

# بچے کی پیدائش

*Having a baby - Urdu*

**NSWKIDS  
+FAMILIES**

 **NSW**  
GOVERNMENT | Health

NSW KIDS AND FAMILIES

73 Miller Street

North Sydney NSW 2060

فون: (02) 9391 9000

فیکس: (02) 9391 9101

TTY: (02) 9391 9900

[www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au](http://www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au)

یہ دستاویز کاپی رائٹ کے تحت محفوظ ہے۔ اسے مکمل یا جزوی شکل میں تعلیمی و تربیتی مقاصد کیلئے نقل کیا جا سکتا ہے بشرطیکہ ماخذ کا ذکر کیا جائے۔ اسے تجارتی استعمال یا فروخت کیلئے نقل نہیں کیا جا سکتا۔ اوپر مذکور مقاصد کے علاوہ کسی دوسرے مقصد سے نقل کرنے کیلئے نیو ساؤتھ ویلز منسٹری آف ہیلتھ کی تحریری اجازت ضروری ہے۔

© نیو ساؤتھ ویلز منسٹری آف ہیلتھ 2012

SHPN (NKF) 150154

ISBN 978-1-76000-183-4

Having a baby (Urdu) 2nd Edition

اس دستاویز کی مزید نقول نیو ساؤتھ ویلز ہیلتھ کے ویب سائٹ [www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au](http://www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au) سے ڈاؤن لوڈ کی جا سکتی ہیں۔

اعلان دستبرداری: اس اشاعت کا مواد اشاعت کی تیاری کے وقت درست تھا۔

مئی 2015

اس دستاویز پر 2017 میں نظر ثانی کی جائے گی۔

بچے کی پیدائش

*Having a baby*



## پیش لفظ

ہم بچے کی پیدائش کا دوسرا ایڈیشن پیش کرتے ہوئے خوشی محسوس کر رہے ہیں۔ یہ کتاب ان تمام عورتوں کیلئے ہے جو حاملہ ہیں یا حاملہ ہونے کا ارادہ رکھتی ہیں۔ یہ کتاب شوہروں اور گھرانوں کیلئے بھی قیمتی معلومات فراہم کرتی ہے اور انہیں اپنی زندگی کے اس اہم دور کو سمجھنے اور اس میں شریک ہونے میں مدد دیتی ہے۔ بچے کی پیدائش میں صحتمند حمل اور نارمل ولادت کو بالخصوص توجہ دی گئی ہے تاہم یہ ان صورتوں کیلئے بھی معلومات اور مشورہ فراہم کرتی ہے جب کوئی معاملہ حسب منصوبہ نہ چلے۔ سب سے بڑھ کر، یہ کتاب نیو ساؤتھ ویلز میں حمل اور ولادت کے سلسلے میں دیکھ بھال کے انتخاب کے مواقع کی وضاحت کرتی ہے اور حاملہ عورتوں کیلئے معلومات کی بنیاد پر فیصلے کرنے میں معاون ہے۔

ہم ان عورتوں، طبی کارکنوں اور تنظیموں کا شکریہ ادا کرتے ہیں جنہوں نے اس کتاب پر نظر ثانی کرنے میں مدد دی۔ ان کی دلجمعی، وقت اور علم کے سبب یہ یقینی ہوا کہ یہ کتاب حمل، ولادت اور بعد از ولادت عرصے کے بارے میں تازہ، سائنسی شواہد پر مبنی، بہترین معمولات سے حاصل کردہ معلومات فراہم کرے۔

نیو ساؤتھ ویلز میٹرنل اینڈ پیرینیٹل ہیلتھ پرائیورٹی ٹاسک فورس (NSW Maternal and Perinatal Health Priority Taskforce) کے ممبران امید کرتے ہیں کہ بچے کی پیدائش آئندہ بھی حاملہ عورتوں اور ان کے گھرانوں کیلئے ایک اہم حوالے کی کتاب رہے گی۔

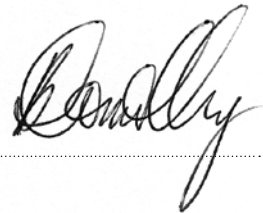
**Emeritus Professor William AW Walters AM**

شریک صدر، نیو ساؤتھ ویلز میٹرنل اینڈ پیرینیٹل ہیلتھ پرائیورٹی ٹاسک فورس



**Natasha Donnelly**

شریک صدر، نیو ساؤتھ ویلز میٹرنل اینڈ پیرینیٹل ہیلتھ پرائیورٹی ٹاسک فورس



«اپنے حاملہ ہونے کا پتہ چلنا ایک لاثانی  
احساس ہے۔ باہر چلتے پھرتے آپ کو یوں  
لگ رہا ہوتا ہے جیسے آپ اپنے اندر ایک  
شانداز راز چھپائے جا رہی ہوں» *Kit*

## تعارف

### ایسی معلومات جن پر آپ بھروسہ کر سکتی ہیں

حمل کے بارے میں بہت سی معلومات موجود ہیں - ان میں سے کچھ معلومات اچھی ہیں اور کچھ اتنی اچھی نہیں ہیں۔

بچے کی پیدائش میں قابل بھروسہ (اشاعت کے وقت) معلومات شامل ہیں جو یا تو تحقیق کی بنیاد پر شامل کی گئی ہیں یا یہ وہ معلومات ہیں جنہیں بہت سی عورتوں نے مفید پایا ہے۔ مزید معلومات کیلئے، یا اپنی کسی تشویش پر بات کرنے کیلئے، یہ اہم ہے کہ آپ اپنے طبی ماہر سے مشورہ کریں۔



فون پر ترجمہ کرنے والے انٹرنیٹرز (مترجمین) کی خدمات ان سب لوگوں کیلئے مفت دستیاب ہیں جو نیو ساؤتھ ویلز میں صحت کی خدمات استعمال کرنا چاہتے ہیں۔ اگر آپ کو اس کتاب میں درج کسی بھی سروس سے رابطہ کرنے کیلئے انٹرنیٹ کی ضرورت ہو تو آپ 131 450 پر تحریری اور زبانی ترجمے کی سروس (TIS) کو فون کر سکتی ہیں۔

جب آپ TIS کو فون کریں گی تو آپریٹر پہلے آپ سے آپ کی مطلوبہ زبان پوچھے گا (جیسے عربی، کورین وغیرہ)۔ زبان کی بنیاد پر ہو سکتا ہے کہ انٹرنیٹرز سے آپ کا رابطہ کرانے میں چند منٹ لگ جائیں۔ جب آپ کی زبان کا انٹرنیٹرز لائن پر آ جائے گا تو آپ سے اس سروس کا نام پوچھا جائے گا جس سے آپ رابطہ کرنا چاہتے ہیں۔ اس سروس سے رابطے کی تفصیلات تیار رکھیں۔ پھر آپ کی تین طرفہ گفتگو ہو گی جس میں ٹیلیفون انٹرنیٹرز کی مدد سے آپ مطلوبہ سروس سے بات کریں گی۔

حاملہ ہونے پر آپ کو مبارک ہو! ہو سکتا ہے آپ لمبے عرصے سے حاملہ ہونے کی منصوبہ بندی کر رہی تھیں یا شاید آپ پر اپنے حمل کا غیر متوقع انکشاف ہوا ہے۔ چاہے کچھ بھی ہو، آپ کے ذہن میں غالباً بہت سے سوالات ہوں گے۔

یہ کتاب آپ کو اس بارے میں معلومات دیتی ہے کہ حمل کے دوران اور بچے کی پیدائش کے بعد کے مصروف ہفتوں میں آپ کیسے اپنی اور اپنے بچے کی دیکھ بھال کر سکتی ہیں۔ یہ کتاب آپ کو بتاتی ہے کہ درد زہ اور ولادت کے سلسلے میں کیا متوقع ہے اور آپ کیسے آگہی کی بنیاد پر اپنی دیکھ بھال کے بارے میں فیصلے کر سکتی ہیں۔

یہ کتاب آپ کے جذباتی سکھ کے بارے میں بھی ہے - یہ بھی ایک صحتمند حمل کا حصہ ہے۔ آپ کی زندگی میں کسی بھی بڑی تبدیلی کی طرح بچے کی آمد سے بھی کچھ گھبراہٹ اور بے یقینی پیدا ہو سکتی ہے۔ اس لیے بچے کی پیدائش ایسی کچھ فکروں کا بھی احاطہ کرتی ہے جو آپ کو حمل کے دوران اور ماں بننے کے بعد شروع کے عرصے میں ہو سکتی ہیں اور یہ بتاتی ہے کہ اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہو تو آپ مدد کیسے حاصل کریں گی۔

صحت کی اچھی دیکھ بھال کے ساتھ ساتھ، آپ کے قریبی لوگوں سے ملنے والی مدد بھی حمل، ولادت اور نئے بچے کے ساتھ آپ کی زندگی میں فائدہ مند ہو سکتی ہے۔ یہ کتاب دوسروں کو بھی دین تاکہ آپ کے شریک حیات، رشتہ دار اور دوست حمل کے بارے میں اور آپ پر اس کے اثرات کے بارے میں مزید جان سکیں اور انہیں معلوم ہو کہ وہ آپ کی مدد کیلئے کیا کر سکتے ہیں۔

جیسے جیسے آپ یہ کتاب پڑھیں گی، آپ کو علم ہو گا کہ حمل کے ہر دور میں آپ کے ساتھ اور آپ کے بچے کے ساتھ کیا ہو رہا ہے نیز آپ کو غذائیت، ورزش، حمل میں اپنا خیال رکھنے، دوران حمل اچھی دیکھ بھال حاصل کرنے اور درد زہ اور ولادت کیلئے تیاری کرنے کے بارے میں اچھی معلومات حاصل ہوں گی۔ آپ درد زہ کے مراحل اور بچے کو جنم دینے کے بارے میں بھی سیکھیں گی اور یہ بھی سیکھیں گی کہ بچے کی پیدائش کے بعد شروع کے دنوں اور ہفتوں میں کیا ہوتا ہے۔ یہ بھی اہم ہے کہ آپ کو حمل، درد زہ اور ولادت کے دوران ماؤں اور ان کے بچوں کو پیش آ سکنے والی کچھ پیچیدگیوں کا بھی علم ہو لہذا کتاب میں ان حالات سے نمٹنے کے بارے میں حصے موجود ہیں۔ ہم نے آپ اور آپ کے شریک حیات کیلئے اس موضوع پر بھی کچھ اہم معلومات شامل کر دی ہیں کہ حمل اور بچے کی آمد کے ساتھ رشتے کیسے بدلتے ہیں اور جس دوران آپ اپنی زندگی میں ان سب تبدیلیوں سے سمجھوتہ کر رہی ہوں، اس دوران آپ کے اپنے جذبات کو سمجھنے کیلئے معلومات بھی شامل کی ہیں۔

## اگر آپ فی الحال حاملہ نہیں ہیں لیکن حاملہ ہونے کا ارادہ رکھتی ہیں تو؟

اپنے جی پی کے ساتھ اپنے خاندان میں موجود امراض پر بات کریں۔ اگر آپ یا آپ کے شریک حیات کے خاندان میں سسٹک فائبروسس یا تھیلیسیمیا جیسا کوئی جینیٹک مسئلہ موجود ہے تو ممکن ہے آپ جینیٹک کاؤنسلنگ کو فائدہ مند پائیں۔ مزید معلومات کیلئے صفحہ 114 پر قبل از پیدائش ٹیسٹنگ اور جینیٹک کاؤنسلنگ دیکھیں۔

فولک ایسڈ سپلیمنٹ لینا شروع کر دیں۔ حاملہ ہونے سے کم از کم ایک مہینہ پہلے یہ لینا شروع کر دیں۔ عام ڈوز 0.5mg روزانہ ہے تاہم کچھ عورتوں کو ان کا ڈاکٹر اس سے زیادہ ڈوز لینے کا مشورہ دے سکتا ہے۔ مزید معلومات کیلئے صفحہ 11 پر احتیاط سے سنبھالیں: حمل کے دوران اپنا خیال رکھنا دیکھیں۔

