

مریض کے لیے معلومات  
تولیدی صلاحیت کا تحفظ  
نطفے کا انجماد

تولیدی صلاحیت کا تحفظ، خاص طور پر نطفہ 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۔ نطفہ 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۔ مردوں میں، اس کے لیے خصیوں میں صحت مند نطفے کا بننا ضروری ہے، اور نطفہ کا انجماد مستقبل میں حیاتیاتی بچے پیدا کرنے کے اختیار کو محفوظ رکھتا ہے۔

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

### کینسر

کینسر کا علاج، بشمول کیموتھراپی، ریڈیو تھراپی، اور کچھ قسم کی سرجری، اس بات پر اثر انداز ہو سکتی ہے کہ آپ کے خصیے میں نطفہ کیسے پیدا ہوتا ہے۔ آپ کے نطفہ پر ممکنہ اثر اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کس قسم کا علاج حاصل کر رہے ہیں۔ علاج کے ممکنہ اثرات کے بارے میں اپنی کینسر ٹیم سے بات کرنا ضروری ہے۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کسی دن بچے پیدا کرنا چاہیں گے اور آپ نے کینسر کا علاج شروع نہیں کیا ہے، تو آپ اپنے نطفہ کو منجمد کر کے اور بعد میں تولیدی صلاحیت کے علاج میں انہیں استعمال کرنے کے لیے ذخیرہ کر کے اپنی تولیدی صلاحیت کو محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

### 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 ایسٹروجن) آپ کی تولیدی صلاحیت کو روک دیتی ہے اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ تولیدی صلاحیت کو مکمل طور پر ختم کر سکتی 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 ایسا نہیں ہوتا ہے۔ خصیوں کو ہٹانا ایک ناقابل واپسی عمل ہے اور یہ آپ کے بانجھ پن کا باعث بن سکتا ہے۔ عضو تناسل کو ہٹانے کا مطلب ہے کہ نطفہ کا خروج نہیں ہو سکتا۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کسی دن بچے پیدا کرنا چاہیں گے، تو آپ اپنے نطفہ کو منجمد کر کے اور بعد میں تولیدی صلاحیت کے علاج میں انہیں استعمال کرنے کے لیے ذخیرہ کر کے 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۔ حسب حالت، آپ کو کچھ مہینوں کے لیے ہارمون کے علاج کو روکنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

### دیگر حالات

دیگر طبی حالات میں ایسے علاج کے استعمال کی ضرورت پڑ سکتی ہے جو تولیدی صلاحیت کو نقصان پہنچاتے ہیں، لہذا آپ کو تولیدی صلاحیت کے تحفظ پر غور کرنا ہوگا۔

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 نطفہ کو جمع کرنا اور ذخیرہ کرنا (نطفہ کا انجماد) شامل ہے، تاکہ آپ کے پاس اس نطفہ کو استعمال کرتے ہوئے مستقبل میں بچے پیدا 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 فرٹیلائٹی 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۔

## نطفہ کے انجماد میں کیا شامل ہے؟

نطفہ منجمد کرنے کا عمل کینسر یا دیگر علاج شروع ہونے سے پہلے نطفہ کو ذخیرہ کر کے آپ کی تولیدی صلاحیت کے تحفظ کا ایک طریقہ ہے۔ منجمد کے عمل کے واسطے نمونہ فراہم کرنے کے لیے، آپ کو ایک جراثیم سے پاک کنٹینر میں مشٹ زنی اور انزال کرنا ہوگا۔

جب آپ اپنے نطفہ کا نمونہ تیار کر لیتے ہیں، تو لیبارٹری ٹیم آپ سے رابطہ کرے گی تاکہ آپ کو اس کے معیار کے بارے میں مطلع کرے اور یہ بتائے کہ آیا یہ منجمد کرنے کے لیے موزوں ہے یا نہیں۔ اگر وقت اجازت دیتا ہے، تو وہ تولیدی صلاحیت کے کامیاب تحفظ کے امکانات کو بہتر بنانے کے لیے دوسرا نمونہ فراہم کرنے کی سفارش کر سکتے ہیں۔

