NHS SCOTLAND

مریض کے لیے معلومات
تولیدی صلاحیت کا تحفظ

بیضہ کا انجماد

Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba

مارچ 2026

تعارف

تولیدی صلاحیت کا تحفظ، خاص طور پر بیضہ کا انجماد، ایک ایسا عمل ہے جو آپ کو مستقبل کے استعمال کے لیے اپنے بیضوں کو ذخیرہ کرنے کی اجازت دیتا ہے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ فیملی پلاننگ شاید آپ کی فوری ترجیح نہ ہو۔ آپ کسی دن بچے پیدا کرنے کے بارے میں غیر یقینی محسوس کر سکتے ہیں، اور یہ بالکل قابل قبول ہے۔ تاہم، یہ ایک اہم فیصلہ ہے، اور بعض طبی علاج کا وقت آپ کی تولیدی صلاحیت کو متاثر کر سکتا ہے۔ لہذا، یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے اختیارات کو ابھی تلاش کریں۔ بیضہ کو منجمد کرنے کا عمل، اس کے فوائد، اور غور کرنے والے عوامل کو سمجھنا آپ کو اپنے مستقبل کے بارے میں باخبر انتخاب کرنے کا اختیار دے گا، اس سے قطع نظر کہ آپ بچے پیدا کرنے کا تصور کرتے ہیں یا نہیں۔ یہ معلومات ان اہم سوالات کے جوابات دینے اور آپ کے لیے موزوں ترین فیصلہ کرنے میں آپ کی مدد کرے گی۔

تولیدی صلاحیت کیا ہے؟

تولیدی صلاحیت اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت ہے۔ خواتین کے لیے، بیضہ منجمد کرنے سے مستقبل میں حیاتیاتی بچے پیدا کرنے کی کوشش کرنے کا اختیار محفوظ رہتا ہے۔

وہ حالات جو آپ کی تولیدی صلاحیت کو متاثر کر سکتے ہیں

کینسر

کینسر کے علاج جیسے کیموتھراپی، ریڈیو تھراپی، اور کچھ سرجری آپ کے بیضہ دانی کی بیضہ پیدا کرنے کی صلاحیت اور مستقبل میں آپ کے حمل کے امکانات کو متاثر کر سکتی ہیں۔ آپ کی تولیدی صلاحیت کا خطرہ آپ کی عمر اور مخصوص علاج پر منحصر ہے۔ کینسر ٹیم کے ساتھ اپنی تولیدی صلاحیت پر ممکنہ اثرات کے بارے میں تبادلہ خیال کریں۔ اگر آپ کی تولیدی صلاحیت خطرے میں ہے، اور آپ مستقبل میں بچے پیدا کرنے کی امید رکھتے ہیں، تو کینسر کا علاج شروع کرنے سے پہلے اپنے بیضوں کو منجمد کرکے اپنی تولیدی صلاحیت کو محفوظ رکھنے پر غور کریں۔

جنس سے متعلقہ علاج

ہارمون کا علاج اور جنس سے متعلق کچھ سرجری آپ کے بانجھ پن کا باعث بن سکتی ہیں۔ یہ آپ کے علاج کی قسم پر منحصر ہے۔ ہارمون تھراپی (بلوغت بلاکرز یا ٹیسٹوسٹیرون) آپ کی تولیدی صلاحیت کو روکتی ہے۔ زیادہ تر صورتوں میں، اگر آپ ہارمون کا علاج بند کر دیتے ہیں تو تولیدی صلاحیت بحال ہو جائے گی۔ تاہم، بعض صورتوں میں ہو سکتا ہے کہ ایسا نہ ہو۔ بیضہ دانی کو ہٹانا ایک ناقابل واپسی عمل ہے اور یہ آپ کے بانجھ پن کا باعث بن سکتا ہے۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کسی دن بچے پیدا کرنا چاہیں گے، تو آپ اپنے بیضوں کو منجمد کرکے اور بعد میں تولیدی صلاحیت کے علاج میں انہیں استعمال کرنے کے لیے ذخیرہ کرکے اپنی تولیدی صلاحیت کو محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ اکثر، یہ ہارمون علاج شروع کرنے سے پہلے کیا جاتا ہے، لیکن اگر آپ بعد میں، علاج شروع کرنے کے بعد، اس پر فیصلہ کرتے ہیں، تو ایسا ہو سکتا ہے۔ آپ کو کچھ مہینوں کے لیے ہارمون کے علاج کو روکنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

