CHOICE IN HEALTH CLINIC
CLIENT INFORMATION
چوئس اِن ہیلتھ کلینک
کلینک میں آنے والوں کیلئے معلومات

ہماری کلینک میں خوش آمدید۔ یہ معلومات آپکو اسلئے دی جا رہی ہے تاکہ آپکو اندازہ ہو سکے کہ اگلے تین سے چار گھنٹوں میں کیا ہو گا۔ کاؤنسلر آپکو سب کچھ تفصیل سے بتائیں گی اوراگرآپ بھی کسی بات کے بارے میں ان سے پوچھنا چاہیں تو پوچھ سکتی ہیں۔

کسی بھی طبی معائنے سے پہلے گھبراہٹ محسوس ہونا ایک قدرتی بات ہے۔ آپ یہ بات یاد رکھیں کہ شمالی امریکہ میں ہر سال ایک ملین یعنی دس لاکھ ابورشن کئے جاتے ہیں۔ قانونی طریقوں کے تحت انجام دئیے جانے والے ابورشن/اسقاط حمل میں کسی پیچیدگی کے ہونے کا امکان بہت کم ہے۔ اسکا موازنہ گلے کے غدود نکالنے والے اپریشن (ٹونسیلیکٹمی) کی پیچیدگی سے بھی کم ہے۔ عورت کیلئے بچہ پیدا کرنا اسقاط حمل/ابورشن کی نسبت زیادہ خطرناک ہے۔

جو فارم آپکو بھرنے کیلئے دئیے گئے ہیں ان میں آپکے ماضی اورحال کی صحت کے بارے میں سوالات ہیں۔ اگر آپکو صحت کا کوئی بھی مسئلہ تو ہمیں ضرور بتائیں۔ ہم اپنی پوری کوشش کرتے ہیں کہ آپکی بتائی ہوئی ہر بات رازداری میں رکھیں اورآپکے بارے میں کسی قسم کی بھی معلومات صرف ہم تک ہی رہے۔ مگر کچھ حالات ایسے ہیں جن میں کوئی بھی صحتمندی کا ادارہ اس بات کی ضمانت نہیں دے سکتا۔ اگرآپ اس بات سے فکرمند ہوں تو یہاں اپنی کاؤنسلر سے پوچھئے۔

شاذو نادر یا کبھی کبھی ہو سکتا ہے کہ ہمیں بعد میں آپ سے رابطہ کرنے کی ضرورت ہو، مثلاً لیبارٹری میں کئے گئے ٹسیٹ کے بارے میں اگر ہمیں آپ سے فون پر بات کرنی ہو تو «چوئس ان ہیلتھ کلنک» کے بجائے ہم ایک خاص یا خفیہ نام استعمال کر سکتے ہیں۔ ہمارا فون نمبر آپکے فون پر آنے سے پہلے خودبخود ہی چھپ جائے گا۔

کاؤنسلر سب عورتوں سے انکی باری کے مطابق ملاقات کرتی ہیں۔ فارم بھرنے کے بعد آدھے گھنٹہ تک کا انتظار ہو سکتا ہے، اس دقت کی ہم معذرت چاہتے ہیں اور جتنی جلدی ممکن ہو سکا کاؤنسلر آپکو بلانے کیلئے آئیں گی۔ اگر آپکے ساتھ کوئی آیا ہو تو ہم ان سے درخواست کرتے ہیں کہ وہ باہر جانے سے پہلے کاؤنسلر اورآپکی ملاقات کے ختم ہونے کا انتظار کریں۔ کاؤنسلر سے ملاقات میں بیس یا تیس منٹ لگ سکتے ہیں۔

کاؤنسلر آپکی صحت کے بارے میں سوالات اورمعلومات کی نظرثانی کرتی ہیں، آپکے سوالوں کا جواب دیتی ہیں اورآپ سے اسقاط حمل/ابورشن کروانے کے اجازت نامہ پر دستخط کرواتی ہیں۔ اگر آپکو اپنے فیصلے پر یقین نہ ہو یا آپ فیملی پلاننگ کے بارے میں کوئی سوال کرنا چاہیں تو آپ کاؤنسلرسےکرسکتی ہیں۔ ابورشن ہونے کے دوران وہی کاؤنسلر آپکے ساتھ ہونگی۔

