

محترم والدین،

جب آپ اپنے بچے (بچوں) کو ہسپتال سے گھر لے جاتے ہیں تو، یہ خط یہ بتانے کے لئے ہے کہ اگلے چند ہفتوں میں کیا توقع کی جائے۔ ہم پوری طرح سے اس امر کو سمجھتے ہیں کہ نئے والدین اور خاص طور پر پہلی بار والدین بننے والوں کے لئے اس وبائی مرض نے بہت زیادہ پریشانی اور اضطراب پیدا کیا ہے اور کچھ لوگوں کو گمشدگی اور تنہائی کا سا احساس ہوتا ہے اور وہ پریقین نہیں ہیں کہ کیا کرنا ہے۔ عالمی وبائی مرض کے دوران دنیا میں نئی زندگی لانا اور کوویڈ - 19 سے ہر ایک کو محفوظ رکھنے کی کوشش کرنا ہر ایک کے لئے مشکل وقت ثابت ہوا ہے اور ہم سب مل کر اس میں شریک ہیں۔ ہمیں افسوس ہے کہ ہوسکتا ہے کہ آپ کو اس 'وبائی مرض' سے پہلے کا 'معمول' کا تجربہ نہ ملا ہو اور ہم محسوس کرتے ہیں کہ یہ تسلی بخش نہیں ہے اور ہم آپ کے صبر اور افہام و تفہیم کا اس وقت شکریہ ادا کرتے ہیں۔

امید ہے کہ نیچے دی گئی معلومات آپ کو یہ سمجھنے میں مدد فراہم کریں گی کہ ہماری خدمت وبائی مرض کے دوران کیسے چل رہی ہیں اور جب آپ کو ضرورت ہو تو مزید معاونت اور معلومات تک رسائی کیسے کر سکتے ہیں۔

### بچے کے ساتھ گھر جانا - کیا توقع کی جانی چاہئے

- دن 1 یا 2 - آپ کے ہسپتال سے فارغ ہونے کے بعد کمیونٹی مڈوائف آپ سے رابطہ کرے گی تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ آپ کیسی ہیں اور یہ معلوم کرنے کے لئے کہ آیا آپ کو گھر کے ایک دورے کی ضرورت ہے یا آپ بعد از پیدائش کے کلینک میں جا سکتی ہیں۔
- دن 3 - اگر آپ دودھ پلا رہی ہیں تو ہم دودھ پلانے کا تجزیہ کرنے کی پیش کش کریں گے
- دن 5 - ہم آپ کے بچے کا وزن کرنے کی پیش کش کریں گے اور نومولود بچے کے خون کے ٹیسٹ کروانے کے لئے آپ کی رضامندی حاصل کریں گے۔ یہ ایک سکریننگ ٹیسٹ ہوتا ہے اور آپ ہماری ویب سائٹ سے سکریننگ کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں: [www.cht.nhs.uk/services/clinical-services/maternity-services](http://www.cht.nhs.uk/services/clinical-services/maternity-services)
- مڈوائف کی اضافی اپوائنٹمنٹ کا اہتمام کیا جاسکتا ہے جو آپ کے ذاتی حالات پر منحصر ہے۔
- دن 10 سے 14 - آپ کے ہیلتھ وزیٹر آپ سے رابطہ کریں گے اور اس وقت کے لگ بھگ پیدائش کے حوالے سے دورے کا اہتمام کریں گے۔
- دن 14 - اگر ماں اور بچہ خیریت سے ہیں تو آپ کو اپنے ہیلتھ وزیٹر اور جی پی کی دیکھ بھال سے فارغ کر دیا جائے گا۔

**بعد از پیدائش (پوسٹ نیٹل) اپوائنٹمنٹ:** بہت سی مائیں ایک طے شدہ وقت کے ساتھ پوسٹ نیٹل یعنی بعد از پیدائش کے کلینک میں جانے کو ترجیح دیتی ہیں۔ ضرورت کے مطابق گھریلو دورے کا بھی اہتمام کیا جاسکتا ہے، مثال کے طور پر سی سیکشن (اپریشن سے پیدائش) کے بعد، تاہم اپوائنٹمنٹ کا اوقات 2 گھنٹے کی 'مدت' کے طور پر دیا جاسکتا ہے۔ ہم اپوائنٹمنٹ کے اوقات کی پابندی کرنے کی کوشش کرتے ہیں تاہم زچگی کی دیکھ بھال کی نوعیت کسی حد تک غیر متوقع ہوتی ہے اور اسی وجہ سے ہوسکتا ہے کہ بعض اوقات آپ کا دورہ یا اپوائنٹمنٹ منصوبہ بندی کے اوقات سے تاخیر سے ہو۔