اس بات کی کوئی گارنٹی نہیں ہے کہ منی کا کوئی بھی نمونہ ذخیرہ کرنے کے لیے موزوں ہوگا۔ بیماری، سابقہ علاج، یا دیگر عوامل نطفہ کی پیداوار کو متاثر کر سکتے ہیں۔ اگر ایسا ہوتا ہے، تو اس بات کا امکان ہے کہ نطفہ کو کامیابی کے ساتھ منجمد کرنا ممکن نہ ہو۔ اس کی تصدیق کرنے کا واحد طریقہ نطفہ کے نمونے کی لیبارٹری جانچ ہے۔

### مجھے کب تک رہنا ہوگا؟

نطفہ جمع کرنے اور پروسیسنگ کے لیے درکار وقت عموماً مختصر ہوتا ہے، عام طور پر اس میں ایک گھنٹے سے بھی کم وقت لگتا ہے۔ آپ عام طور پر اپنا نمونہ فراہم کرنے کے فوراً بعد گھر جا سکتے ہیں۔

## NHS کی مالی اعانت سے چلنے والے نطفہ اسٹوریج کے لیے کون اہل ہے؟

NHS کی مالی اعانت سے چلنے والے نطفہ اسٹوریج 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 لازمی ہوگا۔ Scotland میں، موجودہ اہلیت کے تقاضے درج ذیل ہیں:

- آپ کی عمر 53 سال سے کم ہونی 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 نطفہ 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 نطفہ منجمد کرنے 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 نطفہ 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 نطفہ کو محفوظ طریقے سے ذخیرہ کیا جا سکے، اور مستقبل کے ممکنہ استعمال کے لیے انضباطی تقاضوں کو پورا کیا جائے۔

## نطفہ کو ذخیرہ کرنے کے قانونی مضمرات کیا ہیں؟

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

- آپ کے نطفہ کا ذخیرہ
- وہ مدت جس کے لیے آپ کے نطفہ کو ذخیرہ کیا جا سکتا ہے
- وہ مقاصد جن کے لیے آپ کا نطفہ استعمال کیا جا سکتا ہے
- ذخیرہ شدہ نطفہ 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 نطفہ کا کیا ہوگا (یہ تمام مریضوں کے لیے معیاری سوالات ہیں جن کا تعلق تولیدی صلاحیت کے تحفظ سے ہے)
- آپ کے نطفہ کو ذخیرہ کرنے کی زیادہ سے زیادہ مدت 55 سال ہے، لیکن رضامندی ہر 10 سال بعد تجدید ہوگی۔

آپ کا نطفہ ذخیرہ ہونے پر مرکز ذخیرہ کے ساتھ رابطہ برقرار رکھنا آپ کے لیے ضروری ہے۔ 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 نطفہ کو ذخیرہ کرنے کی اجازت نہیں دی جائے گی اور انہیں نمونے کو 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 نطفہ 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 نطفہ کو ذخیرہ کرنے سے روکنے کا فیصلہ کرتے ہیں، تو آپ کو اس کے ضائع کرنے کا بندوبست کرنے کے لیے مرکز ذخیرہ سے رابطہ کرنا ہوگا۔ اس کے علاوہ، تولیدی صلاحیت کا مرکز یہ چیک کرنے کے لیے فالو اپ اپوائنٹمنٹس شیڈول کر سکتا ہے کہ آیا آپ ابھی بھی نطفہ پیدا کر رہے ہیں۔ اگر ایسا ہے تو، NHS جاری نطفہ کے ذخیرے کی لاگت کو مزید پورا نہیں کرے گا۔

## اگر میں نطفہ کو منجمد کرنے کا انتخاب کرتا ہوں تو کیا میرے علاج کو ملتوی کرنا پڑے گا؟

نطفہ منجمد ہونے میں عام طور پر دو سے تین دن 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 نطفہ 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 نطفہ 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 نطفہ کے استعمال یا اسے اپنانے کے بارے میں معلومات کے لیے براہ کرم نیچے دیکھیں۔

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

اگر آپ اس مرحلے میں نطفہ 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 کارٹیم، تولیدی صلاحیت کے ماہر، یا کسی مشیر سے اس معاملے پر بات کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ نطفہ منجمد نہ کرنے سے آپ کے علاج پر کوئی اثر نہیں پڑے گا، اور اگر آپ اپنا ارادہ بدل لیتے ہیں تو آپ مستقبل میں فیملی بنانے کے لیے دوسرے اختیارات تلاش کر سکتے ہیں۔