کاؤنسلر سے ملاقات کے بعد اور الٹرا ساؤنڈ کیلئے جانے سے پہلے ہو سکتا ہے کہ ایک دفعہ اور معمولی سا انتظار کرنا ہو۔ الٹراساؤنڈ کے کمرے میں پہنچ کرآپ اپنے کپڑے اتارکرگاؤن پہن لیں اور اپنی چیزیں لاکر میں رکھ کرتالہ لگا دیں اور چابی اپنے گاؤن پر لگا لیں۔ نرس آپکا الٹرا ساؤنڈ کریں گی اور آپکے سوالات کا جواب بھی دیں گی۔ وہ آپکی نبض اور بلڈ پریشرکو بھی جانچیں گی، اور انگلی کے پورے پر سے خون کی بوند لیکر آپکے خون میں آئرن اور آرایچ فیکٹر کو جانچیں گی۔ جب تک کلنک کا عملہ تیاری کرتا ہے اس وقت تک آپ سے آرام کرنے والے کمرے میں انتظار کرنے کیلئے کہا جائے گا ۔ پھرآپکی کاؤنسلر یا صلاح کار آپکو ابورشن کرنے کے کمرے میں لیکر جائیں گی۔ ابورشن یا اسقاط حمل کرنے میں تو صرف چند منٹ ہی لگتے ہیں لیکن ابورشن کرنے کے کمرے میں کل بیس یا تیس منٹ لگیں گے۔ اس کمرے کی نرس آپکے بازو کی رگ میں ایک چھوٹی اور پتلی سی پلاسٹک کی نالی سوئی کے ذریعے ڈالیں گی اور یہ نالی گھر جانے تک آپکے بازو میں ہی رہے گی۔ اس نالی کا نام «سیلین لاک» ہے اور اسکے ذریعے ہم آپکو کوئی بھی ضروری دوائی فوری طور پر دے سکتے ہیں۔ جب آپ ڈاکٹر سے ملیں گی تو ہو سکتا ہے وہ آپ سے کچھ طبی سوالات کریں۔ وہ آپکے کسی بھی سوال کا جواب بھی دیں گی۔

ایک دوائی جسکا نام فینٹانل ہے آپ اسکی آدھی یا پوری خوراک کی درخواست کر سکتی ہیں۔ یہ دوائی ابورشن کے دوران ہونے والے درد کو کم کرنے کیلئے دی جاتی ہے۔ یہ ایک نشہ آور یا غنودگی لانے والی دوائی ہے جس سے آپ جسم میں ڈھیلاپن محسوس کریں گی، مگر یہ دوائی اتنی زیادہ مقدار میں نہیں دی جاتی جس سے آپ پر بیہوشی طاری ہو جائے۔ فینٹانل کا اثر بہت تیزی سے ہوتا ہے اور تقریبا ایک گھنٹے میں اتر بھی جاتا ہے۔ فینٹانل میں ایک اور دوائی ایٹروپین بھی شامل کی گئی ہے تاکہ بیہوشی نہ ہو۔ اس دوائی سے آپکو منہ میں خشکی محسوس ہوسکتی ہے۔ اگر آپ ان دوائیوں کو لینے کا فیصلہ کریں گی تو ڈاکٹر آپکے بازو میں لگی نالی کے ذریعے یہ دوائیاں دیں گی۔ دوائی دینے کے کچھ منٹوں کے بعد ہی آپکو سر میں چکر سا محسوس ہو گا۔

ڈاکٹرمختصر سا آپکا جسمانی معائنہ کریں گی جس میں پیڑو یعنی پَیلوک کا معائنہ شامل ہے۔ اسکو کرنے کیلئے ڈاکٹر اپنا ایک ہاتھ آپکے پیٹ کے اوپر رکھیں گی اور دوسرے ہاتھ کی دو انگلیاں فرج یا وجائنا کے اندر ڈال کرآپکی بچہ دانی کے ناپ اور رخ کا اندازہ کریں گی۔

اس کے بعد ڈاکٹر جراثیم سے پاک آلہ (سپیکیولم) فُرج میں ڈالیں گی، یہ وہی آلہ ہے جو آپکی ڈاکٹر پیپ کا ٹیسٹ (PAP TEST) کرتے وقت استعمال کرتی ہیں۔ اگرآپکا پچھلے دو ہفتوں میں لگنے والی جنسی بیماریوں کا ٹیسٹ نہیں ہوا ہے تو ہماری ڈاکٹر یہ ٹیسٹ کر سکتی ہیں۔ اگر ٹیسٹ کی رپورٹ بالکل ٹھیک واپس آئی تو ہم آپکو فون نہیں کریں گے اور اگر کوئی جنسی بیماری نکلی تو ہم اگلے کچھ دنوں میں اس کے علاج کیلئے آپ سے رابطہ کریں گے۔