اپنی عادات بدلیں۔ سگریٹ، الکحل، غیر قانونی یا دیگر ادویات پیٹ میں موجود بچے کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ اگر آپ کو تمباکو نوشی چھوڑنے کیلئے مدد کی ضرورت ہے یا حمل پر الکحل اور ادویات کے اثرات کے بارے میں معلومات کی ضرورت ہے تو صفحہ 11 پر احتیاط سے سنبھالیں: حمل کے دوران اپنا خیال رکھنا دیکھیں۔

اگر آپ وزن کی زیادتی یا موٹاپے کا شکار ہیں تو وزن کم کریں۔ اگر آپ حاملہ ہونے سے پہلے صحتمندانہ وزن پر آ سکتی تو یہ آپ اور آپ کے بچے کیلئے بہترین ہے۔ جو عورتیں حمل سے پہلے صحتمندانہ وزن رکھتی ہوں، ان کیلئے حاملہ ہونا زیادہ آسان ہوتا ہے اور حمل کے دوران ان کیلئے ہائی بلڈ پریشر یا ذیابیطس جیسی سنگین پیچیدگیوں کا احتمال کم ہوتا ہے۔ اگر آپ کو ٹھیک سے علم نہیں کہ آپ کا آئیڈیل وزن کتنا ہونا چاہیئے تو اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف سے معلوم کریں۔

مزید معلومات کیلئے [www.gethealthynsw.com.au](http://www.gethealthynsw.com.au) پر Get Healthy ویب سائٹ دیکھیں۔

یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے کام کی جگہ محفوظ ہے۔ کام کی بیشتر جگہیں حمل کے دوران محفوظ ہوتی ہیں لیکن کچھ لوگ ایسے مادوں یا سازوسامان کے ساتھ کام کرتے ہیں جو پیٹ میں موجود بچے کو نقصان پہنچا سکتی ہیں یا مرد کے نطفے کو خراب کر سکتی ہیں۔ آپ جس سازوسامان اور مادوں کے ساتھ کام کرتی ہیں، اگر آپ ان کے محفوظ ہونے کو یقینی بنانا چاہتی ہیں تو اپنے ڈاکٹر، آکوپیشنل ہیلتھ اینڈ سیفٹی آفیسر، یونین کے نمائندے یا اپنے آجر سے پوچھیں۔ مزید معلومات کیلئے صفحہ 11 پر احتیاط سے سنبھالیں: حمل کے دوران اپنا خیال رکھنا دیکھیں۔

یہ کتاب آپ کیلئے بھی ہے۔ اس میں ان چیزوں کے بارے میں معلومات ہیں جو ایک صحتمند حمل کی خاطر آپ حاملہ ہونے سے پہلے کر سکتی ہیں۔

حاملہ ہونے سے پہلے مشورہ آپ کے جنرل پریکٹیشنر (جی پی)، صحت نساوان کی نرس یا مڈوائف سے دستیاب ہے۔

اپنے جی پی سے مکمل معائنہ صحت کروائیں، بالخصوص اس صورت میں جب آپ کو صحت کے کوئی مسائل ہوں۔ صحت کے کچھ مسائل پر حمل اثرانداز ہو سکتا ہے جیسے ذیابیطس، ڈپریشن، ہائی بلڈ پریشر اور مرگی۔ آپ جو دوائیاں لے رہی ہوں، ان کے بارے میں بھی پوچھیں کہ کیا یہ نشوونما کے دوران بچے کو متاثر کر سکتی ہیں۔ یہ اہم ہے کہ آپ تب تک ہر قسم کی ادویات (نسخے پر ملنے والی، بغیر نسخے کے دستیاب اور زائد/مددگار دوائیاں) لینا نہ چھوڑیں جب تک آپ اپنے ڈاکٹر سے ان کے بارے میں بات نہ کر لیں۔

دانتوں کا معائنہ کروائیں۔ جب دانتوں پر پلاک جم جائے اور آپ کے مسوڑھوں میں سوزش پیدا کرے تو مسوڑھوں سے خون بہنا شروع ہو سکتا ہے۔ حمل کے دوران ہارمونز کی تبدیلیوں کی وجہ سے آپ کے مسوڑھوں میں زیادہ آسانی سے سوزش اور ورم ہو سکتا ہے۔ اپنے دانت صاف رکھیں، خاص طور پر مسوڑھوں کے قریب۔ اس سے حمل کے دوران مسوڑھوں کی بیماری کا امکان بڑی حد تک کم یا بالکل ختم ہو جائے گا۔

اپنے جی پی سے مل کر معلوم کریں کہ کیا آپ کو حفاظتی ٹیکوں کی ضرورت ہے یا آپ خسرے، کن پیڑوں، روبیلا اور ویریسیلا (چکن پاکس/کاکڑا لاکڑا) سے محفوظ ہیں۔ کافی وقت پہلے منصوبہ بندی کریں کیونکہ ممکن ہے آپ کو ان بیماریوں کے خلاف اپنی مدافعت کا پتہ چلانے کیلئے ٹیسٹ کرانے پڑیں۔ خسرے-کن پیڑوں اور روبیلا کا حفاظتی ٹیکا لگوانے کے بعد آپ کو 28 دن تک حاملہ نہیں ہونا چاہیئے۔ ماہرین کا مشورہ ہے کہ حاملہ ہونے کا ارادہ رکھنے والی عورتیں اور حاملہ عورتیں انفلوئنزا (فلو) کے خلاف حفاظتی ٹیکا لگوائیں۔ حمل کے دوران کسی بھی وقت یہ ٹیکا لگوانا محفوظ ہے۔

آپ کو حمل کی تیسری سہ ماہی کے دوران کالی کھانسی کا ٹیکا لگوانا لینا چاہیئے۔ آپ کے شریک حیات، بچے کے دادا دادی، نانا نانی اور بچے کو باقاعدگی سے سنبھالنے والے دوسرے لوگوں کو بچے کی پیدائش سے پہلے کالی کھانسی کا ٹیکا لگوانا چاہیئے۔ یہ اہم ہے کہ آپ کے دوسرے بچوں کو بھی کالی کھانسی کے خلاف ٹیکا لگا ہو۔



## مندرجات

viii	اہم الفاظ
1	دوران حمل دیکھ بھال
6	حمل اور ولادت کے دوران دیکھ بھال کیلئے انتخاب کے مختلف مواقع
11	احتیاط سے سنبھالیں: حمل کے دوران اپنا خیال رکھنا
37	مجھے طاقت دینے کیلئے: ولادت سے پہلے اور بعد میں ورزشیں
43	حمل میں پیش آنے والے عام مسائل
49	حمل کے ادوار
67	درد زہ اور ولادت کیلئے تیاری
70	درد زہ اور ولادت
86	بچے کی پیدائش کے بعد
93	بچے کو دودھ پلانا
104	ماں باپ بننے والوں کے ابتدائی ہفتے
114	قبل از پیدائش ٹیسٹنگ اور جینیٹک کاؤنسلنگ
120	35 سال کی عمر کے بعد ماں بننا
122	جڑواں بچے: دو یا دو سے زیادہ بچے
124	حمل کی پیچیدگیاں
128	درد زہ اور ولادت کے دوران پیچیدگیاں
131	وقت سے پہلے آمد: جب بچہ وقت سے پہلے پیدا ہو جائے
134	خصوصی ضروریات رکھنے والے نوزائیدہ بچے
136	دوران حمل اور ماں بننے کے بعد ابتدائی عرصے میں آپ کے جذبات: وہ باتیں جن کا سب والدین کو علم ہونا ضروری ہے
144	دوران حمل اور ماں باپ بننے کے بعد ابتدائی عرصے میں رشتے
148	بچے کی وفات
151	حمل، ولادت، نوزائیدہ بچوں اور ماں باپ بننے کے بارے میں مزید سیکھنا
155	آپ کے تبصرے اہم ہیں
156	عنوانات اور صفحہ نمبر

## اہم الفاظ

**ایپی ڈیورل:** اعضا کو سن کرنے والی دوا جس کے استعمال سے آپ کی کمر سے نیچے کا جسم سن ہو جاتا ہے۔

**ولادت کیلئے چیرا دینا:** درد زہ کے دوران ماں کی فرج اور مقعد کے بیچ کی جگہ پر سرجیکل چیرا۔

**فلوپیئن ٹیوبز:** دونوں بیضہ دانوں سے نکل کر رحم تک جاتی ہوئی ٹیوبیں۔

**فیٹس (دوسرے دور کا جنین):** حمل کے تقریباً 12 ہفتے کے بعد بچے کو فیٹس کہتے ہیں۔

**فولیٹ/فولک ایسڈ:** ایک اہم بی وٹامن جو سبز پتوں والی سبزیوں، غلے، پھلوں اور اناج میں پایا جاتا ہے۔ یہ گولیوں کی شکل میں بھی دستیاب ہے۔

**فورسیپس (چمٹی):** سرجیکل آلات جن سے بچے کے سر کو پکڑا جاتا ہے۔ انہیں بچے کو ماں کے جسم سے باہر نکالنے میں مدد کیلئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

**جینیٹک کاؤنسلر:** ایک طبی کارکن جو آپ کے بچے میں کسی جینیٹک (جینیاتی) مرض یا نقص کا احتمال ہونے پر معلومات اور مدد فراہم کرتا ہے۔

**جنرل پریگنٹیشنر (جی پی):** مقامی معالج (ڈاکٹر) جو فوری توجہ طلب شدید بیماریوں اور دائمی بیماریوں کا علاج کرتا ہے اور روک تھام کی غرض سے دیکھ بھال اور صحت کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔

**حمل کی مدت:** حمل کی مدت کا حساب عام طور پر ہفتوں میں رکھا جاتا ہے۔

**ہائپر ٹینشن:** ہائی بلڈ پریشر

**انڈکشن (درد زہ شروع کرانے کی تدبیر):** قدرتی طور پر درد زہ شروع ہونے کا انتظار کرنے کی بجائے ادویات کا استعمال۔

**پیدائشی وزن:** پیدائش کے عین بعد بچے کا وزن۔ 'کم پیدائشی وزن' کا مطلب ہے 2500 گرام سے کم وزن۔

**Braxton Hicks اینٹھن:** وہ اینٹھن جو کچھ عورتوں کو حمل کے آخری دور میں محسوس ہوتی ہے۔ یہ درد زہ والی اینٹھن نہیں ہوتی بلکہ کہا جا سکتا ہے کہ اس طرح جسم درد زہ کی مشق کر تا ہے۔

**الثا بے بی:** بچے کا اس طرح پیدا ہونا کہ اس کے پاؤں یا پشت پہلے باہر نکلیں۔

**سیزیرین سیکشن آپریشن:** آپریشن کے ذریعے بچے کی پیدائش۔ ڈاکٹر ماں کے پیٹ اور رحم کو چیر کر کھولتا ہے اور بچے کو نکالتا ہے۔

**سرویکس (عنق رحم):** رحم کی گردن یعنی آخری تنگ حصہ۔

**درد زہ کی اینٹھن:** رحم مادر (بچے دانے) کے پٹھوں کا سخت ہو کر سکڑنا۔

**ڈایافرام:** چھاتی اور پیٹ کا درمیانی پٹھا۔

**Deep Vein Thrombosis (DVT):** ایک کیفیت جو جسم کے اندر گہرائی میں پائی جانے والی وریدوں میں خون کا لوتھڑا بننے کے سبب ہوتی ہے

**ایکٹوپک پریگننسی (رحم سے باہر حمل ٹھہرنا):** جب بارآور ہونے والا بیضہ رحم سے باہر کسی بھی جگہ چپک جائے، بالعموم فلوپیئن ٹیوب (بیضہ دانے کی ٹیوب) میں۔

**EDB:** ولادت کی متوقع تاریخ کیلئے مخفف یعنی آپ کے بچے کی پیدائش کس تاریخ کو ہونے کا اندازہ ہے۔

**ایمبریو (پہلے دور کا جنین):** حمل کے بارہویں ہفتے تک پیٹ کے بچے کو ایمبریو کہا جاتا ہے۔

**پیٹ:** شکم یا معدہ

**آفٹر برتھ (آنول نال اور جھلیاں):** پلاسینٹا۔ یہ بچے کو غذا اور آکسیجن فراہم کرتا ہے۔ یہ ناف کی نالی کے ذریعے بچے سے جڑا ہوتا ہے۔

