NHS

آپ کے حمل کے دوران دستیاب معاونت

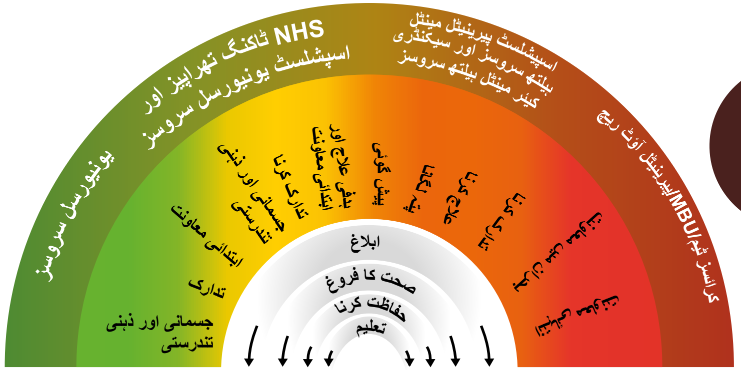
پیدائشی دماغی صحت اور تندرستی کے حوالے سے باہمی تعاون پر مبنی مکمل نظام

پیشکش:
- ہدفی علاج
- بذریعہ بات چیت علاج
- ساتھیوں کی معاونت

شامل ہیں:
- NHS ٹاکنگ تھراپیز
- ماہردائیاں
- اسپیشلسٹ ہیلتھ وزیٹرز
- تیسرا شعبہ

پیشکش:
- قبل از پیدائش اور بعد از پیدائش کی جامع دیکھ بھال

شامل ہیں:
- ہیلتھ وزیٹرز
- دائیاں
- جی پی



پیشکش:
- ہنگامی تشخیص
- اوقات کار کے علاوہ معاونت
- داخل شدہ مریض کی معاونت

شامل ہیں:
- MBU (مدر اینڈ بے بی یونٹی)
- پیرینیٹل آوٹ ریچ
- کرائسس ٹیمیں

پیشکش:
- قبل از حمل مشورہ
- ماہر تشخیص
- ہدفی علاج
- پیدائش کی منصوبہ بندی
- والدین/بچوں کا کام
- دیکھ بھال کی ہم آہنگی
- ساتھیوں کی معاونت
- پارٹنرز کی تشخیص

شامل ہیں:
- اسپیشلسٹ پیرینیٹل کمیونٹی ٹیمیں
- CMHT (کمیونٹی مینٹل ہیلتھ ٹیم)
- دوران زچگی ذہنی صحت کی خدمات

ایسٹ آف انگلینڈ ریجنل مینٹل ہیلتھ ٹیم NHSE

میں پیرینیٹل مینٹل ہیلتھ ٹیم میں کس اسپیشلسٹ سے مل سکتی ہوں؟

سائیکاٹرسٹ

- ایسا ڈاکٹر جو دماغی صحت کی حالتوں کے علاج میں مہارت رکھتا ہے اورآپ کی دیکھ بھال کا خیال رکھتا ہے۔
- آپ کے ساتھ آپ کی تشخیص پر تبادلہ خیال کرتا ہے اور آپ کو بتاتا ہے کہ آپ کے لیے کون سے علاج دستیاب ہیں۔
- وہ حمل اوراگرآپ چھاتی سے دودھ پلارہی ہوں توأس کے دوران دواؤں کے استعمال کے بارے میں فیصلہ کرنے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔

سائیکالوجسٹ

- ایک ماہر نفسیات بات چیت کے ذریعے علاج کرسکتا ہے۔ یہ بات چیت آپ کی ذہنی صحت، حمل، بچوں کی پرورش اورآپ کے بچے کے ساتھ آپ کے تعلقات پرمرکوزہوتی ہے۔
- وہ آپ کی دماغی صحت کی حالت کو مُنظم کرنے کے طریقے تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ کو اُن کی ضرورت ہو، تو وہ آپ کو طویل مدتی نفسیاتی علاج کے لیے دوسری خدمات کی جانب بھی ریفر کر سکتے ہیں۔

