

# پیدائش کے وقت کی تکلیف اور صدمے (برتھ ٹراوما) سے نمٹنا

"ڈیلیوری کے کئی یفتوں بعد بھی وہ تکلیف دہ منظر بار بار میری  
آنکھوں کے سامنے آ رہے تھے اور اس کے بارے  
میں سوچنے سے میں خود کو روک نہیں سکی"

چیزیں جو پیدائش کے عمل کو تکلیف دہ بنا سکتی ہیں ، وہ درج ذیل ہیں:

- خود پر قابو کھو دینا
- اسٹاف کو غیر تعاون یافتہ یا دشمن سمجھنا
- پین ریلیف کی کمی
- ایسے خوفناک یا پریشان کن واقعات جنہوں نے پیدائش کو آپ کی امیدوں کے برعکس بنا دیا ہو
- زچگی کے درد (لیبر) کا دورانیہ زیادہ ہونا یا کم اور شدید ہونا
- انڈکشن مصنوعی طریقے سے ولادت شروع کرنے کا عمل
- پیدائش کے دوران فورسیپس کا استعمال
- ایمرجنسی آپریشن (سیزیرین سیکشن)
- پیدائش کے بعد خون کا ضائع ہونا (پوسٹ پارٹم ہیمریج (PPH)
- موت یا مستقل نقصان کا ڈر
- پیدائش کے دوران مسائل کی وجہ سے بچے کو نقصان پہنچنا یا معذور ہونا
- اسٹل برتھ (مردہ بچے کے پیدائش)
- بچے کا اسپیشل کیئر آئی سی یو) میں وقت گزارنا

پیدائش کا صدمہ (برتھ ٹراوما) کیا ہے؟

برتھ ٹراوما ، بچے کی پیدائش کے بعد ہونے والے پوسٹ ٹرامیٹک  
اسٹریس ڈس آرڈر (پی ٹی ایس ڈی PTSD) کو کہتے ہیں۔ اور ہم اسے  
پیدائش کی تکلیف کی وجہ سے محسوس ہونے والے جذبات کو بیان  
کرنے کے لیے بھی استعمال کرتے ہیں۔ ہر پچیس میں سے ایک عورت  
بچے کی پیدائش کے بعد پی ٹی ایس ڈی کا شکار ہوتی ہے جبکہ تین  
میں سے ایک عورت کو پیدائش کے بعد صدمے اور پی ٹی ایس ڈی  
کی کچھ علامات محسوس ہوتی ہے۔ کچھ پارٹنرس کو بھی  
پیدائش کی تکلیف دیکھنے کے بعد صدمہ ہونا ہے اور کچھ پی ٹی  
ایس ڈی PTSD کا شکار ہوتے ہیں۔

"مجھے کسی نے نہیں بتایا کہ ڈیلیوری  
روم میں میرے ساتھ کیا ہوا تھا اور آج  
بھی مجھے یہ بات پوری طرح سمجھ  
نہیں آئی ہے"

## برتھ ٹراما کی علامات کیا ہیں؟

- فلیش بیکس یا برے خوابوں کے ذریعے پیدائش کے دوران ہونے والے برے تجربات کو بار بار محسوس کریں
- گھبراہٹ اور بے چینی محسوس کریں
- اپنے بچے کے ساتھ تعلق قائم کرنے میں دشواری محسوس کریں
- اپنے بچے کی ضرورت سے زیادہ حفاظت کرنے لگیں
- سونے میں مشکل پیش آئے
- پیدائش کے وقت کے کچھ حصوں کو یاد کرنے میں دشواری ہو
- اداسی ، غصہ اور چڑچڑا پن محسوس کریں
- کام پر توجہ دینے میں مشکل پیش آئے
- بچے کو دودھ پلانے میں دشواری محسوس ہو

