

Sad Feelings After Childbirth - A 'Hidden' Problem

زچگی کے بعد غم کے تاثرات، (ایک خفیہ مسئلہ)

حالانکہ بچے کی پیدائش ایک دل خوش کن واقعہ ہوتا ہے، لیکن یہ بھی صحیح ہے کہ پیدائش کے بعد بعض عورتوں میں انتہائی تشویش اور افسردگی شروع ہو جاتی ہے۔ اس پر اہل علم کو بعد از ولادت افسردگی کہا جاتا ہے۔ لیکن عموماً یہ ایک چھپی ہوئی پر اہل علم ہوتی ہے کیونکہ اکثر عورتیں اس مسئلے پر بات کرنا پسند نہیں کرتیں۔ جو عورتیں اس دوران افسردگی اور پریشانی میں مبتلا ہو جاتی ہیں وہ اپنی ضالمت دوسروں کو بتاتے ہوئے اس لیے ڈرتی ہیں کہ انھیں بڑی ماں سمجھ لیا جائے، یا انھیں بچے پالنے کے نااہل نہ تصور کر لیا جائے، تکلیف کو اس طرح چھپانے سے یہ عورتیں اور زیادہ احساس تہائی میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔

لیکن ولادت کے بعد کہ افسردگی اور تشویش میں مبتلا عورتوں کے لیے اس ملک میں رازدارانہ امداد حاصل ہو سکتی ہے، اگر پہلے سے منصوبہ بندی کر لی جائے، ایک ایسا ساتھی ہو جو اس معاملے میں مدد کر سکے اور یہ علم کہ اس سلسلے میں کون مدد کر سکتا ہے، افسردگی اور تشویش کے بڑے نتائج سے بڑی حد تک محفوظ کر سکتا ہے۔

What are the symptoms of post-partum depression?

ولادت کے بعد کی افسردگی کی علامات کیا ہیں؟

بعد از ولادت افسردگی (Depression) کا حملہ بچے کی پیدائش کے ایک سال کے اندر کبھی بھی ہو سکتا ہے۔ عورت کیلئے یہ بات تو معمول کے مطابق ہے کہ ولادت کے فوراً بعد وہ جذباتی اور پریشان ہو جائے۔ لیکن اگر یہ کیفیت ۲ ہفتہ سے زیادہ قائم رہے یا وہ مندرجہ ذیل علامات کے دباؤ سے بد حال ہو جائے تو بہتر یہی ہے کہ ماہرانہ امداد حاصل کی جائے۔

۔۔ پستی کا احساس بڑھ جائے، کسی بات سے دلچسپی نہ رہے، کوئی بات مزہ دار نہ لگتی ہو۔

۔۔ بھوک پر اہل علم بن گئی ہو۔

۔۔ بچے کو دودھ پلانے کے بعد نیند آنے میں مشکل۔

۔۔ ولادت کے مہینوں بعد تک کمزوری اور تکان۔

۔۔ رونا، چڑچڑاپن، شدید پریشانی، اُجھن اور اپنے آپ کو ناکارہ سمجھنا۔

۔۔ گھبراہٹ کے حملے۔ تہائی کا خوف۔

۔۔ بچے کے کئی ماہ کے ہو جانے کے بعد بھی جنسیات سے دل چسپی میں کمی۔

۔۔ گھر سے نکلنے اور لوگوں سے ملنے کی خواہش میں کمی۔

What causes post-partum depression?