دیگر حالات

صحت کی کچھ حالتیں آپ کے بچے پیدا کرنے کی صلاحیت کو متاثر کر سکتی ہیں، اور بعض اوقات ابتدائی سن یاس کا سبب بھی بن سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر، ٹرنر سنڈروم موزیکزم اور گیلیکٹوسیمیا جیسے حالات بیضوں کے قبل از وقت ضائع ہونے کا باعث بن سکتے ہیں۔

اس کے علاوہ، صحت کے دیگر مسائل کا علاج بھی تولیدی صلاحیت کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ اگر آپ اس طرح کے علاج سے گزر رہے ہیں اور کسی دن بچے پیدا کرنے کی امید کر رہے ہیں، تو اپنے بیضوں کو پہلے سے منجمد کرنے سے آپ کی تولیدی صلاحیت کو برقرار رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

جنگی زون میں تعیناتی کا سامنا کرنے والے فرنٹ لائن مسلح افواج کے اہلکاروں کو NHS کے تحت تولیدی صلاحیت کے تحفظ کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔

تولیدی صلاحیت کا تحفظ کیا ہے؟

تولیدی صلاحیت کے تحفظ میں آپ کے بیضوں کو جمع کرنا اور منجمد کرنا شامل ہے (بیضہ کا انجماد) تاکہ آپ کے پاس ان بیضوں کو استعمال کرتے ہوئے مستقبل میں بچے پیدا کرنے کی کوشش کرنے کا اختیار ہو۔

اگر آپ تولیدی صلاحیت کے تحفظ کے لیے مشاورت کے ساتھ آگے بڑھنے کا فیصلہ کرتے ہیں، تو آپ کو آپ کے قریب ترین فرٹیلٹی سنٹر میں بھیجا جائے گا، لیکن یہ آپ کا مقامی ہسپتال نہیں ہو سکتا۔ آپ کی طبی ٹیم اور تولیدی صلاحیت کے ماہرین کینسر کے علاج کے ساتھ آپ کی تولیدی صلاحیت کے تحفظ کی احتیاط سے منصوبہ بندی اور ہم آہنگی کے لیے مل کر کام کریں گے، اور اس بات کو یقینی بنائیں گے کہ ہر چیز کا آسان اور مؤثر طریقے سے انتظام کیا جائے۔

بیضہ کے انجماد میں کیا شامل ہے؟

بیضہ منجمد کرنے کا عمل کینسر یا دیگر علاج شروع ہونے سے پہلے بیضہ کو ذخیرہ کرکے آپ کی تولیدی صلاحیت کے تحفظ کا ایک طریقہ ہے۔ بیضہ کے انجماد میں کچھ اقدامات شامل ہیں:

- بیضہ دانی کو متعدد بیضہ پیدا کرنے کے لیے آپ کو ہارمون کے انجیکشن لگیں گے۔
- الٹراساؤنڈ اسکین اور خون کے ٹیسٹ کے ذریعے آپ کی پیش رفت کی نگرانی کی جائے گی۔
- بیضے پختہ ہونے پر ایک مختصر جراحی عمل کے دوران جمع کیے جائیں گے اور اس وقت آپ کو مسکن دوا دی جائے گی۔
- اس کے بعد پختہ بیضے منجمد کر کے محفوظ کیے جاتے ہیں۔

کیا اس کے کوئی ضمنی اثرات ہیں؟

نوجوان خواتین کی بیضہ دانیاں اکثر تولیدی صلاحیت کی دوائیوں کا اچھا جواب دیتی ہیں، جس سے اووری ہائپرسٹیمولیشن سنڈروم (OHSS) پیدا ہونے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے، حالانکہ ہر ایک کے لیے ایک چھوٹا سا خطرہ ہو سکتا ہے۔ OHSS ہارمون کے انجیکشن کا ممکنہ طور پر سنگین رد عمل ہے جہاں حد سے زیادہ محرک بیضہ دانی بڑھ جاتی ہے اور ایسے کیمیکل خارج کرتی ہے جس سے خون کی نالیوں میں رساؤ ہو سکتا ہے۔

