



Hyperemesis gravidarum (حمل کے دوران شدید متلی اور الٹیائیں)

حمل میں متلی اور الٹیائیں، اور (hyperemesis gravidarum)

شدید NVP کو hyperemesis gravidarum (HG) کہا جاتا ہے۔ ہر 100 خواتین میں سے تقریباً 1 کو HG کا تجربہ ہو گا اگرچہ ممکن ہے کہ یہ تعداد اس سے زیادہ ہو۔ اس کے نتیجے میں ڈی ہائیڈریشن (جسم میں پانی کی کمی) ہو سکتی ہے، وزن گر سکتا ہے اور مختلف وٹامنز کی کمی ہو سکتی ہے۔

HG بالعموم حمل کے آغاز میں شروع ہوتی ہے جبکہ ابھی حمل کو 16 ہفتوں سے کم گزرے ہوں۔ اکثر خواتین کے سلسلے میں ہفتہ 13 تا 20 کے درمیان HG ختم ہو جاتی ہے جبکہ کچھ خواتین کی HG سارا حمل رہتی ہے۔

HG سے خواتین کی جذباتی، ذہنی اور جسمانی صحت پر بہت اثر پڑ سکتا ہے۔ خواتین کی طبیعت اکثر اتنی خراب ہوتی ہے کہ وہ کام پر نہیں جا سکتیں، اپنا یا کسی اور کا خیال نہیں رکھ سکتیں اور انہیں عام روزمرہ سرگرمیاں کرنے میں بہت مشکل ہوتی ہے۔

HG کی وجہ سے خواتین کی طبیعت بہت زیادہ خراب ہو سکتی ہے اور ان کے معالج، گھر والوں، مددگاروں اور آجروں کو اس مسئلے کو سنجیدگی سے لینا چاہیے۔

حمل میں متلی اور الٹیوں (جس کا انگلش مخفف NVP) سے کیا مراد ہے؟

بہت سی خواتین کو حمل کے شروع میں متلی ہوتی ہے (یہ احساس کہ الٹی آنے والی ہے) یا الٹیائیں آتی ہیں۔ یہ کیفیت ہلکی سے لے کر درمیانی شدت کی ہو سکتی ہے اور اسے حمل کا عام تجربہ ہی سمجھنا چاہیے۔ پہلے لوگ اس کیفیت کو "morning sickness" (صبح جی متلانا) کہتے تھے لیکن اب ہم اسے nausea and vomiting in pregnancy یا NVP کہتے ہیں۔

ہلکی اور درمیانی NVP میں خواتین کھانے اور پینے کے قابل ہوتی ہیں۔ ہر 10 حاملہ خواتین میں سے تقریباً 7 کو NVP ہو گی لیکن بالعموم حمل کی پہلی سہ ماہی کے بعد ان کی طبیعت بہتر ہو جاتی ہے۔

Hyperemesis gravidarum (HG) (حمل کے دوران شدید متلی اور الٹیوں سے کیا مراد ہے؟)

جب متلی اور الٹیائیں شدید ہوں، چند دن سے زیادہ عرصہ چلتی رہیں تو خواتین کے لیے موزوں مقدار میں کھانا اور پینا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس



حمل میں متلی اور الٹیاں، اور hyperemesis gravidarum

حمل کے دوران شدید متلی اور الٹیاں

آپ کو بہت الٹیاں آتی ہیں اور کچھ بھی کھانا یا پینا مشکل لگتا ہے، اور کھایا پیا ہوا پیٹ میں ٹھہرتا نہیں ہے۔ کچھ خواتین کے لیے طبیعت خراب رہنے، متلی اور الٹیوں کا سلسلہ ہفتوں بلکہ مہینوں چلتا رہتا ہے۔ کچھ خواتین کی الٹیاں بہتر ہو جاتی ہیں اور پھر حمل کے دوران دوبارہ شروع ہو جاتی ہیں۔