اگر آپ ان میں سے ایک یا دو علامات محسوس کر رہے ہیں تو بھی آپ ٹراما ٹائڈ یعنی صدمے کا شکار ہو سکتے ہیں۔ پریشان کرنے والے خیالات - سونے کے وقت یا کمزوری میں پیدائش کے وقت کا خیال بار بار آنا - یہ سب عام علامات ہیں۔ یہ علامات آپ کی روز مرہ کی زندگی پر اثر انداز ہو سکتی ہیں۔ آپ اور آپ کے ساتھی کے درمیان مسائل پیدا ہو سکتے ہیں، خاص طور پر اگر وہ یہ نہ سمجھ سکے کہ آپ پیدائش کے بارے میں کیوں سوچتی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ ایسی چیزوں سے دور رہنا پسند کریں جو آپ کو بچے کی پیدائش کا وقت یاد دلاتی ہوں جیسے کہ دوسری خواتین جن کے بچے ہوں، پیدائش سے متعلق ٹی وی پروگرام اور ہاسپٹل کے اپائنٹمنٹس وغیرہ۔ یہ بھی ممکن ہے کہ آپ دوبارہ پریگنٹ ہونے کا سوچ کر خوف محسوس کریں اور - ایک اور تکلیف دہ پیدائش کے بارے میں سوچ کر پریشان ہوں۔

## کیا برتھ ٹراما، پوسٹ نیٹل ڈیپریشن (پی این ڈی) یعنی بچے کی پیدائش کے بعد ہونے والے ڈیپریشن ایک جیسا ہوتا ہے؟

نہیں۔ ان کی کچھ علامات ایک جیسی ہوتی ہیں اور بعض خواتین برتھ ٹراما اور پی این ڈی دونوں کا شکار ہوتی ہیں۔ لیکن یہ دونوں بیماریاں ایک دوسرے سے مختلف ہیں اور ان کا الگ الگ علاج کرنا ضروری ہے۔

اگر آپ کو فلیش بیکس، پریشان کن خیالات یا برے خواب بار بار آ رہے ہیں یا اگر آپ مسلسل گھبراہٹ یا بیچینی محسوس کر رہے ہیں تو ممکن ہے کہ آپ کو برتھ ٹراما ہے۔

## بچے کی پیدائش کے دوران جو کچھ بھی ہوا اس میں میرا کوئی قصور نہیں تھا لیکن مجھے ایسا محسوس ہو رہا تھا جیسے کہ میں ناکام ہو گئی ہوں

## میں برتھ ٹراما سے کیوں نہیں نکل پا رہی ہوں؟

کبھی کبھی آپ کے آس پاس موجود لوگ یہ کہیں گے کہ آپ اپنے بچے کی پیدائش کے نا خوشگوار واقعے کے بارے میں سوچنا چھوڑ دیں۔ وہ یہ کہہ سکتے ہیں کہ "سب سے اہم بات یہ ہے آپ کا بچہ صحت مند ہے" یا "آپ کا بچہ اتنا پیارا ہے۔" وہ آپ کیلئے اچھا سوچتے ہیں لیکن ان باتوں سے آپ کو یہ محسوس ہو سکتا ہے کہ جو آپ کے ساتھ ہوا کیا اسکی کوئی اہمیت نہیں تھی۔

لیکن پی ٹی ایس ڈی ایسی بیماری نہیں ہے کہ آپ اپنی مرضی سے اس کے نہ ہونے کا جناؤ کر سکیں - اس کی علامات جیسے کہ فلیش بیکس اور بیچینی پر آپ کا کوئی اختیار نہیں ہوتا ہے۔ پی ٹی ایس ڈی کے شکار لوگوں اسکیں یہ بتاتا ہے کہ انکا دماغ صحت مند لوگوں کے دماغوں سے مختلف ہوتا ہے۔ پی ٹی ایس ڈی کے شکار لوگوں کے دماغ کے یادداشت اور جذبات والے حصوں میں موجود اس فرق کی وجہ سے، پیدائش کے دوران محسوس ہونے والے صدمے کو وہ بار بار محسوس کرتے ہیں، جبکہ ان کو کوئی خطرہ نہیں ہوتا۔ ان لوگوں کو ٹھیک ہونے کے لئے علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

## بچے کو دودھ پلانا میرے لئے بہت ضروری تھا لیکن سب کچھ غلط ہو گیا۔ کیونکہ پیدائش کے تکلیف دہ عمل نے ایک ماں کی خود اعتمادی ختم کر دی تھی۔

