

سینڈز

مرجانے کے صدمے میں

مدد و حمایت

ہم تسلیم کرتے ہیں کہ آپ میں سے کچھ لوگوں کے ایک سے زیادہ بچے ہوسکتے ہیں جو ایک ہی وقت میں مر جاتے ہیں لیکن اس ساری کتاب کو پڑھنے میں آسانی کے لئے، ہم "بے بیز" کی بجائے "بے بی" کی اصطلاح استعمال کرتے ہیں تاکہ ایک بے بی اور ایک سے زائد بے بیز ہر دو پر لاگو کیا جاسکے۔ ہم نہیں جانتے کہ آیا آپ کا بچہ لڑکا تھا یا لڑکی، اور نہ ہی تمام والدین اپنے ان بچوں کی صنف کو جانتے ہیں جو مر گئے۔ لہذا، ہم "وہ لڑکا/لڑکی" کی اصطلاح کے بجائے "انہیں/انہوں" کی اصطلاح استعمال کریں گے۔

جب ہم "ماں" کی اصطلاح استعمال کرتے ہیں، تو ہم عام طور پر اس شخص کا حوالہ دیتے ہیں جو حاملہ ہے/تھی۔ ہم "ماں" کی اصطلاح استعمال کرتے ہیں کیونکہ یہ وہ لفظ ہے جو سب سے زیادہ آسانی سے اور عام طور پر قابلِ فہم ہے۔ ایسا کرنے میں ہم سمجھتے ہیں کہ پیدائش کے تمام والدین خود کو ماں کے طور پر بیان نہیں کریں گے۔

ہم تسلیم کرتے ہیں کہ والدین جو مخنث مرد یا افراد کے طور پر شناخت کیے جاتے ہیں جنہیں دوہری صنف کے ساتھ شناخت نہیں کیا جاتا جو پیدائش دینے والے والدین ہیں ہو سکتا ہے کہ وہ "ماں" کی اصطلاح کو ترجیح نہ دیں۔ ہم یہ بھی تسلیم کرتے ہیں کہ پیدائش دینے والے کچھ قائم مقام (مددگار) والدین ماں کے طور پر شناخت کیے جانے کا انتخاب نہیں کرتے۔ ہم "خواتین" کی بجائے "ماؤں" کا حوالہ دیتے ہیں کیونکہ مائیں ہمیشہ بطور خواتین شناخت نہیں کی جاسکتی ہیں۔

ہم اس حقیقت کو بھی تسلیم کرتے ہیں کہ اس میں ایک سے زیادہ مائیں ملوث ہوسکتی ہیں۔ مثال کے طور پر، ہم جنس پرست جوڑوں میں زچہ اور اس کا پارٹنر ہو گا، یا جہاں قائم مقام کا عہدہ (تولیت) استعمال کیا جا رہا ہے، زچہ (پیدائش دینے والی ماں) اور ماں/مائیں جو کہ قانونی سرپرست یا والدین ہوں گے۔

پڑھنے میں آسانی کے لئے، ہم "شریک حیات یا پارٹنر" کی بجائے "پارٹنر" کا استعمال کریں گے۔ ہم اس کو بیٹروسیسیکس اور ایک جیسے جنسی تعلقات کے تناظر میں استعمال کرتے ہیں، اور جہاں جوڑے شادی شدہ یا غیر شادی شدہ ہو سکتے ہیں۔ ہم تسلیم کرتے ہیں کہ تمام ثقافتیں شریک حیات کو پارٹنر کے طور پر نہیں سوچتیں۔

پہلا ایڈیشن © سینڈز 2019

اس کتاب کا کوئی حصہ پورے یا جزوی طور پر، کسی بھی شکل میں یا کسی بھی برقی یا میکانیکی ذرائع کے ذریعے سینڈز کی پیشگی تحریری اجازت کے بغیر از سر نو پیش نہیں کیا جاسکتا۔ جملہ حقوق محفوظ ہیں۔

جب تک کہ ہر طرح کی دیکھ بھال کی معلومات فراہم کی جائے، براہ مہربانی نوٹ فرمائیں کہ یہ عام نوعیت کا ہے اور یہ کہ قارئین کو اپنے مخصوص حالات کے مطابق پیشہ ور یا ماہر کا مشورہ حاصل کرنا چاہئے۔ سینڈز کسی بھی قسم کی ذمہ داری قبول نہیں کرتی، جس میں کوئی بھی غلطی یا چھوٹ کی ذمہ داری بھی شامل ہے۔

جون 2019ء میں اسے شائع کرنے کے وقت تمام معلومات درست ہیں۔

## تعارف

ہمیں انتہائی افسوس ہے کہ آپ کا بچہ مر چکا ہے یا یہ کہ آپ کو یہ توقع کرنے کو کہا گیا ہے کہ وہ جلد ہی مر جائیں گے۔ چند تجربات ایک بے بی کو کھودینے کے صدمے اور درد کا موازنہ کر سکتے ہیں۔ جب تک آپ کو ضرورت ہو، سینٹرز آپ کو مدد و حمایت بہم پہنچانے کے لئے دستیاب ہے اور موت کے صدمے میں ہماری مدد و حمایت کی خدمات کی تفصیلات ذیل میں دی گئی ہیں۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کو پتہ چلے کہ آپ کا بچہ پہلے ہی مر چکا ہے اور آپ ان کو جنم دینے کا انتظار کر سکتے ہیں یا شاید آپ کا بچہ مر گیا ہے یا جلد ہی نومولود کی نگہداشت کے دوران ان کی موت متوقع ہے۔ آپ طبی وجوہات کی بنا پر حمل ختم کرنے کا انتخاب بھی کر سکتے ہیں یا جلد ہی ایسا کرنے کی توقع کر سکتے ہیں۔ جو بھی حالات ہوں، ہم باور کرتے ہیں کہ یہ ایک انتہائی اداس اور پریشان کن وقت ہے۔ ہم امید کرتے ہیں کہ اس کتاب میں موجود معلومات کو آپ ابھی اور آئندہ مستقبل میں مددگار پائیں گے۔

آپ کو اس کتاب کو بالترتیب پڑھنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ہر سیکشن کو ایک رنگ دیا گیا ہے لہذا آپ آسانی سے ان حصوں کو تلاش کر سکتے ہیں جو آپ کے لئے سب سے زیادہ متعلقہ ہیں۔ اگر آپ کسی رشتہ دار، دوست یا آجر کے ساتھ کوئی سیکشن اشتراک کرنا چاہتے ہیں، تو آپ ہماری ویب سائٹ سے پی ڈی ایف کو فرداً فرداً ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس پرنٹر تک رسائی نہیں ہے تو، آپ سینٹرز بیرویومنٹ سپورٹ ایپ ڈاؤن لوڈ کرنا چاہیں گے یا ہمیں کسی مخصوص سیکشن کے پرنٹ شدہ پی ڈی ایف بھیجنے کے لئے کہہ سکتے ہیں۔ ہم نے بعض مقامات پر معلومات کو دہرایا ہے تاکہ ہر سیکشن ان لوگوں کے لئے مکمل ہو جائے جو پوری کتاب نہیں پڑھتے۔

آپ اپنے اسمارٹ فون یا ٹیبلیٹ پر سینٹرز بیرویومنٹ سپورٹ ایپ ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں، یا [www.sands.org.uk/app](http://www.sands.org.uk/app) پر وزٹ کر سکتے ہیں۔

بہت سی دیگر ایسی تنظیمیں ہیں جو آپ کے لئے مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔ ان کی ایک فہرست [www.sands.org.uk/usefullinks](http://www.sands.org.uk/usefullinks) پر دستیاب ہے۔

سینٹرز | بیریومنٹ سپورٹ بک (پیدائشی مردہ یا نومود کی موت کے صدمے میں مدد و حمایت کے خیراتی ادارے کی کتاب)

## فہرست مندرجات

آپ کا بچے کو جنم دینا	1
پارٹنر کے لئے معلومات اور معاونت	11
آپ کا بچے کو یاد رکھنا	19
یہ سمجھنا کہ آپ کا بچہ کیوں وفات پا گیا ہے	27
آپ کا بچے کو الوداع کہنا	37
بچوں کی حمایت	51
جسمانی اور جذباتی چیلنج	61
کام پر واپس لوٹنا	69
رشتہ داروں اور دوستوں کے لئے معلومات اور معاونت	75
آگے آنے والے دن، ہفتے اور مہینے	87
ایک اور بچے کے حصول کے بارے میں سوچنا	93
سینٹرز کے متعلق	101

براہ راست وہاں جانے کے لئے مندرجہ بالا حصوں پر کلک کریں۔

سینڈز | بیرومنٹ سپورٹ بک (پیدائشی مردہ یا نومود کی موت کے صدمے میں مدد و حمایت  
کے خیراتی ادارے کی کتاب)

# اپنے بچے کو جنم دینا

مرے ہوئے بچے کو جنم دینے کا انتظار کرنا ایک تکلیف دہ اور غیر متوقع تجربہ ہے، اور ہمیں امید ہے کہ یہاں فراہم کردہ معلومات مشکل فیصلے کرنے میں آپ کی مدد گار ہیں۔

### جب آپ کا بچہ مر جائے

ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ زچگی سے پہلے یا اس کے دوران مر چکا ہو۔ اگر آپ کا بچہ زچگی سے پہلے مر گیا ہے تو زیادہ تر معاملات میں ضروری ہے کہ آپ پیدائش کو انجام دیں۔ ہو سکتا ہے آپ کو بتایا جائے کہ آپ کا بچہ بالکل تندرست نہیں ہے اور چند گھنٹوں یا دنوں سے زیادہ اسکے زندہ رہنے کی توقع نہیں ہے۔

پیدائش دینے کا انتظار کرنا ایک ناقابل یقین حد تک مشکل وقت ہے۔ جب آپ انتظار کر رہے ہوتے ہیں تو آپ اپنے ذہن میں دوڑتے خیالات اور ایک حد تک بہت سے احساسات کے حامل ہو سکتے ہیں، آپ مکمل طور پر بے حس و حرکت، یا اس جیسا کچھ بھی محسوس کر سکتے ہیں۔ حتیٰ کہ آپ کے بچے کی موت کے بعد بھی، جیسا کہ جب آپ پوزیشن تبدیل کرتے ہیں، ہو سکتا ہے کہ آپ اب بھی یہ محسوس کریں کہ بچہ آپ کی بچہ دانی میں متحرک ہے اور یہ احساس آپ کے لئے بہت پریشان کن محسوس ہو سکتا ہے۔

آپ کو دیگر ماؤں اور فیملیز سے پرے جنم دینے کے لئے ایک نجی جگہ پیش کی جانی چاہئے۔ جیسا کہ اس وقت توجہ مرکوز کرنا انتہائی مشکل ہو سکتا ہے، ہم آپ کے پاس ایک پارٹنر یا آپ ساتھ کسی اور کے ہونے پر آپ کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں جو آپ کو معاونت فراہم کر سکتا ہے اور مشکل فیصلے کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

### آپ کا بچہ کیسے پیدا ہوگا؟

جب تک کہ آپ کے سیزیئرین سیکشن کے لئے کوئی طبی وجہ نہ ہو، ڈاکٹر عموماً یہ مشورہ دیتے ہیں کہ آپ اپنے بچے کو فرج (اندام نہانی) سے جنم دیں۔ طبی طور پر عموماً یہ آپ کے لئے محفوظ ہے اور اس سے آپ کی جسمانی بحالی جلد ہونے کا امکان ہے۔

زچگی کے عمل سے گزرنے اور ایک ایسے بچے کو جنم دینا، کہ جو مر چکا ہے بہت سے والدین کے لیے ایک بہت بڑے صدمے کا باعث ہو سکتا ہے۔ دائی یا نرس اس بات کو یقینی بنائیں گے کہ زچگی اور پیدائش کے عمل کے دوران آپ کی دیکھ بھال اچھی طرح سے کی جائے، نیز آپ کے بچے کے پیدا ہونے سے پہلے آپ کے پاس سوالات پوچھنے کے مواقع میسر ہوں گے۔



وقت اور سپورٹ کے ذریعے، زیادہ تر مائیں زچگی کے عمل سے گزرنے کے خیال کو ایڈجسٹ کر لیتی ہیں۔ اگرچہ یہ عجیب لگ سکتا ہے، اس تجربے سے گزرنے والی بہت سی ماؤں کا کہنا ہے کہ یہ صحیح محسوس ہوتا ہے کہ وہ زچگی کے عمل سے گزرنے اور اپنے بچے کو جنم دینے کے قابل ہو چکے ہیں۔ تاہم، اگر آپ کو زچگی کے عمل کا اتنا زیادہ خیال ہو کہ اس سے نمٹنے کے لئے، یا اگر آپ کو ماضی میں کسی پیدائش کو انجام دینے میں مشکل کا سامنا یا سیزیبرین (شق الرحم) ہو تو آپ اس بارے میں اس ڈاکٹر سے بات چیت کریں جو آپ کی دیکھ بھال کر رہے ہیں۔

### لوگ آپ کے بچے کا حوالہ کیسے دیتے ہیں

ہو سکتا ہے کہ آپ کو پتہ چلے کہ صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور ماہرین اور یہاں تک کہ آپ کے اہل خانہ اور دوست جو آپ کی دیکھ بھال کر رہے ہیں، بغیر احساس کیے کہ اس سے آپ کو کیسا محسوس ہو سکتا ہے، جب آپ کے بچے کے بارے میں بات کریں تو تکنیکی اصطلاح استعمال کریں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کا بچہ حمل کے 23 ہفتوں میں مر گیا ہے تو، ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کے بچے کی وفات کا کہنے کی بجائے یہ کہیں کہ "اسقاط حمل دیر سے" ہوا تھا۔ یہ اس لئے ہو سکتا ہے کیونکہ رجسٹریشن کے لئے ضروریات مختلف ہیں، یہ اس پر منحصر ہے کہ آپ کا بچہ کب مرا۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اہل خانہ، دوستوں اور ہسپتال کے عملے کو اپنی ترجیحی زبان کا بتائیں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ دوسرے والدین کو جانتے ہوں یا ان کی دیکھ بھال کرتے ہوں جو حمل کے دوران اسی وقت رونما ہونے والے نقصان کو بیان کرنے کے لئے مختلف زبان استعمال کرتے ہیں۔

### آپ کا بچہ کب پیدا ہوگا؟

اگر آپ کی صحت خطرے میں ہے تو، ڈاکٹر یہ تجویز کرے گا کہ آپ کو جلد از جلد زچگی کے لئے مائل کیا جائے۔ اگر آپ کے بچے کو اسی وقت جنم دینے کی کوئی طبی وجوہات نہیں ہیں، تو بنیادی فیصلہ یہ ہے کہ آیا زچگی کا عمل شروع کرنے کے لئے ادویات لیں یا زچگی کے عمل کو خود بخود شروع ہونے کا انتظار کریں۔

شاید آپ کو اس کا فیصلہ اسی وقت کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ اور آپ کا پارٹنر عملے کے ساتھ مختلف انتخابات پر تبادلہ خیال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ ایک مفرد والدین ہیں تو، آپ اپنے انتخاب کے ذریعے سوچنے میں مدد کرنے اور عملے کے ساتھ بات چیت کے وقت آپ کی معاونت کرنے کے لئے اپنے کنبے کے ایک رکن یا قریبی دوست کو ساتھ شامل کرنا چاہیں گے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ گھر جانا چاہیں اور کچھ وقت لینا چاہیں یہ سوچنے کے لئے کہ آپ کیا کرنا چاہتے ہیں۔

## زچگی کے لئے تیار ہونا

عملہ عام طور پر آپ کے خون اور پیشاب کی جانچ کرے گا، اور ممکنہ طور پر اندام نہانی سے پوچھا لیا جائے گا۔ اگرچہ یہ ٹیسٹ اہم ہیں، تاہم اس مرحلے پر یہ پتہ لگانا ممکن نہیں ہے کہ آپ کا بچہ کیوں مر گیا ہے۔



زچگی کے دوران تعاون حاصل کرنا ضروری ہے۔ اگر ممکن ہو تو دورانِ زچگی آپ کی مدد و حمایت کرنے کے لئے ایک یا دو پارٹنروں کا ہونا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ زچگی کے عمل کے دوران دو پارٹنروں کے ہونے سے وہ ایک دوسرے کی مدد بھی کر سکیں گے نیز باری باری وقفہ لے سکیں گے۔ دورانِ زچگی پارٹنروں کیلئے خود کو لاچار محسوس کرنا ایک عام بات ہے نیز یہ کہ وہ متعدد متضاد احساسات کا تجربہ کریں۔ اس کے باوجود، دورانِ زچگی بہت سے پارٹنروں نے کہا ہے کہ اگرچہ یہ مشکل تھا لیکن یہ ضروری تھا کہ وہ وہاں موجود تھے۔

اگر آپ کا زچگی کے عمل کا پارٹنر (معاون ساتھی) اپنی گاڑی کو ہسپتال لے جانے کا ارادہ رکھتا ہے تو پھر عملے سے پارکنگ چارجز کے بارے میں پوچھیں۔ کچھ ہسپتال زچگی کے عمل میں ماؤں کے پارٹنروں سے پارکنگ کی مد میں چارج نہیں کرتے یا کم ریٹ چارج کرتے ہیں۔

## اگر آپ کی زچگی کو آمادہ کیا جاتا ہے

تو آپ کی زچگی کو ابھارنے کے طریقہ کار کا انحصار آپ کے حمل کی کیفیت پر ہوتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کے رحم کو انٹکشن (استقرار ولادت) کیلئے تیار کرنے کی غرض سے ادویات دی جائیں اور عموماً اسے کارگر ہونے کے لئے وقت درکار ہوتا ہے۔ کچھ خواتین 24 تا 48 گھنٹے بعد ہسپتال واپس آنے کی اپائنٹمنٹ کے ساتھ، اس وقت گھر چلی جاتی ہیں۔

اگر آپ گھر جانے کے خیال سے بہت پریشانی محسوس کرتے ہیں تو شاید آپ ہسپتال میں رہنا چاہیں گے۔ عملہ عام طور پر اس کو منظم کرنے کی کوشش کرے گا۔

ہسپتال میں، ہو سکتا ہے کہ دوائیوں کے استعمال سے آپ کی زچگی کو آمادہ کیا جائے۔ یہ گولیاں کبھی کبھار آپ کی اندام نہانی میں داخل کیے جانے والے جیل یا پیسریز (رحم بند۔ رحم میں داخل کیا جانے والا آلہ) کے ساتھ مل کر، یا اس کے بعد دی جا سکتی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو وریڈوں میں داخل کی جانے والی ڈرپ کہ جس میں عضلات میں بیجان ابھارنے والی ادویات شامل ہوتی ہیں کی ضرورت بھی ہو سکتی ہے۔

زچگی کا عمل ایک دفعہ شروع ہو جانے کے بعد زیادہ تر مائیں 24 گھنٹوں کے اندر جنم دے دیتی ہیں۔ آپ کی دیکھ بھال کرنے والی دانی یا نرس کو چاہیے کہ وہ آپ کو وضاحت کر دیں کہ آپ کو کیا توقع کرنا ہے اور یہ کہ وہ آپ کی دیکھ بھال کس طرح کریں گے۔ کچھ عورتیں انتظار کرنے اور دیکھنے کا فیصلہ کرتی ہیں کہ آیا ان کی

اگر آپ کو کوئی طبی مسئلہ درپیش نہیں اور انتظار کرنے کا اعادہ کر رہے ہیں تو، ضروری ہے کہ آپ درج ذیل سے آگاہ ہوں:

- اگر آپ 48 گھنٹے سے زیادہ انتظار کرتے ہیں تو، آپ کو باقاعدگی سے خون کے ٹیسٹ کرنے کی پیشکش کی جائے گی تاکہ یہ جانچ کی جائے کہ آیا آپ کی صحت پر کوئی منفی اثرات تو مرتب نہیں ہو رہے ہیں۔
- اگر آپ کو صحت کے حوالے سے کوئی تشویش ہو، یا اگر آپ کی زچگی دو یا تین ہفتوں کے بعد شروع نہیں ہوئی ہے، تو ڈاکٹر عام طور پر تجویز کرے گا کہ آپ کو استقرار حمل (انٹکشن) ہے۔
- اگر پیدائش سے پہلے تاخیر ہو تو آپ کے بچے کی حالت بگڑ سکتی ہے۔ اگر آپ پوسٹ مارٹم ایگز امینیشن کرانا چاہتے ہیں

یہ جاننے کی کوشش کرنا کہ آپ کا بچہ کیوں مر گیا ہے، یہ معلومات میسر آنے کا امکان کم ہے۔ آپ کی دائی یہ وضاحت کر سکتی ہے کہ آپ کو کیا توقع کرنی ہو گی۔ کچھ تبدیلیوں میں بچے کی جلد کی صحت میں تبدیلی، ان کی جلد کا خشک ہونا یا ان کے رنگ میں تبدیلی کا ہونا شامل ہو سکتا ہے۔

### آپ کا بچہ کہاں پیدا ہوگا؟

زیادہ تر مائیں ہسپتال میں جنم دینے کا فیصلہ کرتی ہیں۔ تاہم، اگر ممکن ہو تو، کچھ مائیں اپنے بچے کو گھر میں جنم دینے کا انتخاب کر سکتی ہیں۔ اگر آپ ہسپتال جانے کا فیصلہ کرتے ہیں تو، اکثر ہسپتال کی پالیسی پر منحصر ہے کہ آپ کا بچہ کہاں پیدا ہو گا نیز اس مرحلے پر کہ جہاں آپ کا حمل پہنچ گیا ہے۔ زیادہ تر ہسپتالوں میں، ماؤں کو لیبر وارڈ میں داخل کیا جاتا ہے یا اگر انکے حمل کو 20 ہفتے یا اس سے زیادہ عرصہ ہو چکا ہو تو کسی اور سپیشلسٹ یونٹ میں داخل کیا جاتا ہے۔



عملے کو یہ بتانا چاہئے کہ آپ کی دیکھ بھال کہاں کی جائے گی، آپ کا بچہ کہاں پیدا ہوگا اور درد سے راحت کیلئے کیا امداد دستیاب ہوگی۔ اگر آپ کی کوئی ترجیحات ہوں تو، عملے کو بتائیں۔ وہ اب بھی پیدائش کی منصوبہ بندی کے کچھ پہلوؤں کی آپکو پیشکش کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

### زچگی شروع ہونے سے پہلے گھر جانا

گھر جانے سے پہلے، عملہ آپ کو ہسپتال میں رابطہ کنندہ کا نام اور ٹیلی فون نمبر دے گا۔ آپ کسی بھی وقت عملے سے رابطہ کر سکتے ہیں

اگر آپ کے پاس کوئی سوال یا خدشات ہیں تو۔ وہ آپ کو یہ بھی بتائیں گے کہ کب ہسپتال واپس آنا ہے اور کہاں جانا ہے۔ جہاں تک ممکن ہو، یہ ضروری ہے کہ آپ گھر کو اکیلے سفر نہ کریں۔ صدمہ اور ذہنی دباؤ لوگوں کی فیصلہ کرنے اور توجہ مرکوز رکھنے کی صلاحیت کو متاثر کر سکتا ہے۔ یہ خاص طور پر اہم ہے کہ آپ ڈرائیو نہ کریں۔

### ہسپتال میں کیا لے کر جائیں

ہو سکتا ہے کہ آپ کی ہسپتال واپسی پر آپ کو اپنے ساتھ کچھ چیزیں لانے کے لئے ہسپتال ایک فہرست دے۔ پیدائش ہو جانے کے بعد آپ کے بچے کو پہنانے یا اسے لپیٹنے کیلئے آپ کوئی خاص چیز ساتھ لانا چاہیں گے، نیز ایک کیمرا یا اسمارٹ فون تاکہ تصاویر کھینچی جا سکیں۔ بعد ازاں اسی کتاب میں صفحہ 22 پر تصاویر کھینچنے کے لئے آراء موجود ہیں۔ آپ ایک نرم و ملائم کھلونا یا کوئی بھی اور ایسی چیز لاسکتے ہیں جو آپ اپنے بچے کے ساتھ رکھنا چاہیں اور شائد کچھ ایسا بھی کہ جس میں آپ بچے کے بالوں کی لٹ لاک (محفوظ) رکھ سکیں۔ یہ تمام اشیاء آپ کو آپ کے بچے کی یادیں سمیٹنے میں مددگار ثابت ہونگی اور گزرتے وقت کے ساتھ آپ کے لئے بہت قیمتی ہو سکتی ہیں۔



میں نے ایلس کو نہلایا، اسکے کپڑے تبدیل کیے، اسے پڑھایا، اس گاتا سنایا اور سینکڑوں تصاویر اور ویڈیوز لیں۔ مجھے بہت خوشی ہے کہ ہمیں یہ موقع ملا کیونکہ یہ لمحات میری سب سے زیادہ خوشگوار یادیں ہیں اور اب بھی یہ یادیں مجھے تاریک ترین اداس دنوں سے نکال لے جاتی ہیں۔  
کلینر



### زچگی (لیبر) کے دوران کیا متوقع ہے

زچگی کے دوران مختلف خواتین میں درد کے مختلف تجربات ہو سکتے ہیں۔ کچھ عورتیں اگر خوفزدہ، صدمہ زدہ، یا ذہنی دباؤ کا شکار ہوں تو زیادہ شدت سے درد کا احساس کرتی ہیں۔ ابھاری گئی زچگی خود بخود شروع ہونے والی زچگی کی نسبت زیادہ تکلیف دہ ہو سکتی ہے۔ زچگی کو ابھانے میں بھی کافی وقت لگ سکتا ہے، خاص طور پر اگر یہ آپ کے بچے کے ہونے سے کچھ دیر پہلے ہو۔

زچگی کے ابتدائی مراحل میں آپ خود کی مدد آپ کرنے کی تکنیک استعمال کرنے کا فیصلہ کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، آپ آرام کرنے، ایک گرم غسل لینے، سانس لینے کی مشق، مساج، اور مختلف پہلو بدلنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔

اگر آپ فیصلہ کرتے ہیں کہ دوران زچگی آپ کو درد سے نجات کے ساتھ اضافی مدد چاہیے، تو عام طور پر یہ اس طرح سے ممکن ہے کہ درد سے نجات کے ایک طریقہ کو تبدیل کر کے دوسرا طریقہ آزمایا جائے۔



وہ مجھ سے کیسے توقع کر سکتے ہیں کہ میں جنم دوں

اور دیکھوں کہ میرا بچہ زندہ نہیں ہے؟

نکی



زیادہ تر میٹرنٹی اور گائناکالوجی یونٹ درد سے سکون اور طاقتور دوا کی پیش کش کر سکتے ہیں جیسے کہ ڈائی مارفین۔ یہ آپ کے بازوؤں میں بطور انجکشن یا بذریعہ ڈرپ دی جا سکتی ہے۔ اس قسم کی درد سے سکون اور دوا کو کچھ لوگ مندگار پاتے ہیں جبکہ کچھ لوگ نہیں۔

درد سے سکون اور طاقتور ادویات درد کو کم کرنے اور آپ کو آرام و سکون بہم پہنچانے میں مدد کر سکتی ہیں، لیکن اس سے درد مکمل طور پر خاتمہ نہیں ہو سکتا۔ یہ کچھ لوگوں کو بیمار محسوس کرنے، غنودگی یا بھول جانے پر مجبور کر سکتی ہیں۔

اگر دوا پیدائش ہونے سے کچھ ہی دیر پہلے دی گئی ہے تو پھر آپ اپنے بچے کی پیدائش کے وقت غنودگی محسوس کر سکتے ہیں۔ شاید آپ پیدائش کے بارے میں اتنا زیادہ یاد نہ رکھیں۔

گیس اور ہوا (جسے Entonox بھی کہا جاتا ہے) زچگی اور گائنی کالوجیکل دونوں یونٹوں میں دستیاب ہے۔ برسکڑاؤ کے شروع ہونے کے ساتھ ہی آپ اسے منہ کے ذریعے اندر کھینچتے ہیں۔ یہ مختصر اداکاری ہے اور درد سے چھٹکارہ حاصل کرنے میں اس سے مدد ملتی ہے لیکن اس سے درد مکمل طور پر ختم نہیں ہوتا۔ اس سے آپ بیمار اور نیند کا غلبہ محسوس کر سکتے ہیں نیز اسے طویل دورانیے تک استعمال کرنے سے تھکاوٹ بھی ہوسکتی ہے۔

زیادہ تر ہسپتالوں میں، ایپی ڈیورل صرف خواتین کے لئے دستیاب ہے جن کی زچگی وارڈ میں دیکھ بھال کی جا رہی ہو۔ ایپی ڈیورل ایک مقامی بے ہوشی ہے جسے آپ کی کمر کے نچلے حصے میں بذریعہ انجکشن لگایا جاتا ہے۔ اس کے بعد سوئی کو ہٹا دیا جاتا ہے اور ایک بہت ہی باریک لچکدار ٹیوب کو اسی جگہ پر چھوڑ دیا جاتا ہے تاکہ جب ختم ہونے لگے تو اینسٹھیٹک کی مقدار کو پورا رکھا جاسکے۔ یہ عام طور پر درد کو مکمل دور کرتا ہے۔

آپ کے بازو کی رگوں میں ڈرپ لگ سکتی ہے اور تھوڑے تھوڑے وقفے سے آپ کے بلڈ پریشر کی جانچ پڑتال کی جائے گی۔ آپ کو ایک کیتھیٹر (پیشاب کی سلائی) کی ضرورت ہوسکتی ہے

اگر آپ پیشاب کرنے کے قابل نہیں ہیں تو (ایک چھوٹی سی ٹیوب جسے آپ کے مٹانے میں ڈالا جاتا ہے)۔ آپ کو ڈاکٹر سے بات کرنے کا موقع پیش کیا جانا چاہئے جو زچگی میں مدد سے سیکھ سکتے ہیں، امداد، مشاورت، مہارت، کھتا۔

### سیزیرین (شق الرحم) سیکشن کا ہونا

اگر آپ شدید بیمار ہیں تو، ترجیح یہ ہو گی کہ آپ کی زندگی کو بچایا جائے۔ ایسا کرنے کا سب سے محفوظ اور تیز ترین طریقہ سیزیرین سیکشن ہے۔ اگر آپ کا بچہ اب بھی زندہ ہے تو، سیزیرین (شق الرحم) ان کو بچانے میں بھی مدد کر سکتا ہے۔

یہ صورت حال دونوں والدین کے لئے بہت خوفناک ہوسکتی ہے۔ یہ پارٹنر کیلئے مشکل ہو سکتا ہے، جو اس موقع پر خود کو بے بس اور خوفزدہ محسوس کر سکتے ہیں۔ اگر وقت ہے اور آپ اس قابل محسوس کرتے ہیں تو، اپنی دیکھ بھال کرنے یا اپنے بچے کو دیکھنے کے بارے میں اپنی کوئی بھی خواہش عملے کو بتائیں۔

سیزیرین سیکشن کے لئے ماسوائے کسی ہنگامی صورت حال کے، شائد آپ کو ریڑھ کی ہڈی یا ایپی ڈیورل (ریڑھ کی ہڈی) پر بے ہوشی کا انجکشن لگانے کی پیشکش کی جائے گی۔ ایک عمومی بے ہوشی کی نسبت یہ عام طور پر زیادہ محفوظ ہوتا ہے اور بحالی اکثر تیز ہوتی ہے۔ اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ آپ کا پارٹنر، یا جسے آپ نے منتخب کیا ہے، آپریٹنگ تھیٹر میں آپ کے ساتھ ہوسکتا ہے اور یہ کہ جب بچے پیدا ہو گا تو آپ جاگ رہے ہونگے۔ تاہم، بعض اوقات عمومی بے ہوشی دینے کیلئے طبی وجوہات بھی ہوسکتی ہیں۔

جب آپ کا بچہ پیدا ہوتا ہے تو کیا متوقع ہے

یہ جاننا کہ آپ کا بچہ پیدائش سے پہلے مر چکا ہے لازماً آپ کو اس خاموشی کے لئے تیار نہیں کرے گا جو اس کے پیدا ہونے کے بعد آتی ہے۔ یہ خاموشی "پر شور" ہوسکتی ہے، نیز یہ بہت رنج و غم کا باعث ہوسکتی ہے۔