ہارمون انجیکشن کی قسم اور خوراک کو احتیاط سے منتخب کر کے ہم اس خطرہ کو کم کر سکتے ہیں۔ تقریباً ایک تہائی افراد معمولی OHSS کا سامنا کرتے ہیں، جس کا علاج عموماً گھر پر چند دنوں تک درد کش یا تجویز کردہ ادویات کے استعمال سے کیا جا سکتا ہے۔

میں ہسپتال میں کب تک رہوں گی؟

آپ عام طور پر بیضے جمع کرنے کے ایک سے دو گھنٹے بعد گھر جا سکتی ہیں۔ تھوڑا سا خون بہنا معمول کی بات ہے، اور پیٹ کی تکلیف عام طور پر درد کش ادویات کے استعمال سے 12 گھنٹے کے اندر ختم ہو جاتا ہے۔

NHS میں بیضہ کے ذخیرہ کے لیے کون اہل ہے؟

NHS میں بیضہ کے ذخیرہ کے اہل ہونے کے لیے، اس سے قطع نظر کہ آپ سنگل ہیں یا رشتہ میں، آپ کو تولیدی صلاحیت کے تحفظ کے مخصوص معیار پر پورا اترنا ہوگا۔ Scotland میں، موجودہ اہلیت کے تقاضے درج ذیل ہیں:

- آپ کی عمر 40 سال سے کم ہونی لازمی ہے۔
- آپ کا باڈی ماس انڈیکس (BMI) 35 سے کم ہونا لازمی ہے۔
- لازمی ہے کہ آپ کے کوئی حیاتیاتی بچے نہ ہوں۔
- لازمی ہے کہ آپ نے نس بندی نہ کرائی ہو۔

تاہم، مستقبل میں آپ کے ذخیرہ شدہ بیضہ کو استعمال کرنے کے لیے NHS کی مالی اعانت سے چلنے والے تولیدی صلاحیت کے علاج تک رسائی کے لیے الگ معیار لاگو ہوتے ہیں۔ یہ معیارات وقت کے ساتھ بدل سکتے ہیں، اور یہ جاننا نا ممکن ہے کہ آئندہ سالوں میں ان کی ضروریات کیا ہوں گی۔

تولیدی صلاحیت کے ماہر کے پاس جانے پر کیا ہوگا؟

اپوائنٹمنٹ کے دوران، ڈاکٹر یا ماہر نرس آپ کی تولیدی صلاحیت کے تحفظ کے لیے دستیاب اختیارات کی وضاحت کرے گی اور آپ کے کسی بھی سوال کا جواب دے گی۔ اگر کینسر یا دیگر علاج شروع ہونے سے پہلے تولیدی صلاحیت کے تحفظ کے عمل کو مکمل کرنے کے لیے کافی وقت ہے، تو ماہر آپ کو متعلقہ طریقہ کار کی وضاحت کرے گا۔

اگر آپ آگے بڑھنے کا انتخاب کرتے ہیں، تو ماہر اس عمل میں آپ کی رہنمائی کرے گا، اور آپ کو اپنے علاج اور بیضوں کو ذخیرہ کرنے کے لیے مطلوبہ کاغذی کارروائی (بشمول حالیہ سفری تاریخ) اور رضامندی کے فارم مکمل کرنے ہوں گے۔ انفیکشن کی جانچ کرنے کے لیے آپ کو خون کا ٹیسٹ بھی کرانا ہوگا۔ یہ اقدامات اس بات کو یقینی بنانے کے لیے ضروری ہیں کہ بیضہ کو محفوظ طریقے سے ذخیرہ کیا جا سکے، اور مستقبل کے ممکنہ استعمال کے لیے انضباطی تقاضوں کو پورا کیا جائے۔

