

## اہم نکات

- جن خواتین کو صحت کے دیرینہ مسائل ہوتے ہیں ان میں معمول کے مطابق حمل ٹھہرنے کے بعد صحتمند بچے پیدا ہو سکتے ہیں اور ہوتے ہیں۔
- دیرینہ بیماریوں میں دمہ، آٹو امیون یا خود حفاظتی بیماریاں (ایسی بیماریاں جن میں جسم کا حفاظتی نظام خود اپنے جسم کو نشانہ بنانا شروع کر دیتا ہے)، ذیابیطس، بلند فشار خون، HIV، مرگی اور ذہنی بیماریاں شامل ہیں۔
- حمل سے پہلے، دوران اور بعد میں اپنے/اپنی صحت کے/کی نگہداشت کرنے والے/والی فراہم کنندگان کے ساتھ مل کر صحت کے دیرینہ مسائل اور ان کے علاج (بشمول دوائیوں) کے بارے میں فیصلہ کریں۔
- حمل سے پہلے، اس کے دوران یا بعد میں نسخے میں لکھی کوئی بھی دوائی اپنے/اپنی صحت کی نگہداشت کرنے والے/والی فراہم کنندگان سے بات کیے بغیر لینا شروع یا بند نہ کریں۔
- حمل کے دوران بعض دوائیوں کے استعمال سے سنگین ضمنی اثرات بشمول قبل از وقت ولادت، نیو نیٹل ایسٹیننس سنڈروم (NAS) (جو خواتین حمل کے دوران نشہ آور ادویات استعمال کرتی ہیں ان کے بچوں میں پیدائش کے بعد اس دوائی کے نہ ملنے کے اثرات دیکھنے میں آتے ہیں) اور پیدائشی نقائص ہو سکتے ہیں۔

## صحت کے دیرینہ مسئلے سے کیا مراد ہے؟

صحت کا دیرینہ مسئلہ (دیرینہ مرض یا دیرینہ بیماری) وہ مسئلہ ہے جو 1 سال یا اس سے زیادہ تک چلے، اس کے لیے مستقل بنیادوں پر طبی نگہداشت کی ضرورت ہو، اور یہ کسی شخص کی معمول کی سرگرمیوں کو محدود کر دے اور اس کی روزمرہ کی زندگی پر اثر انداز ہو۔ اس ملک میں بچے پیدا کر سکنے والی عمر کی خواتین میں صحت کے دیرینہ مسائل کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے۔ اس کی وجہ یہ کہ وہ عوامل جن کی وجہ سے لوگوں میں صحت کے دیرینہ مسائل کا امکان بڑھ جاتا ہے، جیسا کہ ناموزوں خوراک، جسمانی سرگرمیوں میں کمی، وزن زیادہ ہونا اور تمباکو نوشی، بڑھ رہے ہیں۔

جن خواتین کو صحت کے دیرینہ مسائل ہوتے ہیں ان میں معمول کے مطابق حمل ٹھہرنے کے بعد صحتمند بچے پیدا ہو سکتے ہیں اور ہوتے ہیں۔

آپ کا جسم حمل کے دوران آپ کے بچے کی بہبود کا کام بہت احسن طریقے سے سر انجام دیتا ہے۔ اگر آپ کو صحت کا کوئی دیرینہ مسئلہ ہے، تو حمل کے دوران آپ کی اس بیماری کی نگہداشت اور علاج (بشمول نسخے پر ملنے والی دوائیاں) کے لیے اپنی صحت کے/کی نگہداشت کرنے والے/والی فراہم کنندگان کی طرف سے کچھ اضافی مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اپنی بیماری کو قابو میں رکھنے اور اپنے بچے کو محفوظ اور تندرست رکھنے کے لیے آپ اور آپ کے فراہم کنندگان بہت کچھ کر سکتے ہیں۔

## صحت کے دیرینہ مسائل حمل پر کس طرح اثر انداز ہو سکتے ہیں؟

صحت کے دیرینہ مسائل کی وجہ سے آپ میں حمل کی بعض پیچیدگیوں کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ لیکن صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے معالجین کی طرف سے فراہم کردہ علاج آپ کے لیے اپنی بیماری سے نمٹنے اور حمل کے دوران تندرست رہنے اور ایک صحتمند بچے کو جنم دینے میں معاون ہوتا ہے۔

صحت کے دیرینہ مسائل کی وجہ سے آپ میں مندرجہ ذیل کا امکان بڑھ سکتا ہے:

- **پانچھین:** اس کا مطلب ہے کہ آپ کو حاملہ ہونے میں مشکل پیش آتی ہے۔
- **قبل از وقت ولادت:** اس سے مراد ہے 37 ہفتے کے حمل سے پہلے بچے کی پیدائش۔ وقت سے قبل پیدا ہونے والے بچوں میں پیدائشی نقائص کا امکان وقت پر پیدا ہونے والے بچوں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے۔
- **پیدائشی نقائص:** ان سے مراد پیدائش کے وقت سے موجود وہ طبی بیماریاں ہیں جو جسم کے ایک یا زیادہ حصوں کی ساخت یا فعل کو تبدیل کر دیتی ہیں۔ پیدائشی نقائص مجموعی صحت، جسم کی نشوونما اور جسم کے افعال کے حوالے سے مسائل پیدا کر سکتے ہیں۔
- **حمل کا ضائع ہو جانا، جیسا کہ اسقاط حمل اور مردہ بچہ پیدا ہونا:** اسقاط سے مراد بچے کا 20 ہفتے کے حمل سے پہلے بچہ دانی کے اندر مر جانا ہے۔ بچہ مردہ پیدا ہونے کا مطلب ہے بچے کا بچہ دانی کے اندر مر جانا۔

## صحت کے دیرینہ مسائل کی مثالیں کیا ہیں؟

صحت کے دیرینہ مسائل میں شامل ہیں:

**خود حفاظتی بیماریاں۔** اگر آپ کو کوئی خود حفاظتی بیماری ہے، تو اینٹی بائیوز (آپ کے جسم کے وہ خلیے جو انفیکشنز کا مقابلہ کرتے ہیں) غلطی سے جسم کے تندرست حصوں کو بھی نشانہ بنا لیتے ہیں۔ خود حفاظتی بیماریوں میں شامل ہیں:

- **اینکائیولونگ سپائڈیلائٹس۔** یہ جوڑوں کی سوزش کی ایک قسم ہوتی ہے جس کا اثر ریڑھ کی ہڈی (کمر) پر ہوتا ہے۔ اس میں آپ کے مہروں (ریڑھ کی ہڈی میں موجود چھوٹی ہڈیاں) کے درمیان اور آپ کی ریڑھ کی ہڈی اور پیڑوں کے درمیان کے جوڑوں میں سوزش (درد، سرخی اور ورم) ہوتی ہے۔ یہ دوسرے جوڑوں پر بھی اثر انداز ہو سکتا ہے۔ پیڑوں اور آپ کی ٹانگوں کو آپ کے جسم سے جوڑتا ہے۔
- **انٹریوں کی سوزش کی بیماری (IBD)** میں کروئز بیماری اور السریٹوو کولائیٹس شامل ہیں۔ IBD آپ کے نظام انہضام میں جہاں پر آپ کا جسم خوراک کو توڑنے، غذائی اجزاء کو جذب کرنے اور فضلات خارج کرنے کا کام کرتا ہے، مسائل پیدا کرتی ہے۔
- **لُویس (سسٹیمک لُویس اریٹھمیٹوسس یا SLE)۔** لُویس جوڑوں، جلد، گردوں، دل، پھیپھڑوں اور جسم کے دوسرے حصوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔
- **مٹی پل سکلیروسس (MS)۔** آپ کے دماغ اور حرام مغز کے اعصاب کے بعض حصوں کو نشانہ بناتا ہے۔
- **چنبل (سورائسس)۔** یہ ایک جلدی بیماری ہے جس میں جلد پر سرخ رنگ کے دھبے بن جاتے ہیں جن میں جلد موٹی ہو جاتی ہے اور ان میں خارش اور درد ہوتا ہے۔ یہ دھبے عموماً کہنیوں، گھٹنوں، سر کی جلد، کمر، چہرے، ہتھیلیوں اور پیروں پر ظاہر ہوتے ہیں۔ لیکن یہ جسم کے دوسرے حصوں پر بھی ظاہر ہو سکتے ہیں۔ چنبل کے بعض مریضوں میں ایک قسم کی جوڑوں کی سوزش بھی ہو جاتی ہے جس کو سورائٹک آرتھرائٹس (psoriatic arthritis) کہتے ہیں جس سے جوڑوں میں درد، سختی اور سوجن ہو جاتی ہے۔
- **گٹھیا یا رھومیتائیڈ آرتھرائٹس (RA)۔** RA جسم کے تمام جوڑوں کی اندرونی جھلی کو نشانہ بناتا ہے۔
- **سکلیروڈرما۔** یہ ایسی بیماریوں کا مجموعہ ہے جو جسم کے مربوط بافت (کنیکٹیو ٹشو) پر اثر انداز ہوتا ہے۔ مربوط بافت آپ کی جلد اور آپ کے اندرونی اعضاء جیسا کہ آپ کے گردوں، پھیپھڑوں اور دل کو معاونت فراہم کرتے ہیں۔
- **دیرینہ درد۔** یہ ایک ایسا درد ہے جو ہفتوں، مہینوں بلکہ سالوں تک رہتا ہے۔ یہ کسی چوٹ، انفیکشن یا کسی اور مسئلے کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات اس کی وجہ نامعلوم ہوتی ہے۔

وہ مسائل جو خون، خون کی نالیوں، دل اور پھیپھڑوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ان میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- **دمہ۔** یہ پھیپھڑوں کی ایک بیماری ہے جس میں آپ کی سانس کی نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں، جس سے آپ کو سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔
- **دل کی بیماری (دل اور خون کی رگوں کی بیماری)۔** اس میں وہ بیماریاں شامل ہیں جو دل کے عضلات پر اثر انداز ہوتی ہیں یا خون کی رگوں کو تنگ کرتی ہیں یا ان کو بند کر دیتی ہیں جس کا نتیجہ دل کے دورے یا فالج کی صورت میں نکل سکتا ہے۔
- **خون کے دباؤ کا بڑھنا (ہائپرٹینشن)۔** خون کا دباؤ خون کی وہ قوت ہے جو وہ شریانوں کی اندرونی سطح پر لگاتا ہے۔ شریانیں خون کی وہ نالیاں ہوتی ہیں جو خون کو دل سے جسم کے دوسرے حصوں تک لے کر جاتی ہیں۔ اگر آپ کی شریانوں کے اندر دباؤ بہت زیادہ ہو جائے، تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کے خون کا دباؤ بڑھ گیا ہے۔ خون کے دباؤ کے بڑھنے سے دل اور گردوں پر اضافی دباؤ پڑتا ہے۔ اس کا نتیجہ دل کی بیماری، گردوں کی بیماری اور فالج کی صورت میں نکل سکتا ہے۔
- **HIV (ہیومن امیونو ڈیفی شینسی وائرس)۔** HIV ایک ایسا وائرس ہے جو جسم کے حفاظتی نظام کو نشانہ بناتا ہے۔ HIV ایک ایسا وائرس ہے جو ایڈز (AIDS) (اکوائرڈ امیون ڈیفی شینسی سنڈروم) کا سبب بنتا ہے۔
- **موٹاپا۔** موٹاپے کا مطلب ہے کہ آپ کے جسم میں چربی کی مقدار معمول سے زیادہ ہے اور آپ کا ہڈی ماس انڈیکس یا جسم کی کمیت کا اشاریہ (BMI) 30.0 یا اس سے زیادہ ہے۔ آپ کے قد اور وزن کی بنیاد پر آپ کے جسم میں موجود چربی کی پیمائش BMI میں کی جاتی ہے۔ اپنا BMI معلوم کرنے کے لیے [www.cdc.gov/bmi](http://www.cdc.gov/bmi) پر جائیں۔

