

اولاد کیلئے کوشش؟

قرارِ حمل کی مشکلات کے بارے میں معلومات



ڈونر (معطلی) کی جانب سے بیضے / (Donor eggs)

کچھ خواتین بیضہ پیدا کرنے سے قاصر ہوتی ہیں، یا ان کے بیضوں کا حیاتی معیار اس قابل نہیں ہوتا کہ ان کیلئے قراہل کا امکان باقی رہے۔ اس صورت میں یہ ممکن ہے کہ کسی دوسری خاتون کا بیضہ استعمال کرتے ہوئے IVF کا علاج کیا جائے۔ یہ خاتون ایک بے نام معطلی ہو سکتی ہے، یا اپنے مخصوص حالات میں، ایک دوست یا خاندان کا رکن، کوڈا، رکن، بھئی، یا

بیضے میں اشتراک

بیشتر "infertility clinics" اب ایک اسکیم چلاتے ہیں جسے "egg sharing" اسکیم کہتے ہیں اس کے معنی ہیں کہ اگر آپ اپنے ایام پر بیضہ میں سے کسی ایک دو یا ایام میں پیدا ہونے والے اپنے بیضوں کی آدھی مقدار کسی گمنام خاتون کو عطیہ کر دیں جس کے اپنے بیضوں کی پیداوار نہیں ہوتی تو آپ کو مفت یا کم معاوضے پر اپنا علاج کروانے کی سہولت حاصل ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کیلئے یہ ایک مناسب اقدام ہے تو آپ کو اس بارے میں معلومات حاصل کرنی چاہئیں۔

غور طلب باتیں

اگر آپ کو ایک فیصلہ کن مرحلے کا سامنا ہے کہ آیا آپ کو علاج کروانے کیلئے کوئی قدم اٹھانا چاہئے یا نہیں، تو اس صورت حال میں کئی ایسے امور ہیں جو غور طلب ہو سکتے ہیں لہذا، آپ کو چاہئے کہ آپ اپنے شریک حیات سے کھل کر بات کرنے کے علاوہ اپنے ڈاکٹر اور ان زبوں سے بھی تبادلہ خیال کریں جو آپ کے معالج ہیں۔

علاج کر رہا ہے اور آپ کس نوعیت کا علاج کروا رہے ہیں۔ البتہ زیر علاج جوڑوں میں سے، جنہیں قراہل میں دشواریوں کا سامنا ہوتا ہے، کم از کم آدھوں کو کامیاب نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ عمومی سطح پر، IVF کے علاج میں کامیابی کی شرح، ہر ایامی دور میں اوسطاً 20 فیصد سے، جس کا مطلب ہے کہ آدھوں الف کے استعمال سے ماہیچہ میز سے ایک کارکردگی حمل کی صورت میں، آمد ہوتی

کسی کو نسلریا اسپتال کے کسی عملے سے تبادلہ خیال کے دوران حاصل ہوتی ہیں، انتہائی رازداری میں رکھی جاتی ہیں۔

اگر آپ کو ایک ترجمان زبان کی ضرورت ہو تو براہ کرم اپنے ڈاکٹر یا نرس کو اطلاع کیجئے۔ اپنے جی پی سے کہئے کہ جب وہ آپ کو کسی اسپتال میں بھیجیں تو وہ یہ گزارش اسپتال سے کر دیں۔ اسپتال یا کلینک کو ایک پیشہ ور ترجمان زبان کا انتظام کرنا چاہئے۔

طرز زندگی: اپنی مدد آپ کرنے کیلئے ہم کیا کر سکتے ہیں؟

آپ کا جی پی یا کنسلٹنٹ، قرارِ حمل کے سلسلے میں، آپ کو اپنی زندگی میں چند عملی تبدیلیاں لانے کا مشورہ دے سکتا ہے، ان میں یہ شامل ہو سکتی ہیں:

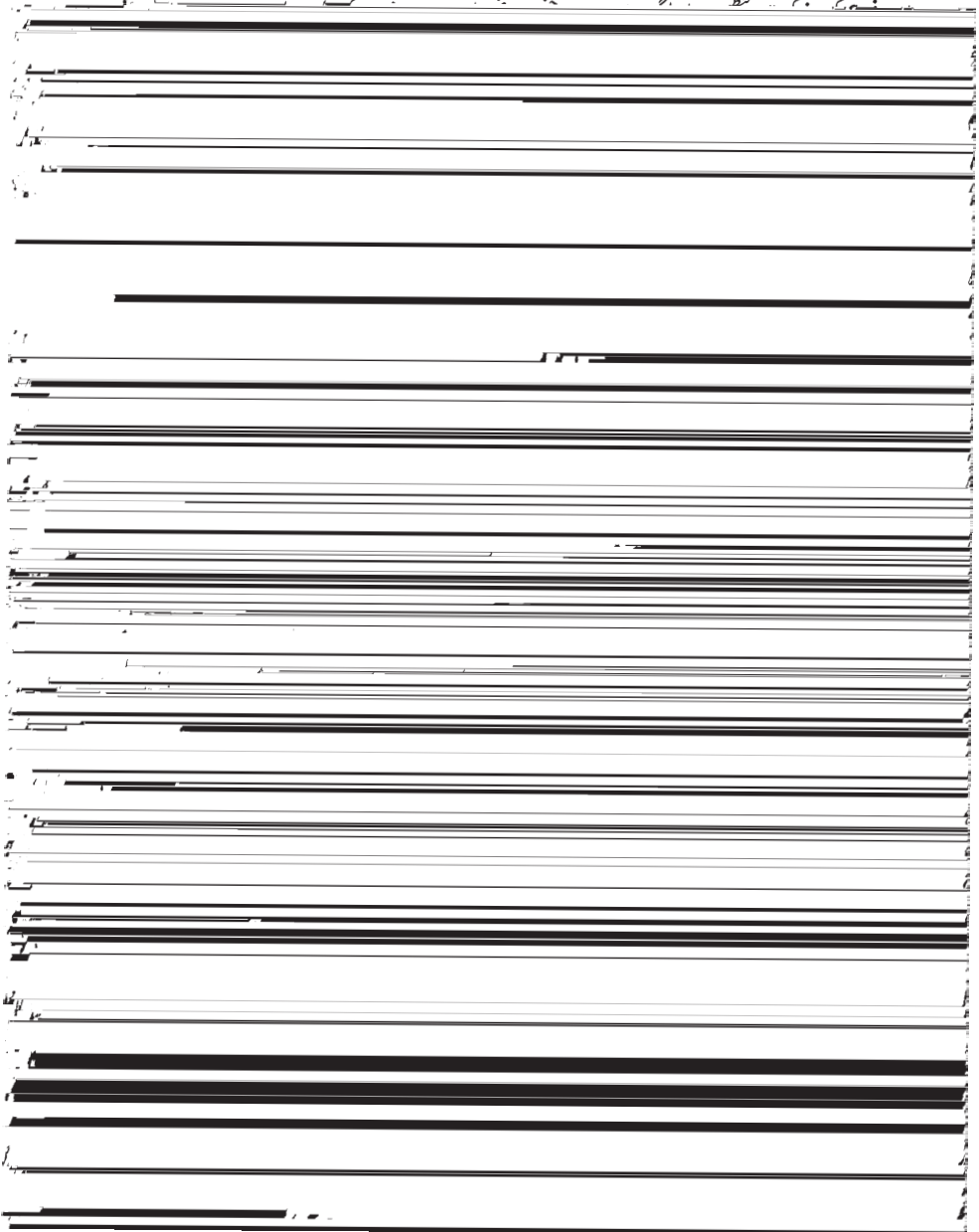
وزن - قرارِ حمل کی کامیابی کیلئے، یہاں تک کہ آپ کا وزن مناسب ترین ہو، کیونکہ جسمانی وزن کا زیادہ یا کم ہونا آپ کے ہارمونز کی سطح کو متاثر کر سکتا ہے۔

سگریٹ، عینا - مردیہ، اسرہم کا تعداد کم کر سکتا ہے اور خاتونوں کو ۱۰-۱۱ سال سے زیادہ ہونے والے بچے کیلئے مضر اثرات کا باعث بن سکتا ہے۔

الکل - یہ عمل ہو جانے کے مواقع کم کرتا ہے اور اس کا استعمال کم سے کم مقدار میں کیا جانا چاہئے۔

مباشرت - قرارِ حمل کے امکان کیلئے، ہفتہ بھر میں دو یا تین بار مباشرت کرنا مناسب ہوگا۔

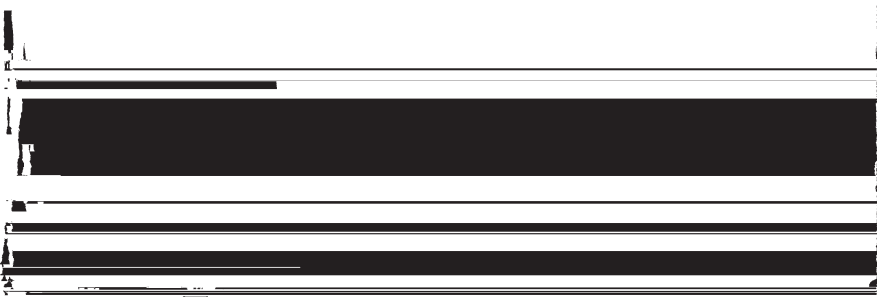
فولک ایسڈ - حکومت کی جانب سے یہ سفارش کی جاتی ہے کہ جو خواتین اولاد کے حصول کی کوششیں کر رہی ہیں انہیں فولک ایسڈ کا استعمال کرنا چاہئے تاکہ سڈیکشن، ناقص، کم تدارک کا سامنا نہ کر سکیں۔ اسے قرارِ حمل سے تین ماہ پیشتر، ۱۰ سے کھانا شروع کر دینا چاہئے لہذا، اگر



کتابیں

بانجھ پن کے موضوع پر ایک کثیر تعداد میں کتابیں انگریزی زبان میں موجود ہیں، جنہیں ممکن ہے آپ مفید پائیں، ان کتابوں میں یہ شامل ہیں:

van den Akker, O. B. A. (2002) *The Complete Guide to Infertility* -



Diagnosis, Treatment, Options. Free Association Books

Chambers, P. (1999) *Fertility Problems: A simple guide*. Abingdon: -