اگر ہم اس بات کا تعین کریں کہ آپ کے بیضوں کو منجمد نہیں کیا جا سکتا، تو ہم آپ کو مطلع کریں گے اور اگر مناسب ہوا تو اختیارات پر تبادلہ خیال کریں گے۔

بیضہ کو ذخیرہ کرنے کے قانونی مضمرات کیا ہیں؟

برطانیہ میں، بیضہ کے استعمال اور ذخیرہ کو ہیومن فرٹیلائزیشن اینڈ ایمبریالوجی اتھارٹی (HFEA) کے ذریعے کنٹرول کیا جاتا ہے۔ ہیومن فرٹیلائزیشن اینڈ ایمبریالوجی ایکٹ (1990) کے تحت، آپ کو درج ذیل کے لیے تحریری رضامندی فراہم کرنا ضروری ہے:

- آپ کے بیضوں کا ذخیرہ
- وہ مدت جس کے لیے آپ کے بیضہ کو ذخیرہ کیا جا سکتا ہے
- وہ مقاصد جن کے لیے آپ کا بیضہ استعمال کیا جا سکتا ہے
- ذخیرہ شدہ بیضہ کے بارے میں آپ کی خواہشات
- آپ کی موت کی صورت میں یا اپنی رضامندی کو تبدیل کرنے یا واپس لینے کے قابل نہ ہونے کی صورت میں آپ کے بیضہ کا کیا ہوگا (یہ تمام مریضوں کے لیے معیاری سوالات ہیں جن کا تعلق تولیدی صلاحیت کے تحفظ سے ہے)

آپ کے بیضہ کو ذخیرہ کرنے کی زیادہ سے زیادہ مدت 55 سال ہے، لیکن رضامندی ہر 10 سال بعد تجدید ہوگی۔

آپ کا بیضہ ذخیرہ ہونے پر آپ کو مرکز ذخیرہ کے ساتھ رابطہ برقرار رکھنا ہوگا۔ انہیں اپنے رابطے کی تفصیلات میں کسی بھی تبدیلی، جیسے کہ کوئی نیا پتہ، کے بارے میں فوری طور پر مطلع کریں، تاکہ آپ کے ساتھ ان کا رابطہ برقرار رہ سکے۔ اگر مرکز ذخیرہ آپ سے رابطہ کرنے سے قاصر ہے تو اسے قانونی طور پر آپ کے بیضوں کو ذخیرہ کرنے کی اجازت نہیں دی جائے گی اور انہیں اسے ضائع کرنا پڑے گا۔

مرکز کو شراکت داری کی حیثیت میں ہونے والی کسی تبدیلی یا نام کی تبدیلی کے بارے میں بتانا ضروری ہے کیونکہ ذخیرہ کے عمل کو جاری رکھنے کے لیے رضامندی کے نئے فارم کو پُر کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اگر آپ کا کوئی ساتھی ہے اور اپنی موت کی صورت میں اسے اپنا بیضہ استعمال کرنے کی اجازت دینا چاہتے ہیں، تو آپ کو اس کی اجازت دینے کے لیے مرکز ذخیرہ کے ساتھ مخصوص رضامندی کا فارم پُر کرنا لازمی ہے۔

اگر آپ اپنے بیضہ کو ذخیرہ کرنے سے روکنے کا فیصلہ کرتی ہیں، تو آپ کو اس کے ضائع کرنے کا بندوبست کرنے کے لیے مرکز ذخیرہ سے رابطہ کرنا ہوگا۔

اگر میں بیضہ کو منجمد کرنے کا انتخاب کرتی ہوں تو کیا میرے علاج کو ملتوی کرنا پڑے گا؟

بیضہ منجمد ہونے میں عام طور پر دو سے تین ہفتے لگتے ہیں۔ اگر اس مدت تک آپ کا علاج بحفاظت ملتوی کیا جا سکتا ہے، تو آپ کا ماہر تولیدی صلاحیت کے تحفظ کے اختیارات، بشمول بیضہ کا انجماد، پر بات کرنے کے لیے آپ سے رجوع کر سکتا ہے۔ تاہم، اگر آپ کا علاج فوری طور پر شروع کرنے کی ضرورت ہے، تو علاج شروع کرنے سے پہلے بیضہ کے انجماد کو مکمل کرنے کے لیے کافی وقت نہیں ہو سکتا۔ ان حالات میں، دوسرے اختیارات پر غور کیا جا سکتا ہے۔ عطیہ کردہ بیضہ کے استعمال یا اسے اپنانے کے بارے میں معلومات کے لیے براہ کرم ذیل میں دیکھیں۔