**غلاف جنین کا پانی:** رحم مادر یعنی بچے دانے کے اندر بچہ اس پانی میں تیر رہا ہوتا ہے۔ بعض دفعہ اسے «واٹر» بھی کہتے ہیں۔

**غلاف جنین:** رحم کے اندر اس تھیلی میں پانی اور بچہ محفوظ ہوتے ہیں۔

**غلاف جنین پھاڑنا:** مڈ وائف (دائی) یا ڈاکٹر رحم کی اندرونی تھیلی کو پھاڑتے ہیں جس میں پانی اور بچہ موجود ہوتا ہے۔

**اینسٹھیٹسٹ (بیہوش اور سن کرنے کا ماہر):** وہ ڈاکٹر جو درد کم کرنے کے ذرائع کا ماہر ہو۔

**انیمیا:** خون میں سرخ ذرات کی تعداد یا معیار کم ہونا

**اینٹی نیٹل (پری نیٹل):** حمل کا عرصہ، درد زہ اور ولادت تک۔

**مقعد:** پاخانے کا راستہ

**ایریولا:** چھاتی کے نپل کے گرد گہرے رنگ کا حلقہ

**ایپنیا:** بچہ سانس لینا چھوڑ دیتا ہے اور دوبارہ سانس لینے کیلئے اسے مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔

**آگمنٹیشن:** درد زہ اور ولادت کا عمل تیز کرنے کا طبی طریقہ کار

**برتھ کیٹال:** بچے کی پیدائش کا راستہ یعنی فرج

**برتھ پلان:** ایک تحریری پلان جس میں لکھا ہوتا ہے کہ آپ درد زہ اور ولادت کے سلسلے میں کیا چاہتی ہیں۔

اندرونی معائنہ: ڈاکٹر یا مڈ وائف دستانہ چڑھا کر دو انگلیاں فرج میں داخل کرتے ہیں اور چیک کرتے ہیں کہ وضع حمل کہاں تک پہنچا ہے۔

تدابیر کا استعمال: ادویات یا آلات کے استعمال سے درد زہ یا ولادت میں مدد کرنا (جیسے فورسیپس یا انڈکشن)۔

یرقان: جلد کا پیلا پن جو کبھی کبھار نوزائیدہ بچوں میں دیکھا جاتا ہے۔

لیکٹیشن کنسلٹنٹ (رضاعت کیلئے مشورہ دینے والی/والا): طبی کارکن جو بچے کو اپنا دودھ پلانے میں مسائل کا شکار عورتوں کی مدد کرنے کی خاص تربیت رکھتی/رکھتا ہے۔

زچگی کا خون: ولادت کے بعد کے ہفتوں میں فرج سے آنے والا خون۔

میسٹائٹس: چھاتی کی سوزش یا انفیکشن

مڈ وائف: طبی کارکن جو حمل، درد زہ، وضع حمل اور ولادت کے بعد کے عرصے میں عورتوں اور ان کے بچوں کی دیکھ بھال کرتی ہے۔

اسقاط حمل: بیسیویں ہفتے سے پہلے پیٹ میں بچے کا مر جانا۔

نیونٹل (نوزائیدہ بچوں سے متعلق): پیدائش کے بعد پہلے 28 دنوں سے متعلق۔ 'نیونٹل کیئر' کا مطلب ہے نوزائیدہ بچوں کی دیکھ بھال۔

نیونٹالوجسٹ: وہ ڈاکٹر جو نوزائیدہ بچوں کی دیکھ بھال میں خصوصی مہارت رکھتا ہو، بالخصوص بیمار بچوں کے سلسلے میں۔

Nuchal Translucency Test: ایک الٹراساؤنڈ معائنہ جو بچے میں پیدائشی امراض یا نقائص کا پتہ چلانے کیلئے کیا جاتا ہے۔

Obstetrician (ماہر زچہ و بچہ): حمل، درد زہ اور وضع حمل کے دوران عورتوں کی دیکھ بھال کا سپیشلسٹ ڈاکٹر۔

بیضہ دانی: بیضے دانی میں بیضے (انڈے) بنتے ہیں۔ عورتوں کی دو بیضہ دانیاں ہوتی ہیں۔

بیضہ: بیضے دانی میں بننے والا انڈا

پیڈیاٹریشن: شیر خواروں اور بچوں کی دیکھ بھال کا سپیشلسٹ ڈاکٹر۔

Pap smear test: عنق رحم کے کینسر کا پتہ چلانے کیلئے ٹیسٹ۔

پیلوک فلور (زیریں پوشیدہ اعضا): رحم، مٹائے اور بڑی آنت کو سہارا دینے والے پٹھوں کا گروپ۔

پیرینیم (سیون): فرج اور مقعد کی درمیانی جگہ۔

پلاسیٹا (آنول): رحم مادر میں بچے کو غذا اور آکسیجن فراہم کرنے والا عضو۔ اس کا ایک سرا آپ کے رحم میں پیوست ہوتا ہے اور دوسرا سرا ناف کی نالی کے ذریعے بچے کے جسم سے جڑا ہوتا ہے۔ اسے آفٹر برتھ بھی کہتے ہیں۔

پلاسیٹا پریویا: پلاسیٹا کا عنق رحم کے قریب ہونا یا اس کو ڈھانپے ہوئے ہونا۔

پوسٹ نیٹل (پوسٹ پارٹم پیریڈ): عرصہ زچگی یعنی بچے کی پیدائش کے بعد پہلے چھ ہفتے۔

زچگی میں سیلان خون: بچے کو جنم دینے کے بعد نارمل حد سے بڑھ کر خون آنا۔

پری ایکلیمپسیا: ایک خطرناک کیفیت جس کی علامات میں ہائی بلڈ پریشر، سر درد اور نظر کا متاثر ہونا شامل ہیں۔

پری میچور (قبل از وقت پیدائش): حمل کے سینتیسویں ہفتے سے پہلے بچے کا پیدا ہونا۔

جنین کی حرکت: حمل کے دوران جب ماں کو پہلی دفعہ رحم میں بچے کی حرکت محسوس ہوتی ہے۔

شو: عنق رحم کو بند رکھنے والا لیس دار لوتھڑا (پلگ) باہر نکلنا۔

Stillbirth: حمل کے بیسیویں ہفتے کے بعد رحم مادر میں مر جانے والے بچے کی پیدائش۔

ٹرائی میسٹر (حمل کی ایک سہ ماہی): حمل کو تین سہ ماہیوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ پہلی سہ ماہی پہلے ہفتے سے بارہویں ہفتے تک چلتی ہے، دوسری سہ ماہی تیرہویں ہفتے سے چھبیسویں ہفتے تک اور تیسری سہ ماہی ستائیسویں ہفتے سے شروع ہو کر بچے کے پیدا ہونے تک چلتی ہے۔

الٹرا ساؤنڈ: صوتی لہروں کے استعمال سے جسم کے اندرونی اعضا کو باہر سے دیکھنا۔ حمل کے دوران یہ ٹیسٹ بچے کی جسامت، نشوونما اور صحت چیک کرنے کیلئے استعمال کیے جاتے ہیں۔

ناف کی نالی: وہ نالی جو پلاسیٹا کو بچے سے جوڑتی ہے۔

رحم مادر: بچے دانی۔ جسم کا وہ حصہ جس میں بچہ پرورش پاتا ہے۔

ویکیوم سے بچے کو باہر نکالنا: بچہ پیدا کرنے کیلئے ماں کو مدد دینے کا طریقہ۔ فرج کے اندر بچے کے سر پر ایک کپ جیسا آلہ لگا کر بچے کو باہر کھینچا جاتا ہے۔ جب ماں بچے کو جنم دینے کیلئے زور لگاتی ہے تو ساتھ ساتھ ڈاکٹر نرمی سے بچے کو باہر کھینچتا ہے۔

فرج (وجائنا): وضع حمل کا راستہ

VBAC: سیزیرین سیکشن آپریشن کے بعد نارمل طریقے سے فرج کے راستے پیدائش

«آپ یہ تو سمجھتی ہیں کہ آپ کی زندگی میں  
سب کچھ بدلنے والا ہے۔ لیکن چونکہ ابھی بچہ  
پیدا نہیں ہوا، آپ کو ٹھیک سے علم نہیں کہ یہ  
تبدیلی کیسی ہو گی۔ یہ ایک عجیب احساس ہے،  
خاص طور پر جب آپ معاملات کو کنٹرول میں  
رکھنے کی اتنی عادی ہوں۔ آپ کو محسوس ہوتا ہے  
جیسے آپ کسی انجانی منزل کی طرف بڑھ رہی  
ہیں۔» کیروئن

دوران حمل دیکھ بہال

*Antenatal care*

ابتدائی معائنو کے بعد مڈوائف یا جی پی کے یہاں آئندہ معائنو کی تعداد مختلف ہوتی ہے۔ غالباً حمل کے شروع میں ہر چار یا چھ ہفتے بعد اور آگے چل کر زیادہ کثرت سے معائنے ہوں گے۔ ان مواقع پر مڈوائف یا جی پی:

- آپ سے آپ کے حمل اور صحت کے بارے میں بات کریں گے
- آپ کا بلڈ پریشر چیک کریں گے
- بچے کی نشوونما اور خیریت چیک کریں گے
- آپ کو حمل، ولادت، ماں کا دودھ پلانے اور بچے کی پرورش کے بارے میں معلومات دیں گے
- آپ کے سوالات کے جواب دیں گے۔

اگر آپ کو کسی بارے میں فکر ہو یا آپ کے ذہن میں کوئی سوال ہو تو معائنو کے درمیانی عرصے میں آپ اپنی مڈوائف، ہسپتال کے اینٹی نیٹل کلینک، لیبر وارڈ، برتھ یونٹ یا ڈاکٹر سے رابطہ کر سکتی ہیں۔

### پہلی اینٹی نیٹل اپائنٹمنٹ پر کیا ہوتا ہے؟

آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر آپ سے آپ کی صحت مثلاً بیماریوں، ادویات، آپریشنوں اور دوسرے حملوں کے بارے میں سوالات پوچھیں گے اور یہ بھی پوچھیں گے کہ کیا ہوا تھا۔ وہ آپ کے خاندان میں امراض کی تفصیل بھی پوچھیں گے۔

آپ سے یہ بھی پوچھا جا سکتا ہے کہ کیا آپ تمباکو نوشی کرتی ہیں یا دوسری ادویات استعمال کرتی ہیں۔ اس کا مقصد آپ کے بارے میں رائے قائم کرنا نہیں ہے بلکہ آپ کے بارے میں آپ کے ڈاکٹر یا مڈوائف کو جتنی زیادہ معلومات حاصل ہوں گی، وہ آپ کی اتنی ہی بہتر مدد کر سکیں گے اور آپ کی صحت اور آپ کے بچے کی صحت کی بہتر دیکھ بھال کر سکیں گے۔

پوچھے جانے والے سوالات کا جواب دینا آپ کی مرضی پر منحصر ہے۔ آپ جو کچھ بتائیں گی، وہ سب راز میں رہے گا۔ معلومات صرف آپ کی اجازت سے کسی طبی کارکن کو دی جائیں گی جسے آپ کے ساتھ کام کرنے کے سلسلے میں ان معلومات کی ضرورت ہو۔

آپ کو کچھ ٹیسٹ کرانے کی پیشکش کی جائے گی (ایسی باتوں کا پتہ چلانے کیلئے جن سے حمل کے دوران یا بچے کے پیدا ہونے کے بعد مسائل ہو سکتے ہیں)۔ آپ کے ساتھ ان ٹیسٹوں کے بارے میں بات کی جائے گی اور آپ چن سکتی ہیں کہ آپ ٹیسٹ کرائیں گی یا نہیں۔

چاہے آپ کو اپنی صحت بالکل ٹھیک لگتی ہو، حمل کے دوران باقاعدگی سے معائنے کروانا اہم ہے۔ اگر کوئی مسائل ہوں تو مڈوائف (دائیں) یا ڈاکٹر کے پاس جانے سے مسائل کا علاج کرنا آسان ہو جاتا ہے اور آپ کیلئے حمل اور ولادت کے سلسلے میں پیچیدگیوں کا احتمال کم ہو جاتا ہے۔ معائنو پر آپ کو اس کا بھی اچھا موقع حاصل ہوتا ہے کہ:

- آپ اس بارے میں بات کریں کہ آپ کیسے اور کہاں اپنے بچے کی پیدائش چاہتی ہیں
- آپ سوالات پوچھیں
- اگر آپ کو کوئی فکر ہو تو اس کے بارے میں بات کریں۔

### میں دوران حمل دیکھ بھال کیلئے کہاں جاؤں؟

یہ اس پر منحصر ہے کہ:

- آپ بچے کو کہاں جنم دینے کا ارادہ رکھتی ہیں۔ ہسپتال میں، برتھ سنٹر میں یا گھر پر۔ مزید معلومات کیلئے صفحہ 6 پر حمل اور ولادت کے دوران دیکھ بھال کیلئے انتخاب کے مختلف مواقع دیکھیں۔

- آپ کے علاقے میں کونسی خدمات دستیاب ہیں۔ (اپنے مقامی ہسپتال کے اینٹی نیٹل کلینک یا میٹرنٹی یونٹ، اپنے لوکل ہیلتھ ڈسٹرکٹ یا اپنے جی پی، پرائیویٹ ماہر زچہ بچہ یا پرائیویٹ پریکٹس کرنے والی مڈوائف سے پوچھیں)۔

نیو ساؤتھ ویلز میں میٹرنٹی سروسز کو اس لحاظ سے مختلف گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے کہ کس سطح کی دیکھ بھال درکار ہے اور کس قسم کی خدمات دستیاب ہیں۔ ممکن ہے کچھ سپیشلسٹ سروسز صرف بڑے ہسپتالوں میں دستیاب ہوں۔ اپنی مڈوائف یا جی پی سے اپنی مقامی میٹرنٹی سروسز کے بارے میں پوچھیں تاکہ آپ کی اپنی دیکھ بھال یا آپ کے بچے کی دیکھ بھال کی ضروریات زیادہ پیچیدہ ہو جانے کی صورت میں آپ کو پتہ ہو کہ کون کون سی خدمات دستیاب ہیں۔

جیسے ہی آپ کو اپنے حاملہ ہونے کا علم ہو یا آپ کے خیال میں آپ حاملہ ہوں، اپنے جی پی یا مڈوائف سے ملیں۔ اگر آپ قبل از پیدائش سکریننگ ٹیسٹ مثلاً ڈاؤن سنڈروم کیلئے سکریننگ کرانے کا فیصلہ کریں تو آپ کو حمل کے دسویں ہفتے تک اپنے جی پی یا ماہر زچہ بچہ سے ملنا ہو گا تاکہ ان ٹیسٹوں کا انتظام کیا جا سکے۔ مزید معلومات کیلئے صفحہ 114 پر قبل از پیدائش ٹیسٹنگ اور جینیٹک کاؤنسلنگ دیکھیں۔

ہمارا مشورہ ہے کہ جیسے ہی آپ کا جی پی یا مڈوائف آپ کے حاملہ ہونے کی تصدیق کرے، آپ کو ہسپتال میں بکنگ کرا لینا چاہیے۔ زیادہ تر عورتیں جو کسی پبلک ہسپتال یا برتھ سنٹر میں بچے کو جنم دینے کا انتخاب کرتی ہیں ان کا پہلا معائنہ حمل دسویں اور سولہویں ہفتے کے درمیان ہو تا ہے لیکن آپ ہسپتال یا برتھ سنٹر میں بکنگ کرانے کو اس وقت تک ملتوی نہ کریں۔

## ریسس (Rh) پازیٹو یا ریسس (Rh) نیگیٹو - اس کا کیا مطلب ہے؟

زیادہ تر لوگوں کے خون میں ریسس فیکٹر کہلایا جانے والا ایک مادہ موجود ہوتا ہے۔ ان کے خون کو ریسس پازیٹو کہتے ہیں۔ اوسطاً 100 میں سے 17 افراد میں ریسس فیکٹر نہیں ہوتا - اس لیے ان کے خون کو ریسس نیگیٹو کہتے ہیں۔ اگر آپ کا خون ریسس نیگیٹو ہو تو عام طور پر اس سے کوئی مسئلہ نہیں ہوتا، سوائے اس صورت کے جب آپ کا بچہ ریسس پازیٹو ہو۔ اگر ایسا ہو تو یہ خطرہ ہوتا ہے کہ آپ کا جسم آپ کے بچے کے خون کے خلاف دافع مادے بنائے گا۔

ریسس نیگیٹو بلڈ گروپ رکھنے والی عورتوں کو احتیاطی تدبیر کے طور پر حمل کے دوران دو مرتبہ ایک اینٹی ڈی انجیکشن پیش کیا جائے گا (اٹھائیسویں اور چونتیسویں ہفتے کے قریب)۔

حمل کے دوران آپ کے خون کا ٹیسٹ کر کے دیکھا جائے گا کہ آیا آپ کے جسم میں یہ دافع مادے بن گئے ہیں۔ بچہ پیدا ہونے کے بعد ناف کی نالی سے خون لیا جائے گا اور آپ کو ایک اینٹی ڈی انجیکشن پیش کیا جائے گا تاکہ آئندہ حمل میں آپ کے بچے کے ریسس پازیٹو ہونے کی صورت میں کوئی مسئلہ نہ ہو۔

جو عورتیں ریسس نیگیٹو ہوں اور جن کا حمل خود بخود یا اسقاط کرانے کے نتیجے میں ختم ہو جائے، انہیں اینٹی ڈی انجیکشن پیش کیا جائے گا۔

اگر آپ پہلے ہی عمومی معائنہ صحت نہ کروا چکی ہوں تو ممکن ہے آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر مندرجہ ذیل کرانے کا مشورہ دے:

- یہ یقینی بنانے کیلئے معائنہ کہ آپ کا دل، پھیپھڑے اور بلڈ پریشر ٹھیک ہے
- پیشاب کا ٹیسٹ جس سے یہ یقینی بنایا جاتا ہے کہ آپ کے گردے صحتمند ہیں اور انفیکشن کی علامات چیک کی جاتی ہیں
- Pap smear (بچے دانی کی گردن سے لیے گئے خلیات کا ٹیسٹ)
- چھاتیوں کا معائنہ۔

## خون کے ٹیسٹ

خون کے ٹیسٹوں کی مدد سے آپ کی صحت کے کئی پہلو چیک کیے جاتے ہیں:

**انیمیا**۔ کچھ عورتوں کو حمل میں انیمیا ہوتا ہے یعنی ان کے خون میں سرخ ذرات کی تعداد یا معیار کم ہوتا ہے۔ انیمیا کی وجہ سے آپ کو تھکن ہوتی ہے اور آپ کیلئے درد زہ اور ولادت کے دوران خون ضائع ہونے کے بعد سنبھلنا زیادہ مشکل ہوتا ہے۔ عام طور پر انیمیا کا سبب آپ کے جسم میں آئرن کی کمی ہوتی ہے کیونکہ آپ کا جسم حمل کے دوران زیادہ آئرن استعمال کرتا ہے۔ اگر آپ کو انیمیا سے بچنے یا اس کا علاج کرنے کیلئے آئرن کی گولیاں لینے کی ضرورت ہو تو آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر آپ کو بتا سکتے ہیں۔ حمل کے پورے عرصے میں آپ کے جسم میں آئرن کی سطح چیک کی جائے گی۔

**بلڈ گروپ اور ریسس (Rh) فیکٹر**۔ آپ کا بلڈ گروپ معلوم کرنے اور آپ کے خون کے ریسس پازیٹو یا ریسس نیگیٹو ہونے کا پتہ چلانے کیلئے آپ کا خون ٹیسٹ کیا جائے گا۔

**انفیکشن**۔ کئی انفیکشن حمل اور پیٹ میں موجود بچے کو متاثر کر سکتے ہیں۔ انفیکشنوں کے یہ ٹیسٹ کیے جا سکتے ہیں:

- بچپن کی عام بیماریاں جیسے روبیلا (جسے جرمن خسرہ بھی کہتے ہیں)
- جنسی تعلق سے لگنے والی بیماریاں آتشک (سفلس) اور ہیپاٹائٹس بی۔
- وہ بیکٹیریا جو عام حالات میں جسم میں موجود ہو سکتے ہیں لیکن نوزائیدہ بچے کو متاثر کر سکتے ہیں جیسے گروپ بی سٹریپٹو کوکس
- وہ انفیکشن جو خون کے ذریعے ایک شخص سے دوسرے کو منتقل ہوتے ہیں جیسے ایک سے زیادہ لوگوں کو ادویات کے ٹیکے لگانے کیلئے ایک ہی سوئی یا دوسرا سازوسامان استعمال کرنے پر؛ مثال کے طور پر ہیپاٹائٹس سی اور ایچ آئی وی (ایڈز کا سبب بننے والا وائرس)۔

## کیا بچے کیلئے کوئی خاص ٹیسٹ ہیں؟

ہر حاملہ عورت کیلئے ایسے مسائل کا پتہ چلانے کیلئے ٹیسٹ دستیاب ہیں جو بچے کو متاثر کر سکتے ہیں۔ آپ کیلئے یہ ٹیسٹ کرانا ضروری نہیں ہے - یہ آپ کی مرضی پر منحصر ہے۔ آپ کا ڈاکٹر یا مڈوائف آپ کو ٹیسٹوں اور ان کے خرچ کے بارے میں بتائیں گے۔ آپ کو ان صورتوں میں دوران حمل سکریننگ یا تشخیصی ٹیسٹنگ پیش کی جائے گی کہ:

- آپ 35 سال سے زیادہ عمر کی ہوں
- پہلے ہی ایسے بچے کو جنم دے چکی ہوں جسے کوئی جینیٹک مسئلہ یا صحت کا کوئی موروثی خاندانی مسئلہ ہو
- آپ کے خاندان میں کسی جینیٹک مسئلے کے کیس موجود ہوں۔

ان ٹیسٹوں کے بارے میں مزید جاننے کیلئے اور یہ معلوم کرنے کیلئے کہ ٹیسٹ کرانے کا فیصلہ کرنے سے پہلے آپ کو کیا کچھ سوچنا چاہیے، صفحہ 114 پر قبل از پیدائش ٹیسٹنگ اور جینیٹک کاؤنسلنگ دیکھیں۔

## حمل کے بارے میں میرے جذبات ملے جلے ہیں - - -

ممکن ہے آپ نے عین ابھی حاملہ ہونے کا ارادہ نہ کیا ہو - یا ممکن ہے آپ نے حاملہ ہونے کا بالکل کوئی ارادہ نہ کیا ہو۔ اگر آپ کو اس بارے میں پریشانی ہے کہ آپ حالات سے کیسے نبھیں گی، تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر کو بتانے سے نہ گھبرائیں۔ وہ آپ کو ایسی خدمات کے پاس بھیج سکتے ہیں جو عملی اور جذباتی سہارا پیش کر سکتی ہیں۔ اگر آپ ٹین ایجر ہیں تو آپ کے علاقے میں آپ کیلئے خصوصی خدمات موجود ہو سکتی ہیں۔

چاہے آپ ارادے کے تحت ماں بن رہی ہوں، کبھی کبھار گھبراہٹ اور بے یقینی محسوس کرنا نارمل ہے۔ ہو سکتا ہے آپ بچے کو جنم دینے کے بارے میں یا اس بارے میں فکر کرتی ہوں کہ بچے کی آمد کے بعد آپ کیسے سنبھالیں گی۔ ان سب باتوں کے علاوہ آپ کے جسم میں ہونے والی تبدیلیوں کی وجہ سے آپ کو تھکن ہو سکتی ہے۔ اپنے شریک حیات، دوستوں یا گھر والوں سے اپنے جذبات کے بارے میں بات کریں۔ مزید معلومات کیلئے صفحہ 136 پر دوران حمل اور ماں بننے کے بعد ابتدائی عرصے میں آپ کے جذبات: وہ باتیں جن کا سب والدین کو علم ہونا ضروری ہے اور صفحہ 144 پر دوران حمل اور ماں باپ بننے کے بعد ابتدائی عرصے میں رشتے دیکھیں۔

