

غیر ارادی حمل کو جانچنے کا لندن پیمانہ

حمل کی صورت حال

ذیل میں کچھ سوالات دئے گئے ہیں جو آپ سے آپ کے حاملہ بننے کے دوران کے حالات اور احساسات کے حوالے سے کئے جائیں گے۔ برائے مہربانی مندرجہ ذیل سوالات کا جواب دیتے وقت اپنے موجودہ (یا حالیہ ترین حمل) کے بارے میں سوچئے۔

(1) میں جس مہینے حمل سے ہوئی تھی

براہ کرم اس بیان پر نشان لگائیں جو زیادہ تر آپ پر لاگو ہوتا ہو:

- ☐ میں / ہم مانع حمل کے طریقے استعمال نہیں کرتی تھی / تھے
- ☐ میں / ہم مانع حمل کے طریقے استعمال کرتی تھی / تھے، لیکن ہر دفعہ نہیں
- ☐ میں / ہم ہمیشہ مانع حمل کے طریقے استعمال کرتی تھی / تھے، لیکن جانتی تھی / جانتے تھے کہ یہ طریقہ کار کم از کم ایک بار ناکام ہو گیا تھا (مثلاً ٹوٹ گیا، باہر آ گیا، کام نہیں کیا وغیرہ)
- ☐ میں / ہم ہمیشہ مانع حمل کے طریقے استعمال کرتی تھی / تھے

(2) ماں بننے کے لحاظ سے (پہلی دفعہ یا دوسری بار)، میں محسوس کرتی کہ میرا حمل ----

براہ کرم اس بیان پر نشان لگائیں جو زیادہ تر آپ پر لاگو ہوتا ہو:

- ☐ صحیح وقت پر ہوا
- ☐ ٹھیک، مگر یہ بالکل صحیح وقت نہیں
- ☐ غلط وقت پر

(3) میرے حاملہ ہونے سے بالکل پہلے -----

براہ کرم اس بیان پر نشان لگائیں جو زیادہ تر آپ پر لاگو ہوتا ہو:

- ☐ میں حاملہ ہونے کا ارادہ رکھتی تھی
- ☐ میرے خیالات تبدیل ہوتے رہے
- ☐ میں حمل سے ہونا نہیں چاہتی تھی

(4) میرے حاملہ ہونے سے بالکل پہلے -----

براہ کرم اس بیان پر نشان لگائیں جو زیادہ تر آپ پر لاگو ہوتا ہو:

- ☐ میں چاہتی تھی کہ میرا بچہ ہو
- ☐ میرے بچے ہونے کے حوالے سے ملے جلے خیالات یا احساسات تھے

□ میں نہیں چاہتی تھی کہ میرے یہاں بچہ ہو

اگلے سوال میں، ہم آپ کے ساتھی کے بارے میں پوچھیں گے۔ ہو سکتا ہے یہ آپ کا شوہر ہو یا آپ کا ساتھی جس کے ساتھ آپ رہتی ہیں، ایک بوائے فرینڈ، یا کوئی اور جس کے ساتھ آپ نے ایک یا دو مرتبہ جنسی تعلق قائم کیا ہو

(5) میرے حاملہ ہونے سے پہلے-----

براہ کرم اس بیان پر نشان لگائیں جو زیادہ تر آپ پر لاگو ہوتا ہو:

□ میرے ساتھی اور میں نے اس بات سے اتفاق کیا تھا کہ مجھے حمل ہونا چاہیے

□ میرے ساتھی اور میں نے بچہ کی پیدائش کے بارے میں ایک دوسرے کے ساتھ بات چیت کی تھی، لیکن ہم نے یہ فیصلہ نہیں کیا تھا کہ میں حاملہ ہوں

□ ہم نے کبھی بھی بچوں کی پیدائش کے حوالے سے ایک دوسرے سے گفتگو نہیں کی

(6) آپ کے حاملہ ہونے سے پہلے، کیا آپ نے اپنے حمل کی تیاری میں اپنی صحت کو بہتر بنانے کے لئے کچھ کیا؟

براہ کرم لاگو ہونے والے تمام پر نشان لگائیں:

□ فولاد / فولک ایسڈ کی گولیاں استعمال کیں

□ سگریٹ پینا بند کر دیا یا اس میں کمی کر دی

□ شراب پینا چھوڑ دی یا اس میں کمی کر دی

□ زیادہ صحت مند غذا یا خوراک استعمال کی

□ طبی / صحت کے بارے میں مشورہ کی کوشش کی

□ کچھ اور عمل کیا، براہ کرم بیان کریں _____ یا

□ میں نے اپنے حمل سے قبل، اوپر بیان کئے گئے جوابات میں سے ایسا کچھ نہیں کیا