اگر میں اس مرحلہ میں آگے نہ بڑھنا چاہوں تو کیا ہوگا؟

اگر آپ اس مرحلہ میں بیضہ منجمد نہ کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں، تو آپ بالکل ایسا کر سکتے ہیں۔ فیصلہ مکمل طور پر آپ کے ہاتھ میں ہے۔ غیر یقینی محسوس کرنا فطری ہے، اور چیزوں کو سوچنے میں زیادہ وقت لگانا بالکل معقول بات ہے۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے، تو آپ کے اختیارات کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے آپ کی صحت کی نگہداشت کار ٹیم، تولیدی صلاحیت کے ماہر، یا کسی مشیر سے اس معاملے پر بات کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ بیضہ منجمد نہ کرنے سے آپ کے علاج پر کوئی اثر نہیں پڑے گا، اور اگر آپ اپنا ارادہ بدل لیتی ہیں تو آپ مستقبل میں فیملی بنانے کے لیے دوسرے اختیارات تلاش کر سکتی ہیں۔

اگر علاج شروع ہونے سے پہلے میں اپنے بیضہ کو منجمد نہ کر سکوں تو اس کا کوئی متبادل ہے؟

اگر آپ علاج سے پہلے اپنے بیضوں کو منجمد نہ کرنے کا فیصلہ کرتی ہیں یا کینسر یا دیگر علاج شروع کرنے سے پہلے یہ ممکن نہیں ہے، تو مستقبل میں آپ کے تولیدی صلاحیت کے اختیارات محدود ہو سکتے ہیں۔ فیملی بنانے کے اور بھی متبادل طریقے ہیں۔ عطیہ کردہ بیضہ کے استعمال یا اسے اپنانے کے بارے میں معلومات کے لیے براہ کرم ذیل میں دیکھیں۔

علاج سے صحت یاب ہونے کے بعد کیا میں تولیدی صلاحیت کا علاج کروا سکتی ہوں؟

تولیدی صلاحیت کے متاثر ہونے کی کیفیت پر منحصر ہوتے ہوئے آپ صحت یاب ہونے کے بعد بھی تولیدی صلاحیت کا علاج کروا سکتی ہیں۔ اگر آپ کی بیضہ دانی دوبارہ بیضہ پیدا کرنے لگتی ہیں، تو آپ کے اپنے بیضہ کا استعمال کرتے ہوئے تولیدی صلاحیت کا علاج ایک اختیار ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کے اپنے بیضہ کا استعمال ممکن نہیں ہے، تو آپ دوسرے اختیارات کے بارے میں بات کر سکتی ہیں:

- **عطیہ کردہ بیضوں کا استعمال:** اگر آپ کینسر کے علاج کے بعد بیضہ پیدا نہیں کر سکتی ہیں، تو تولیدی صلاحیت کے علاج کے لیے عطیہ کردہ بیضہ کا استعمال اس وقت ایک اختیار ہو سکتا ہے جب آپ فیملی شروع کرنے کے لیے تیار ہوں۔
- **اپنانے کا عمل:** اپنانے کا عمل بچے پیدا کرنے کا ایک اور طریقہ ہے۔ آپ اسے کسی بھی وقت دریافت کر سکتے ہیں، اور اگر حیاتیاتی بچہ پیدا کرنا ممکن نہ ہو تو یہ والدین بننے کا راستہ فراہم کرتا ہے۔

