

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

آپ کے حمل کے دوران دستیاب معاونت

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 اور آپ 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 اور اگر آپ چھاتی سے دودھ پلا رہی ہوں تو اس کے دوران دواؤں کے استعمال کے بارے میں فیصلہ کرنے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔

پیشکش:
• قبل از پیدائش اور
بعد از پیدائش کی
جامع دیکھ بھال
• شامل ہیں:
• ہیلتھ وزیٹرز
• دائیاں
• جی پی

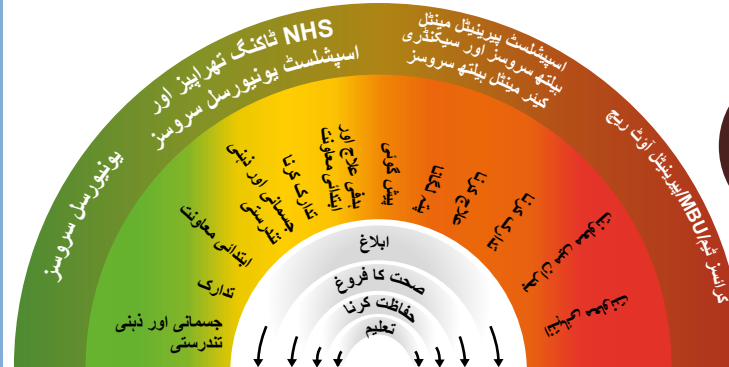
پیشکش:
• ہدفی علاج
• بذریعہ بات چیت
• علاج
• ساتھیوں کی
• معاونت
• شامل ہیں:
• NHS ٹانگ
• تھراپیز
• ماہر دائیاں
• اسپیشلسٹ ہیلتھ
• وزیٹرز
• تیسرا شعبہ

سائیکالوجسٹ

- ایک ماہر نفسیات بات چیت کے ذریعے علاج کر سکتا ہے۔ یہ بات چیت آپ کی ذہنی صحت، حمل، بچوں کی پرورش اور آپ کے بچے کے ساتھ آپ کے تعلقات پر مرکوز ہوتی ہے۔
- وہ آپ کی دماغی صحت کی حالت کو منظم کرنے کے طریقے تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ کو ان 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 اور آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد دماغی صحت کے مسائل میں مبتلاء ماؤں کی دیکھ بھال میں مہارت رکھتی ہے۔
- یہ آپ کو اپنی دماغی بیماری کی بہتر سمجھ رکھنے اور اس 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۔



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

پیشکش:
• ہنگامی تشخیص
• اوقات کار کے
• علاوہ معاونت
• داخل شدہ مریض
• کی معاونت
• شامل ہیں:
• MBU (مدر اینڈ
• بی بی یونٹی)
• پیرینیٹل آؤٹ ریچ
• کرائس ٹیمیں



اسپیشلسٹ پیرینیٹل مینٹل ہیلتھ سروس کیا ہے؟

ہیلتھ وزیٹر

- ہیلتھ وزیٹر تربیت یافتہ نرسیں اور دائیاں 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۔

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 اور صحت اور سوشل کیئر سے متعلق دیگر ماہرین پہچان سکتے ہوں، اگر آپ بیمار ہو 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۔

مڈوائف

- ایک مڈوائف آپ کے حمل، بچے کی پیدائش اور اس کے بعد آپ کی دیکھ بھال کرتی ہے۔ وہ آپ کے بچے کی پیدائش کی منصوبہ بندی میں مدد دے گی۔
- ہر حاملہ 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 اور زچگی کے معاون کارکن کریں گے۔ یہ معاونت عام طور پر آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد 10 دن تک ہوتی ہے۔

ماہر امراض نسوان

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