ایک بار جب آپ کا بچہ پیدا ہو جائے اور آپ کی حالت مستحکم ہو جائے، تو آپ اس انتخاب کے بارے میں سوچنا شروع کر سکتے ہیں جو آپ کرنا چاہتے ہیں۔ مثال کے طور پر، آپ اس بارے میں سوچ سکتے ہیں کہ آیا آپ اپنے بچے کو دیکھنا اور ہاتھوں میں لینا نیز تصاویر کھینچنا چاہتے ہیں یا نہیں۔ آپ اس کی دیگر یادیں بھی محفوظ کرنا چاہیں گے جیسے کہ ہاتھوں اور پیروں کے نشانات، یا آپ کے بچے کے بالوں کی لٹ کو لاک (محفوظ) کرنا۔ آپ نے پیدائش دینے سے پہلے ہی ان فیصلوں کے بارے میں بروقت سوچنا شروع کر دیا ہوگا۔

اگر آپ صدمے کی حالت میں ہیں، یا اپنی دوا کی وجہ سے غنودگی محسوس کر رہے ہیں، تو فیصلے کرنے میں یا یہ محسوس کرنے میں کہ آپ اپنا ذہن تبدیل نہیں کر سکتے، جلدی نہ کریں۔ جب تک کہ آپ فیصلے کرنے کے لئے تیار نہیں ہوجاتے آپ کے بچے کی دیکھ بھال کی جائے گی۔ بعد میں، ہو سکتا ہے کہ آپ کے کوئی سوالات ہوں نیز یہ کہ دوران زچگی کیا ہوا تھا آپ اس کے بارے میں مزید سمجھنا چاہیں۔ ڈاکٹر یا دایہ کے ساتھ طبی یادداشتوں کے ذریعے استفسار کرنا بھی مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔



# پارٹنروں کے لئے معلومات اور سیپورٹ (مدد و حمایت)

جب ایک جوڑے کو بچے کی موت کا تجربہ ہوتا ہے تو اکثر یہ مفروضہ ہوتا ہے کہ بنیادی طور پر اس وقت زچہ سوگوار ہے۔ پارٹنروں سے اکثر و بیشتر ان کے اپنے نقصان کی مناسب شناخت کیے بغیر، ان سے ایک معاون کا کردار ادا کیے جانے کی توقع کی جاتی ہے۔ یہ سیکشن بنیادی طور پر پارٹنروں کی سپورٹ (حمایت و تقویت) کرنے کے لئے لکھا گیا ہے، جبکہ آپ کو مشکل اور غیر متوقع فیصلے کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ مزید مدد کے لئے، براہ مہربانی ہماری بیرویومنٹ سپورٹ سروسز ٹیم سے رابطہ کریں، جن کی تفصیلات ذیل میں درج ہیں۔

یہ حصہ پارٹنروں بشمول ہم جنس یا ہیٹروسیکسول تعلقات کے حامل والد اور شریک ماؤں کے لیے لکھا گیا ہے۔ یہ منہ بولے والدین کے لئے بھی مفید ہو سکتا ہے۔

دیگر سیکشنوں میں سے بہت سوں میں وہ معلومات شامل ہیں جو ایک جوڑے کے دونوں افراد سے متعلق ہیں۔ تاہم، یہ سیکشن خاص طور پر اس بات پر توجہ مرکوز کرتا ہے کہ ایک پارٹنر کو کیا جاننے کی ضرورت ہو سکتی ہے اور وہ کیسا محسوس کر سکتے ہیں۔ منہ بولے والدین کے معاملے میں، ان کی سپورٹ بچے کو جنم دینے والی ماں کے لئے ہو سکتی ہے کہ جسے وہ اپنائے ہوئے ہیں۔

### عملی اور جذباتی سپورٹ (مدد و حمایت)

ایک پارٹنر کے طور پر، آپ سے اپنے اہل خانہ اور دوستوں کو بتانے، صحت کے پیشہ وروں سے رابطہ رکھنے، آخری رسومات کے انتظامات کرنے اور زچہ کی حمایت کرنے میں اہم کردار ادا کرنے کی توقع کی جا سکتی ہے۔ یہ حد سے زیادہ ناقابل برداشت ہو سکتا ہے، خاص طور پر جب آپ بھی اپنے بچے کے لئے غمگین ہوں۔ جب آپ کر سکتے ہیں تو مدد طلب کرنے پر غور کریں۔ آپ شاید خاندان کے ایک یا دو قریبی ارکان یا دوستوں سے بات کرنا چاہیں اور ان سے دوسروں کو بتانے کے لیے کہیں۔ وہ آپ کی طرف سے سوالات کا جواب بھی دے سکتے ہیں۔ آپ ایک ای میل یا ٹیکسٹ میسج بھیجنے کو ترجیح دے سکتے ہیں، یا زیادہ دور دراز کے دوستوں اور تعلقات والوں کے لئے سوشل میڈیا پر کچھ معلومات ڈال سکتے ہیں، انہیں اپنے بچے کے بارے میں بتا سکتے ہیں، کیا ہوا ہے، اور آپ کیسے چاہتے ہیں کہ وہ آنے والے ہفتوں اور مہینوں میں آپ سے رابطہ کریں نیز آپ کی سپورٹ کریں۔



اگر آپ کا بچہ اسکی پیدائش کی مقررہ تاریخ کے نزدیک مرا ہے تو، لوگ عام طور پر آپ کی خبر کا انتظار کر رہے ہوتے ہیں اور بچے کے بارے میں سننے کے لئے پُر جوش ہوتے ہیں۔ اگر آپ اپنے اہل خانہ اور دوستوں کو فون کریں تو آپ یہ کہہ کر شروع کر سکتے ہیں، "میرے پاس بہت ہی افسوسناک خبر ہے۔" اس سے گفتگو کے لیے لہجہ ترتیب دینے میں مدد مل سکتی ہے اور نامناسب و پریشان کن سوالات کی تعداد کم ہو سکتی ہے۔ آپ گفتگو کی طولانی مدت کے بارے میں اپنی توقعات کا اعادہ بھی کر سکتے ہیں، گفتگو کے شروع میں یہ کہہ کر کہ، "میں صرف چند منٹ کے لئے بات کر سکتا ہوں"، اس سے جب آپ درست محسوس کریں آپ کو کال ختم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اگر آپ کا بچہ

نومولود کی نگہداشت کے دوران مر گیا ہے، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کے ارد گرد لوگوں کو آپ کے بچے کی صحت کے مسائل کے بارے میں معلوم ہو، لیکن اب بھی وہ الفاظ تلاش کرنے کے لئے جستجو کر سکتے ہیں۔

ہوسکتا ہے کہ آپ کے اہل خانہ اور دوست احباب نہ جانتے ہوں کہ آپ سے کیا کہنا ہے۔ کیونکہ آپ کی خبر دوسرے لوگوں کے لئے پریشان کن ہو گی، اور شاید ان کی اپنی مشکل یادوں کو بھی متحرک کر دے، ہوسکتا ہے آپ محسوس کریں کہ آپ کو چاہیے یا لازمی طور پر آپ کو ان کی سپورٹ کرنا ہے یا آپ انہیں پریشان کرنے پر معذرت خواہ ہیں۔ یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ بچے کے نقصان کا یہ تجربہ آپ کا ہے اور آپ کو اس وقت سپورٹ حاصل کرنے کی ضرورت ہے نہ کہ آپ کے اہل خانہ اور دوستوں کے وسیع حلقے کو۔

یہ محسوس کرنے کی کوشش نہ کریں کہ آپ کو ہر کسی کے سوالات کا لازماً جواب دینا ہوگا۔ صرف اتنا ہی کہیں جتنا کہنے کے قابل آپ محسوس کرتے ہیں۔ بعد میں، مزید معلومات فراہم کرنے اور آپ کو مطلوب کسی بھی مدد کی وضاحت کرنے کے لئے بذریعہ ای میل آپ اپنی کالز اور ٹیکسٹ میسجز کی پیروی کر سکتے ہیں۔ آپ لوگوں سے آپ کے دیگر کوئی سے بچوں کی دیکھ بھال کرنے میں مدد کرنے اور روزانہ کی سرگرمیوں جیسے کہ

صفائی ستھرائی اور کھانا پکانے میں آپ کی مدد کرنے کے لئے کہہ سکتے ہیں۔ لوگ اکثر وبیشتر واضح درخواستوں اور حدود و قیود کی قدر دانی کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، آپ کہہ سکتے ہیں، ”براہ مہربانی کیا آپ جمعرات کو کھانا لا سکتے ہیں اور آپ کو ہمارے ساتھ شامل ہونے پر ہم آپ کو خوش آمدید کہتے ہیں،“ یا ”اگر آپ کو کوئی اعتراض نہ ہو، تو ہم بات چیت نہیں کر سکیں گے یا اکٹھے کھانا نہیں کھا سکیں گے، لیکن اگر آپ کھانا لا سکیں تو بہت بہترین ہو جائے گا۔“

آپ لوگوں سے یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ آپ کے دوسرے بچوں سے ان کے بھائی کی موت کے بارے بات کرنے میں وہ آپ کی مدد کریں۔ بچوں کی سپورٹ کے سیکشن میں اس بارے میں مزید معلومات موجود ہیں۔



ہو سکتا ہے کہ آپ لوگوں کو یہ بتانا چاہیں کہ وہ آپ کی طرف سے کیا کہیں، بشمول یہ کہ پہلے چند دنوں میں آیا آپ چاہتے ہیں کہ آپ سے رابطہ کیا جائے یا نہیں اور کیسے۔ مثال کے طور پر، ہو سکتا ہے آپ چاہیں کہ لوگ آپ کو فون کرنے کی بجائے کارڈ، ٹیکسٹ میسج، یا ای میل بھیجیں۔ یہ ترجیحات آپ کی طرف سے بتائی جاسکتی

ہیں۔ یہ ممکن ہے کہ آپ کو معلوم نہ ہو کہ آپ کو کیا ضرورت ہے یا آپ کیا چاہیں گے کہ

لوگ آپ کی طرف سے کہیں۔ اگر آپ ایسی چیزوں کے بارے میں سوچ بچار کیلئے حمایت چاہتے ہیں تو براہ مہربانی سینڈرز ہیملپ لائن پر رابطہ کریں۔

### لوگ آپ کے بچے کا حوالہ کیسے دیتے ہیں

آپ کو معلوم ہوگا کہ صحت کے پیشہ ور افراد جو آپ کی دیکھ بھال کر رہے ہیں، یا یہاں تک کہ کچھ اہل خانہ اور دوست احباب جو آپ کی دیکھ بھال کر رہے ہیں، جب آپ کے بچے کے بارے میں بات کر رہے ہوتے ہیں تو تکنیکی زبان و اصطلاحات استعمال کرتے ہیں

اس بات کا احساس کیے بغیر کہ آپ اس سے کیسا محسوس کریں گے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کا بچہ حمل کے 23 ہفتوں میں مر گیا ہے تو، ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کے بچے کی وفات کا کہنے کی بجائے یہ کہیں کہ "اسقاط حمل دیر سے" ہوا تھا۔ یہ اس لئے ہو سکتا ہے کیونکہ رجسٹریشن کے لئے ضروریات مختلف ہیں، یہ اس پر منحصر ہے کہ آپ کا بچہ کب مرا۔ تاہم، یہ ضروری ہے کہ آپ خاندان، دوستوں اور پیشہ ور افراد کو بتائیں کہ آپ کس زبان کو ترجیح دیتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ دوسرے والدین کو جانتے ہوں جو حمل کے دوران اسی وقت رونما ہونے والے نقصان کو بیان کرنے کے لئے مختلف زبان استعمال کرتے ہیں۔



جب لوگ اسقاط حمل کا لفظ سنتے ہیں تو مجھے نہیں لگتا کہ انہیں احساس ہوتا ہے کہ ہم 48 گھنٹے کی تکلیف دہ مشقت سے گزر چکے ہیں، اس کے جسم کو روکے رکھا ہے، اس کے جسم کے بارے میں فیصلے کیے ہیں، اور ہمارے بچے کے جنازے کا بندوبست کیا ہے۔ میں اب الطائر کے بارے میں بتاتا ہوں جو کہ مردہ بچہ ہے کیونکہ میں چاہتا ہوں کہ لوگوں کو معلوم ہو کہ وہ پیدا ہوا تھا۔ کہ وہ یہاں پر تھا۔

شیما



### انفرادی غم

جب بچہ مر جاتا ہے تو جوڑے پر دباؤ بہت زیادہ ہو سکتا ہے۔ جب آپ خود بہت اداس ہوں اور آپ کو حمایت کی ضرورت ہو تو ایسے میں کسی اور کو تسلی و تشفی دلانا اور ہم دردی دکھانا مشکل ہے۔ غم بہت انفرادی شے ہے، اور جس طرح سے یہ آتا اور جاتا ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ، اکثر، آپ اور آپ کا ساتھی ایک ہی وقت میں ایک سی چیزوں کو محسوس نہیں کرتے یا انکی ضرورت نہیں ہوتی۔ آپ کے جذبات کے اظہار اور نمٹنے کے طریقے بھی مختلف ہو سکتے ہیں۔

بعض اوقات جوڑوں کو، اگر ان کے غم کرنے کے طریقے مماثلت نہ رکھتے ہوں تو مشکل کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور ایک ساتھی کو یہ محسوس ہو سکتا ہے کہ دوسرا ساتھی زیادہ غمزہ نہیں ہے یا اسی طرح سے۔ یہ آپ کے تعلقات پر دباؤ ڈال سکتا ہے۔ کچھ پارٹنر اپنے غم کو تھوڑی دیر تک روک لیتے ہیں اور اپنے ساتھی یا زچہ (پیدائش دینے والی ماں) کی سپورٹ پر توجہ مرکوز رکھتے ہیں۔ ان کا غم ان کے بچے کی موت کے ہفتوں یا حتیٰ کہ مہینوں بعد تک ابھر سکتا ہے۔

کچھ پارٹنروں کیلئے اتنی دیر تک چیزوں کو برقرار رکھنے کے لائق ہونا مشکل ہو سکتا ہے۔ جب آپ خود کو تیار محسوس کریں تو یہاں آپ کی سپورٹ کیلئے سینڈرز موجود ہے۔

چاہے آپ کا غم فوری طور پر ہو یا مؤخر، شاید ایسے وقت میسر آئیں جب آپ کا سارا وجود غم سے نڈھال ہو جائے۔ کیونکہ غم بے در پے آ سکتا ہے، آپ یہ بھی محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ گھنٹوں یا دنوں تک اس سے اچھی طرح سے نمٹ سکتے ہیں۔ کچھ والدین اس کے بارے میں احساس جرم کا شکار ہو جاتے ہیں اور فکر مند ہوتے ہیں کہ انہوں نے اپنے بچے سے وفا نہیں کی، لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ بھول گئے ہیں یا اب اپنے بچے کی پرواہ نہیں کرتے۔ شدید اداسی کے دوران وقفے وقفے سے پرسکون ہونا اور حسب معمول ہونا بہت عام بات ہے۔

### خصوصی مواقع

خاص دن جیسے کہ ماؤں کا دن، یوم والد اور خاندانی اجتماعات ایسے اوقات ہوتے ہیں جب والدین اکثر اداسی کی تجدید کا احساس کرتے ہیں۔ کرسمس، دیوالی، عید، یا حنوقہ جیسے تہوار، جہاں تقریبات خاندان پر مرکوز ہوتی ہیں، مشکل ہو سکتی ہے۔ آپ کے بچے کی موت یا متعلقہ تاریخ کی سالگرہ کا اہتمام خاص طور پر دردناک محسوس ہو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اور آپ کا پارٹنر/اہل خانہ ایک دن اکٹھے ایسے گزارنے کی منصوبہ بندی کرنا چاہیں کہ آپ اپنے بچے کو یاد رکھنے کے لئے کچھ خاص کر سکیں۔



## بچے سے متعلقہ ڈاک

یاد دہانیاں جیسے کہ بچے سے متعلق میل یا سوشل میڈیا پر اشتہارات بھی رنج و غم کا ذریعہ ہو سکتے ہیں۔ اگر، آپ کے حمل کے آغاز میں، آپ نے بچوں کے کسی بھی کلب یا کوئی سی بھی ای میلنگ کے لئے سائن اپ کیا ہو، تو آپ ان سبسکریپشنز کو منسوخ کر سکتے ہیں یا کسی سے آپ کے لئے ایسا کرنے کے لئے کہہ سکتے ہیں۔ آپ بچوں کی میلنگ پر یفرنس سروسز (ای میلنگ ترجیحی خدمات) سے رابطہ کر کے اپنے بچے سے متعلقہ ای میل کی مقدار کو بھی کم کر سکتے ہیں۔

## جب جوڑے الگ ہو چکے ہیں

بہت سے جوڑے ایک دوسرے کے ساتھ مل کر غم کرنے اور مشترکہ تجربے کے طور پر اپنے بچے کو یاد کرنے کو مددگار پاتے ہیں۔ تاہم، اگر آپ حمل کے دوران یا آپ کے بچے کے مرنے کے بعد اپنے ساتھی سے الگ ہو چکے ہیں، تو آپ ایک دوسرے کے ساتھ اپنے غم کا اشتراک کرنے کا موقع محفوظ نہیں رکھتے ہونگے۔



اگر آپ اسکے قابل محسوس کریں تو، آپ مشترکہ فیصلے اور انتظامات کر سکتے ہیں اور، اگر آپ کے ساتھ دوسرے بچے ہیں، تو ان کی مدد کرنے کے لئے مل کر کام کرنا بھی مددگار ثابت ہو سکتا ہے، لہذا وہ بچے کے بارے میں مسلسل دیکھ بھال اور معلومات حاصل کرتے ہیں نیز یہ کہ کیا ہوا ہے۔ کتاب میں بعد ازاں صفحہ 51 پر بچوں سے بات کرنے کے بارے میں مزید معلومات موجود ہیں۔

اپنے آپ ہی میں مغموم رہنا خاص طور پر مشکل ہو سکتا ہے اور آپ کو خاندان اور دوستوں یا پیشہ وروں سے اضافی مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

آپ یہ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ کے بچے کے بارے میں رونا اور بات کرنا احساسات کو جاری رکھنے کے اچھے طریقے ہیں اور آپ اپنی کہانی بار بار بتانا چاہیں گے یا جو کچھ ہوا نیز آپ دن بدن کیسا محسوس کرتے ہیں اسکے بارے میں لکھنا مددگار ثابت ہو گا۔ بچے کے دوسرے والدین کے ساتھ آپ کے تجربے کا اشتراک کرنے میں کامیاب نہ ہوسکتے سے الگ تھلگ ہو جانے کا احساس ہوسکتا ہے، یہاں تک کہ اگر آپ کی مدد کرنے کے لئے دوسرے لوگ موجود بھی ہوں۔ اس بارے میں سوچیں کہ آپ کو اپنے غم کا کس طرح اظہار کرنے نیز آپ کو کیا مدد حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔ سینٹرز آپ کو آپ کی اپنا میموری باکس (یادوں کا ڈبہ) فراہم کر سکتا ہے اگر یہی ہے جو آپ چاہتے ہیں۔

### دوسروں سے بات کرنا

دوسرے شراکت داروں سے بات کرنا جن کے پاس اسی طرح کے تجربات ہیں، یا کسی سمجھنے والے رشتہ دار یا دوست سے بات کرنا آپ کے لئے مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ آپ سینٹرز آن لائن کمیونٹی کا بھی استعمال کر سکتے ہیں یا معلومات اور سپورٹ کے لئے سینٹرز ہیلپ لائن سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ یہ ہیلپ لائن آپ کو اپنے قریبی سینٹرز سپورٹ گروپ سے رابطے میں بھی رکھ سکتی ہے۔ مر جانے کے صدمے سے نڈھال باپ یا اہل خانہ کے دیگر مرد ارکان کیلئے کچھ علاقوں میں فٹبال ٹیمیں بھی موجود ہیں تاکہ وہ اکٹھے ہوں اور کھیل کے ذریعے اپنے غم کا اظہار کریں۔ آپ [www.sands.org.uk/sandsunited](http://www.sands.org.uk/sandsunited) پر سینٹرز یونائیٹڈ کے بارے میں مزید جان سکتے ہیں۔





# اپنے بچے کو یاد رکھنا

جب ایک بچہ مر جاتا ہے، تو غم سے گزرنے میں مدد کے لئے کچھ خوشگوار یادیں ربتی ہیں جن کا والدین اور اہل خانہ تجربہ کرتے ہیں۔ اس سیکشن میں مختلف طریقوں پر بحث کی گئی ہے آپ اس وقت کی یادیں بنا سکتے ہیں جو آپ لوگوں نے اکٹھا گزارا اور اپنے بچے کی یاد کی تعظیم کر سکتے ہیں۔

### میموری باکس

میموری باکس آپ کو آپ کے بچے کے ساتھ بیتائے ہوئے وقت کو محفوظ کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ یادگاریں محفوظ کرنے کیلئے باکس ایک خاص جگہ ہے تاکہ آپ اپنے بچے کو یاد رکھ سکیں۔ اس میں تصاویر، بچوں کی ایک خاص مکمل پوشاک، ایک کمبل جس میں آپ کے بچے کو لپیٹ دیا گیا تھا، کارڈ جو آپ حاصل کر سکتے ہیں، بالوں کی لٹ کا تالا، یا ہاتھ یا پاؤں کے نشانات شامل ہو سکتے ہیں۔ سینڈز میموری بکس میں، سالگرہ اور دیگر اہم مواقع پر، فوری طور پر اور کئی سالوں کے دوران، آپ کی اپنی اشیاء رکھنے کے لئے جگہ موجود ہے۔

باکس میں اپنی اشیاء شامل کرنے کے موقع کے علاوہ، سینڈز میموری باکس میں پہلے سے ہی ہاتھ سے تیار کردہ ایک کمبل، دو ٹیڈی بنیرز، اور دیگر اشیاء شامل ہیں جو آپ پڑھنا یا استعمال کرنا چاہیں گے۔ والدین اکثر اپنے بچے کو ٹیڈی بنیرز میں سے ایک دے دیتے ہیں اور دوسرے کو اپنے گھر ایک نشانی کے طور پر لے جاتے ہیں۔

ہسپتال کا عملہ اکثر وبیشتر والدین کو ان کے بچے کی نشانیاں جمع کر کے اپنے بچے کی یادیں پیدا کرنے کے مواقعوں کی پیش کش کرتا ہے۔ گرچہ آپ شاید ایسا کرنے کے بارے میں بے یقینی محسوس کرتے ہوں، بہت سے والدین نے ہمیں بتایا ہے کہ یہ کس قدر قیمتی اور اہم ہو سکتا ہے، خاص طور پر آنے والے سالوں میں۔ خاندان کے ارکان اور دوستوں کے ساتھ دکھانے اور اشتراک کرنے کے لئے اشیاء رکھنے سے بھی انہیں یہ سمجھنے میں مدد مل سکتی ہے کہ آپ کا بچہ آپ کے لئے کتنا اہمیت کا حامل ہے اور آپ کو اپنے بچے کے بارے میں بات چیت شروع کرنے میں مدد ملے گی۔

سینڈز میموری باکس خاص طور پر ان لوگوں کے لئے بنائے جاتے ہیں جن کے بچے مردہ پیدا ہوتے ہیں یا پیدائش کے بعد جلد ہی مر چکے ہیں۔ بہت جلد پیدا ہونے والے بچوں کے لئے

ہو سکتا ہے کہ ہمیشہ ہاتھوں اور پیروں کے نشانات لینا یا بالوں کی لٹ کو محفوظ رکھنا ممکن نہ ہو

لیکن، پھر بھی دوسری یادوں کیلئے میموری باکس کا ہونا آپ کو پسند ہو سکتا ہے۔

میموری باکس آپ کو اپنے غم کو باور کرنے اور دوسرے لوگوں کے ساتھ اپنے بچے کے بارے میں بات کرنے میں مدد گار ہیں۔ اگر آپ کو ہسپتال میں میموری باکس نہیں دیا گیا ہے، تو براہ کرم عملے سے ایک باکس کے لئے پوچھیں، یا ہم سے رابطہ کریں اور ہم آپ کو ایک باکس بھیج سکتے ہیں۔ کچھ ہسپتال دیگر خیراتی اداروں سے لے کر میموری باکس اسٹاک کرتے ہیں۔



سینٹرز کی سپورٹ سے، ہسپتال سے فراہم کردہ میموری باکس ہی، صرف ایک ایسی چیز تھی جس نے ہمیں طویل جاگتی راتوں اور تاریک دنوں کے دوران ثابت قدم رکھا۔  
آمندا اور ڈین



### تصاویر کھینچنا

آپ کی دیکھ بھال کرنے والی دائی یا نرس عام طور پر آپ کے بچے کی تصاویر لینے کی پیشکش کریں گی۔ آپ اپنی تصاویر بھی لے سکتے ہیں۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے تو، دائی یا نرس پوچھ سکتے ہیں کہ آیا وہ ماں کی ہسپتال کی یادوں کو ساتھ رکھنے کے لئے کچھ (فوٹو) لے سکتے ہیں۔ آپ بعد میں ان تک رسائی حاصل کر سکیں گے۔ آپ بھی کھینچی گئی تصاویر لے سکتے ہیں اور آپ کے گھر لے جانے کے لئے انہیں ایک سیل بند لفافے میں ڈالنے کو کہہ سکتے ہیں تاکہ جب آپ اسکے لئے تیار ہوں تو اسے کھول سکیں۔

اگرچہ یہ بے آرام محسوس ہو سکتا ہے، آپ محض آپ کے بچے یا بطور ایک خاندان کے آپ سب کی تصویر لینا پسند کر سکتے ہیں۔ کچھ والدین اپنے بچے کے ہاتھ یا پاؤں کی تصاویر کھینچنا پسند کرتے ہیں۔ اگر آپ کا بچہ جڑواں تھا یا ایک سے زیادہ اور اس کے بہن بھائی زندہ ہیں تو، ہو سکتا ہے کہ آپ ان سب کی اکٹھے تصاویر کھینچنا پسند کریں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ جو کرنے کا بھی انتخاب کریں وہ آپ کیلئے درست محسوس ہو۔ ہم نے تصاویر کھینچنے کے بعض آئیڈیاز اگلے صفحے پر دئیے ہیں جو سکتا ہے آپ کو پسند آئیں۔

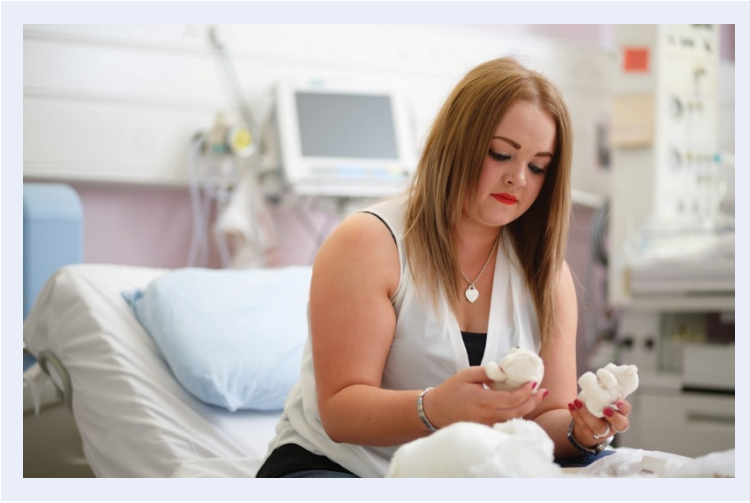
تصویر کھینچنے کی یہ تجاویز آستر کی جانب سے دی گئی تھیں، جو ایک غمگین ماں تھی، جنہوں نے محسوس کیا تھا کہ جس وقت ان کا بچہ مرا، وہ اُس قسم کی تصاویر لینے کے بارے میں سوچ نہیں سکی تھیں، کہ اُنہیں کیسے لیا جانا چاہیے یا کس سے کہنا چاہیے، کیونکہ اس سب کچھ غیر واضح تھا۔ یہ ان تصاویر کی مثالیں ہیں جو وہ چاہتی ہیں کہ (کاش) انہوں نے کھینچی ہوتیں۔



کرڈٹ: @hannahbphotography

## یادگار کتابیں

تمام شمشان گھاٹوں اور کئی قبرستانوں اور ہسپتالوں میں ایک یادگار کتاب موجود ہوتی ہے؛ جسے اکثر بیک آف ریممبرینس (کتابِ یادداشت) کہتے ہیں۔ آپ اپنے بچے کا نام ان کتابوں میں سے ایک میں درج کرا سکتے ہیں۔ کچھ شمشان گھاٹ اور قبرستان اس کا بندوبست کرنے کے لئے ایک چھوٹا سا معاوضہ طلب کرتے ہیں۔ ہمارے پاس سینڈز ایونٹس اور ورچوئل آن لائن اسپیسز کے ذریعے بھی آپ کے بچے کو یاد رکھنے کے لئے بہت سے آئیڈیا اور مواقع موجود ہیں، جیسا کہ خراج تحسین پیش کرنے کے ہمارے صفحات [www.sands.org.uk/always-loved-tributes](http://www.sands.org.uk/always-loved-tributes)۔



## زیر عمل یادگاریں

آپ کے بچے کی موت کے جلد بعد ہی آپ کو موصول ہونے والی یادگاروں کے ساتھ، دیگر ایسی اشیاء بھی ہو سکتی ہیں جو مستقبل میں ایک قیمتی نشانی بن سکیں۔ دوسری چیزوں کے ساتھ، ان میں نظمیں، خطوط، ای میلز، کارڈ اور زیورات شامل ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس آخری رسومات کی خدمت کا حکم تھا تو آپ اسے بھی ان میں بھی شامل کر سکتے ہیں۔

## تقریبات میں شرکت

یاد دہانی کی تقریبات میں شرکت آپ کے بچے کی یاد کو دیگر صدمے سے نڈھال خاندانوں کے ساتھ ساتھ نیز آپ کے غم کے سفر کا ایک مددگار حصہ بننے کیلئے تعظیم دینے کا ایک بامعنی طریقہ ہو سکتا ہے۔ اس وقت دوسرے خاندانوں کے ساتھ وقت گزارنا آپ کو اپنے غم میں کم تنہائی محسوس کرنے میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔

سینٹرز ہر سال دو قسم کی یادگاری تقریبات منعقد کرتا ہے۔ سینٹرز فیملی ڈے اور سروس آف ریمیمبرینس اینڈ ہوپ (یادداشت کی خدمت اور امید) ماہ جون میں سینٹرز گارڈن، نیشنل میموریل آر بورڈ، سٹی فور ٹرانسٹر میں منعقد کیا جاتا ہے۔ لائٹس آف لو (محبت کی روشنیاں) کی تقریب عام طور پر لندن میں دسمبر کے پہلے جمعہ کو منعقد کی جاتی ہے۔ برطانیہ بھر میں بھی منعقد ہونے والی مختلف علاقائی و مقامی یادداشتوں اور لائٹس آف لو کی تقریبات موجود ہیں۔ آپ ہماری ویب سائٹ پر ان تقریبات کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنے بچے کی یاد میں، آپ ہر سال اپنی خود کی تقریب بھی کرنا چاہیں گے، جیسے کہ ایک فیملی پکنک یا واک۔



## بچے کے نقصان کی آگاہی کا ہفتہ

بچے کے نقصان کی آگاہی کا ہفتہ ہر سال 9 تا 15 اکتوبر کے درمیان منعقد ہوتا ہے اور 15 اکتوبر شام 7 بجے بین الاقوامی ویو آف لائٹ کے ساتھ اختتام پذیر ہوتا ہے تاکہ والدین دنیا بھر کے دیگر ایسے والدین کے ساتھ اپنے بچے کو یاد رکھیں۔ مزید معلومات [www.babyloss-awareness.org](http://www.babyloss-awareness.org) پر دستیاب ہیں۔

