا۔

بچہ ہونے کے بعد ڈپریشن یا مستقل افسردگی و مایوسی (POSTPARTUM DEPRESSION) اور بچہ ہونے کے بعد لاحق ہونے والے مزاجی اضطراب (POSTPARTUM MOOD DISORDERS (PPMD)

بعض دفعہ وہ کیفیت جسے "بلوز" ("blues") کا نام دیا جاتا ہے، ختم نہیں ہوتی۔ یا آپ کو یہ احساس دورانِ حمل بھی ہو سکتا ہے یا بچہ پیدا ہونے کے بعد، ایک سال کے عرصے میں کسی وقت ہو سکتا ہے۔

ممکن ہے آپ:

- ☐ اپنا آپ بدلا ہوا محسوس کریں
- ☐ اداس ہوں اور رونا آئے
- ☐ بہت تھکن محسوس کریں، مگر نیند نہ آئے
- ☐ آپ کے کھانے پینے اور سونے کے معمولات میں تبدیلی آئے
- ☐ اپنے آپ کو ذمہ داریوں کے بوجھ میں گھرا ہوا محسوس کریں اور توجہ قائم نہ رکھ سکیں
- ☐ جو سرگرمیاں آپ کو پسند ہوا کرتی تھیں اُن میں آپ کی دلچسپی ختم ہو جائے اور اُن کا مزہ نہ آئے
- ☐ مایوسی محسوس کریں یا مایوسی کی وجہ سے جھنجھلاہٹ محسوس کریں
- ☐ بے چینی، چڑچڑا پن یا غصہ محسوس کریں
- ☐ حد سے زیادہ مسرت محسوس کریں جیسے 'ہواؤں میں اڑنے کا احساس' اور اپنے آپ میں کام کرنے کی معمول سے زیادہ طاقت محسوس کریں
- ☐ گھبراہٹ محسوس کریں— یہ آپ کو جسم کے دردوں، سینے کے درد، سانس پھولنے، سُن ہو جانے کی کیفیت، جلد میں سنسناہٹ اور گلے میں "گٹھلی" بننے کے اس احساس کی صورت میں محسوس ہو سکتا ہے جو تھوک نگلنے میں مشکل کے وقت محسوس ہوتا ہے
- ☐ اپنے آپ کو قصوروار محسوس کریں اور یہ سوچ کر شرمندہ ہوں کہ آپ ایک اچھی ماں نہیں
- ☐ اپنے بچے کے ساتھ تعلق نہ قائم کر سکیں، اور بچے کے ساتھ اکیلا رہنے سے گھبرائیں
- ☐ بچے کے بارے میں مسلسل ڈراؤنے خیال ذہن میں آئیں
- ☐ اپنے آپ کو یا بچے کو نقصان پہنچانے کا خیال ذہن میں آیا ہو

کیا آپ کو <u>ان میں سے کوئی بھی علامت</u> دو ہفتے سے زیادہ عرصے کے لیے محسوس ہوئی ہے؟ انتظار نہ کریں۔ اگر آپ کو یہ سہولتیں اپنے آبائی ملک میں مہیا نہیں بھی تھیں تو یہاں کینیڈا میں آپ کے اور آپ کے گھر والوں کے لیے مدد موجود ہے۔

- آپ کے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (فیملی ڈاکٹر، دائی/مِڈ وائف، نرس، زچہ بچہ ڈاکٹر/ڈاکٹر برائے امراضِ نسواں (obstetrician/gynecologist)، ماہرِ نفسیات ڈاکٹر (psychiatrist)
- اپنا قریبی پبلک ہیلتھ یونٹ تلاش کرنےکیلئے سروس اونٹاریو کو فون کریں: 1 866 532 3161
- آنٹیریو کا صحت کی معلومات کا نمبر، "ٹیلی ہیلتھ آنٹیریو" (Telehealth Ontario): 1 866 797 0000 یا TTY 1 866 797 0007
- نفسیاتی صحت کی خدمات کی معلومات برائے آنٹیریو کا نمبر: 1 866 531 2600

بچہ ہونے کے بعد لاحق ہونے والے مزاجی اضطراب (PPMD) اس شکل میں نظر آ سکتے ہیں:

1. آپ سب کو کہتی ہیں کہ آپ بلکل ٹھیک ہیں اور وہ یقین کر لیتے ہیں۔ آپ صبح جلدی اٹھتی ہیں اور کوشش کرتی ہیں کہ آپ کی تیاری میں کوئی کثر نہ رہے اور آپ جسمانی طور پر پہلے جیسی ہو جائیں۔ آپ اپنے گھر اور بچے، دونوں کو نہایت صاف ستھرا رکھتی ہیں۔ مگر آپ سوچتی ہیں کہ آپ کب تک ایسے کرتی رہیں گی۔ آپ اندر سے اپنے آپ کو ایک بلکل مختلف انسان محسوس کرتی ہیں۔

2. آپ کو اپنا آپ بلکل بدلا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ آپ صوفے یا بستر پر لیٹی رہتی ہیں اور اٹھ نہیں پاتیں۔ آپ اپنا خیال نہیں رکھ پاتیں اور آپ کو اس بات کی پرواہ بھی نہیں ہے۔ آپ بمشکل اپنے بچے کا خیال رکھ پاتی ہیں۔

3. آپ کا خیال تھا کہ آپ کو اپنے بچے سے بے انتہا پیار ہو گا مگر آپ کو اپنے بچے سے ڈر لگتا ہے۔ آپ سوچتی ہیں کہ آپ کیسے اس لاچار بچے کا خیال رکھ سکیں گی اور اس سے پیار کرسکیں گی۔ آپ اس کا خیال نہیں رکھنا چاہتیں یا آپ اسے اس کے باپ یا دوسرے رشتہ داروں کے حوالے کر دیا کرتی ہیں۔ آپ کبھی کبھار یہ سوچتی ہیں کہ بچہ آپ کے بغیر زیادہ بہتر رہ سکتا ہے۔

4. آپ اپنے بچے کے ساتھ سے لطف اندوز نہیں ہو سکتیں کیونکہ آپ ہر وقت اس کے بارے میں فکرمند ہو رہی ہوتی ہیں۔ کیا بچے کا ڈائپر صاف ہے؟ کیا بچہ بیمار تو نہیں ہو رہا؟ کہیں بچہ نہانے کے ٹب میں آپ کے ہاتھ سے پھسل کر گر تو نہ جائے گا؟ کہیں بچے کا سانس نہ رک جائے؟ آپ مسلسل بچے پر نظر رکھتی ہیں اور سو بھی نہیں پاتیں اور آپ بچے کو کسی اور کے حوالے بھی نہیں کرتیں۔ آپ بہت زیادہ تھکتی جا رہی ہیں مگر آپ پریشان ہونا بند نہیں کر سکتیں۔

5. آپ بہت چڑچڑا پن محسوس کر رہی ہیں۔ آپ ہر چھوٹی بڑی بات پر غصے میں آ جاتی ہیں۔ آپ کے نزدیک کوئی کچھ بھی ٹھیک نہیں کر رہا، نہ کوئی کپڑے ٹھیک سے تہہ کر رہا ہے نہ بچے کا ڈائپر صحیح سے بدلا جا رہا ہے۔ کوئی کام بھی آپ کی مرضی کے مطابق نہیں۔ آپ کو معلوم ہے کہ آپ کے گھر والے اور دوست آپ کےارد گرد پھونک پھونک کر قدم رکھ رہے ہیں تاکہ آپ ان کی کسی بات پر ناراض نہ ہو بیٹھیں مگر آپ اپنا غصہ کسی صورت بھی روک نہیں پاتیں۔

بچہ جننے کے بعد کا ذہنی عارضہ شاذو نادر لاحق ہوتا ہے

بچہ ہونے کے بعد لاحق ہونے والا شدید نفسیاتی مرض، ذھان/'سائکوسِس' (POSTPARTUM PSYCHOSIS)

بہت کم ماؤں کو بچہ ہونے کے بعد لاحق ہونے والا شدید نفسیاتی مرض، ذھان یا سائکوسِس، ہوتا ہے۔ یہ ایک سنگین بیماری ہے اور اس میں ماں اور بچے، دونوں کے لیے خطرہ ہے۔

ممکن ہے آپ کو:

- ☐ اپنے آپ کو یا بچے کو نقصان پہنچانے کی سوچیں ذہن میں آئیں
- ☐ ایسی آوازیں سنائی دیں یا چیزیں نظر آئیں جو اصل میں نہ ہوں
- ☐ یقین ہو کہ کوئی لوگ یا کوئی چیزیں آپ کو یا آپ کے بچے کو نقصان پہنچائیں گی
- ☐ اپنی سوچیں بکھری ہوئی محسوس ہوں، چیزیں سمجھ نہ آ رہی ہوں یا آپ کی سوچ حقیقت پر مبنی نہ ہو