جنسی تعلق سے لگنے والی کچھ عام بیماریاں جو حمل کو متاثر کرتی ہیں، ان کی کوئی علامات نہیں ہوتیں۔ یہ ممکن ہے کہ کسی کو انفیکشن ہو لیکن اس کا علم نہ ہو۔ ان صورتوں میں آپ کو جنسی تعلق سے لگنے والی کوئی بیماری ہونے کا زیادہ خطر ہوتا ہے جب آپ آپ کے ازدواجی ساتھی نے:

- ایک سے زیادہ شخص سے جنسی تعلقات رکھے ہوں اور کنڈوم نہ استعمال کرتے ہوں
- پچھلے چھ مہینوں میں نئے شخص سے جنسی تعلق پیدا کیا ہو۔

اگر آپ کے خیال میں آپ کو جنسی تعلق سے لگنے والی کوئی بیماری ہے تو آپ کو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر کے ساتھ ٹیسٹ کرانے کے بارے میں بات کرنی چاہیے۔

اگر ان ٹیسٹوں کے بارے میں آپ کوئی سوال پوچھنا چاہتی ہوں تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے پوچھیں۔ پہلے سے کافی معلومات حاصل کر لینا اہم ہے تاکہ آپ یہ سمجھتی ہوں کہ پازیٹو نتیجہ آنے کی صورت میں کون سے مسائل ہو سکتے ہیں۔ کچھ انفیکشنوں کے سلسلے میں مڈوائف یا ڈاکٹر پازیٹو نتیجہ آنے پر طبی حکام کو آگاہ کرنے کے پابند ہوتے ہیں۔ اگر ایسا ہو تو آپ کا نام اور کوئی شناختی تفصیلات کسی کو نہیں دی جائیں گی۔ حکام کو صرف یہ بتایا جائے گا کہ کسی شخص کا اس انفیکشن کیلئے پازیٹو نتیجہ آیا ہے۔ ان ٹیسٹوں کے نتائج راز میں رکھے جاتے ہیں۔

مزید معلومات کیلئے صفحہ 11 پر احتیاط سے سنبھالیں: حمل کے دوران اپنا خیال رکھنا۔

## صحت برقرار رکھنا

ایک صحت مند حمل کا مطلب محض ایک صحت مند جسم سے بڑھ کر ہے۔ یہ اہم ہے کہ آپ کی جذباتی کیفیت بھی ٹھیک ہو اور آپ کو رشتہ داروں اور دوستوں سے اچھی مدد مل رہی ہو۔ حمل کے آغاز میں سب عورتوں سے کچھ سوالات پوچھے جاتے ہیں جن سے یہ جاننے میں مدد ملتی ہے کہ کیا انہیں اپنی خیریت کے بارے میں کوئی فکر ہے۔ اگر مسائل ہوں تو آپ جتنا جلد مسائل سے نبٹنے کیلئے مدد حاصل کریں گی، آپ، آپ کے گھرانے اور آپ کے بچے کیلئے اتنے ہی بہتر نتیجے کا امکان ہوتا ہے۔

چاہے آپ کے پہلے معائنے کے وقت سب کچھ ٹھیک چل رہا ہو، اگر حمل کے دوران کسی بھی وقت آپ یا آپ کے گھرانے کے حالات بدل جائیں تو آپ ہمیشہ اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے اپنی پریشانیوں کے بارے میں بات کر سکتی ہیں۔ ایسی خدمات دستیاب ہیں جن سے معاملات سلجھانے میں مدد ملتی ہے۔



## حمل اور دباؤ

حمل اور ماں باپ بننے کا ابتدائی عرصہ ایک خوبصورت دور ہے۔ تاہم سب کچھ ٹھیک ٹھاک ہوتے ہوئے بھی یہ محنت طلب ہو سکتا ہے۔ بچے کی پرورش ایک چیلنج ہو سکتی ہے، ایسا بالخصوص تب ہوتا ہے جب آپ کی زندگی میں دوسرے دباؤ موجود ہوں جیسے:

- گھریلو تشدد یا جذباتی بدسلوکی
- ڈپریشن، گھبراہٹ یا ذہنی صحت کے دوسرے مسائل
- مالی پریشانی
- مدد کرنے کیلئے کسی رشتہ دار یا دوست کا پاس نہ ہونا
- جنسی زیادتی (ماضی میں آپ کے ساتھ ہونے والی جنسی زیادتی بھی شامل ہے)

یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ آپ اکیلی نہیں ہیں اور بہت سی ایسی خدمات موجود ہیں جو آپ کی مدد کر سکتی ہیں اور سہارا دے سکتی ہیں۔ اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر کے ساتھ ان مسائل یا دوسرے مسائل پر پریشانیوں کے بارے میں بات کرنے سے مت ڈریں۔

کچھ عورتوں کو ماضی میں کچھ ایسے تجربات ہو چکے ہوتے ہیں - مثلاً جنسی زیادتی - جو ان کیلئے حمل اور ولادت کے سلسلے میں مشکلات پیدا کر سکتے ہیں۔ ہسپتال کے سوشل ورکر یا کاؤنسلر (صلاح کار) آپ کو ان سے نمٹنے کے طریقوں کی منصوبہ بندی کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ وہ آپ کی فکروں کے بارے میں سن سکتے ہیں اور آپ کے ساتھ کچھ ایسی چیزوں کے بارے میں بات کر سکتے ہیں جنہیں دوسری عورتوں نے اپنے برتھ پلان میں مددگار پایا ہے۔

## سوالات پوچھنے میں کوئی برج نہیں

سوالات پوچھنا اچھا ہے۔ سوالات پوچھنے سے آپ کو اپنی دیکھ بھال کے بارے میں زیادہ سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ یاد رکھیں یہ آپ کا حق ہے کہ:

- آپ کو جو بھی ٹیسٹ یا علاج کرانے کو کہا جائے، آپ کو اس کے بارے میں پوری معلومات حاصل ہوں
- آپ کسی بھی ٹیسٹ یا علاج کی پیشکش ٹھکرا دیں۔
- ممکن ہے آپ اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے یہ پوچھنا چاہیں:
- کیا یہ ٹیسٹ/علاج حمل کے عام معمول میں ہوتا ہے
- اس میں کیا ہوتا ہے
- مجھے اس کی ضرورت کیوں ہے
- میرے لیے یا میرے بچے کیلئے کیا فوائد ہیں
- کیا میرے لیے یا میرے بچے کیلئے کوئی خطرات ہیں
- کیا میں یہ کرانے کیلئے پابند ہوں
- اگر کسی ٹیسٹ کا نتیجہ پازیٹو ہوا تو آگے کیا ہوگا؟ اگر نتیجہ نیگیٹو ہو تو کیا ہوتا ہے؟
- ٹیسٹ کا نتیجہ غلط ہونے کا امکان کتنا ہے (ایک غلط نیگیٹو یا غلط پازیٹو نتیجہ)؟
- اپنے سوالات لکھ کر اپنی اگلی اپائنٹمنٹ پر ساتھ لے جائیں۔

## آئندہ کے بارے میں سوچنا - - میں اپنے بچے کو

### کونسا دودھ دوں گی؟

زیادہ تر عورتیں حمل کے بہت شروع میں ہی سوچ رہی ہوتی ہیں کہ وہ اپنے بچے کو کونسا دودھ دیں گی۔ بہترین یہ ہے کہ فیصلہ کرنے کیلئے درکار تمام معلومات حاصل کرنے سے پہلے اپنے ذہن میں کچھ پکا طے نہ کریں۔

بچے کو ماں کا دودھ پلانا اہم ہے۔ اس میں آپکی اور آپ کے بچے کی صحت کیلئے زبردست فوائد ہیں۔ ماں کا دودھ پینے سے بچے کا مدافعتی نظام مضبوط ہوتا ہے لہذا بچے کے بیمار ہونے کا امکان کم ہوتا ہے۔ ماں کا دودھ وہ واحد غذا ہے جس کی بیشتر بچوں کو چھ ماہ کی عمر تک ضرورت ہوتی ہے۔ ماں خود دودھ پلائے تو اسے بچے کی پیدائش کے بعد اپنی جسمانی حالت بحال کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اس سے کینسر کی کچھ قسموں کا خطرہ بھی کم ہوتا ہے۔ بیشتر حالات میں اور طبی کارکنوں اور گھر والوں کی درست مدد کے ساتھ زیادہ تر عورتیں اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلانے کے قابل ہو جاتی ہیں۔

آپ اپنے بچے کو کونسا دودھ دیں گی، یہ ایک اہم اور ذاتی نوعیت کا فیصلہ ہے جس کیلئے آپ کو تمام طبی کارکنوں کی حمایت حاصل ہو گی۔ مزید معلومات کیلئے صفحہ 93 پر بچے کو دودھ پلانا دیکھیں۔

## بھلا یہ لوگ مجھ سے یہ سب سوال کیوں پوچھ رہے

### ہیں؟

ہو سکتا ہے آپ اپنے پہلے معائنہ حمل پر پوچھے جانے والے کچھ سوالات پر حیرت زدہ ہوں: کیا آپ کو کبھی گھریلو تشدد کا مسئلہ پیش رہا ہے؟ کیا آپ کے آس پاس ایسے رشتہ دار اور دوست ہیں جو آپ کو حمل کے دوران اور بعد میں مدد دے سکتے ہیں؟ کیا آپ کو کبھی جنسی زیادتی کا مسئلہ پیش رہا ہے؟ کیا آپ نے کبھی اسقاط کرایا ہے یا خود بخود اسقاط ہوا ہے؟

نیو ساؤتھ ویلز میں تمام عورتوں (صرف آپ ہی نہیں) سے یہ باتیں پوچھی جاتی ہیں۔ ان سوالات سے مڈوائف اور ڈاکٹر یہ یقینی بناتے ہیں کہ اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہو تو آپ کو مدد ملے۔ اگر آپ کو کوئی بھی فکر ہو تو اس کیلئے جلد مدد حاصل کرنے سے آپ کی اور آپ کے بڑھتے ہوئے بچے کی صحت اور فلاح میں اضافہ ہو سکتا ہے اور بچے کی پیدائش کے بعد اس کی پرورش کرنا آسان ہو سکتا ہے۔ آپ کیلئے ایسے کسی سوال کا جواب دینا ضروری نہیں ہے جس کا جواب آپ نہ دینا چاہتی ہوں لیکن یاد رکھیں کہ آپ اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر کو جو باتیں بتاتی ہیں، وہ راز میں رہتی ہیں۔

حمل اور ولادت کے دوران  
دیکھ بھال کے انتخاب کے  
مختلف مواقع

*Choices for care during  
pregnancy and birth*

# پبلک نظام صحت میں دیکھ بھال کے انتخاب کے مواقع

## حمل کے دوران دیکھ بھال کے انتخاب کے مواقع

اگر آپ حمل کے دوران اپنی دیکھ بھال اور اپنے بچے کو جنم دینے کیلئے پبلک نظام صحت کا انتخاب کرتی ہیں تو آپ اور آپ کے بچے کو ایک اینٹی نیٹل کلینک، مڈوائوز کلینک یا آپ کے جی پی (اینٹی نیٹل کلینک کے اشتراک سے) کے ذریعے دیکھ بھال مہیا کی جائے گی۔ مختلف ہسپتالوں اور مختلف علاقوں میں مہیا کی جانے والی خدمات مختلف ہوتی ہیں لہذا ہو سکتا ہے آپ کیلئے کئی مواقع کھلے ہوں۔ ان میں یہ شامل ہیں:

**پبلک ہسپتال کا اینٹی نیٹل کلینک۔** آپ کے مقامی ہسپتال کے میٹرنٹی یونٹ میں عام طور پر ایک اینٹی نیٹل کلینک ہوتا ہے۔ اپنے حاملہ ہونے کی تصدیق ہو جانے کے بعد جلد از جلد ہسپتال کو فون کر کے بکنگ کرائیں۔ غالباً اسی وقت آپ کلینک میں اپنے پہلے اینٹی نیٹل معائنے کیلئے بھی تاریخ طے کریں گی (دسویں اور سولہویں ہفتے کے درمیان کسی وقت)۔ کلینک میں پہلی مرتبہ آنے پر ایک مڈوائف آپ کو بکنگ کی کارروائی مکمل کرنے میں مدد دے گی۔ اس میں سوالات کے جواب دینا اور فارم مکمل کرنا شامل ہے۔ اگر آپ یا آپ کی مڈوائف کوئی ممکنہ پیچیدگیاں شناخت کریں تو ممکن ہے آپ مکمل طبی معائنے کروانے کیلئے ڈاکٹر سے بھی ملیں۔ اگر آپ کو خصوصی دیکھ بھال کی ضرورت ہو تو ہو سکتا ہے آپ حمل کے دوران ایک ڈاکٹر یا کئی ڈاکٹروں کے پاس جاتی رہیں (ہسپتال کے ڈاکٹرز کلینک کے ذریعے)۔ اگر آپ کو ضرورت ہو تو آپ کو دوسرے طبی کارکنوں کے پاس بھی ریفر کیا جا سکتا ہے (جیسے سوشل ورکر، فزیو تھراپسٹ، ڈائٹیشن/ماہر غذا) جو حمل کے دوران آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