وہ بیماریاں جو ہارمونز (جسم میں بننے والے کیمیائی اجزاء) پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ ان میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- **ذیابیطس۔** ذیابیطس ایک ایسی بیماری ہے جس میں آپ کے خون میں شوگر (یعنی گلوکوز) کی مقدار معمول سے زیادہ ہو جاتی ہے۔ جب آپ کھانا کھاتی ہیں تو آپ کا جسم خوراک میں سے شوگر اور نشاستہ دار اشیاء کو توڑ کر گلوکوز میں تبدیل کر دیتا ہے جو توانائی کے استعمال میں کام آتا ہے۔ آپ کا لیلہ (معدے کے پیچھے موجود ایک عضو) ایک ہارمون بناتا ہے جس کا نام انسولین ہے جو آپ کے خون میں گلوکوز کی صحیح سطح کو برقرار رکھتا ہے۔ ذیابیطس میں آپ کا جسم یا تو ضرورت کے مطابق انسولین نہیں بناتا یا انسولین کو صحیح طریقے سے استعمال نہیں کر سکتا، لہذا آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح بہت بڑھ جاتی ہے۔ ذیابیطس جسمانی اعضاء بشمول

خون کی نالیوں، اعصاب، آنکھوں اور گردنوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ اگر آپ حمل سے پہلے ذیابیطس ہے، تو اس کو پہلے سے موجود ذیابیطس کہا جائے گا۔ حمل والی ذیابیطس ایک ایسی قسم کی ذیابیطس ہے جو بعض خواتین کو حمل کے دوران ہو جاتی ہے۔

• **تھائی رائیڈ کے مسائل**۔ تھائی رائیڈ گردن میں موجود ایک غدود کا نام ہے جو ایسے ہارمونز بناتا ہے جو آپ کے جسم کو خوراک سے حاصل ہونے والی توانائی کو ذخیرہ کرنے اور استعمال کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ ان ہارمونز کے ضرورت سے کم یا زیادہ مقدار میں بننے کی وجہ سے، آپ میں صحت سے متعلق مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

**ذہنی صحت سے متعلق مسائل**۔ یہ مسائل آپ کے محسوس کرنے، سوچنے اور کام کرنے کے طریقے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ یہ آپ کی روزمرہ زندگی میں رکاوٹ پیدا کر سکتے ہیں۔ **ذہنی دباؤ** (ذہنی دباؤ کی بیماری، شدید ذہنی دباؤ یا کلینیکل ذہنی دباؤ) ذہنی صحت کے مسائل کی ایک مثال ہے۔ ذہنی دباؤ میں اداسی کی کیفیات اور عموماً کی جانے والی چیزوں میں دلچسپی کا فقدان ہوتا ہے۔ یہ ایک بیماری ہے اور اس سے شفایاب ہونے کے لیے علاج درکار ہوتا ہے۔

## حمل سے پہلے، اس کے دوران یا بعد میں صحت کے دیرینہ مسائل کے علاج کے لیے آپ کو صحت کی نگہداشت کرنے والے کون کون سی قسم کے معالجین کی ضرورت ہوتی ہے؟

حمل کے دوران آپ کی بیماری سے بہترین طریقے سے نمٹنے کے لیے، آپ کو صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے معالجین کی ایک ایسی ٹیم کی ضرورت ہے جو مل جل کر کام کریں اور آپ کے لیے مجموعی طور پر بہترین نگہداشت فراہم کر سکیں۔ اس ٹیم کی سربراہی کرنے والے لوگ مندرجہ ذیل ہیں:

- آپ کے حمل کی نگہداشت کرنے والی معالج
- وہ معالج جو آپ کی دیرینہ بیماری کا علاج کر رہا/رہی ہے۔

آپ کی ٹیم میں ایسے دیگر معالجین بھی شامل ہو سکتے ہیں جو حمل سے پہلے، اس کے دوران اور اس کے بعد آپ کو آپ کی بیماری سے نمٹنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ اور اس میں آپ کے بچے کو صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والی معالج بھی شامل ہو سکتا/سکتی ہے، خصوصاً جب آپ کے بچے کی پیدائش کا وقت قریب آ جائے۔

**حاملہ ہونے کی کوشش کرنے سے پہلے**، اس بات کو یقینی بنائیں کہ ہر معالج کو آپ کے حمل کے ارادے اور ان تمام معالجین کے بارے میں معلوم ہو جن سے آپ معائنہ کرواتی ہیں۔ آپ کے تمام معالجین آپ کو اپنے **حمل کے لیے تیاری کرنے** اور حمل کے دوران صحت مند رہنے میں مدد فراہم کرنے کے لیے مل کر کام کرتے ہیں۔ مثلاً، اگر آپ کو ذہنی دباؤ ہے، تو آپ کی قبل از پیدائش کی دیکھ بھال کرنے والی معالج کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ آپ کے ذہنی دباؤ کا علاج کون کر رہا ہے اور یہ علاج کیا ہے۔ اور آپ کی ذہنی صحت سے متعلق معالج کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ قبل از پیدائش کے حوالے سے آپ کی دیکھ بھال کون کر رہا ہے۔ اپنے معالجین کو ایک دوسرے سے رابطے کے لیے معلومات فراہم کریں تاکہ وہ ایک دوسرے کے ساتھ آسانی سے رابطہ کر سکیں۔

آپ کے تمام معالجین مل کر اس بات کو یقینی بنانے کی کوشش کرتے ہیں کہ حمل سے پہلے، اس کے دوران اور بعد میں آپ کا جو بھی علاج (بشمول دوائیوں کے) ہو رہا ہے وہ آپ کے اور آپ کے بچے کے لیے محفوظ ہو۔ کوئی بھی دوائی اس وقت تک شروع یا ختم نہ کریں جب تک آپ اس کے حمل پر اثرات کے متعلق اپنے تمام معالجین سے بات نہ کر لیں۔ دوائیاں شروع کرنے، چھوڑنے یا تبدیل کرنے سے صحت کے حوالے سے سنگین مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

آپ کے معالجین کی ٹیم میں مندرجہ ذیل لوگ شامل ہیں:

آپ کی قبل از پیدائش کی دیکھ بھال کرنے والی معالج جو حمل کے دوران آپ کی دیکھ بھال کرتا/کرتی ہے اور آپ کے بچے کو جنم دلواتا/دلواتی ہے۔ مثال کے طور پر:

- **ماہر زچگی (OB)۔** OB سے مراد وہ ڈاکٹر ہے جس نے حاملہ عورتوں کی دیکھ بھال اور بچہ جنمانے کی تعلیم اور تربیت حاصل کی ہوتی ہے۔
- **فیملی پریکٹس ڈاکٹر (فیملی فزیشن)۔** یہ وہ ڈاکٹر ہے جو آپ کے خاندان کے ہر فرد کی دیکھ بھال کر سکتا/سکتی ہے۔ یہ ڈاکٹر حمل سے پہلے، اس کے دوران اور بعد میں آپ کی دیکھ بھال کر سکتا/سکتی ہے۔
- **میٹرنل فیٹل میڈیسن (MFM) سپیشلسٹ یا زچہ اور بچہ کی صحت کا/کی ماہر۔** یہ ایسا/ایسی OB ہوتا/ہوتی ہے جس نے ایسی حاملہ خواتین کی نگہداشت کے بارے میں تعلیم اور تربیت حاصل کی ہوتی ہے جن کے حمل میں پیچیدگی کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔
- **سند یافتہ نرس مڈوائف (CNM)۔** یہ وہ نرس ہے جس نے تمام عمر کی خواتین، بشمول حاملہ خواتین کی نگہداشت کی تعلیم اور تربیت حاصل کی ہوتی ہے۔

- فیملی نرس پریکٹیشنر (FNP) یا ویمنز ہیلتھ نرس پریکٹیشنر (WHNP)۔ FNP وہ نرس ہے جس نے آپ کے خاندان کے تمام افراد کی نگہداشت کے بارے میں تعلیم اور تربیت حاصل کی ہوتی ہے۔ WHNP وہ نرس ہے جس نے تمام عمر کی خواتین، بشمول حاملہ خواتین کی نگہداشت کی تعلیم اور تربیت حاصل کی ہوتی ہے۔

وہ ڈاکٹر جو آپ کی خصوصی بیماری کا علاج کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر:

- کارڈیالوجسٹ دل اور خون کی رگوں کی بیماریوں کا علاج اور ان کی روک تھام کرتا ہے۔
- اینڈوکرائنولوجسٹ غدود اور ہارمون کے مسائل، جیسا کہ ذیابیطس اور تھائی رائیڈ کی بیماریوں کا علاج کرتا ہے۔
- گیسٹرواینٹرالوجسٹ جو نظام ہضم کی بیماریوں، جیسا کہ IBD کا علاج کرتا ہے۔
- انفیکشن والی بیماریوں کا ماہر انفیکشنز، جیسا کہ HIV یا زکا وائرس کا علاج کرتا ہے۔
- نیورولوجسٹ دماغ، حرام مغز اور اعصاب کے مسائل، جیسا کہ مرگی کا علاج کرتا ہے۔
- سائیکیاٹرکسٹ ان لوگوں کا علاج کرتا ہے جن کو نفسیاتی یا ذہنی مسائل، جیسا کہ ذہنی دباؤ ہو۔
- پلمونولوجسٹ پھیپھڑے کی بیماریوں، جیسا کہ دمہ کا علاج کرتا ہے۔
- رہومیٹالوجسٹ خود حفاظتی بیماریوں اور ان بیماریوں کا علاج کرتا ہے جو ہڈیوں، جوڑوں، عضلات، رباط اور نسون کو نشانہ بناتی ہیں۔

دیگر قسم کے معالجین، جیسا کہ:

- ذہنی صحت سے متعلق ماہرین، بشمول سائیکیاٹرک نرس پریکٹیشنرز، ماہر نفسیات، سماجی کارکنان، تھیراپسٹ، صلاح کاران۔
- ڈولہ۔ ڈولا سے مراد ایک تربیت یافتہ پیشہ ور فرد ہے جو خواتین کے لیے بچے کی پیدائش سے پہلے، اس کے دوران اور بعد میں معلومات کے ساتھ ساتھ بشمول زچگی کے دوران مکمل اعانت کے جسمانی اور جذباتی دیکھ بھال اور معاونت فراہم کرتا/کرتی ہے۔
- ماہر رضاعت۔ اس فرد نے دودھ پلانے میں خواتین کی مدد کرنے کی خصوصی تربیت لی ہوتی ہے۔
- ذیابیطس کا/کی تربیت کار۔ اس فرد نے ذیابیطس کے مریضوں کو اپنے خون میں شوگر کنٹرول کرنے میں معاونت فراہم کرنے کے لیے خصوصی تربیت لی ہوتی ہے۔
- رجسٹر شدہ ماہر غذائیات۔ یہ صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والا ایک لائسنس یافتہ پیشہ ور فرد ہوتا ہے جو صحت مند زندگی گزارنے میں مدد کرنے کے لیے لوگوں کو صحت بخش غذا استعمال کرنے کے بارے میں بتاتا ہے۔

آپ اپنی بیماری کے لیے جو دوائی لے رہی ہیں وہ آپ کے حمل پر کس طرح اثر انداز ہو سکتی ہے؟

بہت سی خواتین حمل کے دوران صحت کے کسی نہ کسی دیرینہ مسئلہ کے حل کے لیے دوائیاں استعمال کرتی ہیں۔ 10 میں سے تقریباً 9 خواتین (90 فیصد) حمل کے دوران کوئی نہ کوئی دوائی استعمال کرتی ہیں اور 10 میں سے 7 خواتین (70 فیصد) حمل کے دوران نسخے والی کم از کم ایک دوائی استعمال کرتی ہیں۔ لیکن حمل کے دوران بعض دوائیوں کا استعمال سنگین پیچیدگیوں کا احتمال بڑھا دیتا ہے جن میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- قبل از وقت ولادت۔
- پیدائشی نقائص۔
- نیو نیٹل ایپسٹینس سنڈروم (NAS)۔ NAS ایسی بیماریوں کا مجموعہ ہے جو اس صورت میں ہوتی ہیں جب بچے کو وہ دوائیاں ملنا بند ہو جاتی ہیں جو اس کی پیدائش سے پہلے ماں کے رحم میں اس تک پہنچ رہی تھیں NAS زیادہ تر ان دواؤں کی وجہ سے ہوتا ہے جن کو اوپائیڈز کہا جاتا ہے۔ نسخے میں لکھی جانے والی اوپائیڈز درد کے علاج کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔
- بچے میں نشوونما کے مسائل۔ ان سے مراد وہ مسائل ہیں جن کا تعلق دماغ کے کام کرنے سے ہے جن سے کسی فرد کی جسمانی نشوونما، سیکھنے کی صلاحیت، ابلاغ، اپنا خیال رکھنے کی صلاحیت اور دوسروں کے ساتھ چلنے میں مسائل یا تاخیر پیدا ہو سکتی ہے۔
- اسقاط حمل، مردہ بچے کی پیدائش اور نوزائیدہ بچے کا انتقال۔