## مزید مستقل یادگاریں

کچھ والدین اپنے بچے کی یاد میں جنگل میں درخت لگانے کا فیصلہ کرتے ہیں۔ آپ برطانیہ بھر میں ووڈلینڈ ٹرسٹ ([www.woodlandtrust.org.uk](http://www.woodlandtrust.org.uk)) کی سائٹوں پر اپنے بچے کے نام سے ایک درخت یا ووڈلینڈ کے بڑے علاقے کو وقف کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کو آئندہ سالوں میں ایک ایسی خاص جگہ فراہم کرے گا جہاں آپ وزٹ کر سکیں۔ ووڈلینڈ ٹرسٹ کچھ مقامات پر بینچ اور مارکر پوسٹ (نشان لگانے والے ستون) کی بھی پیشکش کرتا ہے، جو آپ کے اپنے پیغام کے ساتھ لکھا جا سکتا ہے۔

24 سینٹرز | بریومنٹ سپورٹ بک (پیدائشی مردہ یا نومولود کی موت کے صدمے میں مدد و حمایت کے خیراتی ادارے کی کتاب)

سینڈز گارڈن، نیشنل میموریل آرکائیو کے اندر 350 سے زائد باغات میں سے ایک ہے اور مرنے والے تمام بچوں کی یادوں کے لئے وقف ہے۔ باغ کے مرکز میں ایک بچے کا خوبصورت پورٹ لینڈ پتھر کا مجسمہ موجود ہے، جسے معزز مجسمہ ساز رابرٹس نے تراشا ہے۔ سینڈز گارڈن ایک ایسی جگہ ہے جہاں آپ ہمارے سالانہ پروگرام کے دوران، یا خود ہی سال کے دیگر اوقات میں مشاہدے و تفکر سے بھرپور وقت گزار سکتے ہیں۔ آپ اپنے بچے کی یاد میں ایک چھوٹا سا پتھر وقف کر سکتے ہیں۔ برطانیہ کے ارد گرد سینڈز کے دیگر باغات بھی ہیں اور آپ سینڈز ہیلپ لائن سے رابطہ کر کے یہ معلوم کر سکتے ہیں کہ آپ کے قریب کونسا ہے۔



آپ شاید قبرستان یا شمشان گھاٹ میں یادگاری تختی رکھنے کے قابل بھی ہو سکیں گے۔ عام طور پر اس کے لئے معاوضہ لیا جاتا ہے اور اس حوالے سے بھی پابندیاں ہو سکتی ہیں کہ تختی کہاں رکھی جاسکتی ہے۔ بہت سے شمشان گھاٹوں اور قبرستانوں میں بچوں اور بہت چھوٹے بچوں کی یادگاروں کے لئے ایک خصوصی سیکشن رکھا گیا ہے۔



26 سینٹرز | بیریمنٹ سپورٹ بک (پیدائشی مردہ یا نومولود کی موت کے صدمے میں مدد و حمایت کے خیراتی ادارے کی کتاب)



یہ سمجھنا کہ آپ کا  
بچہ کیوں وفات پا گیا  
ہے

کچھ والدین جاننا چاہتے ہیں کہ ان کا بچہ کیوں وفات پا گیا ہے۔ دیگر کو یقین نہیں آتا ہے۔ تمام بچوں کی اموات کو سمجھا نہیں جاتا اور یہ سمجھنے کے لیے مزید تحقیق کی ضرورت ہے کہ بچے کیوں مرتے ہیں۔ تاہم، دو ممکنہ تحقیقات ہیں جو کچھ جوابات فراہم کرتی ہیں۔ پہلا پوسٹ مارٹم ہے؛ دوسرا جائزہ۔

### پوسٹ مارٹم معائنہ

آپ کا اپنے بچے کے پوسٹ مارٹم معائنے کے بارے میں سوچنا بہت مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ پوسٹ مارٹم معائنہ کرانا چاہتے ہیں اور اس کے بارے میں بے یقینی محسوس کر رہے ہیں تو آپ اسپتال کے عملے سے اس پر تبادلہ خیال کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے رشتہ داروں، دوستوں، اپنے ڈاکٹر، یا دائی یا نرس کے ساتھ بھی اس پر بات چیت کرنا پسند کر سکتے ہیں۔ آپ کو مدد فراہم کرنے کے لیے سینٹرز ہیلپ لائن کا عملہ بھی دستیاب ہے۔

### پوسٹ مارٹم کیا ہے؟

پوسٹ مارٹم طبعی تفتیش ہے تاکہ کسی بھی عوامل کو سمجھنے میں مدد ملے جو آپ کے بچے کی موت میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ آپ کو عام طور پر اپنے بچے کے ساتھ اسپتال میں وقت گزارنے یا گھر لے جانے کا موقع ملے گا۔ ہسپتال کا عملہ آپ کو مشورہ دے گا کہ آپ اپنے بچے کو کس طرح سرد رکھیں تاکہ اس کی حالت خراب نہ ہو۔ آپ گھر لے جانے کے لئے ہسپتال، یا قریبی بچوں کے ہسپتال سے ایک سرد کوٹ یا یونٹ اُدھار لے سکتے ہیں۔

عام طور پر، صحت کا ایک سینئر پیشہ ور پوسٹ مارٹم معائنہ کروانے کے آپشن کے بارے میں آپ سے بات کرے گا۔ جب تک یہ کسی موت کا طبی معائنہ کرنے والے (انگلینڈ، ویلز اور شمالی آئرلینڈ) یا ایک مالی وکیل سرکار (سکاٹ لینڈ) کی طرف سے حکم نہیں دیا گیا ہو، پوسٹ مارٹم کا معائنہ آپ کی رضامندی یا اجازت نامہ<sup>1</sup> کے بغیر نہیں کیا جا سکتا۔

<sup>1</sup> "رضامندی" انگلستان، ویلز اور شمالی آئرلینڈ میں استعمال ہونے والی قانونی اصطلاح ہے۔ "مجاز قرار دینا" اسکاٹ لینڈ میں استعمال ہونے والی قانونی اصطلاح ہے۔ آسانی کے لئے، ہم "رضامندی" کا استعمال کریں گے۔

آپ کے بچے کی جانچ ایک ماہر ڈاکٹر کے ذریعہ کی جائے گی جو آپ کے بچے کی موت کی وجہ جاننے کی کوشش کرے گا۔ نرم کھلونے اور کمبل جیسی یادگاریں آپ کے بچے کے ساتھ شامل کی جا سکتی ہیں، اور آپ کے بچے کی اچھی طرح سے دیکھ بھال نیز احترام کے ساتھ علاج کیا جائے گا۔ آپ پوسٹ مارٹم کے وقت تک اپنے بچے کو دیکھ سکیں گے اور اگر آپ چاہیں تو اسے مکمل کرنے کے بعد بھی دیکھ سکتے ہیں۔ کچھ والدین پوسٹ مارٹم سے پہلے ہی اپنے بچے کو الوداع کہنے کا انتخاب کرتے ہیں۔

اگر آپ کے پاس پوسٹ مارٹم کے متعلق کوئی سوال ہے تو عملے سے پوچھیں۔ آپ والدین کے لئے اس اینیمیشن کو بھی دیکھنا پسند کر سکتے ہیں:

[www.sands-lothians.org.uk/post-mortem-animation](http://www.sands-lothians.org.uk/post-mortem-animation)

### پوسٹ مارٹم کب ہونا چاہئے؟

عام طور پر یہ سب سے زیادہ معلومات فراہم کرے گا اگر پوسٹ مارٹم بچے کی موت کے کچھ ہی دن میں انجام پا جائے۔ اگر آپ کو 24 یا 48 گھنٹوں کے اندر آخری رسومات منعقد کرنے کی ضرورت ہے تو، ہسپتال میں عملے کو بتائیں کیونکہ وہ اس وقت کے اندر پوسٹ مارٹم کا بندوبست کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ بعض اوقات بچوں کو دیگر ہسپتالوں کے خصوصی ماہرانہ مراکز میں منتقل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے جہاں پوسٹ مارٹم کئے جاسکتے ہیں۔

### پوسٹ مارٹم کا معائنہ کیا ہو سکتا ہے

#### آپ کو بتائیں؟

آپ کے بچے اور پیدائشی جفت جنین (بعد از پیدائش) کا پوسٹ مارٹم معائنہ آپ کے بچے کی وفات کی وجہ جاننے میں مدد کر سکتا ہے۔ اگرچہ اسے ہمیشہ موت کی کوئی قطعی وجہ نہیں مل پاتی، لیکن پھر بھی یہ کچھ سوالات کے جوابات دے سکتا ہے اور موت کی کچھ ممکنہ وجوہات کو مسترد کر سکتا ہے۔

یہاں چند مثالیں ہیں کہ پوسٹ مارٹم مفید کیوں ہو سکتا ہے:

- یہ موجودہ تشخیص کی تصدیق یا تبدیلی کر سکتا ہے۔
- یہ ان حالات کی شناخت کر سکتا ہے جو پہلے سے تشخیص نہیں کی گئی ہیں۔
- یہ وفات کی کچھ عام وجوہات کو خارج کر سکتا ہے، جیسے کہ آپ کے بچے کے ساتھ طبی مسائل، انفیکشن یا نشوونما کی پابندیاں۔

- اس سے مستقبل کے حمل میں دوبارہ ہونے والے مسائل کے امکانات کا اندازہ کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- یہ مورثی حالت کے بارے میں معلومات فراہم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔
- یہ آپ کو بچے کی صنف بتا سکتا ہے۔

اگر آپ پہلے سے ہی اپنے بچے کی موت کا فوری سبب جانتے ہیں، تو پوسٹ مارٹم اس کی تصدیق کر سکتا ہے یا اضافی مسائل کو اجاگر کر سکتا ہے جو ممکنہ مستقبل کے حمل کے بارے میں جاننے کے لئے مفید ہو سکتے ہیں۔

ایک بار جب آپ پوسٹ مارٹم کے معائنے کے لئے رضامند ہو گئے تو، آپ اپنا خیال بدل سکتے ہیں اور رضامندی واپس لے سکتے ہیں۔ ہسپتال سے پوچھنا بہتر ہے کہ آپ کو ایسا کرنے کے لئے کتنا وقت درکار ہے۔

پوسٹ مارٹم سے پتہ چلتا ہے کہ میری آنول (پلیسینٹا) میں کچھ خرابی تھی اور اس نے کام کرنا چھوڑ دیا تھا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ایمونبٹک سیال پیدا نہیں کیا جا رہا تھا اور بچے کا وزن نہیں بڑھ رہا تھا۔  
سوفی

### پوسٹ مارٹم کب لازمی ہے؟

اگر آپ کا بچہ پیدائش کے بعد وفات پا گیا اور موت کا سبب واضح نہیں ہے تو، آپ کے بچے کی دیکھ بھال کرنے والے ڈاکٹر کو قانون کے مطابق، کیس کو طبی معائنے کرنے والے (انگلینڈ، ویلز اور شمالی آئرلینڈ میں) یا (اسکاٹ لینڈ میں) ایک مالی قائم مقام (پروکیوریٹر) سے رجوع کرنا ہوگا۔ شمالی آئرلینڈ میں، طبی معائنے کرنے والا ایک پوسٹ مارٹم کا حکم دے سکتا ہے یہاں تک کہ جب بچہ پیدائش سے پہلے وفات پا گیا ہے اور موت کا سبب غیر یقینی ہے۔ ان صورتوں میں، طبی معائنے کرنے والا عام طور پر اس بات سے اتفاق کرتا ہے کہ ڈاکٹر اب بھی مردہ پیدائش کا سرٹیفکیٹ جاری کر سکتا ہے۔

ایک بار جب طبی معائنے کرنے والا یا مالی قائم مقام (پروکیوریٹر) فیصلہ کرتا ہے کہ کسی مزید معائنے کی ضرورت نہیں ہے، تو وہ رجسٹرار کو مطلع کریں گے۔ آپ کریں گے

پھر سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کے قابل ہوسکتے ہیں جو آپ کو اپنے بچے کے جنازے کو منظم کرنے کے لیے درکار ہے۔ آپ کو پوسٹ مارٹم کے معائنے کے نتائج بتائے جائیں گے لیکن انہیں تیار ہونے میں 12 ہفتے درکار ہو سکتے ہیں۔

### طبی وجوہات کی بنا پر حمل کا خاتمہ

اگر آپ کو طبی وجوہات کی بنا پر حمل ختم کرنا پڑے تو پوسٹ مارٹم کا معائنہ مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ اگرچہ حمل کے دوران تفصیلی اسکین اور تشخیصی ٹیسٹ کیے جا سکتے ہیں، تاہم طبی وجوہات کی بنا پر حمل ختم ہونے کے بعد پوسٹ مارٹم کے معائنے سے اضافی معلومات مل سکتی ہیں۔ پوسٹ مارٹم ممکن ہے یا نہیں، یہ حمل کے مرحلے اور حمل کو ختم کرنے کے لئے استعمال کردہ طریقہ کار پر منحصر ہوگا۔ ہسپتال کے عملے کے ساتھ اس پر تبادلہ خیال کرنا بہتر ہے کیونکہ وہ آپ کو آپ کے اختیارات پر مشورہ دے سکتے ہیں۔

### محدود معائنے

اگر آپ مکمل پوسٹ مارٹم نہیں کرانا چاہتے تو آپ اپنے مخصوص اعضاء، جلد کے نمونے یا اپنے بچے کا بیرونی معائنہ کے لیے محدود معائنے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ آپ اپنی آنول (پلیسینٹا) کا معائنہ کرانے کا فیصلہ بھی کر سکتے ہیں۔ یہ انتہائی قیمتی معلومات فراہم کر سکتا ہے۔ اس معائنے کے دوران ایک خوردبین کے تحت مطالعہ کے لیے نمونے لیے جاتے ہیں۔ ہسپتالوں کو آپ کی آنول (پلیسینٹا) کی جانچ پڑتال کے لئے رضامندی طلب کرنے کی ضرورت نہیں ہے لیکن اگر وہ ایسا کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں تو آپ کو مطلع کرنا چاہئے۔

### مستقبل کے حمل

پوسٹ مارٹم کے معائنے میں یہ بھی دریافت ہوسکتا ہے کہ آیا کوئی مسئلہ تھا جو آئندہ کے حمل کو متاثر کر سکتا ہے۔ چاہے پوسٹ مارٹم معائنہ کرنے سے پہلے کی تشخیص کی تصدیق ہوجاتی ہے یا نئی معلومات مل جاتی ہے، اس سے ڈاکٹروں کو آپ کے بچے کی حالت یا وفات کی وجہ سمجھنے میں مدد مل سکتی ہے اور آئندہ حمل میں ہونے والے انہی مسائل کے امکانات کا اندازہ کیا جا سکتا ہے۔

## کیا پوسٹ مارٹم معائنے میں شامل ہے

### جینیاتی جانچ؟

آپ کی رضامندی کے ساتھ، پوسٹ مارٹم معائنے کے حصے کے طور پر، ڈاک ٹکٹ کے سائز کے برابر ٹشو کا ایک ٹکڑا، یا ایک خون کے نمونے، لیے جا سکتے ہیں جنہیں ذخیرہ کیا جا سکتا ہے اور/یا جینیاتی جانچ کے لئے بھیجا جا سکتا ہے۔ ذخیرہ کردہ کسی بھی نمونے کو مستقبل میں جانچ کے لئے بھیجا جا سکتا ہے اور مستقبل میں حمل کے لئے معلومات فراہم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

انگلینڈ میں، ویلز اور شمالی آئرلینڈ میں نمونے صرف آپ کی رضامندی سے محفوظ کیے جاسکتے ہیں۔ سکاٹ لینڈ میں نمونے خود بخود طبی ریکارڈ کا حصہ بنتے ہیں۔

جینیاتی جانچ خاص طور پر مفید ثابت ہوسکتی ہے اگر آپ کے بچے کو بے ضابطگی کا سامنا کرنا پڑا یا ڈاکٹروں کے خیال میں آپ کے بچے کو بنیادی جینیاتی خرابی ہوسکتی ہے۔ اگر آپ کا بچہ توقع سے چھوٹا ہے اور اس کی موت کی کوئی اور وضاحت نہیں ہے تو، جینیاتی ٹیسٹ بعض اوقات وضاحت کرسکتا ہے کہ کیا ہوا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ مستقبل میں آپ کا دوسرا بچہ ہوسکتا ہے تو، جینیاتی جانچ خاص طور پر اس کا اندازہ کرنے کے لئے مفید ثابت ہوسکتی ہے



ایک ہی چیز کے دوبارہ ہونے کا خطرہ۔ آپ کے بچے کی وفات کب ہوئی اس پر انحصار کرتے ہوئے، جینیاتی ٹیسٹ بھی ان کی صنف کی تصدیق کرسکتا ہے۔

بہت سے والدین پوسٹ مارٹم کو مددگار قرار دیتے ہیں۔ وہ جو معلومات حاصل کرتے ہیں ان کی مدد سے وہ اپنے بچے کی موت کی وجوہات جان سکتے ہیں۔

### جائزے

یہ سمجھنے کی کوشش کرنے کے لئے کہ آپ کے بچے کی موت کیوں ہوئی ہے یہ ماں اور بچے کو ملنے والی دیکھ بھال کے جائزے کا ایک اور عمل ہے۔ اس میں حمل کے دوران، لیبر کے دوران اور جب بچہ پیدائش کے بعد مر جائے تو اس کی دیکھ بھال شامل ہوتی ہے۔ یہ معیاری این۔ ایچ۔ ایس دیکھ بھال کا ایک حصہ ہے اور تمام بچوں کی اموات کا جائزہ لیا جانا چاہئے۔

جائزہ لینے کی مختلف اقسام ہیں:

- ہسپتال کا جائزہ: انگلینڈ، ویلز اور اسکاٹ لینڈ میں پیدائش کے وقت (پری نیٹل) اموات کا جائزہ لینے کا آلہ (پی۔ ایم۔ آر۔ ٹی) آپ کی دیکھ بھال کا ایک جائزہ ہے جو 22 ہفتوں کے حمل کے بعد مرنے والے تمام بچوں کے لئے کیا جانا چاہئے۔
- این۔ ایچ۔ ایس سنجیدہ واقعے کی تحقیقات (ایس۔ آئی۔ آئی) جب یہ خیال کیا جائے کہ این۔ ایچ۔ ایس کی دیکھ بھال کے معیار کے ساتھ کچھ غلط ہو چکا ہے۔ (صرف انگلینڈ میں) 37 ہفتوں یا بعد میں پیدا ہونے والے بچوں کے لئے صحت کی حفاظت کی تفتیشی برانچ (ایچ۔ ایس۔ آئی۔ بی) تحقیقات۔
- جب موت کے حالات کے بارے میں تشویش پائی جاتی ہے تو طبی معائنہ کرنے والے افسر (اسکاٹ لینڈ میں مالی پروکیوریٹر) تحقیق کرتے ہیں۔

### ہسپتال کے جائزے

پیدائش سے پہلے یا اس کے فوراً بعد ہی کسی بچے کی موت کو سمجھنے کے لئے ہمیشہ ہسپتال کی طرف سے جائزہ لینا چاہئے۔ یہ جائزہ آپ کی اور آپ کے خاندان کے دیگر ارکان کی مدد کرنے کے لئے مرتب کیا گیا ہے تاکہ یہ سمجھا جاسکے کہ آپ کا بچہ کیوں وفات پا گیا۔ اس سے دوسرے بچوں کو اسی وجہ سے مرنے سے روکنے میں بھی مدد مل سکتی ہے۔

آپ کے بچے کی موت کے بعد کے ہفتوں میں، ہسپتال ایک جائزہ لینے کا اجلاس منعقد کرے گا۔

جائزہ اجلاس میں یہ ہوگا:

- سمجھنے کی کوشش کریں کہ کیا ہوا اور آپ کا بچہ کیوں وفات پا گیا۔ کوئی سے بھی
- سوالات یا خدشات کا جواب دیں جو آپ کے پاس ہوسکتے ہیں۔
- اگر آپ کسی سے رضامندی ظاہر کرتے ہیں تو میڈیکل ریکارڈز اور ٹیسٹ کے نتائج بشمول پوسٹ مارٹم دیکھیں۔
- ملوث عملے سے بات کریں۔
- رہنمائی اور پالیسیاں دیکھیں۔

جائزہ ہسپتال کو وہ معلومات بھی فراہم کرسکتا ہے کہ عملے کے کام کرنے کے انداز کو تبدیل کرنے کی ضرورت ہے۔ اس سے یہ بھی ظاہر ہوسکتا ہے کہ مہیا کی جانے والی نگہداشت غلط نہیں تھی، لیکن اس کے ساتھ ساتھ دیگر اہم عوامل تھے۔ آپ کے خیالات، احساسات اور سوالات اہم ہیں۔ ہسپتال سے جانے سے پہلے، عملے کو چاہیے کہ آپ کو جائزہ لینے کے عمل کے بارے میں آگاہ کرے اور آپ سے پوچھے کہ کیا آپ اپنے تجربے کو بتانا چاہتے ہیں یا اپنی دیکھ بھال کے بارے میں کوئی سوال پوچھنا چاہتے ہیں۔ ایسا کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے، ہسپتال کو چاہیے کہ وہ آپ کو جائزے کا ایک اہم رابطہ فراہم کرے۔





جائزہ لینے کا آپ کا کلیدی رابطہ:

- آپکے گھر لوٹنے کے 10 دن کے اندر جائزہ لینے کے عمل کے بارے میں آپ کو دوبارہ آگاہ کرنے کے لئے آپ کو کال کریں گا۔
- کہے گا کہ اگر آپ کوئی سوال پوچھنا چاہتے ہیں یا یہ کہ جائزہ لینے والی ٹیم کو اپنے خدشات سے آگاہ کریں۔
- آن لائن یا ٹیلیفون یا ای میل کے ذریعہ، آپ ذاتی طور پر، جائزے میں کس طرح شراکت کر سکتے ہیں اس کے بارے میں انتخاب فراہم کریں۔

### آپ کو باخبر رکھنا

جائزہ لینے کے عمل کے لئے ضروری تمام معلومات جمع کرنے میں کئی ہفتے لگ سکتے ہیں۔ ہم سمجھتے ہیں کہ انتظار کرنے کے لیے یہ ایک طویل عرصہ ہے اور اگر آپ جائزہ منعقد ہونے سے پہلے کسی مشیر سے ملنا چاہیں تو، آپ اپنے جائزہ رابطے کے ذریعہ اس کا اہتمام کر سکتے ہیں۔ تاہم، ہسپتال میں اس وقت مزید معلومات فراہم نہیں ہو سکتی ہیں کہ آپ کے بچے کی موت کیوں ہوئی۔ جائزہ لینے کی رپورٹ مکمل ہو جانے کے بعد، ایک کنسلٹنٹ آپ کے ساتھ اس کے نتائج پر تبادلہ خیال کر سکتا ہے۔ اگر آپ ترجیح دیتے ہیں تو ہسپتال آپ کو ڈاک یا ای میل کے ذریعہ جائزہ لینے کی رپورٹ بھی ارسال کر سکتا ہے۔

For more information about the PMRT hospital review process go to: [www.npeu.ox.ac.uk/pmrt/information-for-bereaved-parents](http://www.npeu.ox.ac.uk/pmrt/information-for-bereaved-parents).

### دیگر تحقیقات

اگر کچھ غلط ہو گیا ہے جو آپ کے بچے کی موت کا سبب بن سکتا ہے تو، این ایچ۔ ایس سنجیدہ واقعہ تحقیقات (ایس۔ آئی۔ آئی) نامی فوری تحقیقات شروع ہو جاتی ہے۔ یہ اس لئے ہے کہ این۔ ایچ۔ ایس خاندانوں کے ساتھ کسی بھی غلطی کے بارے میں صاف گو اور ایماندار ہوسکتی ہے اور غیر مطمئن دیکھ بھال سے سیکھتی ہے۔ یہ سیکھنا مستقبل کے نقصان یا اموات کو روک سکتا ہے۔ این۔ ایچ۔ ایس کو اس بات کا فیصلہ کرتے وقت خاندانوں کے خیالات کو ذہن میں رکھنا چاہئے کہ ایس۔ آئی۔ آئی کی ضرورت ہے یا نہیں۔ زچگی اور نومولود کی نگہداشت کے دوران ہونے والی اموات جو ایس۔ آئی۔ آئی کو متحرک کرتی ہیں، عام طور پر ان میں ایسی موت شامل ہوتی ہے جہاں ماں اپنی مقررہ تاریخ کے قریب لیبر روم میں آتی ہے لیکن بعد میں بچہ غیر متوقع طور پر یا تو لیبر کے دوران، پیدائش کے وقت یا کچھ ہی دیر بعد وفات پا جاتا ہے۔

انگلستان میں، اگر آپ کا بچہ کسی غیر متوقع واقعہ کی وجہ سے مدت (37 ہفتوں یا اس سے زیادہ) میں مر گیا ہے تو، اس کی تحقیقات صحت کی دیکھ بھال کی حفاظت کی تحقیقات برانچ (ایچ۔ ایس۔ آئی۔ بی) کی طرف سے کی جا سکتی ہے۔ اگر آپ کے بچے کی ولادت کے دوران یا اس کے بعد موت ہوگئی کیونکہ لیبر میں کچھ غلط ہوا تھا تو این۔ ایچ۔ ایس۔ آئی۔ بی کی طرح، یہ بھی تفتیش کرے گی۔ فرق یہ ہے کہ ایچ۔ ایس۔ آئی۔ بی کی تحقیقات پوری طرح خود مختار ہیں اور ٹرسٹ کے عملے کے ذریعہ نہیں چلتیں جہاں بچہ پیدا ہوا تھا یا اس کی موت ہوئی تھی۔ اگرچہ ایچ۔ ایس۔ آئی۔ بی کی تحقیقات بھی کی جارہی ہو تو بھی این۔ ایچ۔ ایس۔ آئی۔ بی کے لئے جاری رکھے گا، لیکن اسپتال کا کوئی جائزہ اس کے نتائج کو حتمی شکل نہیں دے گا جب تک کہ ایچ۔ ایس۔ آئی۔ بی اپنی رپورٹ کو حتمی شکل نہ دے۔ مزید معلومات کے لئے وزٹ کریں: [www.hsib.org.uk/maternity](http://www.hsib.org.uk/maternity)

جب ایک نومولود بچہ مر جاتا ہے تو اسپتال کے لیے، قانون کی طرف سے، لازمی ہے کہ وہ طبی معائنے کے افسر (یا اسکاٹ لینڈ میں مالی قائم مقام (پروکیوریٹر) کو) کو مطلع کریں۔ یہ معلوم کرنا ان کا کام ہے کہ بچے کی موت کہاں اور کب ہوئی۔ وہ موت کی وجہ قائم کر سکتے ہیں اور اس بات کا تعین کر سکتے ہیں کہ یہ "غیر فطری" سمجھا جاتا ہے یا نہیں۔ اگر طبی معائنے کا افسر بچے کی موت کے مشکوک ہونے کے حالات کے بارے میں فکر مند ہے تو، وہ تفتیش اور پھر ممکنہ طور پر انکوائری کھولیں گے۔ طبی معائنے کے افسر پھر کسی بھی مخصوص خدشات کے بارے میں ایک رپورٹ لکھ سکتے ہیں۔

عام طور پر طبی معائنے کے افسر اسپتال میں نومولود کی موت کی تحقیقات نہیں کرتے، لیکن اگر وہ ایسا کرتے ہیں تو انہیں پوسٹ مارٹم کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اس صورت میں، والدین کو ان کی رضامندی کے لئے نہیں کہا جاتا ہے، لیکن طبی معائنے کے افسر کا دفتر انہیں کسی بھی فیصلے کے بارے میں مطلع رکھے گا جو کئے جاتے ہیں۔

بحیثیت والدین، آپ کو کب اور کہاں تفتیش کی جائے گی کی تفصیلات دی جائے گی۔ آپ کو بطور گواہ بلا یا جاسکتا ہے، ایسی صورت میں آپ کا تفتیش میں حاضر ہونا ضروری ہے۔ آپ تفتیش پر کوئی بھی سوال کر سکتے ہیں جو آپ کے پاس ہوں۔ ہو سکتا ہے کہ دیگر پیشہ ور افراد کو بھی گواہ بننے کے لئے کہا جائے۔

شمالی آئر لینڈ میں تمام پیدائشی مردہ کے ساتھ ساتھ نومولود کی اموات کی خبر بھی طبی معائنے کے افسر کو دینی چاہئے۔

36 سینٹرز | بیرویونٹ سپورٹ بک (پیدائشی مردہ یا نومولود کی موت کے صدمے میں مدد و حمایت کے خیراتی ادارے کی کتاب)

# اپنے بچے کو الوداع کرنا

کسی والدین سے توقع نہیں کی جاتی ہے کہ وہ اپنے بچے کے لئے آخری رسومات کا اہتمام کریں۔ جبکہ بہت سے والدین نے یہ کہا ہے کہ، کرنے کے لئے ایک بہت ہی مشکل کام،

”الوداع کہنے“ کے لیے خصوصی کام کرنا تھا جو اپنے بچے کو عزت دینے کا ایک طریقہ تھا، بشمول وہ دیگر افراد جو ان کے بچے کی زندگی میں موجود تھے اور جنہوں نے انہیں ان کے غم کے ہمراہ آگے بڑھنے میں ان کی مدد کی۔ یہ سیکشن آپ کے بچے کو دیکھنے اور نام دینے، ان کی موت درج کرنے اور ان کے جنازے کا انتظام کرنے کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔

### اپنے بچے کو دیکھنا اور پکڑنا

اگر آپ کا بچہ تھوڑی دیر کے لئے زندہ رہا، یا اسے نومولودوں کے یونٹ میں داخل کرایا گیا ہو تو، ہو سکتا ہے آپ نے مرنے سے پہلے ہی اپنے بچے کو تھاما اور باہوں میں لے لیا ہو۔ ہو سکتا ہے کہ آپ نے جلد سے جلد کی دیکھ بھال فراہم کی ہو اور انکیوبیٹر کے ساتھ ساتھ اسے کہانیاں سنا کر اسکے ساتھ وقت گزارا ہو، اور، اگر آپ پیدائش دینے والی ماں ہیں تو، آپ نے اس کے لئے اپنا دودھ پیش کیا ہو گا۔

اگر آپ کا بچہ پیدائش سے پہلے یا اس کے دوران مر گیا تو، دائی یا نرس عام طور پر پوچھیں گے کہ کیا آپ دیکھنا چاہتے ہیں اور



انہیں پکڑو۔ اگر آپ اپنے بچے کو دیکھنا چاہتے ہیں اور کسی نے بھی اس کی تجویز نہیں کی ہے تو، آپ کی دیکھ بھال کرنے والے عملے سے پوچھیں۔

کچھ والدین محسوس کرتے ہیں کہ اپنے بچے کو ان کے سائز، حالت یا جس مرحلے پر وہ وفات پا گئے ہیں، سے قطع نظر دیکھنا ضروری ہے۔ کچھ والدین کے لیے اپنے بچے کو دیکھنے اور پکڑنے کا خیال عجیب اور تھوڑا سا خوفناک ہو سکتا ہے، خاص طور پر اگر انہوں نے پہلے کسی کی موت نہ دیکھی ہو۔

بہت سے والدین کے لئے، اپنے بچے کے ساتھ گزارا ہوا وقت بعد کے مہینوں اور سالوں میں بہت قیمتی یادیں بن جاتا ہے۔

اگر آپ کو اپنے بچے کو دیکھنے کے بارے میں یقین نہیں ہے، یا آپ کا بچہ کیسا ہوگا اس کے بارے میں فکر مند ہیں، تو آپ دائی یا نرس سے آپ کو کوئی تصویر دکھانے کا کہہ سکتے ہیں۔ آپ کے بچے میں واضح بے ضابطگی ہے تو، آپ دائی یا نرس سے اپنے بچے کے بارے میں تفصیل سے بیان کرنے کے لئے کہہ سکتے ہیں۔ آپ اپنے بچے کو دیکھنے سے پہلے اسے نہلانے اور کپڑے پہنانے کے لئے بھی کہہ سکتے ہیں۔

اگر آپ کا بچہ پیدائش سے کافی عرصہ پہلے فوت ہو گیا تو اُس کی ظاہری حالت اور رنگ تبدیل ہو سکتا ہے۔ ان تبدیلیوں کا اندازہ لگانا مشکل ہے اور آپ اپنے بچے کو دیکھنا چاہتے ہیں یا نہیں اس پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ آپ دائی یا نرس سے پہلے اپنے بچے کے بارے میں بتانے کے لئے کہہ سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنے بچے کو دیکھنا نہیں چاہتے ہیں تو، آپ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آپ اس کا کچھ حصہ دیکھنا چاہتے ہیں، جیسے اس کا ہاتھ یا پیر۔