**مڈوائوز کلینک۔** زیادہ تر پبلک ہسپتال مڈوائوز کلینک کی بھی پیشکش کرتے ہیں۔ یہ کلینک یا تو ہسپتال یا برتھ سنٹر میں واقع ہو سکتے ہیں یا مقامی علاقے میں (مثلاً آپ کے مقامی کمیونٹی ہیلتھ سنٹر میں)۔ مڈوائوز ان عورتوں کی دیکھ بھال کرتی ہیں جن کا حمل نارمل جا رہا ہو اور برتھ سنٹر یا آپ کے گھر (اگر آپ نے گھر پر بچے کو جنم دینے کا انتخاب کیا ہو) میں درد زہ اور ولادت کے دوران دیکھ بھال کرتی ہیں۔ اگر حمل کے دوران آپ کی صحت کے حوالے سے کوئی تشویش پیدا ہو جائے تو آپ کی مڈوائف آپ کو ڈاکٹر کے پاس ریفر کر دے گی۔ ڈاکٹر اور مڈوائف آپ کے ساتھ کام کرتے ہوئے بہترین ممکن دیکھ بھال کی منصوبہ بندی کریں گے۔ برتھ سنٹر اور پبلک میٹرنٹی سروسز کی جانب سے گھر پر ولادت کی سرکاری خدمات بہت مقبول ہیں لہذا اگر آپ ان میں سے کسی کو چننا چاہیں تو اپنے حمل کے دوران جتنی جلدی ہو سکے، ہسپتال کو فون کریں۔

اس حصے میں اور صفحہ 70 سے شروع ہونے والے درد زہ اور ولادت کے حصے میں جو معلومات دی گئی ہیں، ان سے آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد مل سکتی ہے کہ آپ اپنے بچے کو کہاں جنم دینا چاہتی ہیں اور آپ حمل اور درد زہ کے دوران نیز بچے کے پیدا ہونے کے بعد کس قسم کی دیکھ بھال پسند کریں گی۔

حمل اور بچے کی ولادت زندگی میں ہونے والے قدرتی واقعات ہیں۔ زیادہ امکان یہی ہے کہ آپ کا حمل اور ولادت کا وقت نارمل گزرے گا۔ لیکن اگرچہ سب عورتیں نارمل حمل اور ولادت کی توقع کرتی ہیں، حمل میں پیچیدگیوں کا امکان ہوتا ہے۔ آپ کیلئے، آپ کے بچے کیلئے یا آپ دونوں کیلئے۔ کچھ پیچیدگیاں جلد دریافت ہو جاتی ہیں جبکہ کچھ دوسرے مسائل حمل میں آگے چل کر یا ولادت کے دوران پیدا ہو سکتے ہیں۔ آپ کی دوران حمل دیکھ بھال کا مقصد آپ اور آپ کے بچے کیلئے کسی بھی طرح کے خطرات کا پتہ چلانا اور انہیں بہترین ممکن طور پر سنبھالنا ہے۔

یہ حصہ حمل اور ولادت کے دوران دیکھ بھال کیلئے آپ کو حاصل انتخاب کے اہم مواقع واضح کرتا ہے چاہے آپ پبلک نظام صحت میں اپنی دیکھ بھال پسند کریں یا پرائیویٹ نظام صحت میں۔ مزید معلومات کیلئے اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے بات کریں۔

## خصوصی خدمات

ہو سکتا ہے کچھ ہسپتالوں کے اینٹی نیٹل کلینک ان عورتوں کی ضروریات پوری کرنے کیلئے اضافی خدمات مہیا کرتے ہوں:

- انگلش کے علاوہ دوسری زبانیں بولنے والی عورتیں
- تہذیب و تمدن کی خصوصی ضروریات رکھنے والی عورتیں
- ٹین ایج عورتیں

اپنی مڈوائف سے کلینک میں دستیاب خصوصی خدمات کے بارے میں پوچھیں۔

ایوریجنل افراد اور ماں بچے کیلئے صحت کی سروس

(The Aboriginal and Maternal Infant Health Service, AMIHS)

ایوریجنل ماؤں، بچوں اور گھرانوں کیلئے ایک تہذیبی لحاظ سے موزوں سروس ہے۔ اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے پوچھیں کہ کیا آپ کے نزدیک کوئی مقامی سروس موجود ہے۔

جی پی شیئرڈ کیئر۔ اگر آپ کا جی پی شیئرڈ کیئر (پبلک نظام صحت کے ساتھ مل کر دیکھ بھال) مہیا کرتا ہے تو آپ دوران حمل اپنی بیشتر دیکھ بھال کیلئے اپنے جی پی سے ملاقاتیں جاری رکھنے کا انتخاب کر سکتی ہیں۔ آپ کی کچھ ملاقاتیں اپنے جی پی کے ساتھ ہوں گی اور کچھ دوسرے معائینوں کیلئے آپ کلینک جائیں گی۔ یہ ان عورتوں کو حاصل ایک اور موقع ہے جن کا حمل نارمل ہو۔ سارے جی پی شیئرڈ کیئر مہیا نہیں کرتے۔ اگر آپ کا ڈاکٹر شیئرڈ کیئر مہیا نہیں کرتا تو ہسپتال سے پوچھیں کہ کیا ہسپتال کا کوئی شیئرڈ اینٹی نیٹل کیئر پروگرام ہے اور ہسپتال والے آپ کو آپ کے علاقے میں ان جی پی ڈاکٹروں کی فہرست دے سکتے ہیں جو شیئرڈ کیئر مہیا کرتے ہیں۔ جی پی شیئرڈ کیئر کا ایک فائدہ یہ ہے کہ آپ کا ایک ڈاکٹر سے دیرینہ تعلق بن جاتا ہے جو بچے کی پیدائش کے بعد آپ اور آپ کے بچے کی دیکھ بھال جاری رکھ سکتا ہے۔

## مڈوفری کی مسلسل دیکھ بھال، سے کیا مراد ہے؟

کئی پبلک ہسپتال اب مڈوفری کی مسلسل دیکھ بھال کے پروگرام پیش کرتے ہیں۔ آپ کی اس مڈوائف یا ان مڈوائفوں کے ساتھ واقفیت ہو جائے گی جو حمل کے تمام عرصے، درد زہ اور ولادت کے دوران اور بعد از ولادت عرصے میں آپ کی دیکھ بھال کریں گی۔ آپ کو اپنی مڈوائف یا مڈوائفوں سے یکساں معلومات، مدد اور مشورہ ملے گا۔ دیکھا گیا ہے کہ اس قسم کی دیکھ بھال سے آپ کو اس عرصے میں اعتماد محسوس کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ہو سکتا ہے آپ کا ہسپتال یہ پیش کرتا ہو:

## ولادت کیلئے جگہ کے انتخاب کے مواقع

پبلک نظام میں آپ ہسپتال یا برتھ سنٹر (جو کسی ہسپتال میں واقع ہو سکتا ہے) یا گھر میں اپنے بچے کو جنم دینے کا انتخاب کر سکتی ہیں۔

**ہسپتال میں دیکھ بھال۔** ہسپتال میں دیکھ بھال چننے کا مطلب ہے کہ آپ اپنے بچے کو کسی پبلک ہسپتال کے ڈیلیوری یونٹ/برتھنگ یونٹ میں جنم دیں گی۔ مڈوائف اور/یا ڈاکٹر ولادت کے دوران آپ کو دیکھ بھال اور مدد مہیا کریں گے۔ بچے کی پیدائش کے بعد پوسٹ نیٹل وارڈ میں مڈوائف، ڈاکٹر اور دوسرے طبی کارکن آپ کی دیکھ بھال کریں گے۔

**برتھ سنٹر۔** برتھ سنٹر ہسپتال کی بجائے گھر سے ملتے جلتے دکھائی دیتے ہیں اور گھر کی طرح لگتے ہیں۔ درد زہ اور ولادت کے دوران مڈوائف آپ کی دیکھ بھال کریں گی۔ برتھ سنٹر میں بچے کو جنم دینے کے بعد زیادہ امکان یہی ہوتا ہے کہ آپ 24 گھنٹوں کے اندر گھر چلی جائیں گی اور مزید دیکھ بھال کیلئے مڈوائف آپ کے گھر آئیں گی۔ برتھ سنٹر چننے کا موقع ان عورتوں کو حاصل ہوتا ہے جن کا حمل نارمل ہو لیکن یہ ان عورتوں کیلئے موزوں نہیں ہیں جن کیلئے پیچیدگیوں کا زیادہ خطرہ ہو۔ ان میں وہ عورتیں شامل ہیں جنہیں دل یا گردے کا مرض، ذیابیطس یا ہائی بلڈ پریشر لاحق ہو یا جنہیں ماضی میں درد زہ کے دوران کے پیچیدگیاں پیش آ چکی ہوں۔ مختلف سنٹر مختلف رہنما اصولوں کے تحت کام کرتے ہیں لہذا اپنے برتھ سنٹر سے معلوم کریں۔

- **کیس لوڈ مڈوفری یا مڈوفری گروپ پریکٹس۔** اگر آپ کو اس قسم کی دیکھ بھال کیلئے بک کیا گیا ہے تو آپ کی ایک ہی مڈوائف رہے گی جس کے ساتھ حمل، درد زہ، ولادت کے دوران اور بعد از ولادت عرصے میں آپ کی اچھی جان پہچان ہو جائے گی۔ آپ کی مڈوائف آپ کو مڈوفری کی خدمات مہیا کرے گی اور ایک یا دو دوسری مڈوائف آپ کی مڈوائف کی عدم دستیابی کی صورت میں اس کی جگہ لینے کیلئے دستیاب ہوں گی۔ اگر ضرورت ہو تو آپ کی مڈوائف آپ کی دیکھ بھال کیلئے میٹرنٹی سروس کے ڈاکٹروں سے بھی رابطہ کرے گی اور ان کے اشتراک سے کام کرے گی۔
- **ٹیم مڈوفری۔** ٹیم مڈوفری پریکٹس میں مڈوائفوں کی ایک چھوٹی سی ٹیم ہسپتال کے اینٹی نیٹل کلینک میں حمل کے دوران، درد زہ کے وقت اور ولادت کے بعد آپ کی دیکھ بھال کرے گی۔ مڈوائف میٹرنٹی یونٹ کے ڈاکٹروں کے ساتھ کام کرتی ہیں۔ بالعموم ٹیم میں شامل تمام مڈوائفوں سے آپ کی جان پہچان ہو جاتی ہے اور ان میں سے ایک درد زہ اور ولادت کے وقت آپ کی دیکھ بھال کیلئے ہمیشہ دستیاب ہو گی۔

## اگر میں لیڈی ڈاکٹر یا لیڈی مڈوائف کو ترجیح دیتی ہوں تو؟

کچھ عورتیں لیڈی ڈاکٹر یا لیڈی مڈوائف کو ترجیح دیتی ہیں۔ ہسپتال کا عملہ یہ بات سمجھتا ہے اور اگر ممکن ہو تو لیڈیز عملہ فراہم کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ ہسپتال میں بیشتر مڈوائف اور کئی ڈاکٹر عورتیں ہی ہوتی ہیں اور عملہ آپ کو کوئی لیڈی ماہر فراہم کرنے کی کوشش کرے گا۔