الٹیاں

حمل میں عام متلی اور الٹیوں کی کیفیت کیسی ہوتی ہے

حمل کے ہفتہ 4 اور 16 کے درمیان آپ کو متلی ہو سکتی ہے اور الٹیاں آ سکتی ہیں لیکن اتنی زیادہ نہیں کہ اس سے آپ کی زندگی متاثر ہو۔ بالعموم دن بھر میں کچھ خوراک اور پانی آپ کے پیٹ میں ٹھہر جاتا ہے۔

ممکن ہے اتنی زیادہ طبیعت خراب رہنے کے نتیجے میں آپ کا وزن کم ہو جائے اور آپ کے پیٹ میں خوراک/اور یا مشروبات موزوں مقدار میں ٹھہر نہ سکتے ہوں۔



وزن میں کمی

نارمل حالات میں حمل میں وزن کچھ خاص نہیں گرتا۔ زیادہ عام یہ ہے کہ وزن میں کمی کی بجائے اضافہ ہوتا ہے۔

آپ مسلسل طبیعت خراب رہنے کی وجہ سے نڈھال محسوس کرتی ہیں اور روزمرہ کام کرنے، کام پر جانے یا دوسروں کا خیال رکھنے کے قابل نہیں ہوتیں۔ ٹھیک نیند لینا مشکل ہو سکتا ہے۔ کبھی کبھار آپ کے لیے اپنا خیال رکھنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔



تھکن

حمل میں کچھ تھکن ہونا عام ہے لیکن اس سے آپ کے روزمرہ زندگی میں شریک ہونے، گھر سے نکلنے یا اپنے گھر والوں کا خیال رکھنے میں رکاوٹ نہیں پڑنی چاہیے۔

جسم سے پانی ضائع ہوتے رہنے کی وجہ سے آپ کو پانی کی کمی ہو سکتی ہے۔ آپ کو دوائیوں سے علاج اور جسم میں مائع پہنچانے (ڈرپ) کے لیے ہسپتال جانے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔



جسم میں پانی کی کمی

نارمل حالات میں اکثر حملوں میں خواتین کے جسم میں پانی کی کمی نہیں ہوتی۔ آپ اتنا پانی پی سکتی ہیں کہ جسم میں پانی کی مقدار مناسب رہے۔

متلی اور/یا الٹیوں سے آپ کی روزمرہ زندگی پر شدید اثر پڑتا ہے۔ HG رکھنے والی کچھ خواتین کی علامات چند ہفتوں بعد رک جاتی ہیں جبکہ کچھ خواتین کی علامات حمل کا پورا عرصہ جاری رہتی ہیں۔



متلی

حمل کی پہلی سہ ماہی میں وقتاً فوقتاً متلی ہونا عام ہے لیکن یہ قابل برداشت ہوتا ہے اور اس سے زیادہ تکلیف نہیں ہونی چاہیے۔ پینے کی چیزوں اور آرام سے علامات میں کمی آ سکتی ہے۔

جن خواتین کو HG ہو اور کافی عرصے سے خرابی طبیعت اور تھکن کے مسائل ہوں، انہیں باقی لوگوں سے بہت الگ تھلگ محسوس کرنے، گھبراہٹ اور ڈپریشن کے مسائل بھی ہو سکتے ہیں۔ آپ کو حمل کو سہنا اور خوشی محسوس کرنا مشکل لگ سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ آپ کو جو علامات پیش آتی رہی ہوں، ان کی وجہ سے آپ آئندہ حاملہ ہونے کے خیال سے ڈرتی ہوں۔



گھبراہٹ، ڈپریشن اور دوسروں سے الگ تھلگ

حمل کے ساتھ زندگی میں آنے والی بڑی تبدیلیوں کی وجہ سے کچھ گھبراہٹ محسوس کرنا نارمل ہے۔ اگرچہ آپ کے جذبات میں کچھ اتار چڑھاؤ ہو سکتا ہے، آپ کے احساسات زیادہ تر ویسے ہی ہونے چاہئیں جیسے نارمل حالات میں ہوتے ہیں اور آپ سماجی سرگرمیوں اور دلچسپیوں کا مزا لینے کے قابل ہوتی ہیں۔