اپنی طبی حالت، علاج کے منصوبے، اور خاندانی اہداف کی بنیاد پر بہترین اختیار کے انتخاب کو یقینی بنانے کے لیے، اپنی تولیدی صلاحیت کے ماہر اور نگہداشت کار ٹیم کے ساتھ ان متبادلات پر تبادلہ خیال کرنا ضروری ہے۔ ہر اختیار پر غور کرنے کے لیے مختلف پہلو ہوتے ہیں، اور آپ کی نگہداشت کار ٹیم آپ کو ذاتی رہنمائی فراہم کر سکتی ہے۔

مبیضی بافتوں کا انجماد کیا ہے؟

مبیضی بافتوں کا انجماد تولیدی صلاحیت کے تحفظ کا ایک طریقہ ہے جہاں بیضی بافتوں کا ایک مختصر ٹکڑا، جس میں ناپختہ بیضے ہوتے ہیں، کو جراحی (کی ہول سرجری) کے ذریعے ہٹا دیا جاتا ہے اور اسے منجمد کر دیا جاتا ہے۔ یہ نوجوان خواتین کے لیے اس وقت ایک اختیار ہو سکتا ہے جب بیضہ کو منجمد کرنا ممکن نہ ہو۔ فی الحال، اس بافت کو استعمال کرنے کے لیے دوسری سرجری کی ضرورت ہے تاکہ اسے دوبارہ جسم میں ڈالا جا سکے۔

کیا مجھے علاج کے بعد تولیدی صلاحیت کی جانچ کرانی ہوگی؟

ایسا کوئی ٹیسٹ نہیں ہے جس سے قطعی طور پر یہ معلوم ہو سکے کہ آیا آپ کی تولیدی صلاحیت مکمل طور پر واپس آ گئی ہے۔ اگرچہ ماہواری کا باقاعدگی سے آنا ایک اچھی علامت ہے، لیکن یہ اس بات کی ضمانت نہیں دیتا کہ آپ حاملہ ہونے کے قابل ہیں۔

کون مجھے بتائے گا کہ مجھے کیا کرنا ہے؟

جب آپ بیضہ کو منجمد کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں تو اس بارے میں آپ کے ڈاکٹر اور نرس رہنمائی فراہم کر سکتے ہیں۔ فرٹیلٹی سنٹر جانے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو بیضہ منجمد کرنے کے ساتھ آگے بڑھنا ہوگا، بلکہ اس سے آپ کو اپنے اختیارات کو مکمل طور پر دریافت کرنے کا موقع ملے گا۔

آپ کے لیے کیا بہتر ہے، اس بارے میں فیصلہ میں مدد کے لیے اپنے موجودہ معاونتی نیٹ ورک، جیسے خاندان، دوستوں، یا کمیونٹی معاونتی گروپس پر انحصار کرنا بھی ضروری ہے۔

اگرچہ مشیران آپ کی طبی نگہداشت میں براہ راست شامل نہیں ہوتے ہیں، لیکن وہ آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں قیمتی مدد فراہم کر سکتے ہیں کہ آیا تولیدی صلاحیت کے تحفظ، بشمول بیضہ کے انجماد، کے ساتھ آگے بڑھنا ہے اور پورے عمل میں اضافی جذباتی مدد فراہم کرنا ہے۔

میں تولیدی صلاحیت سے متعلق مشاورت کیسے حاصل کر سکتا ہوں؟

وقت ملنے پر، اپنے بیضہ کو منجمد کرنے سے پہلے آپ کو ہمارے کسی تولیدی صلاحیت کے مشیر سے ملنے کا موقع ملے گا۔ ہمارے تمام مشیر برٹش انفرٹیلٹی کونسلنگ ایسوسی ایشن (BICA) کے ممبر ہیں۔ آپ کے سیشن کے دوران، مشیر آپ کے اختیارات پر تبادلہ خیال کرے گا اور آپ کے بیضہ کو منجمد کرنے کے بارے میں آپ کے خیالات اور احساسات کو دریافت کرنے میں آپ کی مدد کرے گا۔ یہ آپ کے لیے کوئی بھی سوال پوچھنے کا ایک موقع بھی ہے۔

براہ کرم دھیان دیں کہ مشاورت تشخیصی عمل کا حصہ نہیں ہے اور آپ کے علاج کو متاثر نہیں کرے گی۔ اگر آپ اضافی مدد چاہتی ہیں تو، آپ کے علاج سے پہلے، دوران یا بعد میں مزید مشاورتی اپوائنٹمنٹس دستیاب ہیں۔