حمل کے دوران آپ جو دوائیاں استعمال کرتی ہیں اس کا انحصار مندرجہ ذیل پر ہے:

- آپ کی دیرینہ بیماری اور کوئی اور بیماریاں جو آپ کو ہیں
- آپ دوائی کی کتنی مقدار استعمال کر رہی ہیں
- آپ یہ دوائی حمل کے دوران کس مرحلے پر استعمال کر رہی ہیں
- دوسری دوائیاں جو آپ استعمال کر سکتی ہیں

آپ اپنی بیماری کے لیے جو دوائی لے رہی ہیں اگر وہ آپ کے بچے کے لیے نقصان دہ ہو سکتی ہے، تو اس کو تبدیل کر کے کوئی ایسی دوائی دی جا سکتی ہے جو نسبتاً محفوظ ہو۔ لیکن کچھ دوائیاں آپ کی اپنی صحت کی لیے ضروری ہوتی ہیں، چاہے وہ آپ کے بچے پر اثر انداز ہی کیوں نہ ہو سکتی ہوں۔ آپ اور آپ کے معالجین ان دوائیوں کے فوائد اور نقصانات کا حساب لگا کر یہ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ کس طرح آپ کا یہ حمل جہاں تک ممکن ہو مسائل کے بغیر ہو۔

جب آپ کا/کی معالج آپ کے لیے دوائی کا کوئی نسخہ لکھتا/لکھتی ہے، تو وہ آپ کو ٹھیک طریقے سے بتاتا/بتاتی ہے کہ آپ نے کتنی دوائی (دوائی کی خوراک کہلاتی ہے) کھانی ہے، کتنے وقفے کے بعد استعمال کرنی ہے اور کتنے عرصے تک کرنی ہے۔ جب آپ نسخے میں لکھی کوئی دوائی استعمال کریں تو:

- اس کو بالکل اس طرح استعمال کریں جس طرح کہ معالج نے کہا ہے۔
- اس کو الکحل یا دوسری نشہ آور چیزوں کے ساتھ استعمال نہ کریں۔
- کسی اور کے نسخے کی دوائیاں نہ استعمال کریں۔

اگر آپ کے ذہن میں اپنی دوائیوں کے متعلق کوئی سوالات یا خدشات ہوں، تو صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے اپنے معالجین سے بات کریں۔

## حمل کے دوران اپنی بیماری سے نمٹنے کی تیاری کے لیے آپ حمل شروع ہونے سے پہلے کیا کر سکتی ہیں؟



وقت سے پہلے منصوبہ بندی کریں تاکہ حمل ٹھہرتے وقت آپ کی صحت ممکنہ حد تک بہتر ہو۔ آپ کو صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے معالجین آپ کی بیماری کو کنٹرول میں کرنے اور حمل کی تیاری کے لیے اپنی زندگی میں تبدیلیاں لانے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ آپ مندرجہ ذیل کام کر سکتی ہیں:

**اپنے معالجین کی ٹیم کا انتخاب کریں۔** یہ یقینی بنائیں کہ تمام معالجین کو آپ کے دوسرے معالجین کے بارے میں معلوم ہو اور ان کے پاس ان سے رابطے کی معلومات ہوں۔ ان سب کو آپ کی بیماری کے بارے میں اور یہ معلوم ہونا چاہیے کہ آپ حاملہ ہونے کا ارادہ رکھتی ہیں۔

**قبل از حمل معائنہ کروائیں۔** اس سے مراد وہ طبی معائنہ ہے جو حمل سے پہلے آپ کا/کی وہ معالج کرے گا/گی جس نے قبل از پیدائش آپ کو نگہداشت فراہم کرنی ہے تاکہ اس بات کا اطمینان کیا جا سکے کہ حاملہ ہونے کے وقت آپ صحتمند ہیں۔ یہ معائنہ حاملہ ہونے کی کوشش شروع کرنے سے پہلے کروائیں۔ اس معائنے کے وقت، دماغ اور حرام مغز کے پیدائشی نقائص جن کو **نیورل ٹیوب (عصبی نالی) کے نقائص** کہا جاتا ہے کی روک تھام کے لیے **فولک ایسڈ** کے استعمال کے بارے میں دریافت کریں۔ آپ کا/کی معالج اس بات کی بھی تسلی کر سکتا/سکتی ہے کہ آپ نے تمام **حفاظتی ٹیکے** لگوائے ہوئے ہیں تاکہ ان انفیکشنز سے آپ کا بچاؤ ہو سکے جو حمل کے دوران مسائل پیدا کر سکتے ہیں۔

**اپنے معالجین سے بات کریں کہ آپ کو کب حاملہ ہونا چاہیے۔** وہ آپ کے لیے حمل کا بہترین وقت منتخب کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے/سکتی ہیں اور جب تک آپ حمل کے لیے تیار نہ ہوں اس وقت تک آپ کو **ضبط تولید** کے طریقے کا انتخاب کرنے میں معاون ہو سکتے ہیں۔ اس سے آپ غیر ارادی حمل یا اس وقت حاملہ ہونے سے بچ سکتی ہیں جب آپ کی بیماری آپ کے یا آپ کے بچے کے لیے مسئلہ بن سکتی ہے۔ مثلاً، اگر آپ کو کوئی خود حفاظتی بیماری جیسا کہ IBD ہے، تو آپ میں تخفیف (تھوڑی سی علامات یا بالکل نہیں) اور اشتعال (متعدد یا شدید علامات) کے مراحل آتے رہتے ہیں۔ بہتر ہے اس وقت حاملہ نہ ہوا جائے جب آپ کی بیماری اشتعال کی حالت میں ہو، جب آپ نے کوئی نیا علاج شروع کیا ہو یا جب آپ کوئی خاص دوائیاں لے رہی ہوں۔ ضبط تولید کا استعمال اور **حمل کے لیے منصوبہ بندی کرنا** پیچیدگیوں کے خطرے کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