اگر آپ نے ابتدائی طور پر اپنے بچے کو نہ دیکھنے کا فیصلہ کیا تھا، یا انہیں دیکھنے کے لئے بہت زیادہ بیمار تھے تو، آپ کو اسے بعد میں دیکھنے کا اختیار حاصل ہوگا۔ آپ ہسپتال سے رابطہ کر سکتے ہیں اور انہیں بتا سکتے ہیں کہ آپ اپنے بچے کو دیکھنا چاہتے ہیں۔ آپ اپنے بچے کو ایک سے زیادہ بار دیکھنے یا انہیں گھر لے جانے کے لئے کہہ سکتے ہیں۔

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ آپ کیلئے اپنے پارٹنر کے ہو فیصلہ کرنا لازم نہیں ہے۔ والدین میں سے ہر ایک ایسا کرنے کی ضرورت ہے جو ان کے لئے صحیح ہے۔

### اپنے بچے کو نام دینا

بہت سے والدین اپنے بچے کو نام دینے کا فیصلہ کرتے ہیں، بچے کو اپنی شناخت دیتے ہیں اور ان کے بارے میں بات کرنا آسان بناتے ہیں۔ کچھ والدین ایک عرفیت استعمال کرتے ہیں جو انہوں نے حمل کے دوران استعمال کی تھی۔ اگر کوئی بچہ قبل از وقت ہے یا اس کی پیدائش سے کچھ عرصہ قبل اس کی موت ہوگئی ہے تو، اس کی جنس کا تعین کرنا مشکل ہو سکتا ہے اور آپ کسی ایسے نام کا انتخاب کرنا پسند کر سکتے ہیں جو دونوں جنسوں کے مطابق ہو۔

اگر آپ اپنے لئے یہ ٹھیک محسوس نہیں کرتے تو آپ کو اپنے بچے کو نام دینے کی ضرورت نہیں ہے۔

## اپنے بچے کو دھونا اور لباس پہنانا

آپ اپنے بچے کو دھونے اور / یا کپڑے پہننے کے خواہاں ہوسکتے ہیں، یا آپ دائی یا نرس سے آپ کی مدد کے لئے کہہ سکتے ہیں۔ بہت سے والدین کے لئے، اپنے بچے کو نہلانا اور اس کا لباس تیار کرنا اپنے بچے کی دیکھ بھال کرنے اور قیمتی یادوں کو تشکیل دینے کا ایک خاص موقع ہے۔

آپ اپنے بچے کو پہنانے کے لئے گھر سے کچھ لا سکتے ہیں۔ اگر آپ کا بچہ بہت چھوٹا ہے تو، ہسپتال مناسب لباس فراہم کر سکتا ہے۔ کئی بوتلس میں بہت چھوٹے کپڑوں کا ذخیرہ ہوتا ہے۔ آپ [www.littlebabyandco.com](http://www.littlebabyandco.com) پر آن لائن بہت چھوٹے کپڑے آرڈر کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کے بچے کی حالت ایسی ہے کہ اسے لباس پہنانا مشکل ہے تو، آپ اسے کسی کمبل یا اسی طرح کی کسی چیز میں لپیٹ سکتے ہیں۔ اگر یہ مددگار ثابت ہو تو، آپ دایہ یا آخری رسومات کے ڈائریکٹر سے اس کی مدد کرنے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔

## اپنے بچے کے جنازے کا فیصلہ کرنا

اگر آپ کا بچہ پیدائش سے پہلے مر گیا اور حمل کے 24 ہفتوں تک نہیں پہنچ سکا، تو آپ ان کی پیدائش سرکاری طور پر رجسٹر نہیں کراسکیں گے۔ تاہم، آپ سینڈز سے ایک خصوصی سرٹیفکیٹ کی درخواست کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کا بچہ 24 ہفتوں یا اس کے بعد بھی زندہ تھا، یا پیدائش کے بعد اس کی موت ہوگئی ہے تو، آپ کو قانونی طور پر ان کی تدفین کرنے یا میت جلانے کی ضرورت ہوگی، اگرچہ ضروری نہیں کہ آخری رسومات ہوں۔ آپ کے بچے کے مردہ پیدا ہونے، یا پیدائش اور موت کا مقامی رجسٹرار برائے پیدائش اور اموات کے ذریعہ اندراج ہونا ضروری ہے۔ ہسپتال کا عملہ آپ کو بتائے گا کہ کس طرح اور کہاں رجسٹر کرانا ہے۔ رجسٹرار آپ کو ایک سرٹیفکیٹ دے گا جو کہ آپ کو تدفین یا میت جلانے کے لیے درکار ہوگا۔

اگرچہ آخری رسومات کی کوئی قانونی ضرورت نہیں ہے، تاہم یہ آپ کے خاندان اور دوستوں کی موجودگی میں آپ کے بچے کو الوداع کہنے کا موقع ہوسکتا ہے۔ اگر آپ ہسپتال کو آخری رسومات کا بندوبست کرنے کے لئے ترجیح دیتے ہیں، تو آپ کو گھر جانے کے لئے چھٹی ہونے سے پہلے انہیں بتانے کی ضرورت ہوگی۔ کچھ ہسپتال صرف ان بچوں کے لیے آخری رسومات کا بندوبست کر سکتے ہیں جو پیدائش سے پہلے مر گئے تھے۔ آخری رسومات کے زیادہ تر منتظمین بچوں کے لئے مفت آخری رسومات کی پیش کش کریں گے۔

## آخری رسومات سے پہلے

کچھ والدین محسوس کرتے ہیں کہ وہ آخری رسومات سے پہلے اپنے بچے کو گھر لے جانا چاہتے ہیں۔ جب تک کہ کسی طبی معائنے کے افسر یا مالی قائم مقام (پروکیوریٹر) نے پوسٹ مارٹم معائنہ کرنے کا حکم نہ دیا ہو، یہ عام طور پر ممکن ہے۔

اگر آپ اپنے بچے کو گھر، یا اسپتال کے ماحول سے باہر کسی ایسی جگہ لے جانا چاہتے ہیں جو آپ کے لئے خاص معنی رکھتی ہو تو، دائمی یا نرس سے اس پر بلا جھجھک بات کر سکتے ہیں۔ بہت سے ہسپتال والدین کو اپنے ساتھ لے جانے کے لئے ایک فارم دیتے ہیں تاکہ وہ اپنے بچے کی میت کو اسپتال سے باہر لے جانے کے اپنے حق کی تصدیق کر سکیں۔ آپ چہل قدمی کے لئے یا دیگر بہن بھائیوں، خاندان یا دوستوں سے ملنے کے لئے اپنے بچے کو لے جانا پسند کر سکتے ہیں۔

عملے کو بھی چاہیے کہ آپ کو بچے کو زیادہ سے زیادہ سرد رکھنے کے بارے میں معلومات دیں۔ کچھ ہسپتالوں، بچوں کے ہسپتالوں اور جنازے کے منتظمین میں سرد کوٹ (جسے کٹل کوٹ بھی کہا جاتا ہے) موجود ہیں جو آپ کے بچے کو سرد رکھنے اور ان کے جسم کو خراب ہونے سے روکنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ آپ اپنے بچے کے لئے ایک ادھار لینے کے اہل ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ کا بچہ اسپتال میں رہتا ہے تو، ان کو اسپتال یا زچگی یونٹ کے مردہ خانہ میں رکھنے کا امکان ہے۔ آپ اپنے بچے سے ملنے کے قابل ہو سکیں گے حالانکہ آپ کو اس وقت سے زیادہ مشکل محسوس ہو سکتی ہے جو آپ نے وارڈ میں اس کے ساتھ گزارا تھا۔ آپ کا بچہ آرام کی عبادت گاہ (چیپل آف ریسٹ) میں ہو سکتا ہے یا ایسے مردہ خانے میں جو بالغوں، بچوں اور نھنے بچوں کے لئے ہے جو مر چکے ہیں اور یہ آپ کے لئے مزید مشکل ہو سکتا ہے۔

اگر ہسپتال آخری رسومات کا بندوبست کر رہا ہے تو عملہ آپ کو بتائے گا کہ آپ کے بچے کو کب واپس لایا جائے یا انہیں آخری رسومات کے منتظم کے پاس کب لے جایا جائے۔ اگر آپ خود آخری رسومات کا بندوبست کر رہے ہیں تو آپ کو اپنے بچے کو اپنے ساتھ گھر میں رکھنے کا اختیار ملے گا جب تک کہ آخری رسومات نہ ہو جائیں۔ ہمارے پاس سینٹرز کی ویب سائٹ پر آخری رسومات کے لئے وسائل موجود ہیں۔

## اپنے بچے کو جنازے کے لئے تیار کرنا

آپ جنازے کے لئے اپنے بچے کو غسل دینا اور کپڑے پہنانا چاہیں گے۔ اگر آپ کے بچے کا پوسٹ مارٹم معائنہ ہوا ہے تو، اسپتال کے عملے سے پوچھیں کہ آپ کیا توقع کریں۔ مثال کے طور پر، وہ یہ بیان کر سکتے ہیں کہ ٹانگے کہاں ہو سکتے ہیں اور آپ کے بچے کو سنبھالنے کے لیے دیگر تجاویز پیش کر سکتے ہیں۔ بچے کو کپڑے پہناتے ہوئے اور لپیٹتے ہوئے کوئی سے بھی ٹانگوں کو اچھی طرح ڈھانپنا ہونا چاہیے۔ متبادل طور پر، آپ ہسپتال کے عملے یا جنازے کے منتظم سے آپ کی مدد کرنے کے لئے پوچھ سکتے ہیں۔



آپ کے بچے کے سائز اور حالت پر منحصر ہے، آپ اسے مخصوص لباس میں ملبوس یا کسی خاص کمبل میں لپیٹا ہوا چاہیں گے۔ آپ اپنے بچے کے تابوت میں بھی

خاص چیزیں رکھنا چاہیں گے، جیسے نرم کھلونا، تصاویر، خط یا نظم۔ کچھ والدین ایک مماثل لباس، کمبل، کھلونا، خط یا نظم بطور یادگار رکھتے ہیں۔ آپ کے اہل خانہ یا قریبی رشتہ داروں میں سے کوئی دوسرا بچہ تصویر بنانا یا خط لکھنا پسند کر سکتا ہے۔ تاہم، اگر آپ نے اپنے بچے کو جلانے کا فیصلہ کیا ہے، تو آپ کو جنازے کے منتظم یا شمشان گھاٹ سے پوچھنا چاہیے کہ آپ اپنے بچے کے ساتھ تابوت میں کیا ڈال سکتے ہیں۔

اگر آپ کا بچہ نومولود بچوں کی انتہائی نگہداشت میں تھا، تو اس نے کوئی لباس نہیں پہنا ہوگا۔ بہت سے بچے جب انکیوبیٹر میں ہوتے ہیں تو صرف نیپی لگاتے ہیں لہذا یہ پہلا موقع ہوگا جب آپ اپنے بچے کو لباس پہنا رہے ہوں گے۔



## جنازے میں اپنے بچے کے تابوت کے ساتھ رہنا

### تقریب

اگر آپ کا بچہ آخری رسوماتی گھر یا ہسپتال میں ہے تو آپ جنازے کے منتظم سے کہہ سکتے ہیں کہ وہ آخری رسومات کے مقام پر لے جائیں۔ اگر آپ تابوت لیجانے والی گاڑی نہیں چاہتے ہیں، تو آپ کہہ سکتے ہیں کہ آپ کے بچے کو ایک عام کار میں لے جایا جائے۔ کچھ جنازے کے منتظمین کے پاس ایسی گاڑیاں ہوتی ہیں جو ایک چھوٹا سا تابوت لے جانے کے لیے مناسب ہوتی ہیں اور کنبے کے لئے بھی جگہ ہوتی ہیں۔

آپ کے پاس اپنے بچے کو وصول کرنے اور انہیں خود تقریب میں لے جانے کا اختیار بھی ہوگا۔ اگر آپ ٹیکسی استعمال کر رہے ہیں تو، اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ تابوت کی نقل و حمل کے لئے پیشگی طور پر متفق ہوں۔ اگر آپ کا بچہ گھر پر ہے، تو آپ انہیں براہ راست آخری رسومات میں لا سکتے ہیں۔

### تقریب

اگر آپ خود ہی جنازے کا اہتمام کر رہے ہیں تو، آپ کو یہ سوچنے کی ضرورت ہوگی کہ آپ کس قسم کی تقریب چاہتے ہیں۔ صدمے سے نڈھال کچھ والدین کے لئے، ان کے بچے کی آخری رسومات پہلی آخری رسومات ہوں گی جس کے بارے میں انہیں سوچنا پڑا تھا، اور کچھ کے لئے یہ پہلی آخری رسومات ہونگی جس میں انہیں کبھی شرکت کرنی ہوگی۔ میاں بیوی کبھی کبھی یہ محسوس کرتے ہیں کہ وہ کچھ مختلف چاہتے تھے اور کسی فیصلے تک پہنچنے کے لئے وقت درکار ہے۔ آپ گھر والوں سے اور قریبی دوستوں کے ساتھ اپنے انتخاب کے بارے میں تبادلہ خیال کرنے کے لئے بھی وقت چاہیں گے۔ اگر آپ کے پاس ایک سے زیادہ پیدائش سے جڑواں یا زیادہ بچے ہیں جو وفات پا چکے ہیں، تو آپ چاہیں تو ان کے لیے ایک ہی تابوت اور جنازے کا اشتراک کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کے ساتھ بڑے بچے ہیں، تو آپ انہیں اپنے بچے کے جنازے کی منصوبہ بندی میں شامل کر سکتے ہیں۔ اسی طرح، اگر آپ کے پاس ایک بچہ ہے جو ہسپتال میں ہے، تو آپ شاید انتظار کرنا چاہیں جب تک کہ وہ ٹھیک نہ ہو جائے اور انہیں اپنے بھائی کے جنازے میں لے جائیں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ ایسا فیصلہ کریں جو اس وقت آپ کے لئے صحیح محسوس ہو۔

اگر آپ کو مذہبی یا دیگر وجوہات کی بنا پر بہت تیزی سے آخری رسومات کا بندوبست کرنے کی ضرورت ہے تو براہ کرم ہسپتال کے عملے کو بتائیں۔ وہ آپ کو فوری رجسٹریشن کے بارے میں مشورہ دیں گے تاکہ آپ دیکھ سکیں کہ آیا اس کا کوئی امکان ہے یا نہیں۔

## ہسپتال کے زیر اہتمام آخری رسومات

اگر ہسپتال آپ کے بچے کے جنازے کا بندوبست کرنے کی پیشکش کرتا ہے تو، اس میں شاید اتنے زیادہ انتخابات نہ ہوں کہ جتنے اگر آپ خود انتظامات کرتے ہیں تو آپ کے پاس ہوسکتے ہیں۔

بچوں کے لیے ہسپتال میں جنازے کی تقریبات کی قیادت عام طور پر ہسپتال کے پادریوں میں سے کوئی ایک کرتا ہے۔ زیادہ تر ہسپتالوں میں ان تمام بچوں کے لیے جو ایک مخصوص دورانے میں وفات پا چکے ہیں باقاعدہ وقفوں پر ایک مشترکہ آخری رسومات کی تقریب منعقد ہوتی ہے۔ اگر یہ آپ کی ترجیح ہو تو کچھ ہسپتال آپ کے بچے کے لئے انفرادی تقریب منعقد کرنے کے قابل ہوسکتے ہیں۔

مشترکہ تدفین کی تقریب عام طور پر غیر مہذب ہوتی ہیں اور یہ عقیدہ رکھنے والوں اور کوئی ایمان نہ رکھنے والوں دونوں کے لیے موزوں ہوتی ہیں۔ والدین، اور کوئی بھی دیگر جس کو بھی وہ مدعو کرنا چاہتے ہیں، عام طور پر اس میں شرکت کرنے پر ان کا خیر مقدم ہے۔ تقریب ہسپتال کی عبادت گاہ، شمشان گھاٹ یا مردوں کو دفنانے کی جگہ پر منعقد کی جا سکتی ہے۔ آپ ہسپتال کے پادری سے پوچھ سکتے ہیں اگر یہ ممکن ہے کہ ایک نظم، ایک نثر، یا موسیقی شامل کر لیں جو آپ کے لئے معنی خیز ہو۔ آپ اپنے ساتھ کچھ پھول بھی لینا پسند کرسکتے ہیں۔ ہسپتال آپ کے بچے کے لیے آخری رسومات کا بندوبست کر سکتا ہے یہاں تک کہ اگر آپ اس میں شرکت کرنے کے قابل نہ بھی ہوں۔

اگر ہسپتال آپ کو انفرادی آخری رسومات پیش کرتا ہے تو، آپ تقریب کی قیادت کرنے کے لئے ہسپتال کے پادری یا کسی اور مذہبی رہنما کا انتخاب کرسکتے ہیں۔ اگر آپ کے اپنے عقیدے کا کوئی مذہبی رہنما نہیں ہے تو، اسپتال کسی کی سفارش کرسکتا ہے۔ اس کے برعکس آپ کسی غیر مذہبی رہنما کا انتخاب بھی کر سکتے ہیں۔

کچھ اسپتال تدفین اور میت جلانے ہر دو کا آپشن پیش کرتے ہیں۔ ایسے علاقوں میں جہاں قبروں کی قیمت بہت زیادہ ہوتی ہے وہاں ہسپتال صرف میت جلانے یا مشترکہ قبر میں تدفین کی پیشکش کر سکتے ہیں۔

## تدفین

ہسپتال کے زیر اہتمام تدفین اکثر مشترکہ قبر میں ہوتی ہے۔ اگرچہ بہت سارے بچوں کو ایک ساتھ دفن کیا جاتا ہے، پھر بھی وہ اپنے ہی تابوت میں رہیں گے۔ کچھ اسپتال والدین کو انفرادی قبر کا آپشن بھی پیش کرتے ہیں۔

44 سینٹرز | بیریومنٹ سپورٹ بک (پیدائشی مردہ یا نومولود کی موت کے صدمے میں مدد و حمایت کے خیراتی ادارے کی کتاب)

' انفرادی قبریں سب سے زیادہ عام طور پر ان بچوں کے والدین کو پیش کی جاتی ہیں جو پیدائش کے بعد وفات پا گئے یا حمل کے آخری مرحلے میں وفات پا گئے تھے۔ اسی طرح، انفرادی میت جلانے والی جگہیں اکثر ان بچوں کے لئے مخصوص ہوتی ہیں جو پیدائش کے بعد یا حمل کے آخری مرحلے میں وفات پا جاتے ہیں۔

کئی قبرستانوں میں بچوں کی قبروں کے لیے خاص علاقہ موجود ہے۔ اکثر قبرستانوں میں اس بارے میں پابندیاں ہیں کہ کسی قبر پر یا اس کے ارد گرد کیا رکھا جا سکتا ہے اور عام طور پر کسی مشترکہ قبر پر کوئی کتبہ یا یادگار لگانا ممکن نہیں ہے۔ آپ قبرستان میں تختی کے لئے اپنے انتظامات کہیں اور کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ اگرچہ ہسپتال آخری رسومات کا انتظام کرے گا، آپ یادگار کے آپشنوں کے بارے میں پوچھنے کے لئے براہ راست قبرستان سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

### میتیں جلانا

وہ والدین جنہوں نے میت جلانے کا انتخاب کیا ہے کے لئے اہم سوالات میں سے ایک یہ ہے کہ آیا وہ اپنے بچے کی راکھ حاصل کریں گے۔ اس کا انحصار اس پر ہو سکتا ہے:

آیا آپ نے انفرادی یا مشترکہ میتوں کو جلانے کا انتخاب کیا ہے یا نہیں: راکھ صرف انفرادی طور پر جلائی جانے والی میتوں کے لئے دستیاب ہے۔ مشترکہ میتوں کو جلانے کے لئے، تمام کی راکھ میتیں جلانے والے گراؤنڈ میں ایک خاص جگہ پر اکھٹی دفن یا بکھیر دی جائے گی۔

آپ کے بچے کا سائز: اگر آپ کا بچہ بہت چھوٹا ہے، تو راکھ کی مقدار بہت کم ہو سکتی ہے۔ کچھ راکھ عام طور پر میت جلانے والے کمرے میں جذب ہو جاتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ شاید کوئی راکھ باقی نہ رہ جائے۔

شمشان گھاٹ پر سہولتیں: کچھ شمشان گھاٹوں میں حتیٰ کہ بہت چھوٹے بچوں کے لیے راکھ کی حفاظت کے لیے خصوصی سہولیات موجود ہیں۔ آپ میت کو صحیح طور سے جلانے والی جگہ کا انتخاب کرنے میں مدد لینے کے لیے پیشگی پوچھ سکتے ہیں۔

راکھ میں کسی بھی ایسی چیز کی باقیات ہوں گی جو تابوت کے اندر آپ کے بچے کے ساتھ رکھی گئی ہیں۔ تابوت کے اوپر رکھی جانے والی کوئی سی بھی اشیاء کو میت جلانے والے کمرے میں تابوت رکھنے سے پہلے ہٹایا جا سکتا ہے۔

آپ اپنے بچے کی راکھ کو کسی ایسی جگہ جو آپ کے لیے خاص ہو، چھل قدمی کی ایک پسندیدہ جگہ یا جنگل میں بکھیرنے یا دفن کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنے بچے کی راکھ کو میتیں جلانے والی جگہ میں دفن کرنے یا بکھرنے کا انتخاب کرتے ہیں تو، ان کے بارے میں قواعد و ضوابط ہوسکتے ہیں کہ آپ اس علاقے کے قریب کیا رکھ سکتے ہیں جہاں راکھ دفن یا بکھری ہوئی ہے۔ تاہم، شاید آپ میتیں جلانے والی جگہ کے باغ میں کسی جگہ پر ایک تختی رکھ سکتے ہیں۔

ان کے جنازے میں میں نے نیلے رنگ کا لباس پہنا تھا۔ میں نہیں جانتا تھا کہ کوئی کالا لباس پہنے۔ جب ان کا چھوٹا سا تابوت گاڑی سے باہر نکال لیا گیا تو میں نے اپنے خاندان والوں کی طرف سے اجتماعی طور پر سانس لینے کی آواز سنی۔ اس لمحے میں، ان کے لئے یہ حقیقت بن گیا۔

#### آخری رسومات کے منتظمین کے زیر اہتمام آخری رسومات

اگر آپ نے اپنے بچے کے لئے ہسپتال کا بندوبست نہ کرنے کا انتخاب کیا ہے، تو آپ اپنی مدد کے لئے جنازے کے منتظم سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ چند شمشان گھاٹ صرف جنازے کے منتظم کے ذریعے ہی میت جلانے کو قبول کریں گے۔ ہسپتال کا عملہ آپ کو آخری رسومات کے مقامی منتظمین سے رابطے کی تفصیلات دینے کے قابل ہوسکتا ہے جو بچوں کے لئے آخری رسومات میں مہارت رکھتے ہیں۔

You can also find information in the Good Funeral Guide [www.goodfuneralguide.co.uk](http://www.goodfuneralguide.co.uk) or the National Association of Funeral Directors (NAFD) website at [www.nafd.org.uk](http://www.nafd.org.uk)

اس بات کو یقینی بنانا ضروری ہے کہ آپ کا منتخب کردہ جنازے کا منتظم پیشہ ورانہ ادارے جیسے NAFD کا رکن ہو۔ جنازے کا منتظم آپ سے ایک فارم پر دستخط کرنے کے لئے کہیں گے جو انہیں ہسپتال کے مردہ خانہ سے آپ کے بچے کو لینے کی اجازت دیتا ہے اور وہ عام طور پر دیگر درکار کاغذی کارروائی کو منظم کر سکتے ہیں۔

46 سینٹرز | بیریمونٹ سپورٹ بک (پیدائشی مردہ یا نومولود کی موت کے صدمے میں مدد و حمایت کے خیراتی ادارے کی کتاب)

## وہ فارم جن کی آپ کو ضرورت ہو گی

اگر آپ برطانیہ، ویلز یا شمالی آئرلینڈ میں جنازے کے منتظم کی مدد کے بغیر آخری رسومات کے انتظامات کر رہے ہیں تو شمشان گھاٹ کا عملہ آپ کو ان فارمز کی کاپیاں دیں گے جنہیں مکمل کرنا آپ کے لئے ضروری ہے۔ اسکاٹ لینڈ میں فارم کی اب ضرورت نہیں ہے۔

انگلینڈ اور ویلز میں، اگر آپ کا بچہ پیدائش کے بعد فوت ہو گیا ہے لیکن 24 ہفتوں سے پہلے، آپ کو ایک تصدیقی فارم پُر کرنے کی ضرورت ہو گی جو رجسٹرڈ ڈاکٹر کی طرف سے دستخط شدہ ہو۔ آپ کی دائی یا ڈاکٹر آپ کو مزید معلومات دے سکتے ہیں۔ اگر آپ کا بچہ پیدائش سے پہلے یا حمل کے 24 ہفتے مکمل کرنے کے بعد وفات پا گیا ہے تو، آپ کو اس فارم کی ضرورت نہیں ہے۔

شمالی آئرلینڈ میں، آپ کو اپنے بچے کی تدفین کے لئے، اگر وہ کم سے کم 24 ہفتوں میں پیدائش سے پہلے، یا اگر وہ پیدائش کے بعد فوت ہو جاتے ہیں تو، ایک شمشان فارم اور ایک تصدیقی میڈیکل سرٹیفکیٹ فارم کی ضرورت ہو گی۔ یہ فارم پر دو مختلف ڈاکٹروں کے دستخط ہونا ضروری ہے۔ آپ کی دائی یا ڈاکٹر آپ کو مزید معلومات دے سکتے ہیں۔

اگر آپ کے بچے کو پوسٹ مارٹم کی ضرورت ہے تو، اس کے مکمل ہونے تک آپ کو آخری رسومات منعقد کرنے کے لیے انتظار کرنا ہو گا۔ اگر (اسکاٹ لینڈ میں) موت کا طبعی معائنہ کرنے والے یا مالی قائم مقام (پروکیوریٹر) کو ریفر کر دیا گیا ہے تو، جنازے کے انعقاد سے قبل اس میں قدرے طویل تاخیر ہوسکتی ہے۔ موت کا طبعی معائنہ کرنے والے یا مالی قائم مقام (پروکیوریٹر) کا افسر آپ کو بتائے گا کہ کیا ہو گا اور آپ کے بچے کو آپ کے پاس لوٹنے کے لئے متوقع وقت کا بتائے گا۔

اگر آپ کا بچہ پیدائش سے پہلے وفات پا گیا اور 24 ہفتوں کو مکمل نہیں کیا (قانونی طور پر "دیر سے اسقاط حمل" کے طور پر بیان کیا گیا ہے)، تو ان کی وفات سرکاری طور پر رجسٹرڈ نہیں کی جا سکتی۔ اگرچہ یہ ایک سرکاری دستاویز نہیں ہے، سینڈز آپ کے بچے کے اعتراف کے طور پر رکھنے کے لئے ایک سرٹیفکیٹ فراہم کر سکتا ہے۔

جنازے کے منتظم، شمشان گھاٹ یا قبرستان کو عام طور پر ہسپتال یا آپ کے GP سے ایک فارم یا خط کی ضرورت ہوگی تاکہ اس بات کی تصدیق ہو سکے کہ آپ کا بچہ پیدائش سے قبل حمل کے 24 ہفتے مکمل کرنے سے پہلے انتقال کر گیا تھا۔ اس کے بعد تدفین یا میت کو جلانے کا اہتمام کیا جا سکتا ہے۔

### خدمت

جیسا کہ بالغ آخری رسومات کے ساتھ، آپ اس قسم کی سروس منتخب کر سکتے ہیں جو آپ چاہتے ہیں، بشمول سروس، ریڈنگ، موسیقی اور پھولوں کا آرڈر، اور لوگوں کو یہ جاننے دیں کہ آپ آخری رسومات میں کون سا رنگ پہننا چاہتے ہیں۔ آپ خدمت کے بعد ایک چھوٹی سے محفل رکھنا پسند کر سکتے ہیں۔

اگر آپ آخری رسومات میں پھول نہ رکھنے کا انتخاب کرتے ہیں تو آپ اپنی پسند کے صدقہ کی بجائے عطیات کی درخواست کرنا چاہیں گے۔ اگر آپ چاہیں تو سینڈز میں آخری رسومات کے لفافے اور دیگر وسائل دستیاب ہیں۔ آپ کسی بیرونی عوامی جگہ پر آخری رسومات کی خدمت کو منعقد کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں یا آپ زیادہ ذاتی جگہ جیسے کہ آپ کا گھر یا آپ کے باغ کو ترجیح دے سکتے ہیں۔ اگر آپ خدمت کے لئے قرأت کی تلاش کر رہے ہیں تو، آپ [www.sands.org.uk/funeralresources](http://www.sands.org.uk/funeralresources) پر کچھ قرأت اور آخری رسومات کے وسائل براؤز کر سکتے ہیں۔



کچھ والدین کسی دوست یا رشتہ دار سے تصاویر لینے کے لیے کہہ دیتے ہیں۔ اہم بات یہ آپ انہیں بتائیں کہ آپ کیا کرنا چاہتے ہیں اور خاص طور پر اگر خدمت کے دوران کوئی ایسے اوقات ہوتے ہیں جن میں آپ چاہتے ہیں کہ وہ تصاویر لینے سے گریز کریں۔ تصاویر آپ کو قیمتی یادگاریں فراہم کر سکتی ہیں

اور آپ کو ان لوگوں کی یاد دلاتی ہیں جو آپ کے بچے کی عزت افزائی کے لئے آئے تھے

آپ کی معاونت۔ یہ تصاویر نوجوان بہن بھائیوں کے لئے بھی مددگار ثابت ہو سکتی ہیں جیسے جیسے وہ بڑے ہوتے ہیں، یا ان کے ساتھ اپنے بھائی یا بہن کے بارے میں بات چیت شروع کرنے کے طریقے کے طور پر۔

اگر آپ آخری رسومات کی تقریب کی تصاویر یا ویڈیو چاہتے ہیں تو سب سے پہلے آخری رسومات کی رہنمائی کرنے والے، جنازے کے منتظم اور آخری رسومات میں ملوث کسی بھی عملے سے چیک کریں۔ یہ عام طور پر تب ممکن ہے جب تک آخری رسومات صرف آپ کے بچے کے لئے ہے اور دوسروں کے ساتھ اشتراک نہیں کیا جاتا ہے۔

### آخری رسومات کے بعد - میت کو جلانا

اگر آپ کے بچے کو جلا دیا گیا ہے، اور راکھ جمع کرنا ممکن ہے تو، آپ کو فیصلہ کرنے کا وقت ملے گا کہ ان کے ساتھ کیا کرنا ہے۔

آپ کے بچے کی راکھ کو دفن کرنے، دبانے یا بکھیرنے کے لئے مختلف آپشنز ہیں: شمشان گھاٹ گراؤنڈ میں میتوں کو جلانے والی جگہ پر موجود ایک خاص جگہ پر راکھ کو دفن یا بکھیر سکتے ہیں۔ اس حوالے سے شمشان گھاٹ کے قواعد و ضوابط ہوں گے۔

آپ راکھ کو ایسی جگہ میں بکھیر دینے کا انتخاب کر سکتے ہیں جو آپ کے لئے خاص ہے جیسے کہ ایک جنگل یا آپ کے اپنے باغ میں، اگرچہ آپ فیصلہ کرنے سے پہلے، غور کریں کہ آیا آپ مستقبل میں گھر منتقل کریں گے یا نہیں۔

وہ برتن جسے آپ استعمال کر رہے ہیں جب تک جراثیم وغیرہ کے عمل سے خراب یا تحلیل (بائیو ڈی گریڈائیل) نہ ہو جائے تب تک آپ انہیں بکھیرنے یا پانی میں ڈوبنے کو منتخب کر سکتے ہیں۔ آپ ساتھ پھولوں یا پنکھڑیوں کو بکھیرنا پسند کر سکتے ہیں۔ اپنی مقامی ماحولیاتی ایجنسی کے دفتر کو اس بات کا یقین کرنے کے لئے فون کریں کہ جس سائٹ پر آپ سوچ رہے ہیں وہ ان کی رہنمائی میں ہے۔