حمل میں متلی اور الٹیوں، اور hyperemesis gravidarum

مجھے کیسے پتہ چل سکتا ہے کہ مجھے HG ہے؟

اگر آپ کا PUQE-24 سکور:

- 4 اور 6 کے درمیان ہے تو آپ کو ہلکی NVP ہے
- 7 اور 12 کے درمیان ہے تو آپ کو درمیانی شدت کی NVP ہے
- 13 یا اس سے زیادہ ہے تو آپ کو شدید NVP ہے (جسے HG بھی کہا جاتا ہے)۔

اگر آپ کو متلی رہتی ہے اور الٹیوں آتی ہیں اور اس وجہ سے آپ کے پینے اور کھانے میں رکاوٹ ہے تو آپ کو اپنے حمل میں نگہداشت کرنے والے معالج سے بات کرنی چاہیے۔ معالج آپ سے ایسے سوالات پوچھ سکتا ہے کہ پچھلے 24 گھنٹوں میں آپ کیسا محسوس کرتی رہی ہیں۔ نیچے دیا گیا PUQE-24 سکورنگ سسٹم دکھاتا ہے کہ وہ آپ کے جوابات کی ریٹنگ کیسے کرے گا تاکہ وہ آپ کی متلی اور/یا الٹیوں کی شدت کو سمجھ سکے۔

PUQE-24 سکور

1. پچھلے 24 گھنٹوں میں آپ کو کتنی دیر متلی محسوس ہوتی رہی ہے یا ایسا لگتا رہا ہے کہ الٹی آجائے گی؟

بالکل نہیں (1)	1 گھنٹا یا اس سے کم (2)	2 سے 3 گھنٹے (3)	4 سے 6 گھنٹے (4)	6 گھنٹے سے زیادہ (5)
2. پچھلے 24 گھنٹوں میں آپ نے کتنی بار الٹی کی ہے؟				
الٹی نہیں کی (1)	1 سے 2 بار (2)	3 سے 4 بار (3)	5 سے 6 بار (4)	7 بار یا اس سے زیادہ (5)
3. پچھلے 24 گھنٹوں میں کتنی بار آپ کو صرف ایک یا الٹی جیسے جھٹکے لگے ہیں، الٹی نکلے بغیر؟				
بالکل نہیں (1)	1 سے 2 بار (2)	3 سے 4 بار (3)	5 سے 6 بار (4)	7 بار یا اس سے زیادہ (5)

خرابی ہے۔ HG کی اصل وجہ معلوم نہیں ہے لیکن اس وقت ممکنہ وجوہ کا پتہ چلانے کے لیے تحقیقی مطالعات ہو رہے ہیں۔ فی الحال ہم یہ جانتے ہیں کہ کچھ خاندانوں میں HG زیادہ عام ہے۔ اگر کسی پچھلے حمل میں آپ کو شدید متلی اور الٹیوں کا سامنا رہا ہے تو آپ کے لیے آئندہ حملوں میں دوبارہ اس مسئلے کا زیادہ امکان ہو سکتا ہے۔ جن خواتین کے دو یا تین جڑواں بچے ہونے والے ہوں، ان میں اس مسئلے کی کثرت زیادہ معلوم ہوتی ہے تاہم یہ مسئلہ ان خواتین کو بھی صاف طور پر متاثر کرتا ہے جن کا ایک بچہ ہونے والا ہو۔

مجھے متلی اور الٹیوں کے لیے مدد کہاں سے مل سکتی ہے؟

اگر آپ کو NVP کا مسئلہ ہے یا آپ کے خیال میں آپ کو HG ہو سکتی ہے تو آپ کو اپنے حمل میں نگہداشت کرنے والے معالج جیسے مڈ وائف، فیملی ڈاکٹر یا آبسٹیٹریشن سے ملنا چاہیے۔ اگر آپ کے خیال میں آپ کی طبیعت خراب ہو تو آپ کو مشورے اور مدد کے لیے اپنے مقامی ہسپتال کے ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جانا چاہیے۔