## برتھ ٹراما کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

فی الحال پی ٹی ایس ڈی کے علاج کیلئے کوئی دوا دریافت نہیں ہوئی ہے لیکن اگر آپ میں دیگر علامات ہوں جیسے کہ ڈپریشن وغیرہ، تو اسکے لئے آپ کو اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر (ڈاکٹر) سے بات کرنی چاہئے۔ اس بیماری کے علاج کے لئے دو طریقے کارگر ثابت ہوئے ہیں۔ دونوں طریقوں میں دو سے تین ماہ کے دوران چھ سے دس سیشنز ہوتے ہیں۔

## ٹراما فوکسڈ کوگنیٹیو بیہیورل تھیراپی (سی بی ٹی CBT)

یہ طریقہ، آپ کے ساتھ پیدائش کے وقت جو بھی ہوا تھا، اسے سمجھنے اور اس کے بارے میں آپ کی سوچ بدلنے میں مدد کر سکتا ہے۔ اور اس میں آپکی ذہنی کیفیت کو بہتر بنانے کے مختلف طریقے بھی شامل ہیں۔

## آئی مومنٹ ڈیسنسیٹائزیشن اینڈ ریپروسیسنگ (ای ایم ڈی آر EMDR)

اس طریقے میں، آپکے فلیش بیکس اور خوف کے احساسات کو روکنے کیلئے، انہیں لائیگ ٹرم میمری اسٹور میں منتقل کیا جاتا ہے۔ اس ٹیکنک میں متحرک چیز کو دیکھنا اور ہیڈ فونز کے ذریعے ٹیپس کی ایک سیریز کو سنا شامل ہیں۔ یہ سنے میں کاف عجیب لگتا ہے، لیکن بہت سے متاثرین کو اس سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ آپ اپنے ڈاکٹر (جی پی) سے، سی بی ٹی CBT یا ای ایم ڈی آر EMDR کے اسپیشلسٹ کے پاس ریفر کرنے کو کہہ سکتی ہیں۔ اگر آپ انگلینڈ میں ہیں تو آپ امپروونگ ایکسیس ٹو سائیکولوجیکل تھیراپیز (آئی اے پی ٹی IAPT) کے ذریعے اپنے آپ کو خود ہی ریفر کر سکتی ہیں

## مجھے ایک اور بچہ چاہیئے لیکن مجھے ڈر لگ رہا ہے۔ اسکے لئے مجھے کیا کرنا چاہیئے؟

کچھ ہاسپٹل ایک سروس آفر کرتے ہیں، جسے "برتھ آفٹر تھوٹس" یا "برتھ ریفلیکشن" کہا جاتا ہے۔ اس میں آپ کسی مڈوائف یا اوبسٹریٹریشن (ماہر زچہ بچہ) کے ساتھ اپنے بچے کی پیدائش کے دوران بنائے گئے نوٹس کا جائزہ لے سکتی ہیں۔ یہ کچھ خواتین کے لئے کافی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اور آپکے لیبر اور پیدائش کا وہ حصہ جو آپ بھول چکی ہیں انکو یاد کرنے میں مدد کرتا ہے۔ اگر آپ پریگنٹ ہو جائیں، تو اپنے خدشات کو لکھنے اور پریگنٹسی کے بیسیویں ہفتے یا اس سے قبل کسی مڈوائف سے ان کے بارے میں بات کرنے سے آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ آپ اپنے ڈر و خوف دور کرنے کے لئے ان سے مشورہ کر سکتی ہیں اور ایسے دیگر طریقوں کے بارے میں بھی بات کر سکتی ہیں جن کے بارے میں شائد آپ نے پہلے نہ سوچا ہو۔ ملک کے کچھ حصوں میں آپ پیری نیٹل سائیکولوجسٹ کے ریفرل کے لئے درخواست کر سکتی ہیں جو پریگنٹسی کے دوران آپ کی مدد کر سکتے ہیں اور اس خوف کا مقابلہ کرنے کے لئے مختلف ٹیکنکس سکھا سکتے ہیں۔