اگر آپ راکھ کو رکھنا چاہتے ہیں تو، آپ ایک برتن یا کسی اور کنٹینر میں ان کو ذخیرہ کر سکتے ہیں۔ تصویر کے پیچھے راکھ رکھنے کے لئے ایسے فریم بھی موجود ہیں جن کے پیچھے ایک خانہ بنا ہوتا ہے۔

آپ راکھ سے بنے زیورات کا بھی انتخاب کر سکتے تھے۔

### آخری رسومات کے بعد - دفن کرنا

اس سے پہلے کہ آپ اپنے بچے کے لئے قبر پر ایک کتبہ لگا سکیں، آپ کو کم سے کم چھ ماہ لگ سکتے ہیں۔

آپ کے بچے کی قبر پر اور اس کے ارد گرد جو کچھ رکھ سکتے ہیں اس پر پابندیاں ہو سکتی ہیں۔ مزید معلومات کے لیے قبرستان سے رابطہ کریں۔





# بچوں کی مدد وحمایت

ایک بچے کی کسی بھی وقت موت پورے خاندان کے لئے صدمے سے نڈھال ہونے کا باعث بن سکتی ہے۔ اس کا اثر ان بچوں پر پڑے گا جو

نئے بھائی، بہن، بھتیجی، بھتیجا یا کزن یا متعدد بچوں کی پیدائش سے بچ جانے والے ایک بچے، یا ایک بچے کے مر جانے کے بعد بچ جانے والے بھائیوں اور بہنوں کی توقع کر رہے تھے۔ وسیع تر خاندان کے بچے، قریبی دوستوں کے بچے، اور اسکول میں دوست بھی متاثر ہو سکتے ہیں۔

یہ حصہ ان طریقوں پر غور کرتا ہے جس میں بچے کی وفات کی خبر اپنے بہن بھائیوں اور دوسرے بچوں کے ساتھ بانٹنا ہوتی ہے جنہیں شاید آپ کے بچے کے بارے میں علم ہو یا آگاہ ہوں۔ یہ حصہ والدین کے لئے لکھا گیا ہے لیکن رشتہ داروں، دوستوں اور دیگر لوگوں کے لئے بھی مفید ثابت ہو سکتا ہے، بشمول نرسری اور اسکول کے اساتذہ جو مدد فراہم کرنے کے قابل ہیں۔

### افسوسناک خبر

کسی کو یہ بتانا کہ بچہ فوت ہو گیا ہے مشکل ہو سکتا ہے۔ بچوں کو بتانا خاص طور پر چیلنج ہو سکتا ہے کیونکہ ان کو معلومات کی صحیح مقدار فراہم کرنے کا تعین کرنا ایک مشکل کام ہو سکتا ہے، اور اس طرح سے وضاحت کرنا کے جو ان کی عمر اور صلاحیت سے مطابقت رکھتی ہو۔ بچوں کو ایسی صورت حال کے بارے میں یقین دہانی پیش کرنا بھی مشکل ہو سکتا ہے جسے تبدیل نہیں کیا جا سکتا۔ اگر آپ خود کو اپنے بچوں کو یہ بتانے کے قابل نہیں پاتے کہ کیا ہوا ہے، تو آپ فیملی کے قریبی رکن یا دوست سے کہہ سکتے ہیں کہ آپ کے لئے ان کو بتائے یا ان کو بتانے میں آپ کی مدد کریں۔ مثال کے طور پر، یہ شخص یہ وضاحت کرنے میں مدد کر سکتا ہے کہ کیا ہوا ہے اور وضاحت کر سکتا ہے کہ آپ کیوں اداس ہیں۔ شخص یہ بھی وضاحت کر سکتا ہے کہ، آپ کی بجائے، اُسے ان کی دیکھ بھال کرنے کی ضرورت کیوں ہو سکتی ہے۔

اگر آپ کا بچہ نومولود یونٹ میں مر گیا ہے تو، وہاں ایک مشیر، ماہر نفسیات یا تھراپسٹ ہو سکتا ہے جو اس صورتحال کے حوالے سے آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

اپنے بچوں کو کیا بتانا ہے یہ فیصلہ کرتے وقت، فطری بات ہے کہ آپ ان کے لیے بے چینی اور تحفظ کا احساس کریں۔ ان کی عمر اور سمجھنے کی صلاحیت کو ملحوظ خاطر رکھنا ضروری ہے۔ کوشش کریں کہ کسی بھی ممکنہ خوف کو جگہ نہ پانے دیں تاکہ کہیں وہ پریشان نہ ہو جائیں اس بات کا تعین کریں کہ آپ انہیں کیا کہیں گے۔ بچوں کے لئے یہ جاننا ضروری ہے کہ یہ رونا ٹھیک ہے اور وہ آپ کو بھی روتا دیکھ سکتے ہیں۔ جب آپ بچوں سے بات کریں، تو آپ بہت زیادہ تفصیل میں جائے بغیر یہ بتاتے ہوئے آغاز کر سکتے ہیں کہ کیا ہوا ہے۔ آپ یہ بھی کہہ سکتے ہیں، کہ "ہم اُداس ہیں کیونکہ ہمارا بچہ فوت ہو چکا ہے۔" "جب کوئی مرتا ہے، تو اس کا مطلب ہوتا ہے کہ ہم اُنہیں دوبارہ نہیں دیکھ پائیں گے۔" اس کے بعد آپ ان کے سوالات کی قیادت کر سکتے ہیں۔ اگر آپ نے رکھا ہوا ہو تو آپ اپنے بچے کا نام اور اگر معلوم ہو تو جنس شامل کرنا پسند کر سکتے ہیں۔ آپ بچوں کو بتائیں کہ وہ دیگر اوقات میں سوالات پوچھنے کے لئے آپ کے پاس واپس آ سکتے ہیں۔ وہ آپ کی سادہ وضاحت قبول کر سکتے ہیں اور فوری طور پر موضوع تبدیل کر سکتے ہیں یا ان کی گزشتہ سرگرمی کو جاری رکھ سکتے ہیں۔ یہ بہت عام ہے۔

وہ کمسن بچے جو نومولود بچوں کی انتہائی نگہداشت میں جائیں شاید یہ سمجھتے ہوں گے کہ ننھا بچہ بہتر ہو جائے گا اور گھر چلا جائے گا۔ وہ الجھن کا شکار اور پریشان ہو سکتے ہیں کہ ایسا کیوں نہیں ہوا۔ اس بات کا امکان ہے کہ ان کی اپنی زندگی میں خلل پیدا ہو گیا ہو کیونکہ ان کے والدین نے ہسپتال میں بچے کے ساتھ طویل عرصے تک وقت گزارا۔ ہو سکتا ہے انہوں نے بھی بچے کے ساتھ اپنے تعلقات تیار کرنا شروع کر دیا ہو۔ یہ ضروری ہے کہ ان کی حوصلہ افزائی کی جائے کہ وہ اپنے جذبات کے بارے میں بات کریں لہذا ان کو یہ بتائیں کہ بچے کی وفات کیوں ہوئی۔

شاید کچھ بچے آخری رسومات کے بارے میں جاننا پسند کریں یا پوچھیں کہ جب ہم وفات پاتے ہیں تو ہم کہاں جاتے ہیں۔ آپ کے پاس مذہبی عقائد ہو سکتے ہیں جو آپ کے جوابات پر اثر انداز ہو سکتے ہیں یا زیادہ سیکولر یا غیر جانبدار جوابات فراہم کرنے کی خواہش کر سکتے ہیں جیسے "کچھ لوگ یقین رکھتے ہیں۔۔۔" یا "ہم نہیں جانتے کہ لوگ کہاں جاتے ہیں۔" آخری رسومات میں کیا ہو سکتا ہے 'چھوٹے بچوں کے لئے اس پر توجہ مرکوز کریں تاکہ وہ جانتے ہوں کہ کیا توقع رکھنی ہے۔ چھوٹے بچوں کو یقین دہانی کی ضرورت ہو سکتی ہے کہ بچہ کچھ بھی محسوس نہیں کر سکتا۔ دوسری صورت میں، شاید وہ تدفین یا میتیں جلانے کے عمل سے خوفزدہ ہو جائیں۔ آپ کہہ سکتے ہیں، "جب لوگ مر جاتے ہیں، ہم اُنہیں دفن کرتے ہیں،" یا "جب لوگ مر جاتے ہیں، تو ہم انہیں جلا دیتے ہیں،" اور وضاحت کریں کہ اس کا مطلب کیا ہوتا ہے۔

چھوٹے بچوں کو وفات اور مرنے کو سمجھنے میں مدد دینے کا ایک طریقہ ان بچوں کے لیے کتابیں پڑھنا ہے جو ان موضوعات پر بلحاظ عمر مناسب انداز سے بحث پر مبنی ہوتی ہیں۔ جیسا کہ ونسٹن کی خواہش ہے، سینڈز آن لائن دکان پر مختلف بچوں کی کتابیں موجود ہیں جو کہ آپ آرڈر کر سکتے ہیں۔ آپ مناسب کتابوں کے لئے اپنی مقامی لائبریری بھی چیک کر سکتے ہیں۔

### بچوں کے ساتھ صاف گو اور دیانت دار ہونا

یہاں تک کہ جب کچھ غلط ہوتا ہے تو کم سن بچے بھی عام طور پر محسوس کرتے ہیں۔ اگر انہیں بتایا نہیں جاتا کہ کیا ہو رہا ہے، تو وہ شاید خوفزدہ ہو جائیں اور تصور کریں کہ آپ کے اداس محسوس کرنے میں ان کا قصور ہے۔

ان الفاظ اور جملوں کی بجائے براہ راست زبان استعمال کرنا بہتر ہے جن کے دوسرے معنی بھی ہوں۔ مثال کے طور پر، ایک چھوٹے بچے کو بتانا کہ بے بی سو رہا ہے اسے الجھن اور فکر میں ڈال سکتا ہے کیونکہ وہ بستر پر نہیں جانا چاہتے ہونگے۔ اسی طرح "گم گیا" یا "چلا گیا" جیسے الفاظ ان کو یہ سوچنے کے لیے راہ دکھا سکتے ہیں کہ شاید وہ بھی گم ہو جائیں گے یا چلے جائیں گے۔ یہ الفاظ جھوٹی امید کا باعث بھی بن سکتے ہیں جیسے یہ سوچنا کہ بچہ جاگ سکتا ہے یا ڈھونڈا جا سکتا ہے۔ بچہ پریشان ہو سکتا ہے کہ آیا ان کے ساتھ یا



آپ کے ساتھ بھی ایسا ہی ہوسکتا ہے۔ اسی طرح، یہ بھی کہنا کہ بچہ بیمار تھا لہذا جب وہ بیمار ہوں گے تو ان میں ڈر پیدا ہو سکتا ہے۔

بڑوں کی طرح، کسی بھی عمر کے بچے مختلف احساسات کا تجربہ کرسکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ یہ احساسات کسی خاص ترتیب میں یا طے شدہ وقت پر آئیں۔ بڑوں کی طرح، بچوں کے جذبات بھی پیچیدہ اور متضاد ہوسکتے ہیں۔

جب کسی نئے بھائی یا بہن کی توقع ہوتی ہے تو بچوں کے کبھی کبھی مخلوط احساسات ہوتے ہیں۔ حمل کے دوران حسد محسوس کرنے والا بچہ اپنے بھائی کی موت کے بعد پیشمانی محسوس کر سکتا ہے۔ یہ ایک بچے کو یقین دہانی کرنے کی کوشش کرنے کے لئے مددگار ثابت ہوسکتا ہے کہ موت میں کسی کی غلطی نہیں تھی اور اس نے کچھ بھی نہیں کیا یا اس کی کوئی سوچ بچے کی وفات کا سبب نہیں بنی۔

کچھ بچے وفات پا جانے والے بچے یا اپنے والدین کی طرف سے غصے کو محسوس کر سکتے ہیں۔ بچوں کو یہ خوف بھی ہو سکتا ہے کہ وہ یا ان کے قریب دوسرے لوگ بھی وفات پا سکتے ہیں۔ وہ والدین سے الگ ہونے پر معمول سے زیادہ پریشان ہوسکتے ہیں، خاص طور پر اگر ان کی ماں شدید بیمار ہو یا اُسے ہسپتال میں رُکنا پڑتا ہے۔

بڑوں کی طرح، بچوں خصوصاً کم سن بچوں کو بھی اپنے جذبات کا اظہار کرنا مشکل ہوسکتا ہے۔ رویے میں تبدیلیوں کو تلاش کریں، خاص طور پر واپس بچگانا رویوں پر لوٹ جانے والے اعمال۔ مثال کے طور پر، ایک بچہ جو ٹوائلٹ جانے کیلئے تربیت یافتہ ہے وہ دوبارہ نیپیز پہننا چاہے گا یا بستر کو گیارا کرنا شروع کر سکتا ہے۔ بچے چپکو یا انحصار پسند ہو سکتے ہیں۔ کھانے اور سونے کی عادات میں بھی تبدیلیاں ہو سکتی ہیں اور شاید بیمار پڑنے کا رجحان بھی ہو سکتا ہے۔ جہاں تک ممکن ہو معمول کو برقرار رکھنا اور بچوں کے سوالات پوچھنے کے لئے بہت سے مواقع فراہم کرنا واقعی مددگار ہے۔

بچوں کے لیے ڈرامے، ڈرائنگ یا مصوری کے ذریعے اپنے احساسات کا اظہار کرنا عام بات ہے۔ اس سے آپ کو اندازہ ہوسکتا ہے کہ آپ کا بچہ کیا سوچ رہا ہے اور کیا محسوس کر رہا ہے نیز انہیں اس بات کا اظہار کرنے کا موقع میسر آ سکتا ہے کہ وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ رشتہ داروں یا دوستوں کی طرف سے، یا کھیل ہی کھیل میں، آپ کے بچے کو بیرونی مدد کی ضرورت پر غور کریں۔

بیشہ ور افراد جیسے کہ آپ کے بچے کے ہیلتھ وزیٹر، اساتذہ، بچے کی آیا اور آپ کے ہیلتھ وزیٹر کو مطلع کیا جانا چاہئے تاکہ وہ آپ کے بچے کی مدد کر سکیں۔ ونسٹن وش اور چائلڈ بیرومنٹ برطانیہ نے موت کے صدمے میں بچوں کی مدد کرنے میں مہارت حاصل کی ہے اور ان کی ویب سائٹس پر متعدد وسائل دستیاب ہیں۔

بچے عام طور پر نیچے بیان کیے جانے والی مفاہمت کے وسیع مراحل سے گزریں گے، لیکن اس میں بہت زیادہ فرق ہوسکتا ہے۔ اگر بچہ پہلے ہی خاندان کے کسی رکن یا دوست کی موت کا تجربہ کر چکا ہے، یا اس میں سیکھنے کی معذوری ہے، تو اس سے ان کی سمجھنے کی صلاحیت اور ردعمل متاثر ہوسکتا ہے۔ ان کی سمجھنے بوجھنے کی صلاحیت کو جانچنا ضروری ہے یہاں تک کہ اگر وہ پہلے سے ہی مر جانے ک صدمے میں ہوں۔



آپ 3 سالہ بچے کو کیسے وضاحت کرتے ہیں کہ اس کی چھوٹی بہن فوت ہو گئی ہے؟ ہم نے اسے ہمارے درمیان صوفے پر بیٹھا دیا۔ جان نے جتنا بہتر ہو سکتا ہے اس کی وضاحت کرنے کی کوشش کی۔ اس نے اس کو اتنا ہی متاثر کیا جتنا اس نے ہم پر اثر ڈالا۔  
کلینر



## 2 تا 5 سال

کم سن بچے شاید موت کے تصور کو سمجھنے لگے ہوں گے، لیکن انہیں یہ احساس نہیں ہے کہ یہ مستقل ہے۔ بظاہر غیر متعلقہ سوالات یا گفتگو کو بہت تیزی سے آگے بڑھنے سے پہلے، اس کی بار بار وضاحت کی ضرورت ہوسکتی ہے کہ انہیں کیا ہو گیا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ ان کو یہ بتانے کے لئے تیار ہوجائیں کہ بچہ فوت ہو گیا ہے اور ان کا جواب مختصر ہے اور پھر وہ آگے بڑھتے ہیں کہ رات کے کھانے میں کیا ہوسکتا ہے، یا کیا وہ وہ کھیل میں واپس جاسکتے ہیں۔ جیسا کہ ان کی سوچ خود ان پر اور ان کی دنیا پر بہت زیادہ توجہ مرکوز کیے ہوئے ہوتی ہے، انہیں یقین دہانی کی ضرورت ہوسکتی ہے کہ انہوں نے کچھ بھی نہیں کیا یا کہا

موت۔ یہ بھی ضروری ہے کہ اس عمر کے بچوں کو یہ سمجھنے کا موقع ملے کہ بچہ کیوں وفات پا گیا، کیونکہ وہ دوسری صورت میں ذہنی تصور اور کہانیوں کو تخلیق کر سکتے ہیں جو زیادہ خوفناک ہوسکتی ہیں۔

بچے ننھے بچہ (بے بی) کو ایک خیالی دوست بھی بنا سکتے ہیں۔ اس سے آپ پریشان ہو سکتے ہیں، اگرچہ یہ بچوں میں ان کے نقصان سے نمٹنے کے لئے ایک عام طریقہ ہے۔

## 5 تا 8 سال

5 تا 8 سال عمر کے مابین بچے، مردہ اور زندہ رہنے کے درمیان فرق سمجھنا شروع کر دیتے ہیں، اور 7 سے 8 سال کے مابین بچے موت کے دائمی ہونے کو سمجھنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس مقام پر علیحدگی کی بے چینی بڑھ سکتی ہے یا واپس لوٹ سکتی ہے۔ وہ سوال نہیں پوچھ سکتے ہیں لیکن ہوسکتا ہے کہ انہیں کیا ہو رہا ہے اور کیوں اس میں بہت دلچسپی ہو، لہذا انہیں سوالات کرنے کا موقع اور وقت دینا اہم ہے۔ وہ آخری رسومات کو ایک کھیل کے طور پر اپنا سکتے ہیں، یا ایسی منظر کشی کر سکتے ہیں کہ جیسے موت واقع ہوئی ہو، تاکہ جو کچھ ہو رہا ہے اُسے کر کے دیکھ سکیں۔ یہ آپ کے لیے ایک اچھا موقع ہے کہ ان کی تفہیم اور خدشات کا اندازہ لگا سکیں۔ پرسکون انداز میں جواب دینے کی کوشش کریں، یہاں تک کہ اگر ان کے ردعمل آپ کو پریشان کن محسوس ہوں۔

## 8 تا 12 سال

اس عمر میں بچوں کی سمجھنے کی سکت کسی بالغ کی سمجھنے کی صلاحیت کے قریب تر ہوتی ہے، حالانکہ انہیں یقین کی تجریدی نوعیت یا کم ٹھوس تصورات کو سمجھنا مشکل ہوسکتا ہے۔ چھوٹے بچوں کی طرح انہیں بھی مخصوص سوالات کے جوابات درکار ہوں گے اور تفصیل کو اہم جانیں گے۔ وہ اپنی اور اپنی آس پاس کے لوگوں کی اموات کے بارے میں زیادہ پریشان ہو سکتے ہیں۔ ان کے خدشات کو سننا اور ان کا اعتراف کرنا اور ان کو حقیقت پسندانہ تناظر میں رکھنا ضروری ہے۔

اس سے بچوں کو ان سوالوں کے جوابات دینے کی مشق کرنے میں مدد مل سکتی ہے جو وہ دوسرے بچوں سے حاصل کر سکتے ہیں، اس معلومات اور زبان کے ساتھ جسکا استعمال کرنے میں انہیں آسانی ہو۔

## کم سن جوان

ایک کم سن جوان کی اس عمر میں اپنی اور اس کے قریبی افراد کی موت کے بارے میں بے چینی بدستور جاری رہتی ہے۔ آزادی کی فطری ضرورت کے ساتھ یہ ایک جدوجہد ہوسکتی ہے۔ کم سن جوان خطرہ مول لینے والے بڑھتے ہوئے شدید رویے میں مبتلاء ہو کر نیز زیادہ آسانی سے ناراض ہو کر جواب دے سکتے ہیں۔ یہ والدین کے لئے ایک ایسے وقت میں بہت مشکل ہوسکتا ہے جب وہ اپنے دوسرے بچوں کے بارے میں زیادہ فکر مند ہو اور احساس تحفظ کر سکتے ہیں۔ زندگی کے معنی پر سوال کرنا جوانی کا ایک اہم حصہ ہے اور مر جانے کا صدمہ اس عمل پر نمایاں اثر ڈال سکتا ہے۔ اس کا نتیجہ کبھی کبھی افسردگی کا باعث بن سکتا ہے۔ کم سن جوانوں کو اپنے والدین کی بجائے دوستوں یا قابل اعتماد بالغ شخص سے بات کرنا آسان ہوسکتا ہے۔ اس کے بارے میں سوچنے میں مدد مل سکتی ہے کہ یہ کون ہو سکتا ہے اور اس شخص کے ذریعہ نوجوان کی حمایت کی جا سکتی ہے۔ سوتیلے خاندانوں میں کم سن جوان افراد خاندان میں اپنی جگہ کے بارے میں بہت متضاد محسوس کر سکتے ہیں اور انہیں معمول سے زیادہ اعتماد کی ضرورت ہوسکتی ہے۔

## دوسرے بچوں کے والدین کو بتانے کا فیصلہ کر سکتے ہیں

آپ چھوٹے بچوں کے قریبی دوستوں کے والدین کو بھی بتانا چاہیں گے تاکہ وہ سمجھ سکیں کہ آپ کے بچے کا رویہ یا موڈ تبدیل ہوتا ہے یا نہیں۔ اگر انہوں نے پہلے اپنے ہی بچوں کے ساتھ موت پر تبادلہ خیال نہیں کیا ہے تو، انہیں ان کے بارے میں سوچنے کے لئے وقت درکار ہوگا۔



کچھ والدین آپ کے بچے کو کھانے یا کھانے کے لئے مدعو کر کے مدد کرنے کی پیشکش کر سکتے ہیں۔ تاہم، کچھ والدین



چھوٹی عمر میں موت کے بارے میں سیکھنے کیلئے ان کے اپنے بچے کی "حفاظت" کرنے کی غرض سے ان سے فاصلہ رکھیں۔ یہ آپ اور آپ کے بچے کے لئے تکلیف دہ ہوسکتا ہے، اور آپ کے بچے کو یہ یقین دہانی کرانے کی ضرورت ہوگی کہ انہوں نے کچھ غلط نہیں کیا ہے۔

## بچوں کو ملوث کرنے کے طریقے

مختلف طریقے ہیں جن میں آپ اپنے بچوں کو شامل کرسکتے ہیں اور اپنے آس پاس ہونے والے واقعات کا ایک حصہ محسوس کرنے میں ان کی مدد کرسکتے ہیں۔ آپ پوچھ سکتے ہیں کہ کیا آپ کا بچہ ہسپتال میں آکر بے بی کو دیکھنا اور الوداع کہنا چاہتا ہے۔ اگر آپ اپنے بے بی کو گھر لانے لگے ہیں تو آپ سمجھا سکتے ہیں کہ ایسا اس لیے ہے تاکہ پورا خاندان ایک ساتھ مل کر الوداع کہہ سکے۔ آپ کے بچے کی عمر پر منحصر ہے، کہ آپ انہیں آخری رسومات میں لے جانا چاہتے ہیں یا نہیں نیز انہیں خدمت میں شرکت کرنے پر حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔

بہت سے والدین اپنے بچے کی نشانیاں لے جاتے ہیں، جو میموری باکس میں محفوظ ہوسکتی ہیں۔ شاید دوسرے بچے باکس میں اپنے سے کوئی چیز شامل کرنا چاہتے ہوں۔ ان کی عمر پر منحصر ہے، وہ ایک ڈرائنگ یا مصوری کر سکتے ہیں، یا ایک نظم یا خط لکھ سکتے ہیں۔ کچھ بچے شاید بے بی کو ایک لاڈلا کھلونا دینا چاہتے ہوں، جو تابوت میں یا میموری باکس میں رکھا جا سکتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ بچے اہل خانہ کے لئے میموری باکس بنانے میں مدد کریں یا خود ان کو بنائیں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ بے بی کے ساتھ تصویر کھنچوانا بھی پسند کریں۔

آخری رسومات کے بعد کے مہینوں میں آپ کو اپنے بچوں کو انکے بھائی کی قبر کی زیارت کے لیے لے جانا چاہیے، یا ایک خاص جگہ جہاں آپ نے ان کی راکھ بکھیری تھی یا یادگار درخت اگانے تھے۔ ہو سکتا ہے کہ بچے ننھی قبر پر چھوڑنے کے لیے کچھ خاص لانا چاہتے ہوں۔ بعض مقامات پر اس بارے میں پابندیاں ہیں کہ قبر پر کیا رکھا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، وہ اشیاء جیسے غبارے، نرم کھلونے، تصاویر یا جھنکار کی اجازت نہیں دے سکتے ہیں۔ کسی بھی پابندی کے بارے میں پیشگی معلومات حاصل کرنا ایک اچھا خیال ہے تاکہ ایسے بچے کو مایوس کرنے سے بچایا جاسکے جو اپنے ساتھ ایک خاص شے لے جانا چاہتا ہے۔

## جشن

اہم تاریخیں، جیسے اس تاریخ کی سالگرہ جب بچہ پیدا ہوا تھا، اس کی موت ہوئی تھی یا اس کی پیدائش متوقع تھی، یا ایسے مواقع جو روایتی طور پر اہل خانہ کے ساتھ منائے جاتے ہیں، جیسے کہ خاص تعطیلات، والدین کے لئے خاص طور پر غمگین ہوسکتی ہیں۔ بچوں سے کیلنڈر میں موجود کسی بھی تاریخ کے بارے میں پہلے سے بات کر لینا مددگار ثابت ہوسکتا ہے جو دوسری تاریخوں سے کہیں زیادہ مشکل ہوسکتی ہیں، تاکہ وہ اس بات سے آگاہ ہوں کہ آپ کچھ دیر کے لئے پھر غمزدہ ہوسکتے ہیں۔ اگر اہم تاریخوں اور ان تک پہنچنے والی باتوں سے، بچوں کے لئے بھی غم کے جذبات پیدا ہو جائیں تو تعجب نہ کریں۔

تعطیلات اور دوسرے اوقات جب خاندان اکٹھے ہوتے ہیں تو وہ وقت ہوسکتا ہے جب بچے کو خاص طور پر یاد کیا جاتا ہے۔ خاندان میں سالگرہ اور خاص طور پر جڑواں بچوں میں سے زندہ بچ جانے والے یا پیدا ہونے والے متعدد بچوں کی سالگرہیں بھی تلخ و شیریں یاد کی حامل ہو سکتی ہیں۔ کچھ خاندان ان مواقع پر اپنے بچے کو یاد رکھنے کے لیے کچھ خاص کرتے ہیں، جیسے کہ بچے کے لیے موم بتی روشن کرنا یا ایک ساتھ خاص سجاوٹ کا انتخاب کرنا وغیرہ۔

بہت سے خاندان شمع روشن کر کے، بچے کے لئے کیک بنا کر یا کسی خاص جگہ، جیسے کہ بچے کی قبر پر، اس جگہ پر جہاں انہوں نے اپنے بچے کی راکھ بکھیری، یا ایسی کسی اور جگہ پر جا کر کہ جس کی بچے کی ساتھ خاص وابستگی ہو سالگرہ، برسی یا دیگر خاص مواقع کا اہتمام کرتے ہیں۔ اگر آپ کرسمس مناتے ہیں، تو بچے کے لئے موزہ لٹکانا یا اس کی یاد میں درخت پر آرائشی سامان لگانا، دیگر بچوں کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ بچے ان میں سے کسی بھی سرگرمی میں شامل ہوسکتے ہیں اور اس سے سکون اور غم کو تسلیم کرنے کے طریقے مل سکتے ہیں جسے تمام اہل خانہ محسوس کرتے ہیں۔

جب بھی آپ کا غم دوبارہ تازہ ہو گا تو آپ خود کو کچھ وقت فراہم کرنا چاہیں گے۔ بجائے اسکے کہ مزید پریشانیوں اور الجھنوں کا خطرہ مول لیا جائے ایک ایسے موقع پر جو پہلے سے ہی جذبات کی انتہا کا وقت ہو، بچوں کو سمجھانے میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے کہ آخر ایسا کیوں ہوا ہے۔

# جسمانی اور جذباتی چیلنج

مبینہ طور پر کچھ ایسے تجربات ہیں جو اپنے بچے کو کھونے کے صدمے سے

موازنہ کر سکتے ہیں۔ نیز مختلف عملی پہلوؤں کے ساتھ جو ابتدائی چند ہفتوں میں آپ کے وقت کو صرف کر سکتے ہیں، آپ اور آپ کے خاندان پر بھی ایک اہم جسمانی اور جذباتی اثر پڑے گا۔

### جسمانی چیلنجز

اگر آپ جنم دینے والی ماں ہیں تو، آپ اپنے بچے کی پیدائش کے جسمانی اثرات سے بالکل اسی طرح ٹھیک ہو جائیں گی، جیسے اگر آپ کا بچہ زندہ ہوتا تو آپ ہو جاتیں۔ آپ کے جسم نے خود کو زندہ بچنے کے لیے تیار کیا ہوگا اور یہ حساب نہیں کیا ہوگا کہ آپ کا بچہ فوت ہو گیا ہے۔ اگر آپ اپنے بچے کی پیدائش کے بعد کسی بھی طبی مسائل کا سامنا کر رہے ہیں، تو یہ لازمی ہے کہ آپ کو کسی طبی نگہداشت کی ضرورت ہے۔

آپ کو معلوم ہوگا کہ دودھ پلانے کی آپ کی تیاری میں آپ کا دودھ بھر آ رہا ہو گا۔ یہ جسمانی اور جذباتی طور پر بہت تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کے بچے کی نومولود کی نگہداشت کے دوران وفات ہوئی ہے تو، آپ نے براہ راست یا اپنے دودھ کو پیش کر کے پہلے ہی پلانا شروع کر دیا ہوگا۔

آپ اپنے دودھ کو دودھ کے بینک میں عطیہ کرنے پر غور کر سکتے ہیں۔ اس سے ان ماؤں کو مدد مل سکتی ہے جن کے بچے وقت سے پہلے پیدا ہوئے تھے اور جو دودھ بھر آنے سے قاصر ہیں۔ آپ کی صحت کی دیکھ بھال کی ٹیم میں سے کوئی دودھ کے عطیہ کے بارے میں آپ کے ساتھ بات کرنے کے قابل ہو گا۔ برطانیہ ایسوسی ایشن برائے دودھ بینکنگ (UKAMB) ویب سائٹ [www.ukamb.org](http://www.ukamb.org) پر بھی معلومات موجود ہیں۔ آپ اپنے جسم کو قدرتی طور پر دودھ کی پیداوار روکنے کے لیے وقت دے سکتے ہیں یا، اگر آپ ترجیح دیتے تو، آپ دودھ کی پیداوار کو کم کرنے کے لیے دوائی طلب کر سکتے ہیں۔

غم تمام والدین کے لئے، تھکا دینے والا ہو سکتا ہے۔ آپ جسمانی طور پر نیز جذباتی طور پر بھی سوکھ سکتے ہیں۔ آپ یہ جاننے کے صدمے سے تنگ آ سکتے ہیں کہ آپ کا بچہ فوت ہو گیا، آپ نے جو فیصلے کرنے ہیں، یا

زچگی۔ نومولود کے یونٹ جانے یا چیک اپ کے لئے گھر سے جانے اور واپسی آنے تک کے طویل سفر کرنے سے بھی آپ پر دباؤ پڑا ہوگا۔ لوگوں کو یہ بتانا کہ آپ کا بچہ فوت ہو گیا ہے اس سے بھی تھکن محسوس ہوئی ہوگی۔