جتنا لمبا عرصہ متلی اور الٹیوں کی علامات چلتی رہیں، انہیں قابو کرنا اتنا زیادہ مشکل ہو سکتا ہے۔ ہمارا مشورہ ہے کہ ان صورتوں میں آپ اپنے حمل میں نگہداشت کرنے والے معالج سے جلد از جلد ملیں:

- آپ کو متلی اور/یا الٹیوں کی وجہ سے کھانے یا پینے میں مشکل ہو رہی ہو
 - آپ گھر میں اکیلی خود کو سنبھالنے کے قابل نہ ہوں۔
- بدقسمتی سے HG کو اکثر جلد نہیں پہچانا جاتا لہذا حمل کے دوران اپنی صحت کے متعلق سوالات پوچھنے سے مٹ ڈریں۔

HG ایک حقیقی اور توانائی ختم کر دینے والا مسئلہ ہے اور یہ اہم ہے کہ آپ کی بات سنی جائے اور آپ کی ضرورت کے مطابق علاج مہیا ہو۔

آپ نے ان سوالات کے جو جواب دیے ہوں، ان کی بنیاد پر آپ کا معالج مشورہ دے گا کہ آپ کی خرابی طبیعت کو کیسے سنبھالا جائے۔ اگر آپ کی متلی اور الٹیوں کی شدت ہلکی یا درمیانی ہو تو بالعموم آپ کو دوسرے ٹیسٹوں کی ضرورت نہیں ہوتی تاہم آپ کی علامات کے لیے آپ کو کسی علاج کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔

اگر آپ کو شدید NVP یا HG ہو تو حمل میں آپ کی نگہداشت کرنے والے معالج کو مزید ٹیسٹ کروانے چاہیے جیسے خون یا پیشاب کے ٹیسٹ۔ ان ٹیسٹوں کا مقصد متلی اور الٹیوں کی وجہ تلاش کرنا اور یہ دیکھنا ہے کہ آپ کے جسم میں پانی کی کتنی کمی ہے۔ ان ٹیسٹوں کے نتائج سے آپ کے علاج کے لیے رہنمائی ملے گی۔

میری HG کی وجہ کیا ہے؟

سب سے پہلے تو آپ کو یہ علم ہونا چاہیے کہ HG آپ کے کچھ کرنے سے نہیں ہوتی اور نہ ہی آپ نے کچھ کیا ہے۔ یہ آپ کا یا آپ کے ساتھی کا قصور نہیں ہے اور اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ کے بچے یا حمل میں کوئی

حمل میں متلی اور الٹیوں، اور hyperemesis gravidarum

NVP اور HG کا علاج کیسے ہوتا ہے؟

حمل کے دوران آپ کی علامات میں کمی لانے کے لیے بہت سی مدد دستیاب ہے۔ آپ کا حمل کی نگہداشت کرنے والا معالج آپ کی علامات اور ان کی شدت کی بنیاد پر آپ کے ساتھ علاج کا پلان بنائے گا۔ کبھی کبھار متلی اور الٹیوں کو مکمل طور پر نہیں روکا جا سکتا۔ علاج کا مقصد آپ کی علامات کو اس حد تک کم کرنا ہے کہ آپ کے لیے نارمل روزمرہ سرگرمیاں بالخصوص کھانا اور پینا ممکن ہو جائے۔

اگر آپ کی NVP ہلکی یا درمیانی ہو تو آپ کا معالج یہ مشورے دے سکتا ہے:

- آپ اپنی سرگرمیاں بدلیں تاکہ آپ زیادہ آرام کر سکیں
- کم مقدار میں، زیادہ مرتبہ کھائیں
- کم مقدار میں، پینے کی چیزیں زیادہ مرتبہ پیئیں
- ادراک استعمال کریں
- وہ وٹامنز نہ لیں جن میں آئرن ہوتا ہے
- خرابی طبیعت کو روکنے والی (antiemetic) دوائی لیں
- pyridoxine (وٹامن B6) لیں
- وریڈوں میں مائع پہنچانے کا علاج کروائیں (IV) * (ڈرپ سے جسم میں مائع داخل کرنا)۔