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

اگر آپ علاج سے پہلے اپنے نطفہ کو منجمد نہ کرنے کا فیصلہ کرتے 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 نطفہ کے استعمال یا اسے اپنانے کے بارے میں معلومات کے لیے براہ کرم نیچے 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 سکتے ہیں۔ اگر آپ کے خصیے نطفہ دوبارہ پیدا کرنے لگتے ہیں، تو آپ کے اپنے نطفہ کا استعمال کرتے ہوئے تولیدی صلاحیت کا علاج ایک اختیار ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کا اپنا نطفہ استعمال کرنا ممکن نہیں ہے اور آپ نے علاج سے پہلے نطفہ کو منجمد نہیں کیا ہے، تو دیگر اختیارات کے بارے میں آپ تبادلہ خیال کر سکتے ہیں:

- **عطیہ کردہ نطفہ کا استعمال:** اگر آپ علاج کے بعد نطفہ پیدا نہیں کر سکتے ہیں، تو تولیدی صلاحیت کے علاج کے لیے عطیہ کردہ نطفہ 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 کارٹیم 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 کارٹیم آپ کو ذاتی رہنمائی فراہم کر سکتی ہے۔

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

علاج مکمل کرنے کے بعد، تولیدی صلاحیت کی جانچ اس بات کا تعین کرنے میں مدد کر سکتی ہے کہ آیا آپ اب بھی قابل عمل نطفہ پیدا کر رہے ہیں۔ ہم عام طور پر یہ مشورہ دیتے ہیں کہ اس ٹیسٹ سے پہلے علاج مکمل کرنے کے بعد 12 ماہ انتظار کریں۔ 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۔ منی کا تجزیہ نطفہ کی تعداد، حرکت پذیری اور مورفولوجی کا اندازہ لگا سکتا ہے، لیکن ایک 'عام' نتیجہ بھی تولیدی صلاحیت کی ضمانت نہیں دیتا۔

## کون بتائے گا کہ مجھے کیا فیصلہ کرنا ہے؟

جب آپ نطفہ کو منجمد کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں تو اس بارے میں آپ کے ڈاکٹر اور نرس رہنمائی فراہم کر سکتے ہیں۔ فرٹیلائٹی سنٹر جانے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو نطفہ 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 نطفہ 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 نطفہ کو منجمد کرنے سے پہلے آپ کو ہمارے کسی تولیدی صلاحیت کے مشیر سے ملنے کا موقع ملے گا۔ ہمارے تمام مشیر برٹش انفورٹیلٹی کونسلنگ ایسوسی ایشن (BICA) کے ممبر ہیں۔ آپ کے سیشن کے دوران، مشیر آپ کے اختیارات پر تبادلہ خیال کرے گا اور آپ کے نطفہ 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 بچہ پیدا کر سکتے ہیں۔ کچھ علاج نطفہ 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 نطفہ استعمال کرنا چاہوں تو مجھے کیا کرنا ہوگا؟

آپ کو اپنے مقامی تولیدی صلاحیت کے مرکز، ترجیحی طور پر وہ جگہ جہاں آپ کے نطفہ 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 نطفہ 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: نطفہ کا انجماد**  
[Sperm freezing | HFEA](#)
- **HFEA ویب سائٹ: تولیدی صلاحیت کا تحفظ**  
[Fertility preservation | HFEA](#)
- **HFEA: ٹرانس جینڈر اور غیر باننری 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](#) – میکلن 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۔
- **Teenage Cancer Trust**  
[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 یو کے: 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۔
- **اسکاٹس ٹرانس اینڈ ایکویٹیٹی 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۔ اسکاٹس ٹرانس ایکویٹیٹی 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**

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

## • **LGBT Youth Scotland**

[LGBT Youth Scotland](#) – 13 سے 25 سال کی عمر کے LGBTQ+ نوجوانوں کے لیے Scotland کا قومی خیراتی ادارہ۔

## • **فرٹیلتی ایانس**

[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۔

## • **فرٹیلتی نیٹ ورک یو کے**

[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 فرٹیلتی سروسز**

[Infertility | NHS inform](#) – NHS تولیدی صلاحیت کی خدمات اور بانجھ پن کی معلومات کے بارے میں رہنمائی۔

## • **برٹش فرٹیلتی سوسائٹی**

[For the public » British Fertility Society](#) – تولیدی صلاحیت اور تولیدی صلاحیت کے تحفظ کے بارے میں معلومات۔