اس کے بعد ڈاکٹر سَروکس یعنی بچہ دانی کا دہن ایک جرثومے ختم کرنے والے صابن سے صاف کریں گی اور پھر اس جگہ کو سُن کریں گی۔ اس وقت آپکو چٹکی یا اینٹھن کی کیفیت محسوس ہو سکتی ہے۔ اگلے ایک یا دو منٹ میں ڈاکٹر آہستہ آہستہ جراثیم سے پاک مختلف ناپ کی دھات کی بنی سلاخوں سے بچہ دانی کا دہن یا راستہ کچھ ملی میٹرکھولیں گی۔ زیادہ تر عورتیں اس وقت کچھ دباؤ یا ہلکا سا درد محسوس کرتی ہیں۔ اگرآپ چاہیں تو کاؤنسلر آپکو بتاتی جائیں گی کہ کیا ہو رہا ہے یا آپکا دھیان بٹانے میں مدد کریں گی۔

بچه دانی کا دہن کھولنے کے بعد ڈاکٹر ایک پتلی نلکی ڈالیں گی، یہ نلکی ایک کھینچنے والی مشین سے جڑی ہوتی ہے، اسکو بچه دانی خالی کرنے کیلئے ایک یا دو منٹ چلایا جاتا ہے۔ اس دوران بچه دانی سکڑنا شروع کر دیتی ہے جو که ایک صحتمندانه اورمعمولی ردِ عمل ہے جسکی وجه سے آپکو ماہواری کی طرح کا درد محسوس ہو سکتا ہے۔

ابورشن مکمل ہونے سے پہلے، ڈاکٹر کیوریٹاژکریں گی یعنی ایک چمچه کی بناوٹ کے آله کو بچه دانی میں ڈال کر انول کے بقیه ریشوں کو نکالیں گی اور پھر اسکے بعد آخری دفعه کھینچنے والی مشین کو چلائیں گی۔ اگر ڈاکٹر کو یقین نه ہو که بچه دانی خالی ہو چکی ہے تو وہ آخر کے دو اقدام پھر سے دہرائیں گی۔ ابورشن مکمل ہونے کے بعد وہ سپیکیولم اور دیگر آلات کو باہر نکالیں گی۔ کاؤنسلر آپکو روئی کی گدی اور استعمال کر کے پھینکنے والا جانگیه دیں گی۔

نکالے ہوئے ریشوں میں رحم یا بچه دانی کی اندرونی جھلی، انّول، دیگر جھلیاں اورحمل کی شروعات شامل ہوتی ہیں۔ اس سے پہلے که آپ ابورشن کا کمرہ چھوڑیں، ڈاکٹر اس بات کی تسلی کرتی ہیں که اسقاطِ حمل/ابورشن مکمل ہے۔ اس مجموعه کو گردونواح کے قانون کے مطابق ترک کیا جاتا ہے۔ اسکو علمی تحقیق یا کسی دوسرے مقصد کیلئے استعمال نہیں کیا جاتا۔

کاؤنسلر آپکی نبض اور خون کا دباؤ یا بلڈ پریشرجانچیں گی اور پھرآپکو آرام کرنے کے کمرے میں لے جائیں گی جہاں آپ آدھا یا پونا گھنٹه آرام کر سکتی ہیں۔ ہو سکتا ہے که دوائی کی وجه سے آپکے سرمیں ہلکاپن محسوس ہو۔ آپ اس وقت کچھ کھا پی سکتی ہیں اوراگر ضرورت ہو تو پیٹ میں درد کیلئے نرس سے دوائی بھی لے سکتی ہیں۔

جب آپ بہتر محسوس کریں تو اپنے کپڑے دوبارہ تبدیل کر لیں اور یه بھی دیکھ لیں که خون کتنی مقدار میں نکلا ہے۔ زیادہ تر عورتوں کو ماہواری سے زیادہ خون نہیں آتا۔ نرس آپکے بازو میں سے پلاسٹک کی نلکی نکال دیں گی اورگھر جانے کیلئے کوئی بھی معلومات یا کسی دوائی کی پرچی کی ضرورت ہو تو آپکو دے دیں گی۔ اگلے ایک دو ہفتوں میں آپ کیا توقع کر سکتی ہیں اسکے بارے میں بتائیں گی اور آپکو اگر کسی قسم کی پریشانی ہو تو اسکے بارے میں بات کرنے کیلئے فون نمبر بھی دیں گی۔ نرس اس بات کا بھی یقین کریں گی که آپ نے جس فیملی پلاننگ کے طریقے کو استعمال کرنے کیلئے چنا ہے وہ آپکے پاس موجود ہے اور دو ہفتوں بعد آپکو اپنا طبی معائنه کرانے کیلئے کسی مناسب جگه کا معلوم ہے۔

کبھی کبھی خواتین الٹرا ساؤنڈ کی تصویر یا بچه دانی میں سے نکالے ہوئے ریشوں کو بھی دیکھنا چاہتی ہیں۔ اگر آپ بھی اس بارے میں تجسس محسوس کریں تو اپنی کاؤنسلر سے گفتگو کریں۔