## اگر مجھے برتھ ٹراما ہو تو مجھے کہاں سے مدد مل سکتی ہے؟

اگر آپ کو بچے کی پیدائش کا ناخوشگوار تجربہ بھولنے میں مشکل پیش آ رہی ہے، تو براہ مہربانی یاد رکھیں کہ آپ اکیلی نہیں ہیں۔ برتھ ٹراما اسوسی ایشن (بی ٹی اے) ہر اس شخص کو سہارا اور مشورہ دینے کے لئے موجود ہے، جسے پیدائش کی تکلیف کو بھلانے میں مدد چاہیے۔  
ہمارا ریکمینڈیشن ہے کہ آپ اپنے جی پی، مڈوائف یا ہیلتھ ویزیٹر کو بتائیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں کیونکہ اس مسئلے کی سمجھ برجگہ مختلف ہوتی ہے۔ اگر آپ کو لگے کہ آپ کا ہیلتھ پروفیشنل آپ کی باتیں نہیں سمجھ رہا، تو پلیز ان کو ہمارا لیفلٹ دکھائیں یا مشورے کے لئے ہم سے کونٹیکٹ کریں۔  
آپ ہمارے پیئر سپورٹرز کو کونٹیکٹ کر کے یا ہمارے فیس بک پیج کا حصہ بن کر اپنے تجربات ان خواتین تک پہنچا سکتی ہیں جو پیدائش کی تکلیف سے گزری ہوں۔

### ہم سے رابطہ کریں

www.birthtraumaassociation.org.uk : ویب سائٹ

support@birthtraumaassociation.org.uk : ای میل

### ہیلپ لائن

آج ہی ہمیں کال کریں: 02036216338

### ڈونیشن.

ہمارا ادارہ ایک چھوٹا فلاحی ادارہ ہے جو ڈونیشن سے چلتا ہے۔ ہمیں دئے گئے ڈونیشن، برتھ ٹراما سے پریشان خاندانوں کی قیمتی مدد کے کام کو جاری رکھنے میں ہماری مدد کریں گے۔ آپ ہمیں آن لائن ڈونیشن بھیج سکتے

ہیں: <https://www.justgiving.com/birthtraumaassn>

برتھ ٹراما اسوسی ایشن کے بارے میں برتھ ٹراما اسوسی ایشن (بی ٹی اے) 2004 میں، پیدائش کے دوران صدمے سے گزرنے والے خاندانوں کی مدد کے لئے بنایا گیا تھا۔ ہم تربیت یافتہ کاؤنسلرز، تھیراپسٹ یا میڈیکل پروفیشنل نہیں ہیں۔ ہم والدین ہیں جو پیدائش کی تکلیف سے گزرے دیگر والدین کی مدد کرنے کے بھرپور کوشش کرتے ہیں۔ بی ٹی اے برطانیہ کا وہ واحد ادارہ ہے جو خصوصاً اس مسئلے کے لئے کام کر رہا ہے۔

### ہمارا کام تین اہم نکات پر مرکوز ہے

● برتھ ٹراما کے بارے میں آگاہی فراہم کرنا

● اس سے بچنے کے لئے کام کرنا

● ضرورت مند خاندانوں کی مدد کرنا

مڈوائف اینجیلا لیچ، کلینیکل ریسرچ سائیکالوجسٹ ڈاکٹر کرسٹی میک کنزی مک ہارگ، ڈاکٹر شفقت فاطمہ اور پروفیسر سوسن ایٹرز کا اس لیفلٹ کو بنانے میں مدد کرنے کے لئے خصوصی شکریہ

© Text copyright Birth Trauma Association 2022



### فیس بک پیج

: ہمارا فیس بک پر ایک پبلک پیج ہے جس سے ہم لوگوں تک تازہ ترین میٹرنٹی نیوز پہنچاتے ہیں

Birth Trauma Association-uk



### فیس بک گروپ

ہمارا فیس بک پر ایک کلوزڈ گروپ بھی ہے جہاں برتھ ٹراما کا شکار خواتین ایک دوسرے کو سپورٹ کر سکتی ہیں۔

[www.facebook.com/groups/TheBTA](http://www.facebook.com/groups/TheBTA)

اسکے لئے ہمیں یہاں جوائن کریں



### ٹویٹر

: ہمیں فولو کریں اور تازہ ترین خبریں حاصل کریں @BirthTrauma



### انسٹاگرام

birth\_trauma\_association\_uk : ہمیں فولو کریں اور تازہ ترین خبریں حاصل کریں