دوسرے جسمانی ردعمل میں بھوک میں کمی، خود کی دیکھ بھال کرنے میں نا اہلیت، یا نیند میں دشواری شامل ہوسکتی ہے۔ جہاں ممکن ہو، رشتہ داروں اور دوستوں سے کہیں کہ آپ کے دوسرے بچوں کی دیکھ بھال کرنے میں مدد کریں اور معمول کے کاموں جیسے خریداری، کھانا پکانے اور صفائی میں مدد کریں۔

اگر آپ کے جڑواں بچے یا ایک سے زیادہ بچے ہیں، تو آپ کو شاید ایک ایسی صورت حال کا سامنا کرنا پڑتا ہے جہاں پر وہ سب وفات پا چکے ہیں، یا ایک یا زائد زندہ ہیں۔ اگر زندہ بچے بھی بیمار اور نومولود کی نگہداشت میں ہیں تو، آپ ان کی ضروریات پر توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کرتے ہوئے تھک جاتے ہیں جبکہ وفات پانے والے بچوں کے لئے بھی غم کرتے ہیں۔ بعض اوقات، جڑواں بچے یا ایک سے زائد بچے جو بیمار ہیں ملک کے مختلف حصوں میں مختلف خصوصی ماہر مراکز میں ہوسکتے ہیں۔ اپنے غم کے عملی اور جذباتی پہلوؤں کا نظم و نسق کرتے ہوئے ان کی عیادت کرنا، بہت مشکل ہوسکتا ہے۔

### جنسی تعلقات

جب کسی بچے کی وفات پر غم ہوتا ہے تو، لوگوں کے احساسات بھی بہت پیچیدہ ہوسکتے ہیں اور یہ ایک بڑی حد تک مختلف بھی ہوسکتے ہیں۔ یہ آپ کی جسمانی صحت پر اثر انداز ہوسکتا ہے اور آپ کے ساتھی کے ساتھ جسمانی رابطے پر اثر انداز ہوسکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ جنسی تعلقات کو بچے کی پیدائش سے منسلک کرنے لگیں، اور اس وجہ سے آپ جنسی تعلقات کے بارے میں غصہ محسوس کرنے لگیں۔ اپنے جذبات سے لڑنے کی بجائے ان کو قبول کرنے کی کوشش کریں اور "مضبوط" بننے کے لیے دباؤ کی مزاحمت کرنے کی کوشش کریں۔

کچھ لوگ جنسی تعلقات کے لیے خود کو تیار یا قابل محسوس نہیں کرسکتے ہیں۔ دوسرے لوگ شاید جنسی تعلقات کو باعث راحت اور تسلی بخش پائیں۔ کچھ لوگوں میں غم جنسی خواہشات کو نقصان پہنچنے کا باعث بن سکتا ہے۔ ماؤں کو خاص طور پر یہ بھی محسوس ہوسکتا ہے کہ ان کے جسم نے انہیں "کم تر بنا دیا" ہے اور ان کی خود اعتمادی اور خود قدری متاثر ہوئی ہے۔ ماں کے جسم میں نئے داغ دھبے اور تبدیلیاں ہوسکتی ہیں جو بچے کے ضائع ہونے سے بڑھ جاتی ہیں۔

جب جنسی تعلق قائم کرنے پر غور کرتے ہیں، تو یہ ضروری ہے کہ ماں کسی بھی سرجری سے صحت یاب ہو جائے، اور یہ کہ سروکس (رحم کا منہ) دوبارہ بند ہو جائے بصورت دیگر جنسی تعلق انفیکشن کا سبب بن سکتا ہے۔ اورل سیکس، جہاں ماں وصول کنندہ ہوتی ہے، سے بھی پرہیز کرنا چاہئے کیونکہ ماں کے خون کے بہاؤ میں ہوا داخل ہونے کا ایک چھوٹا لیکن سنگین خطرہ ہے اور یہ مہلک بھی ہو سکتا ہے۔

پیدائش سے جسمانی تندرستی عام طور پر لگ بھگ چھ ہفتوں میں ہوتی ہے، لیکن غم اور صدمہ اور کسی بھی قسم کے نفسیاتی اثرات جسمانی ردعمل پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر اندام نہانی میں سوکھا پن اور عضومیں تناؤ پیدا ہونے سے قاصر رہنا صدمے سے متعلق عام جسمانی ردعمل ہیں۔ بعض اوقات جسمانی قربت کافی ہوتی ہے اس کے باوجود کہ آپ ٹھیک ہیں۔

اکثر، لوگ دوبارہ جنسی تعلق استوار کرنے کے بارے میں سوچنے سے پہلے چھ ہفتے کے بعد والے چیک اپ تک انتظار کرتے ہیں۔ کچھ لوگ زیادہ دیر انتظار کرتے ہیں۔ یہ ایک پیچیدہ اور پریشان کن وقت ہے لہذا اپنے آپ اور ایک دوسرے کے ساتھ صبر سے کام لیں۔ اگر یہ آپ اور آپ کے ساتھی سے متعلق ہو تو آپ امتناع حمل کی آپشنز کے بارے میں اپنی دایہ یا ڈاکٹر سے بات کرنے پر غور کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو پیشہ ورانہ معاونت کی ضرورت محسوس ہوتی ہے تو، آپ سینڈز ہیلتھ لائن سے رابطہ کر سکتے ہیں یا نفسیاتی مشاورت تک رسائی حاصل کرنے میں مدد کے لئے اپنے GP کے پاس جا سکتے ہیں۔

### جذباتی چیلنجز

بچے کے ضیاع کا جذباتی اثر دیرپا ہے۔ آپ کو صدمہ، بے حسی، غصہ، ناراضگی، اداسی، خالی پن، جرم، خود الزامی، خود اعتمادی کا نقصان اور بہت سارے دوسرے جذبات محسوس ہو سکتے ہیں۔ اگرچہ اس کو قبول کرنا مشکل ہو سکتا ہے، لیکن یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے نقصان کے لئے غمگین ہوں اور آپ کو مدد حاصل کرنے کے لیے جو کچھ کرنے کی ضرورت ہے اُسے کریں۔ اگر آپ کے بچے کا تذکرہ کیا جاتا ہے تو کچھ لوگ اس موضوع کو تبدیل کر سکتے ہیں، یا نادانستہ طور پر حساس یا تکلیف دہ باتیں کہتے ہیں۔ وہ شاید نہیں جانتے کہ کیا کہنا ہے یا اور مزید پریشانی پیدا کرنے سے خوفزدہ ہیں۔ صدمے سے نڈھال بہت سے والدین کا کہنا ہے کہ کچھ دوست اور جاننے والے ان سے بات کرنے سے بچنے کے لئے راستہ تبدیل کر سکتے ہیں یا ان سے بات کرنا چھوڑ سکتے ہیں۔ اس ایبیمیش کو دیکھنا آپ کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے آپ اسے رشتہ داروں اور دوستوں کو تجویز کر سکتے ہیں تاکہ وہ آپ کی مدد کر سکیں:

[www.sands.org.uk/findingthewords](http://www.sands.org.uk/findingthewords)

غم کا اظہار کرنے کے کئی طریقے ہیں۔ یہ ایک شخص سے دوسرے میں مختلف ہوتے ہیں اور وقت کے ساتھ ساتھ تبدیل بھی ہوسکتے ہیں۔ آپ کی ضرورت کے بارے میں آگاہ ہونے سے آپ کو غم میں اس طرح سے مدد ملے گی جو آپ کے لئے صحیح ہے۔

بہت سے والدین مدد کے لئے سینڈز سے رابطہ کرتے ہیں۔ آپ ہماری ہیلپ لائن سے رابطہ کرسکتے ہیں، آن لائن برادری پر اپنے تجربات دوسروں کے ساتھ شیئر کرسکتے ہیں، سینڈز کے مقامی سپورٹ گروپ میں شریک ہوسکتے ہیں اور صدمے سے متاثرہ والدین اور رشتہ داروں کے دیگر اراکین سے مل سکتے ہیں، سینڈز دوستی سے رابطہ کرسکتے ہیں، یا سینڈز بیرویمنٹ سپورٹ ایپ کو ڈاؤن لوڈ کرسکتے ہیں۔

سینڈز کا تعاون اس وقت تک دستیاب ہے، جب تک آپ کو ضرورت ہو۔



رابیل کو کھونے کے بعد یہ واضح ہو گیا کہ میں ذہنی طور پر جدوجہد کر رہی تھی۔ مجھے اچھی طرح سے نیند نہیں آئی، اور لیبر اور مشاہدے کے وارڈ کے خوفناک فلیش بیک آتے تھے۔ نومولود بچوں کے رونے کی آواز سن کر میرے اندر وہ خوف و ہراس پھیل گیا جس سے مجھے بھاگنے کی ضرورت ہے۔ وہ ماحول جس میں میری نگہداشت کی گئی تھی، اور اس حقیقت نے کہ میں پیدائش کے بارے میں بات نہیں کرسکتی تھی، جاگتے اور سوتے

- ہر دو حالت میں ڈراؤنے خوابوں کو جنم دیا  
چیریل



ممکن ہے کہ آپ کو اپنے بچے اور اپنی امیدوں اور خوابوں دونوں کو ہی کھو دینے کا غم ہو۔ 1980ء کی دہائی تک بچے کی موت کو اکثر غیر اہم قرار دیا جاتا تھا اور اکثر والدین کو زیادہ سمجھ بوجھ یا سپورٹ میسر نہیں ہوتی تھی۔ زیادہ تر والدین کو یہی کہا جاتا کہ اپنے بچے کو بھول جائیں، دوسرے بچے کی پیدائش کا سوچیں، اور یوں آگے بڑھ جائیں جیسے کچھ ہوا ہی نہ ہو۔



تاہم حساس اور معاون دیکھ بھال کے باوجود بھی بچے کی موت کی پیروی کرنے والا غم کافی عرصے تک باقی رہ سکتا ہے۔

اداسی اور نقصان کے مضبوط جذبات کا تجربہ کرنا معمول ہے، لیکن آپ یہ محسوس کرسکتے ہیں کہ آپ کا غم آپ کی توقع سے زیادہ طویل عرصے تک رہتا ہے۔ اگر آپ کو روزمرہ کی زندگی کا انتظام کرنے یا کئی مہینوں کے بعد بھی کام کرنا مشکل ہو رہا ہے تو، آپ پیشہ ورانہ مدد لینا چاہیں گے۔

آپ اپنے GP کے ساتھ بھی ملاقات کر سکتے ہیں اور وضاحت کر سکتے ہیں کہ آپ کس طرح محسوس کر رہے ہیں۔ ضرورت پڑنے پر وہ آپ کو ماہرانہ مدد اور معاونت سے رجوع کرنے کے لیے کوئی حوالہ دے سکتے ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ براہ راست مشاورت لینا بھی پسند کریں۔

آپ پہلے سے ہی کسی ایسے شخص کو جانتے ہونگے جس نے بچے کی موت کا تجربہ کیا ہے یا ہو سکتا ہے کہ آپ کو پہلے سے ہی یہ تجربہ ہوا ہو۔ اپنے غم کا موازنہ کسی دوسرے والدین کے ساتھ، یا اپنے کسی دوسرے بچے کے نقصان کے دوران ہونے والے غم سے کرنا، مددگار ثابت نہیں ہوسکتا کیونکہ ہر صدمہ مختلف ہے اور ہر کوئی مختلف طور پر غم کرتا ہے۔ تاہم ہو سکتا ہے کہ، آپ اپنے تجربے کے بارے میں بات کرنا فائدہ پائیں۔

غم کے مختلف نظریات ہیں۔ ہم ان میں سے دو کو یہاں شامل کر رہے ہیں کیونکہ یہ آپ کو اپنے غم کو سمجھنے اور اس کی دریافت کرنے میں مدد فراہم کرسکتے ہیں

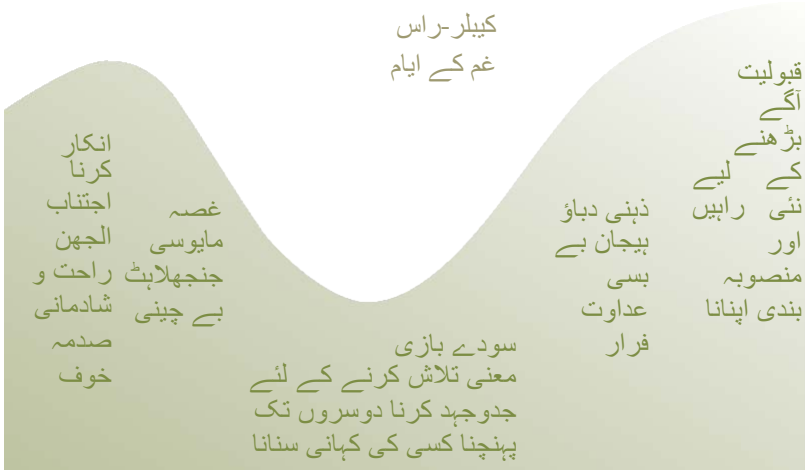
**66 سینڈز | بیریمونٹ سپورٹ بک (پیدائشی مردہ یا نومولود کی موت کے صدمے میں مدد و حمایت کے خیراتی ادارے کی کتاب)**



وقت کے ساتھ کسی بھی وقت یہ توقع نہیں ہے کہ آپ کو "ٹھیک" ہونا چاہئے یا "نارمل" محسوس کرنا چاہئے۔

میرے شوہر پہلے ہی کام پر واپس لوٹ گئے تھے جس سے میرے خیال میں انہیں توجہ مرکوز رکھنے میں مدد ملی ہے۔ میرے بچے سکول واپس آ گئے تھے۔ میں رچکی کی چھٹی پر تھی لیکن میرے پاس کوئی بچہ نہیں تھا کہ جس کی میں نگہداشت کروں۔ میں غم کی شدید گہرائی میں ڈوب گئی۔ جب ہمیں پتہ چلا کہ رییکا کی موت پیچیدگیوں کی وجہ سے تھی تو اس سے احساس جرم پیدا ہوا۔ اس نے مجھے ختم کر دیا۔  
نتاشا

الزبتھ کولبر روس کا پیش کردہ نظریہ، غم کے پانچ مراحل، یعنی انکار، غصہ، سودے بازی، افسردگی اور قبولیت کے بارے میں بات کرتا ہے۔ یہ مراحل لازمی طور پر بالترتیب نہیں ہوتے؛ آپ کسی بھی وقت کسی بھی مرحلے پر اپنے آپ کو محسوس کر سکتے ہیں، یا شاید ان مراحل میں سے کسی کے مجموعے کو تجربہ کر سکتے ہیں۔



لوئس ٹونکن کا ماٹل "اپنے غم کے گرد نشوونما پانے" کے بارے میں بات کرتا ہے۔ خیال یہ ہے کہ آپ کا غم برقرار رہتا ہے اور آپ کی زندگی اس کے ارد گرد بڑھتی رہتی ہے۔



سبز رنگ غم کی نمائندگی کرتا ہے اور جار غم کے ارد گرد زندگی کی پیش رفت کی نمائندگی کرتا ہے۔ آپ کے بچے کو کھونے کا غم ابتدائی طور پر آپ کے ہر حصے کو لے جاتا ہے، لیکن وقت کے ساتھ ساتھ اور آپ کے تعاون سے آپ کا غم کم نہیں ہوتا ہے بلکہ زندگی کے دیگر پہلو بھی اس کے آس پاس نمو پاتے رہتے ہیں، اور آپ کو ایک نئی قسم کے نارمل (معمول) کی تلاش کرنے کے قابل بناتے ہیں۔



# ڪام ڀر واڀس لوڻنا

اگر آپ اپنے بچے کی پیدائش سے پہلے ہی کام کر رہے تھے تو  
آپ کام پر واپس

آنے کے بارے میں سوچنا شروع کر دیں گے کچھ والدین کے لئے،  
کام پر واپس جانا مشکل محسوس ہو سکتا ہے؛ جبکہ بعض دیگر کیلئے،  
کام کا معمول مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ یہ سیکشن آپ کی چھٹی کے  
استحقاق کی وضاحت کرتا ہے اور اس بات پر بھی بحث کرتا ہے کہ آپ  
گھر سے کام پر منتقلی میں کس طرح مدد کر سکتے ہیں۔

### قانونی استحقاق

اگر آپ جنم دینے والی ماں ہیں تو، آپ کا بچہ یا تو پیدائش سے پہلے یا اس کے دوران ہی مر گیا  
تھا، اور آپ کا بچہ حمل کے کم از کم 24 ہفتوں میں تھا، اسے قانون میں ایک ولادت سمجھا جاتا  
ہے اور آپ اپنی حیثیت میں ان ماؤں کی طرح رخصت کی مستحق ہیں جن کے بچے زندہ پیدا  
ہوتے ہیں۔ اس میں قانونی زچگی کی تنخواہ، زچگی الاؤنس یا ریاست سے آمدنی سے متعلق فوائد  
شامل ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کا بچہ زندہ پیدا ہوا اور پھر مر گیا تو اسی استحقاق کا اطلاق ہوتا ہے،  
یہاں تک کہ اگر آپ کا بچہ 24 ہفتوں کے حمل سے پہلے پیدا ہوا تھا۔

اگر آپ سیلف ایمپلائڈ ہیں تو، آپ از روئے قانون زچگی کی ادائیگی کے حقدار نہیں ہیں۔ آپ کتنی  
دیر تک سیلف ایمپلائڈ رہے ہیں اور آپ کی نیشنل انشورنس کی شراکت کیا ہے، اس بات پر  
منحصر ہے کہ آپ زچگی الاؤنس کے حقدار ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ شراکت دار، یا شریک ماں ہیں تو، آپ والدین یا باپ ہونے کے ناطے چھٹی کے ایک یا دو  
ہفتوں کے مستحق ہیں۔ ماں باپ دونوں اس وقت مشترکہ والدین کی چھٹی لے سکتے ہیں جب تک  
کہ بچے کی موت سے پہلے چھٹی لینے کا نوٹس دیا جائے۔

اگر آپ کا بچہ پیدائش سے پہلے ہی مر گیا تھا اور 24 ہفتوں سے کم تھا تو، اسے دیر سے اسقاط  
حمل سمجھا جاتا ہے۔ بدقسمتی سے، آپ زچگی کی چھٹی یا زچگی الاؤنس کے حقدار نہیں ہیں۔

پیدائش دینے والی مائیں جو ابتدائی مراحل یا تاخیر سے اسقاط حمل میں مبتلا ہوں وہ بیماری کی چھٹی کی مستحق ہوسکتی ہیں اگر ان کے GP تحریری شکل میں اس کے اثرات فراہم کرسکتے ہیں۔ آپ کے آجر کے لئے یہ بہتر عمل ہے کہ اسقاط حمل کے بعد بیماری کو دوسری بیماری کی چھٹیوں سے الگ کر کے ریکارڈ کریں تاکہ یہ آپ کی بیماری کے ریکارڈ کے حساب میں شمار نہ ہوں۔ طویل مدتی بیماری آپ کی بیماری کے ریکارڈ کا حصہ بن سکتی ہے۔ صدمے سے نڈھال والدین کو ہمدردی کی چھٹی دی جاسکتی ہے، لیکن یہ آجر کی صوابدید پر ہو گا۔

والدین کا صدمہ (تتخواہ اور چھٹی کا) ایکٹ 2020 میں لاگو ہوگا۔ توقع کی جاتی ہے کہ آجروں سے درکار ہے کہ وہ کسی بھی شخص کو جس کے 18 سال سے کم عمر کے بچے کی وفات ہو جائے، دو ہفتوں کی ادا شدہ اضافی چھٹی کی پیش کش کرے۔ یہ استحقاق نوکری کی مدت پر منحصر نہیں ہے۔ ایسے والدین جن کے بچے مژدہ پیدا ہوئے ہیں، وہ بھی اس چھٹی کے حقدار ہیں۔ یہ تصور کیا گیا ہے کہ رخصت صدمہ ہونے کے 56 دن کے اندر لینے کی ضرورت ہوگی، حالانکہ اسے بلاک لیو کے طور پر نہیں لینا پڑتا ہے۔ صدمے سے نڈھال والدین کی چھٹی، زچگی کی چھٹی کے علاوہ ہے۔

### کام پر واپس جانے کا فیصلہ

کام پر واپس جانے کے بارے میں فیصلہ اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں، آپ کی جسمانی صحت، مالی معاملات، اور کام سے متعلق عوامل۔ زچگی کی ادا شدہ چھٹی ملنے والی پیدائش دینے والی ماؤں کو کچھ وقت کام پر واپس آنے کے بارے میں سوچنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔

جب آپ کام پر واپس جانے کے بارے میں سوچنے کے لئے تیار ہیں، تو آپ کو عملی تفصیلات پر تبادلہ خیال کرنے کے لئے اپنے آجر سے رابطہ کرنے کی ضرورت ہے۔ آپ کو پیشکش کی جاسکتی ہے، یا آپ کام پر مرحلہ وار واپسی کی درخواست کر سکتے ہیں۔ اس میں ہفتے میں صرف چند دن یا پورے ہفتے کے لئے ہر دن چند گھنٹے کام کرنا شامل ہوسکتا ہے۔ آپ گھر سے کام کرنے کے آپشن کو بھی تلاش کرسکتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس کل وقتی ملازمت ہے تو، آپ مختصر مدت کے لئے جزوی اوقات میں کام کرنے کی درخواست کرسکتے ہیں۔ اگرچہ اس پر غور کرنے کے لئے آجروں پر ایک قانونی ذمہ داری عائد ہوتی ہے، لیکن یہ درخواست قبول کرنے کی ان کی کوئی قانونی ذمہ داری نہیں ہے۔

ایک بار جب آپ کام پر واپس آنے کی تاریخ طے کر لیں تو، آپ کو اپنے مینیجر یا آجر سے بات کرنے میں مدد ملے گی کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور آپ کو کام کے ماحول میں رچ بس جانے میں کیا مدد مل سکتی ہے۔ آپ اپنے کام کی جگہ پر جانے اور اپنے کام پر واپس آنے سے پہلے اپنے ساتھیوں سے غیر رسمی ملاقات کرنے کے لئے بھی کہہ سکتے ہیں۔ اس بارے میں سوچیں کہ آپ کس طرح اپنے مینیجر یا اپنے ساتھیوں کے ساتھ خبروں کا اشتراک کرنا چاہتے ہیں اور آیا آپ سب کو براہ راست بتانا چاہتے ہیں یا آپ کا مینیجر ہے یا ایک قابل اعتماد ساتھی جو آپ کی طرف سے لوگوں کو بتا سکتا ہے۔

اگر آپ نے اپنے بچے کو نام دیا ہے، تو آپ ان کے نام کا اشتراک کر سکتے ہیں، جو کچھ بھی آپ ان کی وفات کے متعلق بتانے میں راحت محسوس کرتے ہیں، اور دیگر کوئی چیز جو آپ محسوس کرتے ہیں کے ان کے سمجھنے سے متعلقہ ہے، اسے شیئر کر سکتے ہیں۔ اپنے آجر کو بتائیں کہ اگر آپ کے پاس کچھ بھی ہے جو آپ چاہتے ہیں کہ وہ کریں یا ساتھیوں کو اطلاع دیں اس کے متعلق جو آپ کے لئے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

کام پر میری واپسی کا مکمل طور پر میرا اپنا فیصلہ تھا اور مجھے لگا کہ کوشش کرنے کا یہ صحیح وقت تھا، اس بنیاد پر کہ واپسی پر مجھے معلوم ہوگا کہ یہ بہت جلد تھا اور مجھے کچھ مزید وقت کی ضرورت ہوگی۔  
اینڈریو

## کام پر واپس آنا

غیر حاضری کے بعد آپ کے کردار میں متفق ہونے کے علاوہ، ایسی بہت ساری چیزیں ہیں جو آپ کو مشکل محسوس ہو سکتی ہیں۔ ایسے ساتھی ہو سکتے ہیں جو حاملہ ہوں یا جو زچگی کی چھٹیوں کے دوران ملنے جائیں تو اپنے نئے بچے کا تعارف کروائیں۔ ایسے ساتھی بھی ہو سکتے ہیں جنہوں نے پہلے ہی بچے کی موت کا تجربہ کیا ہے۔ اگر آپ جنم دینے والی ماں ہیں تو، ساتھیوں نے آپ کو حاملہ دیکھا ہو سکتا ہے لہذا آپ کی صورت حال کے لئے زیادہ حساس ہو سکتے ہیں۔ والد کے لیے،

شریک ماؤں، رضاعی والدین اور اپنانے والے والدین، ممکن ہے کہ یہ نقصان دیگر لوگوں کے لیے اتنا بڑا نہ ہو لیکن آپ کے لیے تنہائی کا باعث بن سکتا ہے۔

غم، تھکاوٹ کا باعث بن سکتا ہے۔ آپ کے لیے یہ بات حیران کن ہو سکتی ہے کہ آپ کس قدر تھکن محسوس کر سکتے ہیں اور ممکن ہے کہ آپ کو ایسا لگے کہ آپ کو چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے اور یاد رکھنے میں مشکل کا سامنا ہے۔ ممکن ہے کہ آپ کو پتہ چلے کہ آپ لوگوں کی کہی باتوں کے معاملے میں بہت حساس ہیں، یا آپ میں فیصلے لینے کے حوالے سے اعتماد کی کمی ہے۔ کچھ والدین خود سے ہی جھنجھلا جاتے ہیں اور اضطراب کا شکار ہو جاتے ہیں کہ ان میں کام سے نمٹنے کی مزید صلاحیت نہیں۔ تاہم، ردعمل کی یہ تمام اقسام غم کی صورت میں پڑنے والے عام اثرات ہیں اور وقت اور سپورٹ کے ساتھ گزر جاتے ہیں۔



اگر آپ اچانک جذبات تلے دیا ہوا محسوس کریں تو، ممکن ہو تو وقفہ کر لیں۔ آپ ممکنہ طور پر ایک مختصر چہل قدمی کے لئے جا سکتے ہیں یا اکیلے رہنے کے لئے ایک پرسکون جگہ تلاش کر سکتے ہیں۔ کسی ہمدرد ساتھی سے بات کرنے، خاندان کے کسی رکن یا دوست کو فون کرنے یا سینڈز ہیلپ لائن پر فون کرنے کے لئے کسی نجی جگہ کو تلاش کرنا بھی آپ کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ کام پر واپس آنا نہایت مشکل ہے، تو آپ مزید چھٹیاں لینے کے لیے اپنے منیجر یا آجر سے بات کر سکتے ہیں یا اپنے GP سے بات کر کے دیکھ سکتے ہیں کہ آیا آپ کو بیماری کی صورت میں چھٹی مل سکتی ہے کہ نہیں۔

بعض تواریخ اور ان کی طرف جانے والے دن خاص طور پر مشکل ہوسکتے ہیں؛ مثال کے طور پر، آپ کے بچے کی مقررہ تاریخ کی سالگرہ یا ان کی وفات کا دن۔ صدمے سے نڈھال بہت سے والدین خصوصی تعطیلات سے پہلے یا ان کے دوران خاص طور پر اداسی محسوس کرتے ہیں۔ اگر آپ قبل از پیدائش کلاسوں میں شرکت کر چکے ہیں، تو دیگر بچوں کی پیدائش کے بارے میں سننا خاص طور پر مشکل ہو سکتا ہے۔

آپ ایسی تاریخوں پر چھٹی لینے پر غور کر سکتے ہیں جو آپ کے مطابق آپ کے لیے خاص طور پر مشکل ہو سکتی ہیں۔ اس سے آپ کا بوجھ کم ہو سکتا ہے اور ممکنہ طور پر آپ کو کچھ مختلف کرنے یا کسی ایسی جگہ پر جانے کا موقع مل سکتا ہے جو آپ کے لیے خاص معنی رکھتا ہو۔ 2020ء سے اگر یہ تواریخ آپ کے بچے کی وفات کے بعد پہلے 56 دنوں پر آئیں، تو آپ ایسا کرنے کے لیے ولدیتی صدمے کے ایکٹ کے تحت اپنی چھٹی (بامعاوضہ چھٹی) کا استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ ایکٹ 2020ء میں کسی بھی وقت نافذ العمل ہو جائے گا۔

ممکن ہے کہ کام پر واپس آنا آپ کے لیے "معمول" کے احساس کی نمائندگی کر سکے اگرچہ کوئی بھی چیز معمول پر محسوس نہ ہو رہی ہو۔ معمول پر آنے کا مطلب یہ نہیں کہ آپ کو اپنے غم پر قابو پانے کے لیے اپنے لیے وقت نکالنے کے موقعے کی ضرورت نہیں، یا یہ کہ آپ اپنے بچے کو "بھول رہے ہیں" یا اس کا احترام نہیں کر رہے۔ کام کرنے کی جگہ پر، یہ اہم ہے کہ آپ جس حد تک ممکن ہو سکے اپنے آجر سے اپنی عملی اور جذباتی ضروریات پر گفت و شنید کر سکیں۔ پیدائشی مردہ یا نومولود کی موت کے صدمے میں مدد و حمایت کے خیراتی ادارے کی سروسز کی ٹیم اپنے آجر یا مینیجر سے اس معاملے پر گفت و شنید میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔





# رشتہ داروں اور دوستوں کے لئے معلومات و معاونت

یہ سیکشن دادا/دادی/نانا/نانی، کزنز، خالاؤں/پہپہیوں اور ماموؤں/چچاؤں، والدین کے ساتھی کارکنان اور دوستوں کے لیے تحریر کیا گیا ہے۔ ممکن ہے کہ اسے پڑھنے والے آپ میں سے ہر شخص کا

بچے اور اس کے اہل خانہ کے ساتھ ایک مختلف تعلق رہا ہو۔ ہمیں اس بچے کی موت کا نہایت افسوس ہے جو آپ کے لیے اہم تھا۔

ہم جانتے ہیں کہ بچے کے والدین، آپ اور پورے خاندان کے لیے یہ وقت نہایت افسوسناک اور مشکل ہے۔ یہ اہم ہے کہ ضرورت کے وقت آپ خود معاونت تک رسائی حاصل کریں اور اس موت سے اپنے آپ اور اپنے اردگرد موجود افراد پر پڑنے والے اثر سے واقف ہوں۔

### بچے کے لیے غمگین ہونا

حمل کے دوران کسی بھی وقت بچے کی موت اس بچے کے والدین کے لیے ایک بڑا صدمہ ہے۔ تاہم، اکثر اوقات اس امر کو مکمل طور پر نہیں سمجھا جاتا کہ قریبی عزیزوں پر موت کس طرح سے اثر انداز ہوتی ہے۔ ہر کسی کو اس بات کا احساس نہیں ہوتا کہ خاندان کے دیگر افراد یا قریبی دوستوں کو بھی غم منانے یا اپنی تکلیف بانٹنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

کچھ لوگ بچے کے ذکر پر موضوع بدل دیتے ہیں، یا غیر ارادی طور پر غیر حساس یا تکلیف دہ باتیں کہہ جاتے ہیں۔ زیادہ تر صورتوں میں وہ اس بات سے ناواقف ہوتے ہیں کہ کیا کہنا چاہیے یا مزید تکلیف پہنچانے سے خوفزدہ ہوتے ہیں۔ صدمے کے شکار بہت سے والدین کا کہنا ہے کہ کچھ دوست اور جاننے والے ان سے بات نہ کرنے کی کوشش میں حد پار کر جاتے ہیں یا ان سے مکمل طور پر بات چیت بند کر دیتے ہیں۔ شاید آپ کو اس چیز کا سامنا ہو کہ کچھ لوگ آپ کے ساتھ بھی ایسا ہی کرتے ہیں۔ یہ اینیمیشن دیکھنا آپ کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے: [www.sands.org.uk/findingthewords](http://www.sands.org.uk/findingthewords)

ممکن ہے کہ آپ کو اپنے بچے اور اپنی امیدوں اور خوابوں دونوں کو ہی کھو دینے کا غم ہو۔ آپ والدین کے لیے بھی غمزدہ ہو سکتے ہیں۔ اپنے کسی قریبی شخص کو پریشان دیکھنا اور انہیں تحفظ فراہم کرنے اور ان کی تکلیف دور کرنے سے قاصر ہونا نہایت پریشان کن ہو سکتا ہے۔ اگر آپ ایک رشتہ دار ہیں، تو آپ کو بھی مشکل احساسات کا تجربہ ہو سکتا ہے