اگر آپ کو ان میں سے کچھ بھی محسوس ہو یا ایسا کوئی بھی خیال آئے تو
بلکل انتظار نہ کریں۔ اِسی وقت مدد لیں۔

ابھی اپنے ڈاکٹر کو فون کریں یا **اپنے مقامی ہسپتال کے ایمرجنسی وارڈ میں جائیں** یا **خطرات سے بچاؤ کی 'کرائسِس انٹروینشن لائن' پر فون کریں۔**

آپ کے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے آپ کو اس کے بارے میں بتا سکتے ہیں

آپ کیا کر سکتی ہیں؟

- **اپنے آپ کو الزام نہ دیں۔** صرف آپ اکیلی نہیں جسے ایسا محسوس ہوتا ہو۔ اپنی سوچ پر شرمندہ نہ ہوں اور اپنے آپ کو قصوروار نہ سمجھیں۔ ایسی سوچیں آنے کا مطلب یہ نہیں کہ آپ ایک بری ماں ہیں۔
- **مدد مانگیں۔** اپنے شوہر/ساتھی، گھر والوں، دوستوں، صحت کی خدمات مہیا کرنے والوں یا معاون لوگوں میں سے کسی ایسے شخص سے بات کریں جس کے ساتھ آپ آرام سے بات کر سکیں، مثلاً CPNP کا عملہ یا کوئی نرس برائے صحتِ عامہ۔ اپنے جذبات پر شرمندہ مت ہوں۔ مدد لینے میں دیر کرنے سے صحت بحال ہونے میں دیر ہو سکتی ہے۔
- **اپنا خیال رکھیں۔** آرام کرنے کی کوشش کریں، صحت بخش کھانا کھائیں اور تازہ ہوا لینے اور کچھ ورزش کرنے کی کوشش کریں۔
- **اپنے لیے وقت نکالیں۔** گھر کے کاموں اور بچہ دیکھنے کے لیے دی گئی لوگوں کی مدد کی پیشکش قبول کریں تاکہ آپ کو کچھ آرام مل سکے۔
- **ماہرانہ نفسیاتی صلاح لینے، یعنی کاؤنسلنگ کے لیے، جائیں۔** یا تو انفرادی کاؤنسلگ کے لیے جائیں یا دوسرے والدین کے ساتھ 'سَپورٹ گروپ' (support group) میں شامل ہوں جس میں ایک جیسے مسائل کے لوگ ایک دوسرے کی ہمت بڑھاتے ہیں۔ اپنے جذبات کے بارے میں ایک محفوظ اور معاون ماحول میں بات کرنا فائدہ مند ہوتا ہے۔
- **دوا کے استعمال کے بارے میں سوچیں۔** ممکن ہے آپ کے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے دوا تجویز کریں جو دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے بھی ٹھیک ہو اور جس کی عادت نہ ڈلتی ہو