**کیا ہم آپ کے بارے میں بھول گئے؟** اگر آپ کو کال یا دورے کی توقع ہو اور آپ کو تشویش ہو کہ کمیونٹی مڈوائف کو یاد نہ رہا ہو تو، برائے کرم آپ اس وارڈ سے رابطہ کریں جہاں سے آپ فارغ ہوئیں یا میٹرنٹی ایڈوائس لائن سے رابطہ کریں: ایم اے ایل: کالڈرڈیل 01422 261364 ہڈرز فیلڈ: 01484 355743 سوموار سے جمعہ 8.30 تا 12.30 اور 1.00 تا 4.00۔

**سروس کے بارے میں تازہ ترین اور معلومات:** ہماری خدمات کے بارے میں تازہ ترین اور مفید رابطوں کے نمبروں، معاون خدمات اور مددگار معلومات کے لینے لنک کے لینے ہماری ویب سائٹ (اوپر دیا ہوا لنک) یا بیٹر برتھز (Better Births) کالڈرڈیل اور ہڈرز فیلڈ فیس بک پیج ملاحظہ کیجئے۔

**دودھ پلانے میں معاونت:** آپ کی کمیونٹی مڈوائف، زچگی میں مدد کرنے والا کارکن (مٹرنیٹی سپورٹ ورکر) یا ہیلتھ وزیٹر آپ کے گھر میں یا بعد از پیدائش کلینک یعنی پوسٹ نیٹل کلینک میں مدد پیش کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کو انفینٹ فیڈ ایڈوائزر (بچے کو دودھ پلانے میں مشیر) سے رجوع بھی کروا سکتے ہیں۔

آپ ہمارے انفینٹنگ فیڈ ایڈوائزر سے بھی برائے راست 01484 344345 پر رابطہ کر سکتے ہیں: برائے کرم اپنا نام، رابطہ کا نمبر اور اپنے مسئلے کی ایک مختصر سی تفصیل کے ساتھ واضح الفاظ میں ایک پیغام چھوڑنے کے لئے تیار رہیں۔ یہ امدادی لائن پیر تا جمعہ 9 سے 5 بجے تک دستیاب ہے اور جتنا جلدی ممکن ہو کالوں کا جواب دیا جاتا ہے۔

**آپ کے ہیلتھ وزیٹر:** ہم ان کو آپ کے بچے کی پیدائش سے آگاہ کریں گے اور وہ کچھ دن میں رابطہ کریں گے۔ ہیلتھ وزیٹر آپ کے نئے بچے کی غذا اور صحت سے متعلقہ نگرانی کرنے کے لیے نئے والدین کی مدد کے لئے موجود ہیں۔ وہ آپ کی اپنی فلاح و بہبود اور والدین بننے کے حوالے سے بھی مدد فراہم کریں گے۔ اگر آپ ہیلتھ وزیٹنگ سروس سے رابطہ کرنا چاہتے ہیں تو:

- کالڈرٹیل رابطے کے لیے سنگل پوائنٹ کنٹیکٹ: 0300 3045076
- کرکلیز رابطے کے لیے سنگل پوائنٹ کنٹیکٹ: 0300 304 5555

**دماغی صحت:** بچے کی پیدائش کے کچھ دن بعد جذباتی ہونا معمول کی بات ہے۔ کچھ نئی ماؤں میں بعد از پیدائش ڈیپریشن پیدا ہو سکتا ہے اور کچھ بہت کم واقعات میں بعد از پیدائش نفسیاتی مسائل یعنی پوسٹ نینٹل سائیکوسیس سے واسطہ پڑ سکتا ہے۔ ہم آپ سے آپ کی جذباتی فلاح و بہبود کے بارے میں پوچھیں گے، لیکن اگر آپ کو مشکلات کا سامنا ہو، یا اگر آپ کے ساتھی کو تشویش ہو تو، برائے کرم اپنی مڈوائف سے بات کریں یا اپنی مقامی خدمات سے برائے راست رابطہ کریں۔