آپکو ایک سوال نامه بھی گھر میں مکمل کرنے کیلئے دیا جائے گا جس کو آپ ٹکٹ لگے لفافے میں ڈال کر ہمیں واپس بھیج سکتی ہیں۔ اس میں کلینک کے بارے میں آپکی رائے پوچھی گئی ہے۔ ہمیں جتنے بھی جوابات ملتے ہیں وہ ہم ضرور پڑھتے ہیں۔ ہم لوگوں کی رائے اور ان کے تجربوں کو مدِنظر رکھتے ہوئے کلینک کو چلانے کے طریقه کار میں تبدیلیاں کرتے ہیں اور پھر نئے جوابات کو پڑھ کر اندازہ کرتے ہیں که وہ تبدیلیاں کارگر ہوئیں یا نہیں۔ براہِ مہربانی ہمیں اپنے خیالات سے ضرور آگاہ کریں!

CHOICE IN HEALTH CLINIC
Consent for Abortion Procedure
اسقاط حمل یا ابورشن کروانے کیلئے آپکی رضامندی

مَیں نے یہ فیصلہ کر لیا ہے کہ مَیں اپنے اِس حَمل کے دن پورے کرنا نہیں چاہتی اسی وجہ سے میں اسقاط حَمل/ابورشن کی درخواست کرتی ہوں۔
میں سمجھتی ہوں کہ اسقاط حَمل/ابورشن کروانے میں، کسی بھی قسم کی سرجری یا عمل جراحی کی طرح، کچھ خطرہ ہے۔ مجھے یہ بتایا گیا ہے کہ اسقاط حمل بچہ پیدا کرنے کی نسبت عام طور پرکم خطرناک ہے اور جدید شہادت اور تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ صحیح طریقے سے کی جانے والی ڈی اینڈ سی یعنی بچہ دانی کی صفائی سے مستقبل کے حمل اور بچہ کی پیدائش پر کوئی برا اثر نہیں ہوتا۔

ابورشن یا اسقاط حَمل سے متعلق خطروں کی تفصیل کومَیں نے اس فارم کے ساتھ والے پرچہ پر سے پڑھ لیا ہے یا مجھے پڑھ کر سنا دیا گیا ہے۔ مجھے کلینک کے عملے سے اس معلومات کے بارے میں سوالات کرنے کا موقع بھی دیا گیا ہے۔

اس ابورشن کی وجہ سے اگر مجھے کسی طبی مشورے یا توجہ کی ضرورت ہو تو صحت کا وہ ادارہ جو کہ میرا علاج کر رہا ہے، چوئس اِن ہیلتھ کلینک کو فون کر کے میرے بارے میں معلومات اور مشورہ کر سکتا ہے۔ ایسے موقع کیلئے میں چوئس اِن ہیلتھ کلینگ کو اجازت دیتی ہوں کہ وہ میرے بارے میں اس قسم کی معلومات اور مشورہ دے سکتی ہے۔

میں جانتی ہوں کہ آج کئے جانے والے انفیکشن یا جنسی بیماریوں کے ٹیسٹ میں اگر کلامیڈیا یا گونوریا کی بیماریاں نکلیں تو قانونی طور سے لیبارٹری کو حکومت کے صحت کے ادارے یعنی پبلک ہیلتھ ڈپارٹمنٹ کو اطلاع دینا ضروری ہے ۔ میں جانتی ہوں کہ چوئس اِن ہیلتھ کلینک مجھ سے رابطہ کرنے کی کوشش کرے گی اور مجھے علاج کے متعلق بتائے گی اور پھر پبلک ہیلتھ کواس بات کے بارے میں آگاہ بھی کرے گی۔

میں اپنی پوری اجازت دیتی ہوں کہ ڈاکٹر ______________ میرا ابورشن یا اسقاط حَمل کریں اوراگرکوئی پیچیدگی پیدا ہو تو اسکا علاج اپنے علم اور بہترین طبی تجربے کے مطابق کریں۔

میں اس بات سے اتفاق کرتی ہوں کہ یہ ڈاکٹر (جن کا ذکراوپر گیا ہے) کلینگ کے باقی ڈاکٹروں اور عملے سے مدد لے سکتی ہیں اورانکو اجازت دے سکتی ہیں کہ وہ اپنے حکم یا تعمیل سے پوری یا کچھ حصہ کی تفتیش، علاج یا مزید عمل جراحی کریں اورانکو میرے علاج اور اسکی تحقیق کرنے میں اتنا ہی امتیاز حاصل ہو گا جتنا کہ اوپر نام لکھے ڈاکٹر کو ہے۔

میں قبول کرتی ہوں کہ میں نے یہ اجازت نامہ پڑھ لیا ہے یا مجھے پڑھ کر سنا دیا گیا ہے یا سمجھا دیا گیا ہے اور میں نے اسکے مواد کو سمجھ لیا ہے۔ مجھے کسی بھی قسم کی تشویش اور سوالات کے بارے میں گفتگو کرنے کا موقع دیا گیا ہے اور میں نے اپنے دستخط نیچے کر دیئے ہیں۔