کیا میں اپنا خیال بدل سکتی ہوں؟

ہاں، آپ کسی بھی وقت اپنا خیال بدل سکتی ہیں۔ اس عمل کے بارے میں غیر یقینی یا بے چینی محسوس کرنا فطری ہے، اور کسی مشیر یا تولیدی صلاحیت کے ماہر ڈاکٹر سے بات کرنے سے آپ کو اپنے احساسات پر قابو پانے میں مدد مل سکتی ہے۔ تاہم، یہ مباحثے آپ کو تولیدی صلاحیت کے تحفظ کے ساتھ آگے بڑھنے کا پابند نہیں بناتے ہیں۔

کیا مجھے مانع حمل استعمال کرنے کی ضرورت پڑے گی؟

اگرچہ علاج آپ کی تولیدی صلاحیت کو متاثر کر سکتا ہے، لیکن یہ یقینی طور پر جاننا ناممکن ہے کہ آیا آپ اب بھی حاملہ ہو سکتی ہیں۔ کچھ علاج بیضوں کو نقصان پہنچا سکتا ہے، اور اگر علاج کے دوران حمل ہو جائے تو اسے ممکنہ طور پر متاثر کر سکتا ہے۔ لہذا، اگر آپ علاج کے دوران اور علاج ختم ہونے کے ایک سال بعد تک جنسی طور پر متحرک رہتی ہیں تو حمل کو روکنا بہت ضروری ہے۔

خود کو اور اپنے ساتھی کو جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن (STIs) سے بچانے کے لیے محفوظ جنسی عمل کرنا بھی اتنا ہی ضروری ہے۔ آپ اور آپ کے ساتھی دونوں کی حفاظت کو یقینی بنانے کے لیے جنسی سرگرمی کے دوران کنڈوم استعمال کرنے کی سختی سے سفارش کی جاتی ہے۔

جب میں ذخیرہ شدہ بیضہ استعمال کرنا چاہوں تو مجھے کیا کرنا ہوگا؟

آپ کو اپنے مقامی فرٹیلٹی سنٹر، ترجیحی طور پر وہ جگہ جہاں آپ کے بیضہ کو ذخیرہ کیا گیا ہے، سے رجوع کرنے کے لیے اپنے GP سے رابطہ کرنا ہوگا۔

یہ نوٹ کرنا بھی ضروری ہے کہ مستقبل میں آپ کے ذخیرہ شدہ بیضہ کا استعمال کرتے ہوئے NHS میں تولیدی صلاحیت کے علاج تک رسائی کے لیے اضافی معیارات کو پورا کرنا ضروری ہے۔ یہ معیارات وقت کے ساتھ بدل سکتے ہیں، اور یہ جاننا نا ممکن ہے کہ آئندہ سالوں میں ان کی ضروریات کیا ہوں گی۔ موجودہ معیار یہاں حاصل کیا جا سکتا ہے – Access Criteria NHS IVF Treatment Scotland – Fertility Network۔

مزید جاننا چاہتے ہیں؟ - مفید رابطے اور ویب سائٹس

اگر آپ تولیدی صلاحیت کے تحفظ یا مدد تک رسائی کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں تو درج ذیل وسائل مددگار ثابت ہو سکتے ہیں:

- **HFEA ویب سائٹ: بیضہ کا انجماد**
  Sperm freezing | HFEA
- **HFEA ویب سائٹ: تولیدی صلاحیت کا تحفظ**
  Fertility preservation | HFEA.
- **HFEA: ٹرانس جینڈر اور غیر بائنری لوگوں کے لیے معلومات**
  Information for trans and non-binary people seeking fertility treatment | HFEA.
- **برٹش ایسوسی ایشن برائے بانجھ پن کی مشاورت (BICA)**
  BICA: Professional Infertility Counselling Association in the UK – تولیدی صلاحیت کے علاج اور تحفظ سے گزرنے والے افراد کو خصوصی مشاورت فراہم کرتا ہے۔
- **میکملن کینسر سپورٹ**
  Macmillan Cancer Support – میکملن معلومات، معاونت اور رہنمائی فراہم کرتا ہے، تاکہ کینسر میں مبتلا ہر شخص کو اپنی پوری طرح سے زندگی گزارنے میں مدد فراہم کی جا سکے۔
- **ٹین ایج کینسر ٹرسٹ**
  Teenage Cancer Trust – ٹین ایج کینسر ٹرسٹ کینسر میں مبتلا نوجوانوں کے لیے خصوصی نرسنگ کیئر اور مدد فراہم کرتا ہے۔ 13-24 سال کی عمر میں کینسر میں مبتلا کسی بھی شخص کی اور ان کے احباب کی مدد کرنا۔
- **کینسر ریسرچ یوکے: تولیدی صلاحیت اور کینسر**
  Cancer and Fertility | Cancer Research UK – اس بارے میں جامع معلومات کہ کینسر کے علاج کس طرح تولیدی صلاحیت اور دستیاب اختیارات کو متاثر کر سکتے ہیں۔
- **کلک سارجنٹ (ینگ لائفز بمقابلہ کینسر)**
  The six ways we help - Young Lives vs Cancer اور Young Lives vs Cancer – کینسر کے شکار بچوں اور نوجوان بالغین کے لیے معاونت، بشمول تولیدی صلاحیت کے تحفظ سے متعلق معلومات۔
- **صنفی ذہانت**
  Gendered Intelligence – صنفی شناخت اور متعلقہ چیلنجوں سے نمٹنے میں ٹرانس افراد، خاص طور پر نوجوانوں کی حمایت کرتا ہے۔
- **GIRES (صنفی شناخت سے متعلق ریسرچ اور ایجوکیشن سوسائٹی)**
  Gender Identity Research & Education Society – ٹرانس اور صنفی متنوع افراد اور ان کے خاندانوں کے لیے رہنمائی اور مدد فراہم کرتا ہے۔
- **اسکاٹش ٹرانس اینڈ ایکویلٹی نیٹ ورک**
  Scottish Trans – یہ Scotland میں صنفی شناخت اور صنفی تفویض کے شعبے میں مساوات، حقوق اور شمولیت کو بہتر بنانے کے لیے کام کرتا ہے۔ اسکاٹش ٹرانس ایکویلیٹی نیٹ ورک کا حصہ ہے، جو Scotland میں LGBTQI+ کمیونٹی کے لیے مساوات، حقوق اور شمولیت کو بہتر بنانے کے لیے کام کرتا ہے۔

- **LGBT Health and Wellbeing**
  Scotland – LGBT Health and Wellbeing میں +LGBTQ بالغین (+16) کی جسمانی، سماجی، اور ذہنی صحت اور تندرستی کو بہتر بنانے کے لیے کام کرتا ہے۔

- **LGBT Youth Scotland**
  13 – LGBT Youth Scotland سے 25 سال کی عمر کے +LGBTQ نوجوانوں کے لیے Scotland کا قومی خیراتی ادارہ۔

- **فرٹیلیٹی الائنس**
  The Fertility Alliance – ایک قومی تولیدی صلاحیت کا خیراتی ادارہ جو ہر اس شخص کے لیے مدد اور درست معلومات پیش کرتا ہے جس کو اپنی تولیدی صلاحیت کے بارے میں مزید معلومات درکار ہے۔

- **فرٹیلٹی نیٹ ورک یوکے**
  Fertility Network UK – ایک خیراتی ادارہ جو تولیدی صلاحیت کے تمام پہلوؤں پر مدد اور معلومات فراہم کرتا ہے، جس میں تحفظ کے اختیارات بھی شامل ہیں۔

- **NHS فرٹیلیٹی سروسز**
  NHS – Infertility | NHS inform تولیدی صلاحیت کی خدمات اور بانجھ پن کی معلومات کے بارے میں رہنمائی۔

- **برٹش فرٹیلٹی سوسائٹی**
  For the public » British Fertility Society – تولیدی صلاحیت اور تولیدی صلاحیت کے تحفظ کے بارے میں معلومات۔