تاہم یہ بھی حقیقت ہے کہ بیشتر ہسپتالوں میں مرد اور عورتیں دونوں ڈاکٹر اور مڈوائف کا کام کرتے ہیں اور کبھی کبھی لیڈی ماہر ملنا ممکن نہیں ہوتا۔ کسی ایمرجنسی میں سب سے اہم یہ ہوتا ہے کہ آپ اور آپ کے بچے کو وہ بہترین ماہرانہ دیکھ بھال ملے جو دستیاب ہو - اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ کوئی مرد ڈاکٹر، مرد مڈوائف یا مرد نرس آپ کی دیکھ بھال کرے۔

تمام عملہ عورتوں کی ترجیحات کا احترام کرے گا۔ اگر کوئی مرد طبی کارکن آپ کا علاج کر رہا ہو تو آپ کہہ سکتی ہیں کہ اگر عملے کی کوئی عورت دستیاب ہے تو وہ بھی پاس موجود رہے۔

اگر آپ پرائیویٹ پریکٹس کرنے والی کسی لیڈی ماہر زچہ بچہ سے ملنے کا انتخاب کریں تو وہ بالعموم ہسپتال میں آپ کے بچے کی پیدائش پر موجود ہوتی ہے لیکن اس سلسلے میں بھی ہو سکتا ہے کہ کسی ایمرجنسی میں یہ ممکن نہ ہو۔

پبلک ہسپتال میں یہ بھی ہو سکتا ہے کہ مڈوفری اور میڈیکل کے طالب علم اور زیر تربیت ماہرین زچہ بچہ اور بچوں کے سپیشلسٹ آپ کی دیکھ بھال کریں جو اس پیشے میں کام کرنے والی مڈوائف، ماہرین زچہ بچہ اور بچوں کے سپیشلسٹ کے زیر نگرانی تربیت حاصل کر رہے ہوتے ہیں۔

اگر خود کو ملنے والی دیکھ بھال کے سلسلے میں آپ کو کوئی مسئلہ یا پریشانی ہو تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے بات کریں۔ اگر آپ کو ایسا کرنے میں مشکل محسوس ہو تو آپ مینیجر، مریضوں کیلئے رابطہ افسر یا اپنے جی پی سے بھی بات کر سکتی ہیں۔

برتھ سنٹر میں عام طور پر ایپی ڈیورل انجیکشن دستیاب نہیں ہوتا۔ اگر آپ کے درد زہ کے دوران کوئی مسئلہ پیدا ہو جائے جس کیلئے طبی مدد کی ضرورت ہو تو آپ کو ہسپتال کے ڈیلیوری یونٹ/برتھنگ یونٹ میں منتقل کیا جا سکتا ہے۔

گھر - کچھ پبلک ہسپتال گھر پر ولادت کی خدمات مہیا کرتے ہیں جنہیں آپ اس صورت میں استعمال کر سکتی ہیں کہ آپ کا حمل نارمل جا رہا ہو۔ آپ اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے پوچھ کر یا اپنے مقامی ہسپتال کے برتھ سنٹر سے ان خدمات کے بارے میں معلوم کر سکتی ہیں۔ آپ پرائیویٹ پریکٹس کرنے والی مڈوائف کو معاوضہ دے کر بھی گھر میں بچے کو جنم دینے کا انتخاب کر سکتی ہیں۔

اگر آپ گھر میں بچے کو جنم دینے کا انتخاب کریں تو یہ اہم ہے کہ:

- درد زہ اور ولادت میں آپ کی دیکھ بھال کرنے کیلئے ایک رجسٹرڈ مڈوائف، جی پی یا ماہر زچہ بچہ (آسٹریٹیشن) مہیا ہو
- حمل کے دوران آپ کو باقاعدگی سے مڈوائف یا ڈاکٹر کی دیکھ بھال حاصل ہو
- بعد از ولادت عرصے میں آپ کو مڈوائف یا ڈاکٹر کی دیکھ بھال مہیا ہو
- پیدائش کے بعد پہلے ہفتے میں مڈوائف یا ڈاکٹر آپ کے نوزائیدہ بچے کا معائنہ کریں
- آپ یہ یقینی بنائیں کہ آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر بچے کی پیدائش کے بعد اس کے ٹیسٹوں کی پیشکش کریں یا آپ کو یہ ٹیسٹ کرنے والی کسی سروس کے پاس ریفر کریں
- آپ یہ یقینی بنائیں کہ پیدائش کے بعد آپ کے بچے کو وٹامن K اور دوسرے ضروری علاج پیش کیے جائیں
- آپ احتیاط کے طور پر اپنے مقامی ہسپتال میں بکنگ کروا رکھیں تاکہ اگر ولادت کا عمل پلان کے مطابق نہ چلے تو آپ کو ہسپتال کی خدمات مل سکیں۔

گھر پر ولادت کے بارے میں مزید جاننے کیلئے آسٹریلین کالج آف مڈوائف (نیو ساؤتھ ویلز) سے 9281 9522 (02) پر، ہوم برتھ ایکسس سڈنی سے 9501 0863 (02) پر رابطہ کریں یا [www.homebirthsydney.org.au](http://www.homebirthsydney.org.au) پر رابطہ کریں یا دیکھیں۔

## پرائیویٹ طبی دیکھ بھال کے انتخاب کے مواقع

کچھ عورتیں حمل اور ولادت کے دوران اپنی دیکھ بھال کیلئے خود ماہر صحت کا انتخاب کرتی ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ وہ پرائیویٹ ماہر زچہ بچہ، اینٹی نیٹل دیکھ بھال مہیا کرنے والے جی پی یا پرائیویٹ پریکٹس کرنے والی مڈوائف کی خدمات کیلئے بکنگ کراتی ہیں۔ آپ پرائیویٹ ہسپتال یا پبلک ہسپتال میں کام کرنے والا یا گھر پر ولادت کرانے والا پرائیویٹ ماہر صحت چن سکتی ہیں۔ آپ کو اپنی دیکھ بھال کے اخراجات خود ادا کرنے پڑتے ہیں (اخراجات میں کمی بیشی ہوتی ہے لیکن یہ بہت زیادہ ہو سکتے ہیں)۔ یہ طریقہ چننے والی بیشتر عورتوں کے پاس پرائیویٹ ہیلتھ انشورنس ہوتی ہے جس سے اخراجات ادا کرنے میں مدد ملتی ہے۔

پرائیویٹ پریکٹس کرنے والی مڈوائفز۔ کچھ عورتیں پرائیویٹ پریکٹس کرنے والی مڈوائف (جو نرسنگ اینڈ مڈوہری بورڈ آف آسٹریلیا کے ساتھ رجسٹرڈ ہو) کی مدد سے گھر میں بچے کو جنم دینے کا انتخاب کرتی ہیں۔ مڈوائف پورے حمل کے دوران، ولادت کے وقت اور بچے کی پیدائش کے بعد آپ کی دیکھ بھال کرے گی۔

کچھ پرائیویٹ مڈوائفز («اہل» مڈوائفز) کے پاس اب میڈی کیئر پرووائیڈر نمبر ہے جیسے ڈاکٹروں کے پاس ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ان کی خدمات میڈی کیئر کے تحت ہیں اگرچہ ڈاکٹروں کی طرح ان کی فیس پر بھی ایک «گیپ» ہو سکتا ہے یعنی فیس کا کچھ حصہ میڈی کیئر نہیں دیتی۔ اپنی مڈوائف سے ادائیگی کی تفصیلات پوچھیں اور معلوم کریں کہ کیا اس کی خدمات پر کوئی رعایت مل سکتی ہے۔

مستقبل میں ہو سکتا ہے کہ آپ اپنی پرائیویٹ مڈوائف کی دیکھ بھال کے تحت ہسپتال میں بکنگ کرا سکیں۔ آپ کی مڈوائف حمل، درد زہ اور ولادت کے دوران ہسپتال میں آپ کی دیکھ بھال کرے گی؛ اور ولادت کے بعد کی دیکھ بھال آپ کے گھر میں مہیا کرے گی، اور اگر ضرورت پڑ جائے تو آپ کے حمل، درد زہ اور ولادت کے دوران کسی بھی وقت آپ کو ماہر زچہ بچہ یا اس شعبے میں کام کرنے والے جی پی کے پاس ریفر کر سکے گی۔

اپنے ہیلتھ فنڈ سے معلوم کریں کہ فنڈ حمل، ولادت اور بعد از ولادت عرصے میں آپ کی دیکھ بھال اور طبی خدمات کے کون کون سے حصوں کیلئے ادائیگی کرتا ہے۔

پرائیویٹ ماہر زچہ بچہ اور زچہ بچہ کیلئے خدمات مہیا کرنے والا جی پی یہ صورت منتخب کر کے آپ کسی پرائیویٹ ماہر زچہ بچہ (فیلو آف دی رائل آسٹریلین اینڈ نیوزی لینڈ کالج آف آسٹریٹیشنز اینڈ گائناکالوجسٹس) اور/یا جی پی (ڈپلوما آف رائل آسٹریلین اینڈ نیوزی لینڈ کالج آف آسٹریٹیشنز اینڈ گائناکالوجسٹس یا اس کے برابر حمل اور ولادت سے متعلق پوسٹ گریجویٹ ٹریننگ) کی دیکھ بھال حاصل کرتی ہیں۔ آپ ان کے کلینک میں ان سے ملتی ہیں۔ کچھ ماہرین زچہ بچہ کے یہاں ایک مڈوائف بھی ملازم ہوتی ہے جو دوران حمل آپ کی دیکھ بھال میں شریک ہو سکتی ہے۔

بالعموم پرائیویٹ ماہرین زچہ بچہ یا اس شعبے میں کام کرنے والے جی پی بہت کم ہسپتالوں میں بچوں کی ولادت کراتے ہیں لہذا ہو سکتا ہے آپ کو دو تین ہسپتالوں میں سے ایک چننا پڑے۔ درد زہ کے دوران آپ کی دیکھ بھال ہسپتال کی ملازم مڈوائف کرے گی لیکن آپ کا ڈاکٹر بھی بھرپور طریقے سے شریک رہے گا اور عام طور پر آپ کے بچے کی پیدائش کے وقت موجود ہو گا۔ کچھ ماہرین زچہ بچہ یا اس شعبے میں کام کرنے والے جی پی آپ کے گھر میں بھی دوران حمل دیکھ بھال مہیا کرتے ہیں اور گھر پر ولادت کیلئے مدد کرتے ہیں۔

احتیاط سے سنبھالیں:  
حمل کے دوران اپنا خیال  
رکھنا

*Handle with care: looking after  
yourself in pregnancy*

## نسخے پر ملنے والی ادویات، بغیر نسخے کے ملنے والی ادویات اور جڑی بوٹیوں پر مبنی ادویات کے سلسلے میں احتیاط

کچھ ادویات (نسخے پر ملنے والی ادویات یا کیمسٹ سے بغیر نسخے کے دستیاب ادویات) حمل کے دوران نقصان دہ ہو سکتی ہیں۔ ان میں وہ عام ادویات شامل ہیں جو بغیر نسخے کے مل جاتی ہیں جیسے ورم سے بچانے والی ادویات مثلاً Nurofen™، زکام اور فلو کی ادویات اور متلی، قے اور بدبضی کیلئے ادویات۔

اگر آپ حمل کے دوران کسی بھی قسم کی دوائیں لینے کا سوچ رہی ہیں تو:

- پیراسیٹامول کو درد اور بخار کیلئے سب سے محفوظ دوائی سمجھا جاتا ہے
- پہلے اپنے فارماسسٹ، ڈوائف یا ڈاکٹر سے پوچھ لیں
- کم سے کم مؤثر ڈوز استعمال کریں
- کئی مختلف قسموں کی ادویات لینے سے پرہیز کریں
- MotherSafe کو 6539 9382 (02) پر فون کریں (سڈنی میٹروپولیٹن ایریا میں) یا 848 647 1800 پر فون کریں (ریجنل نیو ساؤتھ ویلز میں)۔

## نسخے پر ملنے والی ادویات

اگر آپ باقاعدگی سے دوائیاں لیتی ہیں تو یہ بہت اہم ہے کہ آپ اپنے حاملہ ہونے کا علم ہونے کے بعد جلد از جلد اپنے ڈاکٹر سے ان دوائیوں کے بارے میں پوچھیں۔ کچھ دوائیاں حمل کے دوران نقصان دہ ہو سکتی ہیں اور بچے میں شدید پیدائشی نقائص پیدا کر سکتی ہیں۔