______________________	______________________	______________________
گواہ کے دستخط Witness	تاریخ Date	آپکے دستخط Client Signature

CHOICE IN HEALTH CLINIC
RISKS OF THE ABORTION PROCEDURE
اسقاط حمل/ابورشن کروانے کے خطرات

1. اسقاط حَمل/ابورشن کے بعد بچه دانی میں انفیکشن یا متعدی بیماری (اینڈومیٹرآئٹس) دو سے چار فی صَد کے درمیان ہو سکتی ہے. اگر آپ اسقاط حمل کے فوراً بعد اینٹی بایوٹکس یعنی متعدی بیماری کو ختم کرنے والی دوائی لیں تو یه خطره کم ہو جاتا ہے.

2. اندازاً آدھے سے ایک فی صَد اسقاطِ حمل/ابورشن کے بعد حَمل کے ریشے بچه دانی میں ره جاتے ہیں جسکی وجه سے خون کے اخراج میں ، خون کے لوتھڑے نکلنے میں اور اینٹھن میں زیادتی ہو سکتی ہے جس سے متعدی مرض یا انفیکشن ہونے کا امکان ہے. ہو سکتا ہے ریشے خود ہی بچه دانی میں سے باہر نکل جائیں یا ہو سکتا ہے که دوائی کا استعمال یا دوباره ابورشن/اسقاط حمل کی ضرورت ہو.

3. نا مکمل اسقاط حمل/ابورشن، حَمل کے جاری رہنےکا زیاده تر امکان اس صورت میں ہے اگر بچه دانی کی بناوٹ غیرمعمولی ہو یا اگرحمل بچه دانی میں نه ہو. ہو سکتا ہے که ان باتوں کا اسقاط حمل ہونے کے بعد ہی پتا لگے. یه بھی ممکن ہے که ڈاکٹر ہرکوشش کے باوجود حمل کو مکمل طور سے نه نکال سکیں اور آپ سے دوباره آنے کیلئے وقت مقرر کیا جائے یا آپکو کسی دوسرے ڈاکٹر کے پاس بھیجا جائے. حسب معمول یا نارمل حمل ااور بچه دانی کے حوالے سے، اس طرح کا واقع ہر ایک ہزارمیں سے ایک بار پیش آسکتا ہے.

4. بچه دانی میں خون (پوسٹ ابورشن ہیماٹومیٹرا) ہرایک ہزارابورشن/اسقاط حمل میں سے ایک بار پیش آ سکتا ہے. اس حالت میں خون باہر آنے کے بجائے بچه دانی میں زیاده تیزی سے جمع ہونے لگتا ہے جسکے نتیجه میں بچه دانی پھول جاتی ہے اور تکلیف ده ہو جاتی ہے. یه کیفیت ناخوشگوار محسوس ہوگی مگر اس میں خطرے کی بات نہیں. خون کو باہر نکالنے کا علاج عموماً کھینچنے والی مشین کو دوباره استعمال کرنے سے ہوجاتا ہے.

5. بہت زیاده خون کا اخراج ہرایک ہزاراسقاطِ حَمل یا ابورشن میں سے ایک بار ہو سکتا ہے، اسکی وجه بچه دانی کے سکڑنے میں ناکامی («ایٹنی») یا بچه دانی میں ریشوں کے ره جانے سے ہو سکتی ہے. ان مشکلات کا عموماً کلنک میں ہی پته لگ جاتا ہے اور علاج ہو جاتا ہے. خون کا اخراج کسی چوٹ کی وجه سے بھی ہو سکتا ہے (اسکی تفصیل نیچے درج ہے). اگرخون کا اخراج بہت بڑھ جائے اوراسکی وجه معلوم نه ہو سکے اور درست نه کی جا سکے تو آپکی فوری دیکھ بھال کیلئے ہسپتال بھیجنے کا انتظام کیا جائے گا.

6. بچه دانی یا دیگر اندرونی آعضاء کو چوٹ (آنتیں، پیشاب کی تھیلی، یا خون کی رگیں) ایک ہزار سے ایک سے بھی کم اسقاط حمل/ابورشن میں ایسا ہوتا ہے. اگر ڈاکٹر کو شک ہو که کسی عضو میں چوٹ لگ گئی ہے تو ہسپتال میں منتقلی اور سرجری کا تعین یا زخم کو درست کرنے کی ضرورت پیش آسکتی ہے. بڑا آپریشن یا سرجری مثلاً بچه دانی کو نکالنے کی ضرورت اندازاً ہر دس ہزار ابورشن/اسقاط حمل میں سے ایک بار پیش آسکتی ہے.