اگر آپ کیلڈرٹیل، کرکلیز یا ویک فیڈ میں کسی جی پی کے ساتھ رجسٹرڈ ہیں، تو آپ مشورے یا فوری مدد کے لئے 24 گھنٹے کی ہیلپ لائن تک مفت میں رسائی حاصل کر سکتے ہیں: 0800 183 0558 اگر آپ بریڈ فورڈ میں رہتے ہیں اور فوری مدد کی ضرورت ہو تو 24 گھنٹے کی فیسٹ رسپانس ہیلپ لائن پر کال کریں: 01274 221181

**رونے پر قابو پانا:** نیند کی کمی، عالمی وبائی مرض، ان سب کی وجہ سے جب بچہ روتا ہے تو یہ کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے کہ نئے والدین پر دباؤ ہوتا ہے۔ ہم آپ کو یقین دلانا چاہتے ہیں کہ اگر آپ نے اس امر کی پڑتال کر لی ہے کہ بچہ محفوظ ہے اور اس کا رونا آپ کو بہت پریشان کر رہا ہو تو تھوڑی دیر کے لیے اس سے دور ہو جانے میں کوئی ہرج نہیں۔ چند منٹ کے بعد جب آپ پرسکون محسوس کریں تو واپس جاکر اپنے بچے کی پڑتال کریں۔ اگر آپ مشکلات کا سامنا کر رہے ہیں تو اپنی مڈوائف یا ہیلتھ وزیٹر سے بات کریں۔ اگر آپ رات کے دوران مشکلات کا سامنا کر رہے ہیں تو آپ اس وارڈ کو کال کریں جہاں سے آپ کو فارغ کیا گیا تھا۔

- بچے کا رونا معمول کی بات ہے
- اسے تسکین دینے والے اقدامات مؤثر ہوتے ہیں
- تھوڑی دیر کے لیے بچے سے دور ہو جانا ٹھیک ہے
- بچے کو کبھی بھی مت ججھوڑیں

کوویڈ-19 اور آپ کا بچہ: ہم روئل کالج آف آبسٹریٹریکس اینڈ گائنیکولوجسٹ (آر سی او جی) کے مشورے پر عمل پیرا ہیں جو نئے والدین کے لیے مشورے اور رہنمائی بھی شائع کرتے ہیں، ان میں سے کچھ ویڈیو کی صورت میں بھی دستیاب ہیں اور ان کی ویب سائٹ [www.rcog.org.uk](http://www.rcog.org.uk) پر پائی جا سکتی ہیں۔

**محفوظ رہنا:** یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی اور آپ کے بچے کی صحت کی نگرانی کے لئے اپنی قبل از پیدائش کی اپوائنٹمنٹ میں شریک ہوں۔ اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ہوں یا تنہائی اختیار کیئے ہوئے ہوں تو، شرکت کرنے سے پہلے مشورے کے لئے متعلقہ کلینک کو فون کریں۔ اگر کسی بھی وقت آپ اپنے یا اپنے بچے کے بارے میں فکر مند ہوں تو، برائے کرم فوری طور پر رابطہ کریں چاہے آپ کو کوڈ 19 کی علامات بھی ہوں۔

اپنے اور اپنے بچے کو کوویڈ-19 سے محفوظ رکھنے کے لئے قومی، مقامی اور ہسپتال کے رہنمائی اصولوں پر عمل کرنا یاد رکھیں جن میں درج ذیل شامل ہیں:

- کم سے کم 20 سیکنڈ کے لیے اچھی طرح اور اکثر اپنے ہاتھوں کو دھونا
- اپنے گھر سے باہر کسی بھی چیز کو چھونے کے بعد ہینڈ جیل کا استعمال کریں
- کھانسی اور چھینک کے وقت ٹشوز کا استعمال کریں (ٹشو میں کھانسیں، ٹشو کو بن میں ڈالیں، جراثیم کا خاتمہ کریں)
- اپنے آپ کو دوسروں سے 2 میٹر دور رکھیں
- ہر بار چہرے کے لیے صاف ماسک پہنیں

**صحت مند رہنا:** آپ کی قدرتی قوت مدافعت کے نظام کی مدد کے لئے بہت سارے پھل اور سبزیوں کے ساتھ صحت مند اور متوازن غذا کھائیں۔ اگر آپ بچے کو اپنا دودھ پلا رہے ہیں تو وٹامن ڈی 10 ایم سی جی متواتر لیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کافی مقدار میں پانی پیتی ہوں۔

نیک خواہشات کے ساتھ،

Karen Spencer

کیرن سپینسر