**اپنے/اپنی معالجین کے ساتھ مل کر اپنی بیماری کو قابو میں رکھنے کی کوشش کریں۔** مثلاً، اگر آپ کو پہلے ہی سے ذیابیطس ہے، تو حمل سے 3 سے 6 ماہ پہلے اس کو قابو میں لانے کے لیے کوشش شروع کر دیں۔ اپنے خون میں شوگر کی سطح پر نظر رکھیں، اپنی ذیابیطس کی دوائیاں لیں، صحت بخش غذائیں استعمال کریں اور روزانہ جسمانی سرگرمی میں حصہ لیں۔

**اپنے معالجین سے بات کر کے تسلی کر لیں کہ آپ کو فراہم کیا جانے والا علاج حاملہ ہونے کی صورت میں آپ اور آپ کے بچے کے لیے محفوظ ہو گا۔** اپنے معالجین کی ٹیم کے ساتھ مل کر آپ، بشمول نسخے والی دوائیوں کے، علاج کے بارے میں فیصلہ کر سکتی ہیں۔ نسخے والی کسی دوائی کا استعمال اپنے معالجین سے بات کیے بغیر شروع یا ختم نہ کریں۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا کوئی بھی معالج جو آپ کے لیے دوائیاں تجویز کر رہا ہے اس کو یہ معلوم ہو کہ آپ حاملہ ہونے کی کوشش کر رہی ہیں۔ اور اس چیز کا اطمینان کر لیں کہ حمل کے دوران آپ کی دیکھ بھال کرنے والا معالج پر اس چیز کے بارے میں آگاہ ہو جو آپ استعمال کر رہی ہیں۔ اس میں نسخے والی دوائیاں، **بغیر نسخے کے یا اور دی کاؤنٹر دوائیاں، سیلیمنٹس اور بریل پرائکٹس** شامل ہیں۔ آپ عام بیماریوں جیسا کہ سر درد یا بند ناک کا علاج کرنے کے لیے بغیر نسخے کے (OTC) دوائیاں، جیسا کہ دافع درد دوائیاں اور زکام کی دوائیاں استعمال کر سکتی ہیں۔ اور دی کاؤنٹر کا مطلب ہے کہ آپ یہ دوائیاں کسی صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے معالج کے نسخے کے بغیر خرید سکتی ہیں۔ لیکن ضروری نہیں کہ تمام OTC دوائیاں حمل کے دوران استعمال کے لیے محفوظ ہی ہوں۔ یہی بات سیلیمنٹس اور بریل پرائکٹس کے لیے بھی ہے۔ سیلیمنٹ ایک ایسا پرائکٹ ہوتا ہے جس کا استعمال ان غذائی اجزاء کی کمی پوری کرنے کے لیے کیا جاتا ہے جو آپ کو ان غذاؤں سے کافی مقدار میں نہیں حاصل ہوتے جو آپ کھا رہی ہیں۔ مثلاً، آپ اضافی طور پر وٹامن B یا C حاصل کرنے کے لیے وٹامن کا سیلیمنٹ استعمال کر سکتی ہیں۔ یا آپ فولاد یا کیلشیم کا سیلیمنٹ استعمال کر سکتی ہیں۔

## آپ حمل کے دوران اپنی صحت کے کسی دیرینہ مسئلے سے کس طرح نمٹ سکتی ہیں؟



حاملہ ہونے کے بعد، اپنے حمل اور اپنی بیماری پر کڑی نظر رکھنا ضروری ہے۔ آپ مندرجہ ذیل کام کر سکتی ہیں:

**بغیر تاخیر کے اور باقاعدگی سے قبل از پیدائش کی نگہداشت حاصل کریں۔** اس سے مراد وہ نگہداشت ہے جو آپ کو حمل کے دوران فراہم کی جاتی ہے۔ ہر معائنے کے موقع پر، آپ کو حمل کے دوران نگہداشت فراہم کرنے والا/والی معالج آپ کی اور آپ کے بچے کی صحت کے متعلق اپنا اطمینان کرتا/کرتی ہے۔ حمل ٹھہرتے ہی جتنا جلد ممکن ہو اپنے/اپنی معالج کو فون کر کے **قبل از پیدائش کی نگہداشت کے اولین معائنے** کے لیے ملاقات کریں۔ اور اگر آپ اپنے آپ کو تندرست محسوس کر رہی ہوں، تب بھی حمل کے لیے ہونے والے ہر معائنے کے لیے ضرور جائیں۔

حمل کے لیے کیے گئے ہر معائنے پر، اپنے معالج سے اپنی بیماری، اس کے علاج کے منصوبے اور قبل از پیدائش کی نگہداشت پر اپنے دوسرے معالجین کو مطلع کرنے کے بارے میں بات کریں۔ چونکہ آپ ایک دیرینہ بیماری کی مریضہ ہیں، اس لیے ممکن ہے آپ کو تمام حمل کے دوران اضافی معائنوں کی ضرورت ہو۔ آپ کا/کی معالج آپ کو ان معائنوں کے درمیانی عرصے میں گھر پر اپنی بیماری پر نظر رکھنے کو کہہ سکتا/سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کا بلڈ پریشر زیادہ ہے، تو ہو سکتا ہے آپ کو ہر روز اپنا بلڈ پریشر ماپنے کی ضرورت ہو۔