7. دوائیوں، لیٹیَکس (ربڑ کی بنی چیزیں مثلاً دستانے) اور دیگر اشیائے ضروری سے الرجی کسی بھی کلنک یا طبی ادارے میں ہو سکتی ہے. اگر کسی چیز کی الرجی ہو جائے تو اسکا علاج کلینک کے معیاری طرزعمل کے مطابق کیا جائے گا اور اگر الرجی بہت شدید قسم کی ہو جسکی وجہ سے ہسپتال میں منتقلی ضروری ہے تو ہم فوری طور پر اسکا انتظام کریں گے. کھانے پینے کی چیزوں یا کیڑے مکوڑوں کے کاٹنے کی نسبت دوائیوں سے شدید الرجی بہت کم ہوتی ہے.

شمالی امریکہ میں ہرسال اہل اور ماہر پیشہ وَر دَس لاکھ (ایک ملیَن) سے زائد ابورشن/اسقاطِ حَمل قانونی طریقوں کے تحت انجام دیتے ہیں. اس تعداد میں سے اندازاً دَس کی وفات ہو سکتی ہے اور ان دس میں سے تقریباً پانچ کی موت کی وجہ بیہوشی کی دوائی اور دیگر دوائیوں سے منصوب مسائل ہیں. باقی زیادہ تر کی وفات حمل کے بڑھے ہوئے مہینے یا غیر معمولی طبی حالات کے باعث ہو سکتی ہے.

WHAT TO EXPECT AFTER AN ABORTION PROCEDURE

اسقاطِ حمل/ابورشن کے بعد کیا توقع کی جا سکتی ہے

خون کا اخراج یا بلیڈِنگ

خون کا اخراج کچھ دنوں سے لے کر تین ہفتوں تک جاری رہ سکتا ہے، مگر خون کی مقدار عموماً بہت زیادہ نہیں ہوتی، کچھ عورتوں کا صرف تھوڑا سا دھبہ ہی لگتا ہے۔ عام طور پر تین چار دن تک ہلکا خون آنے کے بعد خون کا اخراج بڑھ سکتا ہے۔ کبھی کبھی بہت گاڑھا خون یا انڈے کے ناپ کے خون کے لوتھڑے بھی نکل سکتے ہیں جسکی وجہ سے پیٹ میں میں درد یا اینٹھن بڑھ سکتی ہے۔ خون کا اخراج رک بھی سکتا ہے اور دوبارہ شروع بھی ہو سکتا ہے۔

اینٹھن یا کرَیمپس

اسقاط حَمل/ابورشن کےبعد ماہواری کی طرح کی اینٹھن کا ہونا ایک معمولی بات ہے۔ اینٹھن یا مڑوڑ بچہ دانی کے سکڑنے اور گاڑھا خون نکلنے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ تیسرے یا چوتھے دن تک عام خون اور گاڑھا خون بڑھ سکتا ہےجس کی وجہ سے درد یا اینٹھن میں زیادتی ہو سکتی ہے۔ گرم پانی کی بوتل استعمال کر کے دیکھیں یا گھٹنوں کو سینے تک لےکر آئیں یا پیٹ کے نچلے حصے پر مالش کریں۔ اگر آپ درد کو کم کرنے کیلئے دوائی لینا چاہیں تو اسیٹومینافن (یعنی ریگیولر ٹائلینول Regular Tylenol) کی دو یا تین گولیاں یا ایکسٹرا سٹرینتھ ٹائلینول (Extra Strength Tylenol) کی دو گولیاں ہر چار گنٹھے بعد لیں یا آئبیوپروفن (ایڈول Advil) کی دو یا تین گولیاں ہر چار گھنٹے بعد لیں یا آپ دونوں دوائیوں کو ایک ساتھ بھی لے سکتی ہیں۔ اگر یہ دوائیاں فائدہ مند نہ ہوں اورآپ کے پاس ماہواری کے درد کیلئے ڈاکٹر کی دی ہوئی دوائی پہلےسے موجود ہے تو اسی کو استعمال کریں۔ ایسپرین (Aspirin) بالکل استعمال نہ کریں کیونکہ اس سے خون کا اخراج بڑھ سکتا ہے۔

حَمل کی علامات

متلی یا الٹی کا محسوس ہونا، تھکاوٹ، چھاتیوں میں درد، پیشاب کا باربارآنا، یہ ساری علامات اگلے ہفتے تک ختم ہو جائیں گی۔ جیسے جیسے آپکی طاقت میں اضافہ ہو گا ہو سکتا ہے کہ آپ زیادہ سے زیادہ کام کرنا چاہیں یا نوکری پر بھی دوبارہ جانا شروع کر دیں۔ بعض عورتیں جلد ہی بہتر محسوس کرنے لگتی ہیں اور اپنے روزمرہ کے کام وغیرہ کرنا شروع کر دیتی ہیں مگر بعض عورتوں کو کچھ دنوں کیلئے آرام کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ یہ دیکھیں گی کہ ورزش کرنے سے خون کے اخراج اور پیٹ کی اینٹھن یا مڑوڑ میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ اگر ایسا ہو تو آرام کرنے سے عموماً طبیعت بہتر ہو جاتی ہے۔