اگر آپ کو شدید NVP یا HG ہو یا آپ کے جسم میں پانی کی کمی ہو تو ممکن ہے آپ کا معالج یہ مشورے دے:

- خرابی طبیعت کو روکنے والی (antiemetic) دوائی
- وریڈوں میں مائع داخل کرنا (ڈرپ لگوانا)*
- آپ کی ضروریات کے لحاظ سے، علاج اور نگہداشت کی دوسری قسمیں

*کچھ خواتین کو IV مائع (ڈرپ) لگوانے کے لیے ہسپتال یا دن میں قیام کے ہاسپٹل یونٹ میں جانا پڑتا ہے۔ اگر آپ پر دوائی اثر نہ کر رہی ہو، آپ کا وزن گر رہا ہو یا آپ کے پیٹ میں پانی کافی مقدار میں نہ ٹھہرتا ہو اور جسم میں پانی کی کمی ہو رہی ہو تو آپ کو ہسپتال میں داخل کیے جانے (قیام) کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

کیا حمل میں دوائیاں استعمال کرنا محفوظ ہے؟

اگر آپ کی علامات دور نہ ہوں اور یہ شدید علامات ہوں تو خرابی طبیعت کو روکنے والی (antiemetic) دوائی کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ شاید آپ حمل کے دوران دوائیاں لینے کے متعلق فکرمند ہوں۔ ماہرین صحت جن دوائیوں کا مشورہ دیتے ہیں، وہ محفوظ سمجھی جاتی ہیں اور کئی سالوں سے حمل میں متلی اور الٹیوں کے علاج کے لیے استعمال ہو رہی ہیں۔ کچھ خواتین کو کئی ہفتے بلکہ کئی مہینے بھی دوائیاں جاری رکھنے کی ضرورت ہو سکتی ہے حتیٰ کہ ان کی علامات سنبھل جائیں۔ کبھی اپنے جی پی، آبسٹیٹریشن (حمل اور ولادت کے ماہر)، کمیونٹی فارماسسٹ یا مڈ وائف سے مشورہ کیے بغیر کوئی دوائی نہ لیں۔

کیا HG اور حمل میں متلی اور الٹیوں سے بچے پر اثر پڑتا ہے؟

چاہے آپ متلی یا الٹیوں کی وجہ سے زیادہ نہ کھا پاتی ہوں، تب بھی بچہ آپ کے جسم سے اپنی خوراک حاصل کر لیتا ہے۔ اگر آپ کے جسم میں پانی کی کمی ہو جائے تو اس سے بچہ متاثر ہو سکتا ہے لہذا علاج کروانا اور جسم میں مائع داخل کرنا اہم ہے۔ HG رکھنے والی کچھ خواتین کے بچوں کا وزن پیدائش کے وقت کم ہو سکتا ہے۔ تاہم سب HG رکھنے والی ماؤں کے بچوں کا وزن پیدائش کے وقت کم نہیں ہوتا۔

MotherSafe

MotherSafe نیو ساؤتھ ویلز کی خواتین کے لیے ایک مفت ٹیلیفون سروس ہے جو حمل میں متلی اور الٹیوں کو سنبھالنے کے لیے دوائیوں کے متعلق کاؤنسلنگ (رہنمائی) اور مشورہ دے سکتی ہے۔ مزید معلومات کے لیے 1800 647 848 پر کال کریں یا 'MotherSafe NSW' سرچ کریں۔



حمل میں مزید مدد کے لیے اپنے حمل کی نگہداشت کرنے والے معالج (جی پی، آبسٹیٹریشن یا مڈ وائف) سے رابطہ کریں یا www.health.nsw.gov.au/having-a-baby دیکھیں۔