بچے کو کوئی موروثی بیماری لاحق ہونے کی صورت میں احساس جرم ہو سکتا ہے اگرچہ اسے روکنے کے لیے کوئی بھی کچھ نہیں کر سکتا تھا۔

کچھ رشتہ داروں اور دوستوں کے لیے، کسی بچے کی موت ان کے اس تجربے کی تکلیف دہ یادوں کو تازہ کر سکتی ہے جب ان کے اپنے بچے کی موت ہوئی تھی۔ 1980ء کی دہائی تک کسی بچے کی موت کو صدمے کے طور پر تسلیم نہیں کیا جاتا تھا اور زیادہ تر والدین کو خاص سمجھ بوجھ یا معاونت میسر نہ ہوتی تھی۔ زیادہ تر والدین کو یہی کہا جاتا کہ اپنے بچے کو بھول جائیں، دوسرے بچے کی پیدائش کا سوچیں، اور یوں آگے بڑھ جائیں جیسے کچھ ہوا ہی نہ ہو۔ شاید انہیں اپنے بچے کو دیکھنے یا اٹھانے یا اس کے ساتھ کوئی خاص یادیں قائم کرنے کی اجازت نہ دی گئی ہو۔ تاہم، حساس اور معاونت سے بھرپور نگہداشت کے ساتھ بھی، بچے کی موت کا غم برقرار رہتا ہے اور کئی سالوں بعد دوبارہ سے بیدار ہو سکتا ہے۔

شدید اداسی اور زیاں جیسے جذبات کا تجربہ ہونا ایک عام بات ہے۔ آپ بلاجھجھک سینڈز معاونتی ذرائع اور سینڈز ہیلپ لائن پر رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو روزمرہ کی زندگی یا کام کے دوران توازن قائم کرنا مشکل لگ رہا ہو، تو آپ کے لیے پیشہ ورانہ مدد حاصل کرنا فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔ آپ اپنے GP کے ساتھ ایک ملاقات مقرر کروا سکتے ہیں اور اپنے احساسات بیان کر سکتے ہیں۔ ضرورت پڑنے پر وہ آپ کو ماہرانہ مدد اور معاونت سے رجوع کرنے کے لیے کوئی حوالہ دے سکتے ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ براہ راست مشاورت لینا بھی پسند کریں۔ براہ کرم اس حوالے سے مدد حاصل کرنے کے لیے سینڈز بیرویونٹ ٹیم سے رابطہ کریں۔

### صحت کے پیشہ ور افراد کی جانب سے نگہداشت

عموماً اس حوالے سے والدین کو کئی انتخابات پیش کیے جاتے ہیں کہ وہ پیدائش کے لیے کون سا طریقہ اختیار کرنا چاہیں گے، یا اپنے بچے کے ساتھ یادگار لمحات اور وقت گزارنے کے سلسلے میں کیا چاہیں گے۔ کوئی بھی فیصلہ صحیح اور غلط نہیں اور یہ فیصلہ والدین ہی کا ہوتا ہے کہ ان کے لیے کیا چیز بہترین ثابت ہو گی۔ صورتحال پر منحصر ہوتے ہوئے آپ کو بھی شمولیت کی دعوت دی جا سکتی ہے۔ یہ امر ہمیشہ اہمیت کا حامل ہوتا ہے کہ آپ کوشش کر کے والدین سے مشورہ لیں بجائے اس کے کہ آپ زبردستی اپنے نظریات یا ضروریات ان پر لاگو کریں۔

زچگی اور پیدائش کی تفصیلات

اپنے بچے کو جنم دینا سیکشن میں موجود ہیں۔

## بچے کو دیکھنا اور اٹھانا

اگر کوئی بچہ پیدائشی مردہ پیدا ہوتا ہے یا پیدائش کے فوراً بعد ہی مر جاتا ہے، تو والدین سے پوچھا جاتا ہے کہ آیا وہ اپنے بچے کو دیکھنا اور اٹھانا چاہیں گے۔ بہت سے والدین کے لیے، اپنے بچے کے ساتھ گزارا جانے والا وقت ایک قیمتی یاد بن جاتا ہے۔ تمام والدین اپنے بچے کو دیکھنے کا فیصلہ نہیں کرتے۔ والدین آپ سے پوچھ سکتے ہیں کہ آیا آپ بچے کو دیکھنا اور اسے اٹھانا چاہتے ہیں۔ اگر وہ ایسا کریں، اور آپ کو محسوس ہو کہ آپ ایسا کرنا چاہیں گے، بچے کو دیکھنے کا عمل آپ کو ایسی قیمتی یادیں فراہم کر سکتا ہے جن کا اشتراک مستقبل میں والدین کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔ یہ والدین کے لیے بھی مددگار ثابت ہو سکتا ہے اگر کسی اور نے ان کے بچے کو دیکھا اور شاید اٹھایا ہو۔ اگر والدین بچے کو دیکھنے یا اٹھانے کے لیے آپ کو بلائیں، اور آپ ایسا کرنے سے قاصر ہوں، تو یہ ضروری ہے کہ جتنا ہو سکے نرمی کے ساتھ والدین کو آگاہ کر دیا جائے۔



اگر بچے کی وفات نومولود کی نگہداشت میں ہوئی، تو ممکن ہے کہ آپ ان کی زندگی میں ہی انہیں دیکھ اور اٹھا چکے ہوں۔ آپ اسپتال میں انہیں دیکھنے گئے ہوں اور ان کے لیے تحائف خریدے ہوں۔ آپ نے انہیں کئی نالیاں لگے ہوئے اور صرف ایک نیبی پہنے انکیوبیٹر میں لیٹے دیکھا ہو۔ شاید آپ نے انہیں پہلی بار لباس پہنے اور نالیوں کے بغیر دیکھا ہو۔

## یادیں قائم کرنا

والدین اپنے بچے کی یادیں قائم کرنے کی خواہش کا اظہار کر سکتے ہیں اور، ان کے فیصلے پر انحصار کرتے ہوئے، آپ بھی ایک ذاتی یادگار تخلیق کرنے کی درخواست کر سکتے ہیں۔

اگر والدین تصاویر کھنچوانے کا فیصلہ کرتے ہیں، تو ان تصاویر میں سے صرف بچے کی، والد/والدہ یا دونوں والدین کے ساتھ، بھائیوں اور بہنوں کے ساتھ، یا آپ یا دیگر خاندانی افراد کے ساتھ ہو سکتی ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ ساتھ رکھنے اور شاید گھر پر لگانے کے لیے بھی ایک تصویر لینا چاہیں۔

## بچے کو یاد رکھنا

والدین کے غم کے علاوہ، اس وقت خاندان کے بہت سے افراد اور دوستوں کو افسردگی کا سامنا ہو گا کہ جب ان کے جاننے والوں میں سے، اسی دوران پیدا ہونے والے بچے، نرسری یا اسکول جانے کا آغاز کریں گے، یا خودمختار ہوتے چلے جائیں گے۔ ایک جیتے جاگتے بچے کی پیشرفت قدرتی طور پر اس امر کی یاد دلاتی ہے کہ حالات مختلف ہو سکتے تھے۔ ممکن ہے کہ آپ اپنے لیے بہت ساری برسی کا اعتراف کرنا چاہیں اور ساتھ ہی بچے کے والدین کے ساتھ ان کا اشتراک کرنا چاہیں۔

## معاونت کی پیشکش

معاونت کی پیشکش کرنے کا عمل پیچیدہ محسوس ہو سکتا ہے۔ بچے کے والدین کے ساتھ آپ کے تعلقات نیز یہ کہ ماضی میں مشترکہ مسائل اور غم سے آپ کس طرح نبرد آزما ہوئے تھے یہ چیز اس بات پر اثر انداز ہو سکتی ہے کہ آپ کس حد تک اس میں ملوث ہونا چاہتے ہیں یا محسوس کرتے ہیں۔

کچھ والدین کو وقت اور رازداری کی ضرورت ہوتی ہے اور معاملات کو اپنے طور پر نپٹانا چاہتے ہیں۔ ممکن ہے کہ وہ آپ سے بات کرنا چاہتے ہوں لیکن وہ کسی اور سے بھی بات کرنے کو ترجیح دے سکتے ہیں، یا سینڈز کی پیدائشی مردہ یا نومولود کی موت کے صدمے میں مدد و حمایت کے خیراتی ادارے کی خدمات بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

یہ سمجھنے کے لیے والدین کی بات سننا اہم ہے کہ انہیں کس قسم کی معاونت درکار ہے۔ ہر شخص مختلف انداز میں غم سے دوچار ہوتا ہے، لہذا ممکن ہے کہ انہیں اس قسم کی مدد فراہم کرنا مددگار ثابت نہ ہو جو ایسی ہی صورتحال میں آپ کے لیے فائدہ مند ثابت ہوئی۔

اگر وہ آپ کی مدد کی پیشکش کو رد کر دیں یا تنہا رہنا چاہیں، تو آپ کو دکھ یا تنہا چھوڑ دیے جانے کا احساس ہو سکتا ہے۔ تاہم، اس وقت انہیں وہی کرنا چاہیئے جو انہیں بہتر لگے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ اس وقت ان کی مدد کے لیے وہ آپ کی جانب سے کی جانے والی مزید کوششوں کی قدر نہیں کریں گے جب وہ اس کے لیے تیار ہوں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ پہلے سے ہی اس قدر تکلیف میں ہوں کہ آپ کی مدد کی پیشکش کو سراہ نہ سکیں۔

مددگار بننے اور مداخلت کرنے کے درمیان ایک متوازن راہ اختیار کرنا مشکل ثابت ہو سکتا ہے۔ صدمے سے چور والدین کو اپنی غمزدہ حالت سے مزید افسردہ کیے بغیر، انہیں یہ احساس دلائے بغیر کہ انہیں آپ کی مدد کرنی چاہیئے، یا ان کے غم پر "حاوی" ہونے بغیر یہ دکھانا بھی مشکل ہو سکتا ہے کہ آپ کو ان کی پرواہ ہے۔ انہیں اس حوصلے کی ضرورت ہو سکتی ہے کہ آپ ان کے بچے ہیں اور ان کی پرواہ کرتے ہیں؛ تاہم، یہ ضروری ہے کہ انہیں ایسا محسوس نہ ہو کہ جیسے انہیں آپ کو تسلی دینی چاہیئے۔ سینڈز کے پیدائشی مردہ یا نومولود کی موت کے صدمے میں مدد و حمایت کے خیراتی ادارے کی خدماتی ٹیم والدین سمیت دیگر خاندانی افراد اور دوستوں کی معاونت کے لیے بھی دستیاب ہے۔

کوئی صدمہ پہنچنے کی صورت میں تعلقات مزید پریشانی کا شکار ہو سکتے ہیں، اور غم کے باعث دیگر افراد کے نقطہ نظر کو سمجھنا اور کاموں کو انجام دینے کے لیے مختلف طریقے قبول کرنا معمول سے زیادہ مشکل ہو سکتا ہے۔ یہ یاد رکھنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے کہ اس حوالے سے تبصرے کرنا کہ آپ کے خیال میں والدین کن حالات سے گزر رہے ہیں، یا اس حوالے سے مشورہ کہ آپ کے خیال میں انہیں کس طرح سے یہ غم برداشت کرنا چاہیئے، تکلیف دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ معاونت کی بہترین شکل یہ ہے کہ ان کی بات سنی جائے۔

والدین کو معاونت فراہم کرنے کے علاوہ، ممکن ہے کہ آپ کو پتہ چلے کہ آپ کا غم ایک ہے۔ یہ اس وقت تک مددگار ثابت ہو سکتا ہے جب تک کہ ہر شخص وقت اور اپنی ضرورت کے حساب سے کام کر رہا ہو۔ علیحدگی میں رہ کر غم منانے کا وقت دینا بھی مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

## اپنے لئے معاونت کا حصول

ان حالات میں معاونت فراہم کرنے میں شدید مشکل کا سامنا تکلیف دہ ہو سکتا ہے اس صورت میں کہ جب آپ کے پاس اپنے لیے معاونت دستیاب نہ ہو۔ ایک ایسا محفوظ مقام، جہاں آپ

اپنے درد کا اظہار کر سکیں، نہایت مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ آپ اپنے دوستوں سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔ آپ معاونت کے لیے سینڈز سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں؛ ہماری معاونتی سروسز والدین، اہل خانہ اور بچے کی موت سے متاثر ہونے والے ہر شخص کے لیے دستیاب ہیں۔

### بچے کا نام لینا

اگر والدین اس بچے کو نام دے چکے ہیں، اور وہ چاہیں کہ لوگ بچے کا نام استعمال کریں، تو یہ اہم ہے کہ آپ بھی ایسا ہی کریں۔ بہت سے والدین کے لیے بچے کا نام لینا ایک اہم اعتراف ہے۔ ممکن ہے کہ آپ اس حوالے سے بات کرتے ہوئے بھی بچے کو شامل کرنا چاہیں کہ آپ کے کتنے پوتے/پوتیاں/نواسے/نواسیاں، بھانجے یا بھتیجیاں ہیں، لیکن والدین سے پوچھیں کہ ان کی خواہش کے مطابق آپ کو کیا کرنا چاہیے۔

### مددگار پارٹنرز (شرکاء حیات)

شاید آپ غور کریں کہ لوگوں کی توجہ پیدائش دینے والی ماں کی معاونت پر مرکوز ہوتی ہے اور وہ یہ تصور کر لیتے ہیں کہ اس کا پارٹنر اسے سنبھال لے گا۔ شاید لوگوں کو اس بات کا احساس نہ ہو سکے کہ ان کے بچے کی موت سے ان والدین پر بھی گہرا اثر پڑ سکتا ہے جنہوں نے اسے جسمانی طور پر جنم نہ دیا ہو؛ نتیجتاً، ممکن ہے کہ ان کی ضروریات اور احساسات کو تسلیم نہ کیا جاتا ہو۔ اکثر اوقات اپنا غم جھپانے کے ساتھ ساتھ، پارٹنر پیدائش دینے والی ماں کے درد اور تکلیف کا شاید بھی ہوتا ہے اور ممکن ہے کہ اگر اس سے اس کا حال احوال پوچھا جائے اور اس کے درد کو تسلیم کیا جائے تو وہ اس عمل کو سراہے۔

اہل خانہ اور دوستوں کو بچے کی موت کی خبر سنانے اور ساتھ ہی اپنے صدمے اور تکلیف پر قابو پانے کا مشکل کام زیادہ تر شریک حیات کے اوپر آتا ہے۔ اگر پہلے سے ہی اس جوڑے کے بچے ہوں، تو انہیں اس یقین دہانی کا طریقہ نکالنے کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے کہ بچوں کی دیکھ بھال کی جا رہی ہے اور جو کچھ ہوا اس کی وضاحت بھی دینی پڑ سکتی ہے۔ جب ماں بیمار ہو، یا اس کی زندگی خطرے میں ہو، تو ممکن ہے کہ اس کے شریک حیات کو مزید خوف اور پریشانی کا سامنا کرنا پڑے۔

## اپنانے والے والدین اور رضاعی والدین

ممکنہ طور پر اپنانے والے والدین اور رضاعی والدین نئے بچے کی آمد کے منتظر ہوں گے۔ یہ ضروری ہے کہ بچے کی موت کو ان کے بھی بچے کی موت کے طور پر تسلیم کیا جائے اور ان کی ضرورت کے مطابق انہیں معاونت فراہم کی جائے۔ اگرچہ وہ تدفین کی تیاریوں میں تندی سے حصہ نہ لیں، یا دیگر عملی فیصلے نہ لیں، بہر حال اسے تب بھی ان کا نقصان تصور کیا جائے گا۔ انہیں اپنے طریقے سے اپنے بچے کی موت کا غم منانے کی ضرورت ہو سکتی ہے اور ان کے لیے معاونت مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ شاید آپ ان سے یہ پوچھتے ہوئے ان کی مدد کرنا چاہیں کہ انہیں کس چیز کی ضرورت ہے۔



## سروگیسی (تولیت) اور سروگیٹ (تولیتی یعنی نگران یا قائم مقام) ماؤں کے ذریعے والدین بننا

اگر بچہ سروگیسی کے ذریعے پیدا ہوا تھا، تو ایک یا دونوں والدین کا بچے سے جینیاتی تعلق ہو گا۔ اگرچہ دونوں میں سے کوئی بھی بچے سے حاملہ نہیں ہو گا، لیکن متوقع والدین کے طور پر، انہیں بھی اپنے بچے کی موت کا تجربہ ہو گا اور معاونت درکار ہو گی۔



سروگیٹ (تولیتی/قائم مقام/نگران) مائیں، جیسا کہ وہ جو حاملہ ہیں لیکن اس حمل کے ذریعے والدین بننے کا ارادہ نہیں رکھتیں، انہیں بھی بچے کی موت کے بعد معاونت کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اگرچہ ضروری نہیں کہ ان کا جینیاتی طور پر بچے سے تعلق ہو، پھر بھی انہیں بچے کے لیے غمزدہ ہونے کی ضرورت پڑ سکتی ہے اور کسی بھی پیدائش دینے والی ماں کی طرح یکساں مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

### جوڑوں کے درمیان تعلقات

بچے کی موت جوڑے پر ایک بڑا دباؤ ڈال سکتی ہے۔ صدمے سے گزرنے کے دوران جوڑوں کے لیے ایک دوسرے میں مشترکہ معاونت پانا نہایت مشکل ہو سکتا ہے، بالخصوص اس وقت جب بیک وقت ان کے احساسات یا ضروریات ایک دوسرے سے الگ ہوں۔ شاید انہیں ایک دوسرے کے ردعمل اور رویے کو سمجھنا اور ہمدردی کرنا بھی مشکل لگے۔

اگر ایک صدمے کا شکار جوڑا ایک دوسرے کے رویوں سے غصے اور دکھ کے احساسات سے دوچار ہے، تو "طرفداری کرنا" بھی مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ تاہم، ممکن ہے کہ دونوں والدین کی معاونت کرنا مزید فائدہ مند ثابت ہو۔

### مفرد والدین

ممکن ہے کہ ایک مفرد ماں/باپ کو کبھی بھی اپنے ساتھی سے کوئی معاونت میسر نہ رہی ہو یا اس کا کوئی ساتھی ہی نہ رہا ہو۔ متبادل صورت میں، حمل کے دوران یا ان کے بچے کی موت کے باعث پیدا ہونے والے تناؤ سے ان کا تعلق ختم ہو گیا ہو۔ ایسے افراد کو اپنے اہل خانہ اور دوستوں کی جانب سے معاونت کی بہت حد تک ضرورت ہو سکتی ہے اور یہ اہم ہے کہ اس قابل ہونے کی صورت میں معاونت کی پیشکش کی جائے۔

### جوان والدین

ممکنہ طور پر جوان والدین کو بھی کافی حد تک عملی مدد اور معاونت درکار ہو سکتی ہے چاہے دو والدین ہی شامل کیوں نہ ہوں۔ یہ اس صورت میں نہایت اہم ہو سکتا ہے اگر جوان دوست والدین کو درکار معاونت فراہم کرنے سے قاصر ہوں یا وہ اس پاس موجود نہ ہوں۔

یہ نہایت اہم ہے کہ جوان افراد کے حاملہ ہونے پر ان کے بارے میں اندازے نہ لگائے جائیں اور یہ نہ سمجھا جائے کہ یہ حمل غلطی سے ٹھہرا۔ اگر والدین ابھی اسکول میں ہی ہیں یا تعلیم حاصل کر رہے ہیں، تو ممکن ہے کہ طالب علم کے لیے معاونتی سروسز دستیاب ہوں۔ سینٹرز اس امر کو یقینی بنانے کے لیے ان سروسز کے ساتھ کام کر سکتا ہے کہ معاونت ایک حساس طریقے سے فراہم کی جائے۔

### آخری رسومات

اگر والدین نے بچے کے لیے آخری رسومات کے اہتمام کا فیصلہ کیا ہے، تو آپ اس کے بندوبست میں ان کی مدد کر سکتے ہیں۔ انہیں یہ فیصلہ کرنے کے لیے وقت درکار ہو سکتا ہے کہ ان کے لیے کیا چیز بہتر ہے۔ یہ مشکل ہو سکتا ہے، بالخصوص اس وقت جب خاندان کے اندر کاموں کو کرنے کے مختلف طریقے یا مختلف مذہبی عقائد موجود ہوں۔ آپ ایسے فیصلے لینے میں والدین کو معاونت اور وقت دے سکتے ہیں جو ان کے لیے بہتر ہوں اور ساتھ ہی ساتھ دستیاب ہونے والے آپشنز کا جائزہ لینے میں ان کی مدد بھی کر سکتے ہیں۔

### گھر میں مدد کرنا

اپنے بچے کی موت کے ابتدائی دنوں اور ہفتوں میں، صدمے کے شکار بہت سے والدین کو روزمرہ کے کام کرنا نہایت مشکل لگتا ہے، جیسے کہ کھانا پکانا، گھر کے کام، خریداری، بلز ترتیب سے رکھنا، یا کتے کو ٹھلانے لے جانا۔ اگر آپ اس قسم کے کچھ کاموں میں مدد فراہم کر سکیں تو والدین کے لیے یہ مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ تاہم، کبھی کبھار والدین کو رازداری بھی درکار ہو سکتی ہے، اگرچہ دیگر اوقات میں وہ آپ کو اپنے اردگرد ہی کیوں نہ دیکھنا چاہیں۔

اگر آپ مدد کرنے کے بعد چلے جائیں تو یہ مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ دوسری طرف، اگر وہ یہ چاہیں کہ آپ کچھ دیر اور رکیں اور آپ کے پاس محدود وقت ہو، تو بہتر ہے کہ آپ آتے ہی انہیں اس بات سے آگاہ کر دیں۔

### بچے کا سامان بٹانا

کبھی کبھار رشتہ دار اور دوست مزید تکلیف سے والدین کو بچانے کے لیے وہ سامان اور کپڑے بٹا دیتے ہیں جو بچے کے لیے لائے گئے تھے۔ باریکی کے ساتھ یہ جائزہ لینا نہایت ضروری ہو گا کہ آیا یہ واقعی مددگار ثابت ہو گا؟ بہت سے والدین اپنے وقت پر بذات خود بچے کی چیزیں بٹانے کو ترجیح دیتے ہیں، اگرچہ یہ

اس کی انجام دہی کے لیے ان کے تیار ہونے میں ہفتے یا ماہ لگ سکتے ہیں۔ اس امر کو مراحل میں انجام دینا صدمے کے عمل سے گزرنے میں ان کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے اور یہ نہایت اہم ہے کہ والدین پر اس حوالے سے دباؤ نہ ڈالا جائے کہ وہ ان چیزوں سے چھٹکارا حاصل کر لیں یا عطیہ کر دیں جو انہوں نے اپنے بچے کے لیے تیار کی ہوں۔

### دیگر حمل اور پیدائش

صدمے نڈھال بعض والدین کے لیے متوقع یا نئے والدین اور بچوں کے اردگرد رہنا غم کا باعث بن سکتا ہے۔ اس صورت میں یہ نہایت مشکل ہو سکتا ہے اگر خاندان کا کوئی دیگر فرد یا دوست حمل سے ہو یا ان کے ہاں ایک صحت مند بچے کی پیدائش ہو۔ یہ امر ایک نئے بچے کے والدین کے لیے بھی مشکل ہو سکتا ہے؛ ممکن ہے کہ وہ مجبور محسوس کریں اور اپنی مرضی کے مطابق اپنے بچے کی آمد کا جشن منانے سے قاصر ہوں۔

اس امر کو پہچاننا اور اسے تسلیم کرنا اور صدمے کے شکار والدین کے تیار ہونے پر انہیں نئے بچے سے ملنے کا ذاتی موقع دینا اہم ہے۔

### دیگر رشتہ دار اور دوست

شاید آپ کو معلوم ہو کہ والدین آپ سے زیادہ دیگر رشتہ داروں اور دوستوں پر انحصار کر رہے ہیں، اور یہ چیز آپ کے لیے دکھ کا باعث بن سکتی ہے۔ اپنی مدد کرنے کی ضرورت پر والدین کی مدد کی ضرورت کو ترجیح دینے سے واقف رہیں۔ ابتدائی طور پر جلدی میں بہت سے لوگ مدد کے لیے آگے بڑھ سکتے ہیں تاہم اس جاری معاونت کی ضرورت کئی ماہ اور سالوں تک رہ سکتی ہے۔

### دیگر بچے

اگرچہ نومولود اور نہایت چھوٹے بچے اس بات کو نہ سمجھ سکیں کہ کیا ہوا ہے، تاہم وہ اپنے اردگرد موجود لوگوں کے احساسات کے حوالے سے حساس ہو سکتے ہیں۔ ان کا رویہ تبدیل ہو سکتا ہے۔ مثلاً، ممکن ہے کہ وہ زیادہ لاڈ اور انحصار کرنے لگیں، اور ان کے کھانے اور سونے کے معمول میں تبدیلیاں آئیں۔

یہ صدمے سے دوچار ان والدین کے لیے نہایت مشکل ہو سکتا ہے جو پہلے ہی صدمے سے نڈھال ہیں۔ اگر آپ کے لیے نگہداشت اطفال میں مدد دینا ممکن ہو، تو یہ عمل اپنے لیے تھوڑا وقت نکالنے میں ان کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ کسی کی جانب سے دیکھ بھال

ایک ایسا قابل اعتماد رشتہ دار یا دوست بھی بچوں کو محبت اور اہمیت کا احساس دلانے میں مدد کر سکتا ہے جو ان سے پیار کرتا ہو۔ تاہم، کچھ بچوں کے لیے بہتر ہوگا کہ وہ اپنے ہی گھر میں رہیں اور اپنے والدین اور آپ کے ساتھ وقت گزاریں۔

یہ ضروری ہے کہ والدین اپنے بچوں کو بتائیں کہ کیا ہوا ہے۔ جو کچھ بچے کو بتایا جاتا ہے، اس کا انحصار زیادہ تر بچے کی عمر اور سمجھنے کی صلاحیت، ان کے سوالات، اور والدین کے فیصلوں پر ہوتا ہے۔ آپ کو یہ معلوم ہونا مددگار ثابت ہو سکتا ہے کہ بچوں سے کیا کہا گیا ہے اور ان کے ساتھ کیا گفتگو کی گئی ہے۔ اگر آپ یکساں الفاظ اور فقرے استعمال کرنے کی کوشش کریں اور والدین کے اتفاق رائے سے زیادہ معلومات دینے سے گریز کریں تو یہ بھی مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

شاید آپ یہ بھی غور کریں کہ والدین اپنے زندہ بچوں کی تربیت کی جانب اپنی حکمت عملی کو تبدیل کر دیتے ہیں۔ مثلاً، کچھ والدین کارڈ عمل اپنے بچوں کے معاملے میں نہایت حساس ہونے کی صورت میں سامنے آ سکتا ہے۔ دیگر والدین "اصولوں میں چھوٹ" بھی دے سکتے ہیں۔ یہ سمجھنے کی کوشش کرنا اہم ہے کہ والدین نہایت مشکل حالات میں اپنی بہترین کوشش کر رہے ہیں۔

### یاد میں فنڈ ریزنگ

بہت سے دوست، اہل خانہ اور ساتھی کارکنان بچے کی یاد میں اور والدین کے لیے تقویت کا اظہار کرنے کے لیے رقم اکٹھی کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں۔ عطیہ کرنے سے لے کر فنڈ ریزنگ ایونٹ کے انعقاد تک، اس کی یاد میں کچھ بھی کرنے سے ان لوگوں کو حقیقی راحت مل سکتی ہے جو جانتے ہیں کہ ان کے عطیات دیگر ایسے لوگوں کی مدد کریں گے جو مشکل وقت سے گزر رہے ہیں۔ ان کی یاد میں آپ کئی طریقوں سے کوئی قابل قدر کام انجام دے سکتے ہیں۔ ہماری ویب سائٹ [www.sands.org.uk/get-involved](http://www.sands.org.uk/get-involved) ملاحظہ کریں یا 5525 908 0203 پر ہماری معاون کیئر ٹیم سے رابطہ کریں۔ آپ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے بچے کے والدین سے بات کر سکتے ہیں کہ وہ اس بات سے خوش ہیں کہ آپ ان کے بچے کی یاد میں کسی بھی قسم کی فنڈ ریزنگ انجام دے سکیں۔



# آنے والے دن، ہفتے اور ماہ

جب آپ کو پتہ چلتا ہے کہ آپ کا بچہ مر چکا ہے، تو اس وقت یہ بات ناقابل فہم محسوس ہو سکتی ہے کہ آئندہ کبھی بھی آپ مختلف محسوس کر سکیں گے اور

آپ کی تکلیف و غم کبھی کم ہو گا۔ اپنے بچے کے بغیر اسپتال کو خیر آباد کہنا اور وہاں سے نکلنا شاید آپ کے لیے سب سے مشکل ترین کام ہو۔

آگے آنے والے ماہ و سال میں آپ کو جب تک ضرورت ہوئی تب تک سینٹرز آپ کی معاونت کے لیے یہاں موجود ہے۔ ایسے دیگر افراد سے معاونت حاصل کرنا جو بچے کو کھونے کے اس غم سے گزر چکے ہیں امید بخش ہو سکتا ہے اور یہ دکھا سکتا ہے کہ آپ بھی اس دور سے گزر جائیں گے۔ ہماری ویب سائٹ اور سوشل میڈیا پر دیگر والدین کی کہانیاں بھی موجود ہیں۔

### ابتدائی دن

ابتدائی چند ہفتوں میں، آپ ایک وقت میں صرف ایک قدم اٹھا سکتے ہیں یا ایک چھوٹا سا کام انجام دے سکتے ہیں جو کہ کافی ہے۔ زندگی کے بہت سے پہلو محض راہ میں حائل رکاوٹیں محسوس ہوں گے جن پر قابو پانا ضروری ہو گا اور ممکن ہے کہ آپ کو کسی بھی چیز میں کوئی خوشی یا اثبات محسوس نہ ہو۔ یہ بہت عام ہے۔

اپنے بچے کی آخری رسومات کی منصوبہ بندی کرنا اور اس دن کی یاد کا اہتمام کرنا نہایت مشکل ہو سکتا ہے اور پیدائشی مردہ یا نومود کی موت کے صدمے میں مدد و حمایت کے خیراتی ادارے کی خدماتی ٹیم اس گھڑی میں آپ کی معاونت کے لیے یہاں موجود ہے۔

### اہم تاریخیں

اہم تاریخیں، جیسے کہ آپ کے بچے کی پیدائش، وفات، ان کی پیدائش کی متوقع تاریخ، یا روایتی طور پر خاندان کے ساتھ منائے جانے والے موقعے، جیسے کہ خصوصی تعطیلات، خاص طور پر مشکل ہو سکتی ہیں۔ مدرز ڈے اور فادرز ڈے خاص طور پر مشکل ہو سکتا ہے اور ان دنوں ہماری ہیلپ لائن اپنے گھنٹوں میں توسیع کر دیتی ہے۔ اکثر اوقات اصلی دن کی بجائے اس دن کی یاد مزید مشکل ہوتی ہے اور خاص طور پر کسی چیز کا اہتمام کرنا نہایت مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کے دوسرے بچے ہیں، تو ان سے کیلنڈر میں موجود اس قسم کی تاریخوں کے بارے میں پہلے سے ہی بات کر لینا مفید ثابت ہو سکتا ہے جو شاید دوسری تاریخوں کی نسبت کہیں زیادہ مشکل ہوں، تاکہ وہ اس بات سے آگاہ رہیں کہ آپ سب کچھ دیر کے لئے ایک بار پھر سے افسردہ ہو سکتے ہیں۔ اگر ایک بچہ ان اہم تاریخوں، ان کی وجہ بننے والے واقعات پر، غم کے جذبات کا اظہار کرے تو اس بات سے حیران نہ ہوں۔