حمل کے دوران پہلے معائنے کے دوران، آپ کا/کی معالج آپ کا جسمانی معائنہ کرے گا/گی اور آپ کی مجموعی صحت کو چیک کرے گا/گی۔ وہ آپ سے **حمل کے دوران کیے جانے والے ٹیسٹوں** کے بارے میں بھی بات کرے گا/گی۔ یہ وہ میڈیکل ٹیسٹس ہوتے ہیں جو آپ کا/کی معالج یہ دیکھنے کے لیے حمل کے دوران کرتا/کرتی ہے کہ آپ کی اور آپ کے بچے کی صحت کیسی ہے۔ چونکہ آپ ایک دیرینہ بیماری کی مریضہ ہیں اس لیے ہو سکتا ہے حمل کے دوران آپ کو اضافی ٹیسٹوں کی ضرورت ہو۔

**حمل کے لیے نگہداشت فراہم کرنے والے/والی معالج کو ان دوائیوں کے بارے میں بتائیں جو آپ لے رہی ہیں،** چاہے وہ کسی اور معالج نے ہی آپ کے لیے کیوں نہ تجویز کی ہوں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ جو کوئی بھی معالج آپ کے لیے کوئی دوائی تجویز کرتا ہے اس کو معلوم ہونا چاہیے کہ آپ حاملہ ہیں۔ اپنے معالجین سے بات کیے بغیر حمل کے دوران نسخے والی کوئی دوائی شروع یا بند نہ کریں۔ کوئی دوائی فوری طور پر چھوڑنے سے شدید مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ مثلاً، اگر آپ کو کوئی خود حفاظتی بیماری ہے، تو ہو سکتا ہے آپ کو یہ لگے کہ حمل کے دوران اس میں کمی آ گئی ہے۔ لیکن اگر آپ دوائی لینا بند کر دیں گی، تو بیماری بڑھ سکتی ہے اور آپ کے بچے کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔

**اپنی بیماری کا علاج باقاعدگی سے جاری رکھیں۔** ان تمام معالجین کو دکھاتی رہیں جو آپ کی بیماری کا علاج کر رہے ہیں۔ معائنوں کے لیے جانا اس لیے نہ چھوڑیں کہ آپ حمل کے لیے فراہم کئی گی نگہداشت کے لیے بھی جا رہی ہیں۔ یاد رکھیں کہ آپ کے تمام معالجین آپ کی ٹیم کا حصہ ہیں، اور ان میں سے ہر ایک کا حمل کے دوران آپ کی نگہداشت میں ایک اہم کردار ہے۔

**بعد از پیدائش کی نگہداشت کے لیے منصوبہ بندی کریں۔** یہ وہ منصوبہ ہے جو بچے کی پیدائش کے بعد آپ کو فراہم کردہ طبی نگہداشت کے لیے تیار کرتا ہے۔ آپ کا/کی معالج آپ کو بتا سکتا/سکتی ہے کہ **بعد از پیدائش آپ کا پہلا معائنہ** کب ہونا چاہیے۔ یہ ایک طبی معائنہ ہوتا ہے جو بچے کی پیدائش کے بعد اس بات کا اطمینان کرنے کے لیے کیا جاتا ہے کہ آپ زچگی کے بعد تندرستی کے راستے پر گامزن ہیں۔ اس کے بارے میں منصوبہ بندی حمل کی نگہداشت کے لیے کیے گئے کسی معائنے کے موقع پر کر لیں۔ آپ کے منصوبے میں ضبط تولید اور **بچے کو دودھ پلانے** کے متعلق فیصلہ کرنا اور اس بات کا اطمینان کرنا شامل ہے کہ اگر حمل کے دوران کوئی پیچیدگیاں پیدا ہوئی ہوں تو ان کا علاج کیا جائے۔

**بچے کو دودھ پلانے کے بارے میں منصوبہ بندی کریں۔** اپنے معالجین سے پوچھیں کہ آپ کی بیماری کا بچے کو دودھ پلانے پر کیا اثر پڑے گا۔ بچوں کے لیے ان کی زندگی کے پہلے سال میں ماں کا دودھ بہترین غذا ہے۔ یہ ان کی نشوونما اور بالیدگی میں معاون ہوتا ہے۔ جن خواتین میں صحت کے دیرینہ مسائل ہوتے ہیں ان میں سے زیادہ تر بچے کو دودھ پلانے کے قابل ہوتی ہیں۔ لیکن کچھ بیماریاں یا ان کے لیے لی گئی کچھ دوائیوں کی وجہ سے ماں کا دودھ آپ کے بچے کے لیے محفوظ نہیں رہتا۔ بچے کو دودھ پلانے کے بارے میں فیصلہ کرنے کے لیے اپنے/اپنی معالج سے بات کریں۔

اگر آپ کا ارادہ بچے کو اپنا دودھ پلانے کا نہیں، تو اپنے بچے کو عطیہ کیا ہوا دودھ (ڈونر ملک) یا فارمولا دودھ پلانے کے بارے میں اپنے/اپنی معالج سے دریافت کریں۔ عطیہ کیے گئے دودھ سے مراد وہ دودھ ہے جو کوئی عورت ملک بینک کو عطیہ کرتی ہے۔ ملک بینک عطیہ کیے ہوئے دودھ کو وصول کرنے کے بعد اس کو ذخیرہ کرتا ہے، اس کے ٹیسٹ کر کے یہ یقینی بناتا ہے کہ یہ خطرے سے پاک ہے اور اس کو ان بچوں کے گھر والوں کو بھیجتا ہے جن کو اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ عطیہ کیا گیا دودھ آپ کے بچے کی نگہداشت کرنے والا/والی معالج کی جانب سے تجویز کیا جاتا ہے، اس میں آپ کے اپنے دودھ والے تمام فوائد موجود ہوتے ہیں۔ فارمولا ایک ایسا ملک پراڈکٹ ہے جو آپ اپنے بچے کو اپنے دودھ کی جگہ دے سکتی ہیں۔

## بچے کی پیدائش کے بعد آپ اپنی دیرینہ بیماری کا نظم کیسے کر سکتی ہیں؟

بچے کی پیدائش کے بعد بھی آپ کی تندرستی—خصوصاً آپ کی بیماری کا علاج—انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ اپنے لیے اور اپنے بچے کے لیے آپ جو کام سب سے اچھا کر سکتی ہیں وہ ہے اپنی صحت کا خیال رکھنا۔ آپ مندرجہ ذیل کام کر سکتی ہیں:

**اگر آپ اپنے آپ کو تندرست محسوس کر رہی ہیں، تب بھی اپنے بعد از ولادت معائنے کے لیے جائیں۔** یہ اس لیے ضروری ہے کہ زچگی کے فوراً بعد کے دنوں اور ہفتوں میں زچہ میں سنگین اور بعض اوقات **صحت کی جان لیوا پیچیدگیوں** کا خطرہ ہوتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد بہت سی خواتین میں صحت کے ایسے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں یا ان کی وجہ سے اموات تک واقع ہو جاتی ہے جن کی روک تھام زچگی کے بعد کیے جانے والے علاج سے کی جا سکتی ہے۔



آپ کے معائنوں کے بعد، آپ کا/کی معالج آپ کا جسمانی معائنہ کرتا/کرتی ہے اور آپ کی دیرینہ بیماری کی جانچ کرتا/کرتی ہے۔ اپنے/اپنی معالج سے حمل، زچگی اور پیدائش کے دوران پیش آنے والے ان مسائل کے بارے میں بات کریں جو حمل کے بعد آپ کی صحت کو متاثر کر سکتے ہیں۔ اگر آپ اس وقت دوبارہ حاملہ ہونے کے بارے میں نہیں سوچ رہیں، تب بھی آپ مستقبل میں ہونے والے حمل میں پیش آنے والے مسائل کی روک تھام کر سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر ایک مرتبہ آپ کا بچہ وقت سے پہلے پیدا ہوا ہے، تو دوسرے حمل میں بھی آپ میں دوبارہ بچے کو وقت سے پہلے جنم دینے کے امکانات ہیں۔ اگر آپ کا ارادہ مزید بچے پیدا کرنے کا نہیں بھی ہے، تو اپنے/اپنی معالج سے یہ پوچھیں کہ حمل کے دوران ہونے والے کسی مسئلے کی وجہ سے آپ کی صحت پر اس وقت یا مستقبل میں کوئی اثر پڑ سکتا ہے یا نہیں۔

**اگر بچے کی پیدائش کے بعد آپ کو کوئی درد یا تکلیف وغیرہ ہے تو اپنے/اپنی معالج کو اس کے بارے میں بتائیں۔** بچے کو جنم دینے کے بعد آپ کے جسم میں بہت سی تبدیلیاں آتی ہیں۔ کچھ تبدیلیاں جسمانی ہوتی ہیں، جیسا کہ آپ کی چھاتیوں کا دودھ سے بھر جانا، اور دوسری جذباتی ہوتی ہیں جیسا، کہ اضافی دباؤ محسوس کرنا۔ ان میں سے کافی تکلیفیں اور جسمانی تبدیلیاں معمول کا حصہ ہیں۔ لیکن اگر آپ اس بارے میں فکر مند ہیں، تو اپنے/اپنی معالج کو بتائیں۔ کسی تکلیف کے علاج کے لیے اپنے/اپنی معالج سے بات کیے بغیر کوئی دوائی استعمال نہ کریں۔

**پیدائش کے بعد ہونے والے صحت کے مسائل سے متنبہ کرنے والی علامات کے بارے میں جانیں۔** ان میں سینے میں درد، سانس لینے میں دشواری، بہت زیادہ خون جاری ہونا، شدید سردرد اور شدید درد شامل ہیں۔ جلد علاج شروع کرنے سے آپ کی جان بچ سکتی ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد رونما ہونے والے جان لیوا مسائل میں انفیکشنز، **خون کا جمنا، بعد از ولادت ذہنی دباؤ (PPD)** اور **بعد از ولادت جریان خون (PPH)** شامل ہیں۔ صحت کے دیرینہ مسائل کی وجہ سے آپ میں ان میں سے بعض مسائل کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ مثلاً، اگر آپ کو ذہنی دباؤ یا کوئی اور ذہنی بیماری ہے، تو آپ میں PPD ہونے کا امکان زیادہ ہے اگر آپ موٹاپے کا شکار ہیں، تو آپ میں خون کے جمنے یا PPH کا امکان زیادہ ہے۔

**اپنی بیماری کا علاج باقاعدگی سے کرواتی رہیں۔** اپنے ان تمام معالجین سے معائنہ کرواتی رہیں جو آپ کی بیماری کا علاج کر رہے ہیں۔ اس وجہ سے چیک اپس کے لیے جانا نہ چھوڑیں کہ اب آپ مزید حاملہ نہیں ہیں اور بعد از ولادت معائنوں کے لیے جا رہی ہیں۔ اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم میں شامل تمام معالجین سے رابطے میں رہیں۔

اگر آپ بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہیں، تو اس دودھ کو اپنے بچے کے لیے محفوظ بنائیں۔ جو دوائیاں آپ استعمال کر رہی ہیں وہ آپ کے دودھ کے ذریعے آپ کے بچے میں منتقل ہو سکتی ہیں۔ لہذا اپنے/اپنی معالج سے پوچھ لیں کہ آیا بچے کو دودھ پلانے کے دوران یہ دوائی لینا محفوظ ہے۔ اگر نہیں، تو بچے کو عطیہ کیا ہوا دودھ یا فارمولا پلانے کے بارے میں پوچھیں۔ اور سگریٹ نوشی نہ کریں، شراب نوشی نہ کریں یا نقصان دہ منشیات استعمال نہ کریں۔ ان تمام چیزوں سے آپ کا دودھ آپ کے بچے کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

جب تک آپ دوبارہ حاملہ ہونے کے لیے تیار نہ ہوں ضبط تولید کا استعمال کریں۔ زیادہ تر خواتین کے لیے، یہ بہتر ہے کہ وہ بچے کی پیدائش کے بعد دوبارہ حاملہ ہونے کے لیے کم از کم 18 مہینے تک انتظار کریں۔ اتنا وقت آپ کے جسم کو آپ کے پچھلے حمل کے بعد مکمل طور پر صحتیاب ہو کر اگلے حمل کی لیے تیار ہونے کا موقع دینے کے لیے ضروری ہے۔ آپ اور آپ کے معالجین کی ٹیم مل کر آپ کی بیماری کا علاج کر سکتے ہیں تاکہ جب آپ اپنے اگلے حمل کے لیے تیار ہوں تو آپ اس وقت تندرست ہوں۔