بعد از ولادت افسردگی اور مایوسی کی وجہ

نئے بچے خدا کا انعام ہوتے ہیں لیکن بعض اوقات ماؤں کیلئے شدید ذہنی دباؤ کا باعث بھی ہوتے ہیں۔ ماں بننے کے منصب میں بڑے مشکل کام، بڑی ذمہ داریاں اور بہت کم نیند شامل ہیں۔ ان سب باتوں کی ترتیب میں وقت لگتا ہے۔ اگر تہا ماں ہو تو مشکلیں اور بھی بڑھ جاتی ہیں۔ اُن ماں باپ کو بھی بڑی مشکل پڑتی ہے جنکی مدد کیلئے قریبی رشتہ دار قرب و جوار میں نہ رہتے ہوں۔ بعض اوقات لوگ کہتے ہیں کہ میری ماں نے چھ بچے پال کر بڑے کئے، یہ کیسے ہو سکتا ہے کہ ایک عورت کو صرف ایک یا دو بچوں کی پرورش میں ناقابل حل مسائل سے پالا پڑے۔ لیکن وقت بدلتا رہتا ہے۔ اور بہت جوڑے رشتہ داروں کے مدد کے بغیر بچے پال رہے ہیں۔ لیکن یہ بھی ممکن ہے کہ اخراجات پورے کرنے کیلئے ماں اور باپ دونوں کو کام کرنا پڑتا ہے، یہ بھی ہو سکتا ہے کہ زبان کی مشکلات، پچھلے تلخ تجربے، ظلم اور تکالیف کے پچھلے واقعات نئی ماؤں کے لئے بچے پالنا ایک مصیبت بنا دیں۔۔

بعض ثقافتوں میں پچھلی نسل کے لوگ کہتے ہیں کہ اس پریشانی کا اصل باعث یہ ہے کہ ماں نے زچگی کے دوران ان اصولوں کی پروا نہیں کی جو اُس کی کمیونٹی نے زچاؤں کے لئے بنائے ہیں۔ لیکن تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ اصل وجہ یہ نہیں ہے۔ بعد از ولادت افسردگی اور مایوسی کے دورے کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ یہ ماں اچھی ماں نہیں ہے اور نہ یہ پریشانی خدا کی طرف سے کوئی سزا ہے

What can you do to lower the risk of getting post-partum depression?

بعد از ولادت افسردگی کے بڑے نتائج سے محفوظ کرنے کیلئے کیا کیا جا سکتا ہے؟

اگر آپ کو اس سے پہلی ولادتوں میں افسردگی کا دورہ پڑ چکا ہے تو نئی ولادت کے بعد کے زمانے کیلئے نئی منصوبہ بندی کرنا چاہئے۔

۔۔ ولادت کے قریبی زمانے میں اپنے آس پاس بڑی تبدیلیاں نہ ہونے دیتے (مثلاً گھر نہ بدلنے، مکان کی مرمت اور بحالی وغیرہ نہ کیجئے اور جو ب (Job) نہ بدلنے)

--خواہ اس سے پہلے بھی اولاد ہو چکی ہو، ولادت کی تیاری کے کلاسوں میں ضرور جائے۔
--اپنے ساتھی سے بات کیجئے اور اُسے بتائیے کہ نئے بچے کے آنے پر کام کا بوجھ کتنا بڑھ جائیگا۔ اپنے ساتھی کو اس بات پر تیار کیجئے کہ وہ نئے بچے کی آمد پر کام سے آکر زیادہ سے زیادہ وقت کیلئے صرف کرے گا۔
--اپنے اچھے دوستوں اور قریبی رشتہ داروں سے مدد حاصل کرنے کا انتظام کیجئے خصوصاً اگر آپ کے کچھ بچے اور بھی ہیں تو اس کی بڑی ضرورت ہے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو امی، دادی ماں یا ہسپتال کی سوشل ورکر سے اپنے علاقے میں سہارا دینے والی خدمات کا پتہ کیجئے۔
--اگر اس سے پہلی ولادت کے بعد آپ کے اوپر افسردگی و مایوسی (Depression) کا حملہ ہوا تھا تو ڈاکٹر اور دائی کو ضرور بتائیے۔

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service.

This brochure can be reproduced as required.

Canadian Mental Health Association - Edmonton Region Phone: (780) 414-6300 www.cmha-edmonton.ab.ca

Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone (780) 424-7709 www.emcn.ab.ca

Multicultural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423-1973