بعض عورتوں کی چھاتیوں کے پستانوں یا نپل میں سے دودھ کی طرح کا پانی نکلتا ہے، جسکی وجہ سے وہ فکرمند ہو سکتی ہیں مگر یہ ایک عام بات ہے اور وہ خود ہی رک بھی جائے گا۔ تنگ چولی یا بریزیئر پہننےسے یہ حالت تیزی سے دور ہو سکتی ہے۔ اگرآپ بار بار اپنی چھاتیوں کی جانچ پڑتال کرتی رہیں گی تو اس سے ان کے ٹھیک ہونے میں زیادہ عرصہ لگ سکتا ہے۔ اگر آپ کو بے آرامی زیادہ ہو تو برف کی پوٹلی یا آئس پیک یا درد کو ختم کرنے کی دوائیاں (جن کا ذکر اوپر کیا گیا ہے) استعمال کریں۔

دیگر تبدیلیاں

زیادہ ترخواتین اسقاط حَمل/ابورشن ہونے کے بعد چَین یا سکون سا محسوس کرتی ہیں۔ اکثر وہ بدترین حالات کی توقع کرتی ہیں مگر ویسا نہیں ہوتا۔ جیسےجیسے حمل کی علامات ختم ہوتی جاتی ہیں ویسے ہی وہ اپنے آپکو پہلے جیسا محسوس کرنے لگتی ہیں۔

اگرچہ ابورشن کروانے کا فیصلہ آسانی سے ہی کیا گیا ہو، کچھ اداسی یا کھونے کا احساس ہو سکتا ہے۔ اسقاط حمل/ابورشن ہونے کے بعد جسم کے ہورمون کے توازن میں بہت تیزی سے تبدیلی آتی ہے جسکی وجہ سے مزاج میں تبدیلی یا افسردگی بھی محسوس ہو سکتی ہے۔ عورت کی زندگی کے مسائل مثلاً پیسوں کی طرف سے پریشانی یا گھر کے ناخوشگوارحالات جن کی وجہ سے ابورشن کروانے کا فیصلہ کیا گیا ہو، ہو سکتا ہے ان مسائل میں کوئی تبدیلی نہ آئے۔

ہو سکتا ہے یہ ایک ایسا وقت ہو جب آپ چاہیں کہ کوئی حوصلہ دلانے کیلئے آپکے نزدیک ہو۔ اگرابورشن کے بعد آپکو اپنے جذبات کی وجہ سے فکرمندی یا گھبراہٹ محسوس ہو تو آپ ہمیں بھی فون کر سکتی ہیں۔

آپکی اگلی ماہواری

آپکی اگلی ماہواری غالباً چار یا چھے ہفتوں میں آ جائے گی، اگر آپ نے حَمل روکنے یا فیملی پلاننگ کی گولیاں لینی شروع کی ہیں تو اس صورت میں ماہواری پہلے مہینے کی خوراک ختم کرنے کے بعد آئے گی۔ آج سے لے کر اگلی ماہواری کے شروع ہونے تک اگر آپ بغیر احتیاط کے جنس یا سیکس کریں گی تو آپکا حمل پھر سے ٹھر سکتا ہے یعنی آپ پھر سے پریگننٹ ہو سکتی ہیں۔

WHAT TO DO
کیا کرنا چاہیے

متعدی مرض یا انفیکشن سے بچنے کیلئے

اسقاط حمل/ابورشن کرنے کے دوران کچھ جراثیم بچہ دانی میں داخل ہو سکتے ہیں مگر جسم کا دفاعی نظام عموماً متعدی بیماری کو بڑھنے سے روک دیتا ہے۔ ہو سکتا ہے آپکو اینٹی بایوٹکس کی گولیاں دی گئی ہوں تاکہ متعدی بیماری ہونے کا خطرہ مزید کم ہو جائے۔ اس بات کو ضروری سمجھتے ہوئے کہ آپکی بچہ دانی صحتمند رہے، ہمارا مشورہ یہی ہے کہ اگلے دو ہفتوں تک آپ اپنے رحم کے راستے یا فرج میں کچھ بھی نہ ڈالیں۔ اس سے ہمارا مطلب یہ بھی ہے کہ مباشرت یا سیکس نہ کی جائے (دوسری قسم کے جنسی عمل میں کوئی حرج نہیں اس کے سوائے کہ فرج یا وجائنا میں کوئی چیز نہ ڈالی جائے)، ٹیمپونز استعمال نہ کریں (صرف روئی کی گدی یا پیڈ استعمال کریں)، نہانے کے ٹب میں پانی بھر کر نہ بیٹھیں (شاور یا پانی ڈال کر نہا سکتی ہیں)، تیرنے اورگرم پانی کے ٹب میں بیٹھنے سے بھی منع کیا گیا ہے۔