تعطیلات اور دیگر اوقات کہ جب اہل خانہ اکٹھے ہوتے ہیں وہ وقت ہو سکتا ہے جب بچے کو خاص طور پر یاد کیا جاتا ہے۔ خاندان میں سالگرہ اور جڑواں بچوں میں سے زندہ بچ جانے والے یا پیدا ہونے والے متعدد بچوں کی سالگرہ بھی تلخ وں یاد کی حامل ہو سکتی ہیں۔ کچھ گھرانے ان موقعوں پر اپنے بچے کی یاد میں کچھ خاص کرتے ہیں، جیسے بچے کے لیے شمع روشن کرنا یا مل کر کسی خاص سجاوٹ کا انتخاب کرنا، پکنک منانا، یا کچھ ایسا کرنا جس کی وہ ہمیشہ سے منصوبہ بندی کرتے آئے ہیں، لیکن ایسا کرنے میں کامیاب نہ ہو سکے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ وہی کریں جو آپ کو اپنے لیے صحیح محسوس ہو۔



بہت سے خاندان شمع روشن کر کے، بچے کے لئے کیک بنا کر یا کسی خاص جگہ، جیسے کہ بچے کی قبر پر، اس جگہ پر جہاں انہوں نے اپنے بچے کی راکھ بکھیری، یا ایسی کسی اور جگہ پر جا کر کہ جس کی بچے کی ساتھ خاص وابستگی ہو سالگرہ، برسی یا دیگر خاص مواقع کا اہتمام کرتے ہیں۔ اگر آپ کرسمس مناتے ہیں، تو بچے کے لئے موزہ لٹکانا یا اس کی یاد میں درخت پر آرائشی سامان لگانا، دیگر بچوں کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

کچھ والدین اس عمر کے لحاظ سے ایک تحفہ خریدتے ہیں جو ان کے بچے کی ہو سکتی تھی اور اسے کسی خیراتی ادارے میں عطیہ کر دیتے ہیں۔ بہت سے گھرانے فنڈ ریزنگ چیلنج کو قبول کر کے، سینٹرز کے لیے فنڈ جمع کرنے کا انتخاب کرتے ہیں، کسی تقریب کا اہتمام کرتے ہیں جیسے اسپانسر شدہ میموری واک یا اپنے بچے کی یاد میں عطیہ کرنا۔  
There are many ways you can do this and you can find out more at [www.sands.org.uk/get-involved](http://www.sands.org.uk/get-involved)

### ان میموری (کی یاد میں)

سینٹرز کے پاس ان میموری (کی یاد میں) ایسے بہت سے مواقع موجود ہیں جو آپ کو خصوصی دنوں کو نمایاں بنانے اور اپنے بچے کے نام کو کسی اہم مقام پر ریکارڈ ہوتا دیکھنے کا اہل بناتے ہیں۔ بچے ان میں سے کسی بھی سرگرمی میں شامل ہو سکتے ہیں اور اس سے سکون اور غم کو تسلیم کرنے کے طریقے مل سکتے ہیں جسے تمام اہل خانہ محسوس کرتے ہیں۔ دوبارہ سے غم تازہ ہونے کی صورت میں آپ کو اپنے لیے کچھ ذاتی وقت بھی مطلوب ہو سکتا ہے۔ اس امر کی وضاحت کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے، بجائے اس کے کہ مزید پریشانی اور الجھن کا خطرہ مول لیا جائے وہ بھی ایک ایسے وقت پر کہ جب پہلے سے ہی جذبات اپنے عروج پر ہوں۔

سینٹرز کا ہمیشہ سے پسند کیا جانے والا خراج تحسین آپ کے بچے کو یاد رکھنے کا ایک عمدہ اور دیر پا طریقہ ہے۔ میموریل ویب سائٹ پر مینی خیراتی ادارے مچھ لوڈ (MuchLoved) کے ساتھ شراکت داری میں، ہم آپ کو آپ کے بچے کی یاد میں خراج تحسین کی ویب سائٹ بنانے کا ایک طریقہ فراہم کر سکتے ہیں، جو کہ، اگر آپ چاہیں تو سینٹرز کے لیے فنڈز اکٹھے کرنے کے لیے بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔ آپ کے قیمتی بچے کے لیے وقف شدہ آپ کی مفت آن لائن یادگار کو اہل خانہ اور دوستوں کے ساتھ بانٹا جا سکتا ہے یا اگر آپ چاہیں تو اسے مکمل طور پر راز دارانہ رکھا جاسکتا ہے۔



ایک ہمیشہ محبوب رکھنے والا خراج تحسین آپ کے لیے یاد رکھنے اور اس کی عکاسی کرنے میں مدد فراہم کرنے کا ایک معقول طریقہ ہے۔ آپ اپنے بچے کی یاد میں ایک خوبصورت، منفرد، ذاتی نوعیت کی ویب سائٹ تشکیل دے سکتے ہیں، جہاں آپ آسانی سے معلومات اور یادوں کا ایک پورا سلسلہ شامل اور ظاہر کر سکتے ہیں، جس میں کہانیاں، تعزیتی پیغامات، تصاویر، موسیقی اور ویڈیو کلیپس شامل ہیں۔ آپ ایک آن لائن جرنل بھی لکھ سکتے ہیں۔

مزید جانیں یہاں: [www.sands.org.uk/always-loved-tributes](http://www.sands.org.uk/always-loved-tributes)



### وقت کے ساتھ

وقت کے ساتھ آپ کو درکار معاونت کی ضرورت میں تبدیلی آ سکتی ہے کیونکہ آپ "نئے معمول" کے عادی ہونے لگتے ہیں۔ آپ کبھی بھی اپنے بچے کو نہیں بھولیں گے اور زندگی آپ کی یادوں کے سہارے بڑھنے لگے گی اور غم کی شدت بھی کم ہو جائے گی۔ غم ایک سیدھا خط نہیں لہذا آپ اس وقت برے دنوں کے عمل سے گزرتے ہوئے پیچھے اور آگے کی جانب بڑھ سکتے ہیں جب آپ اس کی کم سے کم توقع رکھتے ہوں۔

ایسے بہت سے طریقے ہیں جن سے آپ اپنے بچے کو یاد کرسکتے ہیں اور سینڈز کی ویب سائٹ میں اس امر کی مثالیں موجود ہیں کہ کس طرح سے لوگوں نے اپنے غم کو اپنے بچے کی یاد یا ان کے اعزاز کے ایک اور طریقے میں تبدیل کیا۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ اپنے آپ کو غم منانے اور آگے بڑھنے کے لئے درکار وقت اور فاصلہ دیں، جو کہ ہر ایک کے لئے مختلف ہوتا ہے۔ آپ ایک محدود مدت کے لیے چینلجز پر یا رضاکارانہ طور پر کام کرسکتے ہیں اور جب آپ کو یہ محسوس ہو کہ آپ کو پیچھے ہٹ جانا چاہیئے تو یہ اس بات کا اشارہ نہیں کہ آپ اپنے بچے کو بھول رہے ہیں، یا ان کی اہمیت کم ہو رہی ہے، بلکہ یہ آپ کے تمام کاموں اور اس سفر میں آپ کے موجودہ مقام کو باور کرنا ہے۔

غم کے ابتدائی دنوں میں، شاید آپ کو معلوم ہو کہ آپ اور آپ کے اردگرد موجود افراد مختلف طریقوں سے غم مناتے ہیں اور مختلف اوقات میں مختلف قسم کے تعاون یا مواقع کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ اپنے بارے میں پریشان ہیں اور یہ محسوس کر رہے ہیں کہ آپ مقابلہ نہیں کر پا رہے، یا آپ کو اچانک ہی برا محسوس ہونے لگا ہے، تو براہ کرم پیدائشی مردہ یا نومولود کی موت کے صدمے میں مدد و حمایت کے خیراتی ادارے کی خدماتی ٹیم، یا اپنے GP یا صحت کے کسی قابل اعتماد پیشہ ور سے رابطہ کریں۔ آپ، یا آپ کے قریب ترین افراد کے احساسات میں اچانک تبدیلیاں اس امر کی علامات ہیں کہ آپ کو مزید معاونت کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ ان اوقات میں مدد کی درخواست کرنا اور یہ محسوس کرنا مزید مشکل ہو سکتا ہے کہ آپ کو مقابلہ کرنا "چاہیئے"، بالخصوص اس وقت جب کچھ وقت گزر چکا ہو، لیکن غم ایک سیدھا خط یا عمل نہیں ہے اور کبھی کبھار ہمیں مزید مدد درکار ہو سکتی ہے۔

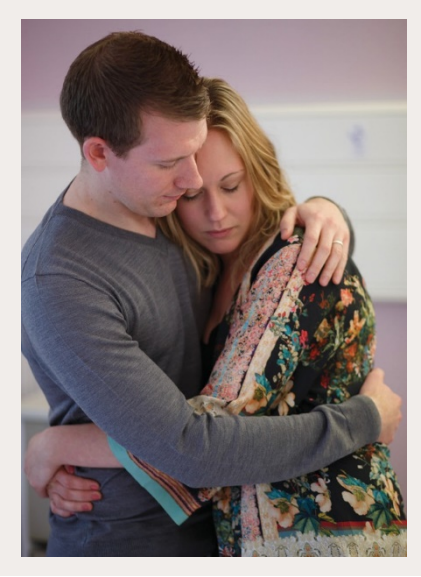


# ایک اور بچے کے حصول کے بارے میں سوچنا

ایک سوال جو بچے کی موت کے بعد آپ اپنے آپ سے پوچھ سکتے ہیں یہ ہے کہ آیا آپ کبھی بھی

دوسرے بچے کی پیدائش کے لیے تیار ہو سکیں گے۔ اہل خانہ اور دوست بطور انتخاب اس بارے میں سوچنے پر آپ کی حوصلہ افزائی کر کے آپ کے مزاج میں مثبت تبدیلی لانے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ تاہم، مرنے والے بچے کے لیے اس انداز سے غم منانا جو آپ کے لیے ضروری ہو اور اس وقت ایک دوسرے بچے کے بارے میں سوچنا بھی، جب آپ کے

### دوسرے بچے کی پیدائش



اگر آپ یہ فیصلہ کرتے ہیں کہ دوسرے بچے کی پیدائش آپ کے لیے ایک صحیح فیصلہ ہے، تو ہر طرح کے طبی مسئلے کے حل ہو جانے تک انتظار کرنا بہترین رہے گا۔ ان میں پیدائش دینے والی ماں کی بنیادی حالت، پچھلے حمل کے دوران بیماری، یا پیدائش سے بننے والے نشانات شامل ہو سکتے ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ دوبارہ کوشش کرنے سے پہلے پیدائش دینے والی ماں کے چھ ہفتوں کا چیک اپ مکمل ہونے تک انتظار کرنا چاہیں۔ آپ کے بچے کا پوسٹ مارٹم معائنہ بھی مخصوص مسائل کو ظاہر کر سکتا ہے لہذا کسی دوسرے بچے کی کوشش کرنے سے پہلے ان معلومات پر غور کریں۔

اگر یہ آپ اور آپ کے ساتھی سے متعلق ہو تو آپ امتناع حمل کی آپشنز کے بارے میں اپنی دایہ یا ڈاکٹر سے بات کرنے پر غور کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ آپ یا آپ کا ساتھی حمل سے ہے، تو آپ کو اپنے حمل کی خبر دینا یا بچے کی پیدائش پر خود کو پر جوش ہونے کی اجازت دینا نہایت مشکل محسوس ہو سکتا ہے۔ جہاں تک غم کا تعلق ہے، ممکن ہے کہ آپ اور آپ کا ساتھی نئے حمل کے حوالے سے یہ احساسات ایک ہی وقت پر محسوس نہ کریں، جو کہ

مشکل ہے۔ کھونے کے تجربات کا سامنا ہونے کے بعد، آپ انتہائی ذاتی معنوں میں واقف ہوں گے کہ ہر حمل کا اختتام خوشی پر نہیں ہوتا۔ اگر آپ کے دوسرے بچے ہیں، تو شاید انہیں وہ وقت یاد ہو جب ان کے کسی بہن یا بھائی کی موت ہوئی بالکل اسی طرح جیسے آپ اس بات سے خوفزدہ ہیں کہ ایسا دوبارہ بھی ہو سکتا ہے۔

شاید آپ کو اس صورتحال کا سامنا ہو جہاں آپ کا بچہ مزید سوالات اور احساسات کے ساتھ ایسی گفتگو کو دہرائے جو اس وقت کی گئی تھی جب ان کے بہن بھائی کی موت ہوئی۔ یہ دیکھنا ضروری ہے کہ بچے کو کیا کچھ یاد ہے اور اگر آپ کے بس میں ہو تو ان کی سمجھ بوجھ میں کسی بھی قسم کے خلا کو پر کرنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کو یہ نہایت تکلیف دہ محسوس ہو، تو شاید کوئی گھر کا فرد یا دوست مدد کر سکتا ہے۔

### قبل از پیدائش نگہداشت

کچھ والدین واپس اسی میٹرنٹی یونٹ میں جانے کا انتخاب کرتے ہیں جبکہ دیگر یہ نہیں چاہتے کہ اس جگہ پر ان کے بچے کی موت کی یادیں تازہ ہوں۔ اگر آپ کے پاس کسی اور اسپتال میں جانے کا آپشن موجود نہیں ہے اور اسی اسپتال میں جانے کا امکان نہایت پریشان کن ہے، تو آپ اپنے پچھلے مشیروں اور دائیوں کی ٹیم کی جگہ مختلف عملے کے زیر نگہداشت رہنے کی درخواست کر سکتے ہیں۔ اضافی احتیاط کی خواہش رکھنا اور نہایت مضطرب محسوس کرنا قدرتی عمل ہے۔ اگر آپ کو اپنے حمل کے بارے میں کوئی چیز پریشان کر رہی ہے، تو اپنی صحت کی نگہداشت کرنے والی ٹیم کے کسی رکن کو بتانا ضروری ہے۔ معمول کے قبل از پیدائشی کلینکس کے علاوہ، کچھ میٹرنٹی یونٹس صدمے کے شکار ایسے والدین کے لیے خصوصی کلینکس یا ڈراپ ان سیشنز چلاتے ہیں جن کے ہاں دوسرے بچے کی پیدائش متوقع ہو، جہاں وہ نئے حمل کے اضطراب اور درد کو سمجھتے ہیں اور اضافی یقین دہانی اور معائنے فراہم کر سکتے ہیں۔

اگر آپ پیدائش دینے والی ماں ہیں، تو آپ کو اس تمام عرصے میں خاص طور پر اضطراب محسوس ہو سکتا ہے اور یہ خاص طور پر اس وقت مشکل ہو سکتا ہے جب آپ اپنے حمل کے اس مقام تک پہنچ جاتے ہیں جس کے دوران آپ کے پچھلے بچے کی موت ہوئی۔ آپ اپنی یقین دہانی کے لیے اضافی معائنوں کی درخواست کر سکتی ہیں۔ آپ کے نوٹس کو ایک خاص اسٹیکر یا انتباہ کے ساتھ نشان زد کیا جائے گا جو اس بات کی نشاندہی کریں گے کہ اس سے قبل آپ کے ایک بچے کی موت ہو چکی ہے۔ سینڈز استعمال کے لیے صحت کے پیشہ ور افراد کو خصوصی اسٹیکرز یا انتباہات فراہم کرتا ہے۔ اس سے انہیں اس حوالے سے مزید آگاہی حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے کہ آپ کو اضافی نگہداشت کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اگر آپ قبل از پیدائش کے دروس میں جاتے ہیں، تو بتائیں

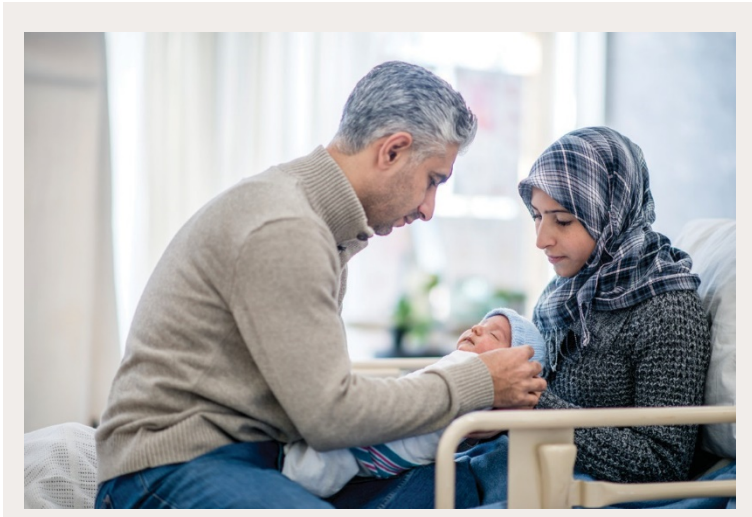
کلاس کی سہولت کاری کرنے والا فرد کہ آپ کے پچھلے بچے کی موت ہو چکی ہے۔ اس کے بعد وہ آپ کی ضروریات کے بارے میں حساس ہوسکتے ہیں اور یہ سمجھ سکتے ہیں کہ کلاس میں آنے والے دوسرے والدین سے آپ کو اضافی خدشات کیوں لاحق ہوسکتے ہیں۔

### نئے بچے سے متعلق

زیادہ تر والدین کے لیے، متوقع بچے کے لیے ایک نرسری کی منصوبہ بندی کرنا اور کپڑوں کا انتخاب کرنا ایک دلچسپ تجربہ ہوتا ہے۔ آپ کے پچھلے بچے کی موت کے بعد، اپنے بچے کی آمد پر تیاری کرنے کے لیے مکمل طور پر بااعتماد محسوس کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ ایک بار پھر، آپ کسی سے اپنی پریشانیوں کے بارے میں بات کرسکتے ہیں اور

اسپتال کے بیگ کو تیار کرنے یا اپنے ساتھ بچے کے کپڑوں اور سامان کی خریداری کے لیے جانے کو خاندان کے کسی فرد یا دوست سے عملی مدد طلب کر سکتے ہیں۔ آپ اضافی تیاریوں سے قبل اپنے بچے کی پیدائش تک انتظار کرنے میں زیادہ آرام محسوس کرسکتے ہیں۔

آپ کو اس وقت تک نئے بچے سے پیار کرنے یا اس سے مضبوط لگاؤ بنانے میں بھی خوف محسوس ہوسکتا ہے جب تک کہ آپ کو یہ یقین نہ ہو جائے کہ بچہ زندہ ہے اور ٹھیک ہے۔ ایسے خدشات محسوس کرنا مکمل طور پر قدرتی بات ہے۔ شاید آپ کو یہ بھی معلوم ہو کہ آپ



نئے بچے کی پیدائش پر آپ اس کے لیے انتہائی حساس ہوتے ہیں۔ اس بارے میں سوچیں کہ آپ اپنی پیدائش کے منصوبے سے کیا چاہیں گے اور ان لوگوں کو کیا کچھ جاننے کی ضرورت ہے جو آپ کی نگہداشت کر رہے ہیں۔

جب آپ دوسرے بچے کی پیدائش کا انتخاب نہ کریں

کسی ایسے بچے کی موت کا تجربہ کرنے جسے آپ بہت دل سے چاہتے ہوں اور اس سے محبت کرتے ہوں کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ خود بخود ایک دوسرے بچے کی پیدائش کی کوشش کرنا چاہیں گے۔ اسی طرح، آپ یہ فیصلہ بھی کر سکتے ہیں کہ فی الحال کسی اور بچے کی پیدائش سے اجتناب برتا جائے لیکن بعد میں اس پیدائش کی کوشش کا فیصلہ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ تذبذب کا شکار ہوں، تو اس بات پر غور کرنے کے لیے اپنے آپ کو معقول وقت اور فرصت دیں کہ آپ کے لیے کیا بہتر ہے۔ فیصلہ کرنے سے پہلے آپ ایک طویل عرصے تک تذبذب کا شکار رہ سکتے ہیں۔

آپ کے اردگرد ایسے بالغ افراد اور بچے دونوں موجود ہوسکتے ہیں جو یہ قیاس کریں گے کہ آپ دوسرے بچے کی پیدائش چاہتے ہیں، اور یہ آپ کے لیے تکلیف دہ محسوس ہو سکتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ وہ اپنے طور پر غمگین ہوں اور محسوس کریں کہ دوسرا بچہ ان کے اپنے غم میں مددگار ثابت ہوگا۔ اگرچہ یہ ان کے لئے صحیح ہوسکتا ہے، لیکن آپ دوسروں کی توقعات کو پورا کرنے یا دوسروں کو ان کے غم سے نمٹنے میں مدد فراہم کرنے کے پابند نہیں ہیں۔ آپ کو یہ بتانے کے لیے صحت کی خرابی یا بانجھ پن جیسی وجوہات بیان کرنے کی بھی ضرورت نہیں کہ آپ ایک اور بچے کی پیدائش کی کوشش کیوں نہیں کر رہے۔

ممکن ہے کہ آپ مستقبل میں کسی بھی قسم کے مادرانہ/ پدرانہ کردار کے بارے میں سوچنے کے بجائے اس بچے کا غم منانا چاہیں جو مر چکا ہے اور یہ دیکھنا چاہیں کہ بطور والدین اس بچے کے لیے آپ کیا محسوسات رکھتے ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ ایسے کسی بھی خدشات اور پیچیدگیوں کا تجربہ نہ کرنا چاہیں جن کا تجربہ آپ کو مرنے والے بچے کی بار ہوا، یا صحت کے ایسے کسی مسائل کا شکار نہ ہونا چاہیں جو حمل کے نتیجے میں آپ کو درپیش ہوں۔ ممکن ہے کہ ان خدشات کے علاوہ، آپ مستقبل میں ہونے والے نقصان کا خطرہ بھی مول نہ لینا چاہیں۔ مستقبل میں ہونے والے نقصان کا خیال بہت زیادہ خوفزدہ کر سکتا ہے۔ اگر آپ بچہ نہیں چاہتے لیکن آپ کا ساتھی چاہتا ہے، تو اسے اسی طرح حل کرنے کی کوشش کریں جیسے آپ اپنے تعلق کے دوران کوئی اور مسئلہ حل کریں گے۔ بچے کی موت ایک گہرا اثر چھوڑ سکتی ہے۔ جوڑوں کے لیے اس چیز کا بندوبست کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے کہ

آپ کے احساسات اور آپ کے تعلق پر نقصان سے پڑنے والے اثرات کے بارے میں بات کرنے کے لیے تھراپی۔

دوسرے بچے کی خواہش رکھنے والے ساتھی کے لیے، اس کی تردید مزید نقصان کے احساس کا باعث بن سکتی ہے۔ ان کے لیے، یہ ضروری ہو سکتا ہے کہ نہ صرف مرنے والے بچے بلکہ ان بچوں کو بھی الوداع کہنے کے لئے کوئی راستہ تلاش کیا جائے جن کی پیدائش کے بارے میں انہوں نے کبھی سوچا تھا۔ اگر آپ نے IVF کروایا تھا، تو ممکن ہے کہ کچھ جنین باقی رہ گئے ہوں۔ دوسرا بچہ پیدا نہ کرنے کا فیصلہ خاص طور پر مشکل محسوس ہو سکتا ہے اور تنازعے کا سبب بن سکتا ہے کیونکہ ممکن ہے کہ یہ جنین لگائے جا چکے ہوں۔ اگر آپ چاہیں تو ممکن ہے کہ یہ جنین دوسرے افراد کے استعمال یا تحقیق کے لیے عطیہ کر دیے جائیں، اگرچہ، اس کے باوجود بھی نقصان ایسا احساس باقی رہ سکتا ہے جس سے نمٹنا ضروری ہے۔

آپ کے IVF معالجین ہی آپ کے ساتھ آپشنوں پر تبادلہ خیال کر سکیں گے۔

جب دوسرے بچے کی پیدائش ممکن نہ ہو

تمام والدین کے پاس دوسرے بچے کی پیدائش کی کوشش کرنے کا آپشن نہیں ہوگا۔ بعض اوقات کچھ ایسی طبی یا ذاتی وجوہات ہوتی ہیں جن کی وجہ سے ایک دوسرے

ہم دوبارہ کوشش سے بہت خوفزدہ ہوتے ہیں۔ بہت خوفزدہ ہوتے ہیں کہ کوئی اور نقصان ہمیں توڑ کر رکھ دے گا۔ یہ تکلیف دہ ہوتا ہے۔ ہم دل سے ایک اور بچہ چاہیں گے، نہ کہ اپنے کھوئے ہوئے بچوں کی جگہ لینے کے لیے بلکہ اس لیے کہ ہمیں ایسا لگتا ہے کہ ابھی ہمارا گھر مکمل نہیں ہوا ہے۔ ہم نے کوشش کی لیکن IVF کارآمد ثابت نہیں ہوا۔ ہم اپنی پوری کوشش کر رہے ہیں۔ ہم میں سے کچھ کے لیے

مس کیرج کے بعد کوئی اور بچہ نہیں آ رہا۔

نیٹلی



حمل ممکن نہیں ہے، جیسے ماں کی صحت، عمر، یا جوڑے کے تعلقات. IVF کروانے والے والدین کو یہ فیصلہ کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے کہ آیا وہ ایک بار پھر سے اس عمل سے گزرنے کی صورت میں پیش آنے والے جذباتی اور مالی بوجھ کو اٹھانے کے لیے تیار ہیں۔

ان حالات میں، اس بارے میں سوچنا بہترین ہے کہ معاونت کہاں سے حاصل کی جائے۔ ایسے والدین کے لیے معاون گروپ میں شامل ہونا جنہوں نے کسی بچے کی موت کا تجربہ کیا ہو، بہت سے طریقوں سے کارآمد ثابت ہوسکتا ہے؛ تاہم، ایسے والدین بھی ہوسکتے ہیں جو یہ اعلان کریں کہ ان کے ہاں دوسرے بچے کی پیدائش متوقع ہے۔ اس سے حسد، غصے، یا مزید احساس محرومی جیسے احساسات پیدا ہوسکتے ہیں۔

اس بات کا غم کہ ایک اور بچے کی خواہش رکھنا اور اس بات سے واقف ہونا کہ ایسا ممکن نہیں حال ہی میں مرنے والے بچے کے لیے احساس محرومی کے ساتھ ضم ہو سکتا ہے۔ کسی ایسے مشیر کے ساتھ براہ راست بنیاد پر کام کرنا جو اس غم میں آپ کی مدد کرسکتا ہے کسی گروپ میں شرکت کرنے سے زیادہ مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ کچھ سینڈز گروپس خاص طور پر ان والدین کے لیے تشکیل دیے گئے ہیں جن کے ہاں دوسرے بچے کی پیدائش متوقع ہے، اور اس طرح دوسرے گروپس کو اس قابل بنا رہے ہیں کہ محض والدین کے نقصان کے تجربے کے سلسلے میں ان کی معاونت کی جائے۔ اپنے لیے درست انتخاب کی تلاش اہم ہے۔ پیدائشی مردہ یا نومولود کی موت کے صدمے میں مدد و حمایت کے خیراتی ادارے کی ٹیم بہت سے مختلف حالات میں والدین کی معاونت کرنے میں تجربہ کار رہی ہے اور ہماری آن لائن کمیونٹی بھی اسی طرح کی صورتحال سے گزرنے والے والدین کے ساتھ تجربات اور خیالات کے اشتراک کا ایک موقع ہے۔



100 سینڈز | بیريومنٹ سپورٹ بک (پیدائشی مردہ یا نومولود کی موت کے صدمے میں مدد و حمایت کے خیراتی ادارے کی کتاب)

# سینڈز کے متعلق

ہم امید کرتے ہیں کہ اس کتابچے میں موجود معلومات آپ کے لیے مددگار ثابت ہوئی ہیں۔ ہم اس حوالے سے آپ کی حوصلہ افزائی کریں گے کہ آپ کو جب تک ضرورت ہو آپ سینٹرز کا استعمال کریں۔

ہماری خدمات بچے کی موت سے متاثرہ ہر شخص کے لیے دستیاب ہیں، قطع نظر اس کے کہ آیا یہ حال ہی میں ہوئی ہے یا کافی عرصہ پہلے۔

ہماری ویب سائٹ میں متعدد ایسے بھی طریقے موجود ہیں جن کی مدد سے آپ صدمے کے شکار خاندانوں کے لیے حال اور مستقبل میں واضح فرق پیدا کرنے میں سینٹرز کی مدد کرسکتے ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں

[www.sands.org.uk/get-involved](http://www.sands.org.uk/get-involved)

### سینٹرز کے متعلق

سینٹرز UK میں مردہ بچے کی پیدائش اور نومولود کی موت پر سب سے بڑا خیراتی ادارہ ہے۔ سنہ 1978 میں قائم ہونے والا سینٹرز، بچوں کی اموات کی تعداد میں کمی لانے اور اس بات کو یقینی بنانے کے لیے موجود ہے کہ بچے کی موت سے متاثرہ ہر فرد کو اس وقت تک بہترین نگہداشت اور معاونت میسر آئے جب تک کہ انہیں ضرورت ہو، قطع نظر اس کے کہ وہ UK میں کہاں رہتے ہیں۔

سینٹرز، تبدیلی لانے اور بچے کو کھو دینے سے متعلقہ مسائل کے حوالے سے آگاہی پھیلانے کے لیے حکومتوں اور دیگر تنظیموں کے ساتھ کام کرتے ہوئے، بچوں کی اموات میں کمی لانے اور بچوں کی اموات کی وجوہات کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے کوشاں ہے۔

سینٹرز پیدائش سے پہلے، اس کے دوران یا کچھ ہی دیر بعد بچے کی موت سے متاثرہ کسی بھی شخص کی مدد کرنے کے لیے موجود ہے۔ سینٹرز مقامی اور قومی، دونوں سطحوں پر موت کے صدمے کی معاونتی خدمات فراہم کرتا ہے۔ ان میں سینٹرز فری فون ہیلپ لائن، موبائل ایپ، آن لائن کمیونٹی، خاندانی معاونتی پیکس، میموری باکسز اور تربیت یافتہ رضاکاران کی جانب سے چلائے جانے والے 100 سے زائد علاقائی امدادی گروپس شامل ہیں۔

سینٹرز تربیتی پروگراموں اور ذرائع کی پیشکش کرتے ہوئے اور صحت کے پیشہ ور افراد، خیراتی اداروں، اور ہیلتھ بورڈز کے ساتھ شراکت داری میں کام کرتے ہوئے، مر جانے کے صدمے میں نڈھال ہونے کی صورت میں والدین اور اہل خانہ کے لیے دستیاب ہونے والی نگہداشت کو بہتر بنانے کے لیے کام کر رہی ہے۔





سینڈر ہیلپ لائن: 3332 164 0808 | [helpline@sands.org.uk](mailto:helpline@sands.org.uk)  
سینڈر تقریبات: [sands.org.uk/app](https://sands.org.uk/app) | [fundraising@sands.org.uk](mailto:fundraising@sands.org.uk)  
[www.sands.community](http://www.sands.community)



Stillbirth & neonatal death charity

سینڈز بچے کی موت سے متاثر ہونے والے ہر فرد کی مدد کرتا ہے، موت کے صدمے کی صورت میں دی جانے والی نگہداشت میں بہتری لانے کے لیے کام کرتا ہے، اور بچوں کی زندگیاں بچانے کے لیے کی جانے والی تحقیق میں مالی اعانت کرتا ہے۔

عمومی استفسار

7940 7436 020

info@sands.org.uk

www.sands.org.uk



مدد و حمایت

3332 164 0808

helpline@sands.org.uk

پوسٹل ایڈریس  
سینڈز



Victoria Charity Centre

Belgrave Road 11

London SW1V 1RB



سینڈز آن لائن کمیونٹی

www.sands.community

پیدائشی مردہ یا نومولود کی موت کے صدمے میں مدد و حمایت کے خیراتی ادارے کی ایپ

www.sands.org.uk/app



© سینڈز 2019۔ انگلینڈ اور ویلز (299679) اور اسکاٹ لینڈ (SC042789) میں خیراتی ادارے کے طور پر رجسٹرڈ ہے۔ ہم شمالی آئرلینڈ میں بھی کام کرتے ہیں۔ یہ انگلینڈ اور ویلز میں 2212082 نمبر کے ساتھ ضمانتی طور پر رجسٹر شدہ ایک لمیٹڈ کمپنی ہے۔



Registered with  
FUNDRAISING  
REGULATOR