آپ کے اور آپ کے گھر والوں کے لیے مدد موجود ہے۔

شوہر/ساتھی گھر والے اور دوست کیا کر سکتے ہیں؟

- **دھیان سے سنیں، جذبات کو سمجھیں اور سہارا دیں۔** انہیں اپنے جذبات کے بارے میں بات چیت کرنے کی حوصلہ افزائی کریں۔ انہیں یہ نہ کہیں کہ "اب اس قسم کی سوچوں سے نکل بھی آؤ" یا "تمہیں تو خوش ہونا چاہیے کہ تمہارا ایک خوبصورت، صحت مند بچہ ہے۔" اس سے وہ اور زیادہ برا محسوس کریں گی۔
- **ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ ماہرانہ مدد لیں۔** ان کی، ایک ہمدرد، صحت کی خدمت مہیا کرنے والے ماہر کو تلاش کرنے میں مدد کریں۔ مزید حوصلے کے لیے نشستوں پر ساتھ جانے کی پیشکش کریں۔
- **بچے کے ساتھ اپنا تعلق قائم کریں۔** اِس سے اس کی ماں کو آرام کے لیے کچھ وقت مل سکتا ہے جس کی اسے بہت ضرورت ہے۔
- **بچے کی ماں سے پوچھیں کہ آپ ان کی کیسے مدد کر سکتے ہیں۔** کھانا فراہم کرنا، گھر کے کام کرنا، گھر کے دوسرے بچوں کا خیال رکھنا یا ان کی بات سننا ان کے لیے فائدہ مند ہوگا۔
- **بچہ ہونے کے بعد لاحق ہونے والے مزاجی اضطراب کے بارے میں سیکھیں۔** صبر سے کام لیں۔ ٹھیک ہونے میں وقت لگتا ہے۔
- **اپنے لیے بھی وقت نکالیں۔** خیال رکھیں کہ خود آپ بھی ان سرگرمیوں کے لیے وقت نکالیں جو آپ کو پسند ہیں۔ آپ کو بھی کاموں سے ہٹ کر کچھ وقت گزارنے کی ضرورت ہے۔
- **کوئی بات کرنے والا ڈھونڈیں۔** بچہ ہونے کے بعد لاحق ہونے والا مزاجی اضطراب سب کے لیے مشکل ہوتا ہے۔ گھر والے، دوست، آپ کے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے یا 24 گھنٹے کھلی رہنے والی خطرات سے بچاؤ کی کرائسِس فون لائن (crisis line)، آپ کو ضروری مدد مہیا کر سکتے ہیں۔
- **بچے کی ماں کے PPMD کے عارضے کو اپنی ذات پر نہ لیں (یہ نہ ان کا قصور ہے نہ آپ کا)۔** غلط فہمی اور نا امیدی و جھنجھلاہٹ سے بچنے کے لیے اپنی بیوی/ساتھی سے بات چیت کا سلسلہ قائم رکھیں

یاد رکھیں . . . یہ آپ کا قصور نہیں۔
آپ کے اور آپ کے گھر والوں کے لیے مدد موجود ہے۔

نئے بچے کے ساتھ ننذگی، باپوں/جیون ساتھیوں اور دیگر گھر والوں کے لیے بھی مشکل ہوتی ہے، خاص طور پر اگر بچے کی ماں کو ڈپرشن، یعنی افسردگی و مایوسی کا عارضہ ہو۔ انہیں بھی اپنا خیال رکھنے کی ضرورت ہے اور جیسے ہی وہ خود ڈپرشن یا گھبراہٹ میں مبتلا ہوں انہیں مدد مانگنی چاہیے۔

مندرجہ ذیل ویب سائٹوں پر جائیے:

- 'بیسٹ سٹارٹ' کے مرکزِ وسائل (Best Start Resource Centre) کی بچہ ہونے کے بعد لاحق ہونے والے مزاجی اضطراب کی کیمپین: www.lifewithnewbaby.ca
- مُوڈ ڈِس آرڈرز ایسوسی ایشن آف اونٹاریو (Mood Disorders Association of Ontario): www.mooddisorders.ca
- اونٹاریو مینٹل ہیلتھ ہیلپ لائن: www.mentalhealthhelpline.ca
- بچہ ہونے کے بعد لاحق ہونے والے مزاجی اضطراب میں معاون پَسِفِک سوسائٹی: www.postpartum.org
- بچہ ہونے کے بعد لاحق ہونے والے مزاجی اضطراب کی بین الاقوامی معاون: www.postpartum.net

نئے بچے کے ساتھ زندگی ہمیشہ ویسی نہیں ہوتی جیسا آپ نے سوچا ہوتا ہے۔

ممکن ہے آپ 5 میں سے وہ 1 ماں ہوں جسے بچہ ہونے کے بعد لاحق ہونے والا مزاجی اضطراب ہو۔

یاد رکھیں: مدد موجود ہے اور آپ ٹھیک ہو جائیں گی۔

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

'بیسٹ سٹارٹ': آنٹیریو کا زچہ، بچہ اور بچوں کی ابتدائی نشو نما کے بارے میں معلوماتی وسائل کا مرکز

Health Nexus ('ہیلتھ نیکسس')

180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8

www. healthnexus.ca 1-800-397-9567 :فون

اس دستاویز کو حکومت آنٹیریو کی طرف سے ملنے والی مالی معاونت کے ذریعے تشکیل دیا گیا ہے۔ اس میں تبدیلیوں، ترجمے اور اشاعت کے اخراجات کی معاونت حکومت کینیڈا نے 'سٹیزن شپ اور امیگریشن کینیڈا' کے ذریعے کی ہے۔

Citizenship and Immigration Canada | Citoyenneté et Immigration Canada

2015