ورزش اور خوراک

آپکی طبیعت جیسے ہی بحال ہو تو آپ اپنی روز مرہ کی خوراک اورمصروفیات دوبارہ شروع کر سکتی ہیں۔ جیسا کہ پہلے ذکرگیا ہے کہ کچھ عورتوں کو دوسری عورتوں کی نسبت شروع میں آرام کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے، اورکبھی کبھی بہت زیادہ ورزش کرنے سے خون اور درد میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو ورزش اور کام وغیرہ آہستہ آہستہ دوبارہ شروع کریں اور پھرطبیعت بحال ہونے پر زیادہ کریں۔ اگر آپ بچوں کی دیکھ بھال اور نوکری کی وجہ سے مجبورا ٹھیک سے آرام نہ کر سکیں تو آپ یہ مت سمجھئے گا کہ آپکی صحت کو کسی قسم کا مستقل نقصان پہنچ جائے گا مگر آپکو تھکاوٹ زیادہ محسوس ہو سکتی ہے! جس حد تک ممکن ہو آرام کرنے کی کوشش کریں اوراپنا خیال رکھیں۔

فیملی پلاننگ یا برتھ کنٹرول

اگر آپ نے گولیاں استعمال کرنے کا فیصلہ کیا ہے تو پہلی گولی اتوار کے دن سے شروع کریں۔ شروع کے دو ہفتوں کی خوراک لینے کے بعد گولیوں کا اثر شروع ہوتا ہے۔ اگر آپ ڈیپو-پرو ویرا کا ٹیکہ آج لگوائیں گی تو اس کا اثر فوری طور پر ہوگا (اگر آپ کچھ انتظار کرنے کے بعد ٹیکہ لگوائیں گی تو اسکا اثر دو ہفتوں بعد شروع ہوگا)۔ چھلا یا کوپر-ٹی یا (آئی یو ڈی) IUD کا اثر بچہ دانی میں رکھتے ہی شروع ہو جاتا ہے۔ اگر بچاؤ کا کوئی بھی طریقہ استعمال کیا جائے مثلاً مَردوں کیلئے ربڑ (کونڈوم) اور عورتوں کیلئے فوم (جھاگ) یا ڈایافرام کا استعمال سیکس یا جنسی تعلقات شروع کرنے کے ساتھ ہی ہونا چاہیے۔

ابورشن کے بعد معائنہ کروانا

آپ دو ہفتوں کے بعد معائنے کیلئے ضرور جائیں۔ ویسے تو طبیعت بہتر محسوس ہوگی مگر اس موقع پر یہ تصدیق ہو جائے گی کہ سب کچھ ٹھیک طریقہ سے ہوا ہے اور جس فیملی پلاننگ کے طریقے کو استعمال کرنے کے بارے میں آپ نے فیصلہ کیا ہے وہ آپکے پاس موجود ہے اور یہ کہ آپ وہی طریقہ استعمال بھی کرنا چاہتی ہیں۔

ایمرجنسی یا ہنگامی حالات

ہمیں فون کریں اگر:

- پیٹ کے درد میں اوپر بتائی گئی دوائیوں سے آرام نہ آئے
- لگاتار تین گھنٹوں تک، ہرگھنٹے میں ایک روئی کی گدی خون سے بھر جائے
- آپکو بخار یا کپکپی ہو

دفتر کے اوقات میں، پیر سے لیکر جمعہ تک صبح 9:00 سے شام 4:30 بجے تک آپ ہمیں 9300 - 975 پر فون کر سکتی ہیں۔ دفتر کے اوقات کے علاوہ ایمرجنسی پیجر کے نمبر پر رابطہ کریں 416-379-6672 اپنا نام اور فون نمبر چھوڑ دیں (ایریا کوڈ کے ساتھ)، ڈاکٹر آپکا پیغام ملتے ہی آپکو فون کر لیں گی۔

آپ اپنی فیملی ڈاکٹر یا ہسپتال کی ایمرجنسی سے بھی مدد لے سکتی ہیں مگر بہت کم ڈاکٹروں اور ہسپتالوں کو ان خواتین کے علاج کا تجربہ ہے جنہوں نے حال ہی میں ابورشن یا اسقاطِ حمل کروایا ہو، اسی وجہ کے باعث آپ **سب سے پہلے ہمیں فون کریں۔**