اسپیشلسٹ پیرینیٹل مینٹل ہیلتھ نرس

- یہ حمل کے دوران اورآپ کے بچے کی پیدائش کے بعد دماغی صحت کے مسائل میں مُبتلاء ماؤں کی دیکھ بھال میں مہارت رکھتی ہے۔
- یہ آپ کو اپنی دماغی بیماری کی بہترسمجھ رکھنےاوراس سے نمٹنے کا طریقہ سیکھنے میں مدد کرتی ہے۔
- نمٹنے میں آپ کی مدد کرتی ہے۔ آپ کو اپنے بچے کے ساتھ اپنے تعلقات کو فروغ دینے میں مدد دیتی ہے۔

بچے کی دیکھ بھال اور والدین کے طور پر زندگی کو مُنظم کرنے میں درج ذیل ماہرین بھی آپ کی مدد کر سکتے ہیں:

- آکوپیشنل تھراپسٹس
- سوشل ورکرز اور نرسری نرسیں
- سپورٹ ورکرز اور/ یا ساتھیوں کی معاونت

اسپیشلسٹ پیرینیٹل مینٹل ہیلتھ سروس کیا ہے؟

یہ ایسی خواتین کے لیے ایک سروس ہے جنہیں حمل سے پہلے، دوران حمل اور بعد میں اپنی ذہنی صحت کے لیے اضافی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ سروس درج ذیل خدمات فراہم کرتی ہے:

- حمل کے دوران اور بچے کی پیدائش کے بعد آپ کو ذہنی طور پر بہتر رہنے میں مدد دینا۔
- یہ یقینی بنانا کہ آپ، آپ کا خاندان اورصحت اورسوشل کیئرسے متعلق دیگرماہرین پہچان سکتے ہوں، اگرآپ بیمارہو جاتی ہیں۔
- آپ اور آپ کے خاندان کو ممکنہ طور پر بہترین دیکھ بھال، علاج، مدد اور معاونت فراہم کرنا۔
- ماں اور بچے کو مکمل نگہداشت فراہم کرنا۔
- بچے کی پیدائش کی خوشی منانے اور نئے والدین کے طور پر آپ میں اعتماد پیدا کرنے میں آپ کی مدد کرنا۔

ہیلتھ وزیٹر

- ہیلتھ وزیٹر تربیت یافتہ نرسیں اوردائیاں ہوتی ہیں۔ وہ آپ کے بچے کی پانچویں سالگرہ تک اس کی صحت اور نشوونما کے لیے مشورے اور مدد فراہم کرتی ہیں۔
- آپ اپنے بچے کی پیدائش سے پہلے یا پیدائش کے فوراً بعد اپنی ہیلتھ وزیٹر سے مل سکتی ہیں۔
- ہیلتھ وزیٹرز کمیونٹی میں کام کرتی ہیں اور کچھ مرتبہ وہ گھر پر بھی ملاقات کر سکتی ہیں۔

ماہر امراض نسواں

- ایسی ڈاکٹر جو حمل کی پیچیدگیوں اور پیدائش کی دیکھ بھال میں مدد فراہم کرتی ہے۔

حمل کے دوران آپ کی ملاقات صحت کے مُختلف پیشہ وارانہ ماہرین کے ساتھ ہو گی۔ ان لوگوں کو جان کر آپ کو اپنی دیکھ بھال کے دوران زیادہ آرام دہ محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ یہ معلوماتی کتابچہ آپ کو بتائے گا کہ آپ اپنے حمل کے دوران کس سے مل سکتی ہیں۔

مڈوائف

- ایک مڈوائف آپ کے حمل، بچے کی پیدائش اوراس کے بعد آپ کی دیکھ بھال کرتی ہے۔ وہ آپ کے بچے کی پیدائش کی منصوبہ بندی میں مدد دے گی
- ہرحاملہ خاتون کے پاس ایک دائی (مڈوائف) ہو گی۔ وہ ہسپتال میں یا گھر پر یا کمیونٹی میں دیکھ بھال فراہم کرتی ہے۔
- آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد، آپ دونوں کی دیکھ بھال مڈوائف اورزچگی کے معاون کارکن کریں گے۔ یہ معاونت عام طور پر آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد 10 دن تک ہوتی ہے۔