### اگر میرا ڈاکٹر مجھے دوائی لینے کیلئے نسخہ دے تو؟

اگر آپ حاملہ ہوں یا حاملہ ہونے کی کوشش کر رہی ہوں تو اپنے ڈاکٹر کو یہ ضرور بتائیں۔

### اگر میرے لیے باقاعدگی سے دوائی لینا ضروری ہو تو؟

اپنے ڈاکٹر سے ملیں اور پوچھیں کہ کیا آپ کی دوائی بدلتی چاہیے۔ اگر آپ کو کوئی دائمی مرض جیسے دمہ، آرٹھرائٹس، ڈپریشن، آنتوں میں ورم یا مرگی ہو تو آپ کیلئے دوائی جاری رکھنا ضروری ہو سکتا ہے۔ اپنی ڈوائف یا ڈاکٹر سے بات کریں یا MotherSafe سے رابطہ کر کے پوچھیں کہ حمل یا دودھ پلانے کے عرصے میں کونسی دوائیاں محفوظ ترین ہیں۔

جب آپ حاملہ ہوں تو ورزش کرنا اور چستی بحال رکھنا بہت اچھا ہے لیکن پہلے اپنی ڈوائف یا ڈاکٹر سے پوچھ کر یقینی بنائیں کہ آپ کو صحت کے ایسے کوئی مسائل لاحق نہیں ہیں جن کی وجہ سے ورزش نہیں کرنی چاہیے۔ اگر کوئی مسئلہ نہ ہو تو ہفتے کے بیشتر دنوں میں 30 منٹ تک درمیانی شدت کی ورزش کرنے کی کوشش کریں جیسے پیدل چلنا یا تیرنا۔

باقاعدگی سے ورزش کرنے سے

- آپ کو صحتمندانہ وزن برقرار رکھنے میں مدد مل سکتی ہے
- آپ کو پر سکون رہنے میں مدد مل سکتی ہے
- آپ کو زیادہ طاقتور اور چست بننے میں مدد مل سکتی ہے جو حمل، درد زہ اور ماں بننے کے ضمن میں فائدہ مند ہے
- تکلیفیں کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے جیسے کچھ حاملہ عورتوں کو کمر کی درد اور پھولی ہوئی وریڈوں کی تکلیفیں ہو جاتی ہیں۔

اگر آپ حمل سے پہلے ورزش نہیں کیا کرتی تھیں تو اب ہلکی ورزش سے شروع کرنا اچھا ہو گا۔ پیدل چلنا، تیرنا اور ایکوا کلاسز (پانی میں ورزشیں) اچھی ہیں۔ پہلے اپنے ڈاکٹر یا ڈوائف سے بات کر لیں۔

اگر آپ حمل سے پہلے ورزش کیا کرتی تھیں یا اگر آپ کوئی کھیل کھیلتی ہیں تو اپنی ڈوائف یا ڈاکٹر سے اپنے ورزش کے معمول کے بارے میں بات کریں۔ آپ کو یہ یقینی بنانے کی ضرورت ہے کہ صحت کے ایسے کوئی مسائل نہیں ہیں جن کی وجہ سے آپ کو ورزش نہیں کرنی چاہیے اور آپ کی ورزش کے معمول سے حمل میں کوئی مسئلہ پیدا نہیں ہو گا۔

ذہن میں رکھیں کہ حمل کی وجہ سے آپ کو چوٹ لگنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ نسیجیں اور جوڑ ڈھیلے ہو جاتے ہیں تاکہ آپ کے جسم کو بڑھنے کا موقع ملے اور بچے کو جنم دینا آسان ہو جائے۔ حمل کے دوران چوٹ لگنے سے بچنے کی خاطر آپ کو ایسی ورزشیں نہیں کرنی چاہیں جن سے جسم پر زیادہ ضرب پڑتی ہو (اوپر نیچے کودنا اور بار بار اچھل کر واپس آنا) اور نہ ہی ایسی حرکتیں کرنی چاہئیں جن میں آپ کے کولہے، گھٹنے، ٹخنے یا کہنی کے جوڑ بہت زیادہ کھینچتے ہوں۔

درمیانی شدت کی ورزش کے ساتھ چست و توانا رہنے کے ساتھ ساتھ اپنے پیٹ، کمر اور پیلوک فلور (زیریں پوشیدہ اعضا کے پٹھوں) کیلئے خاص احتیاط کرنا بھی اہم ہے کیونکہ ان اعضا پر حمل کے دوران عام حالات سے بڑھ کر دباؤ ہوتا ہے۔ جو خاص ورزشیں حمل کے پورے عرصے میں کی جا سکتی ہیں، ان کے بارے میں مزید معلومات کیلئے صفحہ 37 پر مجھے طاقت دینے کیلئے: ولادت سے پہلے اور بعد میں ورزشیں دیکھیں۔



## صحت کیلئے تنبیہ!

اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے پوچھنے سے پہلے اپنی باقاعدگی سے استعمال کی جانے والی دوائیاں لینا نہ چھوڑیں۔



اگر آپ کو بخار ہو تو جلد از جلد اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔ پیرا سیٹامول لے کر بخار کم کر لینا اس سے زیادہ محفوظ ہے کہ دیر تک تیز بخار رہے، خاص طور پر حمل کے ابتدائی چند ہفتوں میں۔



یہ بہت اہم ہے کہ آپ کی مڈوائف اور ڈاکٹر کو پتہ ہو کہ آیا آپ نے حمل سے پہلے یا حمل کے دوران کوئی ادویات استعمال کی ہیں کیونکہ اس صورت میں آپ کے بچے کو پیدائش کے بعد خصوصی دیکھ بھال کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

## میں اپنی ذہنی صحت کے مسئلے کیلئے جو دوائی لے رہی ہوں، کیا وہ محفوظ ہے؟

ذہنی صحت کا مسئلہ رکھنے والی کچھ عورتوں کیلئے حمل کے دوران دوائی جاری رکھنا بہترین ہو سکتا ہے بجائے اس کے کہ مسئلے کا علاج نہ کیا جائے۔ اپنے ڈاکٹر سے اس دوائی کے بارے میں پوچھیں جو آپ استعمال کر رہی ہیں۔

## جڑی بوٹیوں پر مبنی ادویات اور اروما تھراپی

جڑی بوٹیوں کی مصنوعات نیز ہومیو پیتھی اور اروما تھراپی (خوشبو سے علاج) کے حمل پر اثرات کے بارے میں بہت کم تحقیق ہوئی ہے۔ کئی لوگ سمجھتے ہیں کہ جڑی بوٹیوں کی مصنوعات زیادہ محفوظ ہوتی ہیں کیونکہ یہ قدرتی مصنوعات ہیں۔ لیکن جڑی بوٹیوں کے اثرات بہت شدید ہو سکتے ہیں لہذا بہترین یہ ہے کہ ان کے بارے میں بھی ویسے ہی محتاط رہا جائے جیسے آپ دوسری دوائیوں کے بارے میں محتاط ہوں۔

لیبارٹری میں بننے والی ادویات کی نسبت قدرتی جڑی بوٹیوں میں طاقت کے لحاظ سے بہت اونچ نیچ ہو سکتی ہے لہذا یقین سے یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ آپ جو ڈوز لے رہی ہیں، وہ محفوظ ہے یا نہیں۔ سب سے محفوظ طریقہ یہی ہے کہ کوئی بھی چیز لینے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں چاہے یہ جڑی بوٹیوں سے بنی کوئی چیز ہو یا کیمسٹ سے ملنے والی دوائی ہو۔

جڑی بوٹیوں سے بنی جن دوائیوں سے حمل کے دوران ضرور پرہیز کرنا چاہیے، ان میں ایلو ویرا، angelica (انجلیق)، arbor vitae (تھوجا)، black cohosh (ایکٹیا رسی موسا یا سمی سی فیوجا)، blue cohosh (کولو فائیلیم)، cascara sagrada، comfrey، dong quai، feverfew، golden seal، slippery elm اور passionflower (فاٹولاکا)، pennyroyal، pokeweed شامل ہیں۔

## متبادل ادویات اور طریقہ ہائے علاج

جڑی بوٹیوں سے بنی ادویات کی طرح، کئی متبادل ادویات اور علاج کے طریقوں کے محفوظ اور مؤثر ہونے کے بارے میں بھی زیادہ تحقیق موجود نہیں ہے۔ علاج کے کچھ طریقوں جیسے آکوپنکچر، مساج، کائروپریکٹک علاج (ریڑھ کی ہڈی اور باقی ڈھانچے کا علاج) اور اوسٹیوپیتھی (ہڈیوں اور پٹھوں کو درست کرنے کا علاج)، کو حمل میں محفوظ پایا گیا ہے بشرطیکہ معالج مکمل تربیت رکھتا ہو اور حاملہ عورتوں کا علاج کرنے کا تجربہ رکھتا ہو۔ تاہم علاج کے کچھ طریقوں کی مناسب جانچ نہیں ہوئی ہے جس کا مطلب ہے کہ ہم یقین سے نہیں کہہ سکتے کہ آیا ان میں آپ کیلئے یا آپ کے بچے کیلئے کوئی خطرات ہیں یا نہیں۔

حمل کے دوران کوئی بھی نئی مصنوعات یا علاج شروع کرنے سے پہلے آپ کو ہمیشہ اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف سے بات کرنی چاہئے۔

## St John's Wort کے بارے میں کیا مشورہ ہے؟

اگر آپ ڈپریشن کیلئے یہ جڑی بوٹی لے رہے ہیں تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر کو بتائیں۔ اگر آپ کو ڈپریشن ہے تو ایسی خدمات اور علاج کے دیگر طریقے موجود ہیں جن سے فائدہ ہو سکتا ہے۔

## کیا میں حمل کے دوران جڑی بوٹیوں کا قہوہ پی سکتی ہوں؟

عام طور پر، اگر آپ نارمل مقدار میں پیئیں تو جڑی بوٹیوں کے قہوے کی بیشتر قسمیں مضر نہیں ہوتیں۔

## کیا راسبری کے پتوں کا قہوہ حمل میں محفوظ ہے؟

کئی روایتی ادویات کی طرح، اس سوال کا واضح جواب دینے کیلئے بھی کافی تحقیق نہیں ہوئی ہے۔ ایسے دعوے موجود ہیں کہ راسبری کے پتوں کے قہوے سے حمل کی متلی میں افاقہ ہو سکتا ہے۔ لیکن ایسے بیانات بھی موجود ہیں کہ اس سے متلی ہو سکتی ہے بلکہ یہ رحم کو سکڑنے کی ترغیب دے کر اسقاط حمل یا وقت سے پہلے درد زہ شروع کرنے کا باعث بھی بن سکتا ہے۔ جہاں تک یہ سوال ہے کہ آیا اس سے درد زہ میں کچھ آسانی ہوتی ہے، اس کا جواب بھی واضح نہیں ہے۔ آسٹریلیا میں ہونے والی تحقیق سے سامنے آیا ہے کہ اگرچہ راسبری کے پتوں کے قہوے سے درد زہ کے پہلے مرحلے کا وقت مختصر نہیں ہوا، دوسرے مرحلے کے وقت میں تھوڑی سی کمی ضرور ہوئی۔ اس سے فورسپیس (چمٹی) کے استعمال یا سیزیرین سیکشن آپریشن کی شرح میں بھی تھوڑی سی کمی ہوئی۔

تو نتیجہ کیا نکلتا ہے؟ ہمیں مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔ تب تک، اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے رہنمائی حاصل کریں۔ احتیاط کی خاطر۔ حمل کی متلی کیلئے دوسری تدابیر استعمال کریں۔ مزید معلومات کیلئے صفحہ 43 پر حمل میں پیش آنے والے عام مسائل دیکھیں۔

## کیا آپ اب بھی تمباکو نوشی کرتی ہیں؟ اب تمباکو نوشی چھوڑنے کا وقت ہے

### صحت کیلئے تنبیہ!

### دوسرے لوگوں کے سگریٹ کے دھوئیں سے دور ریں

سانس کے ساتھ دوسرے لوگوں کے سگریٹ کا دھواں اندر جانے کو Passive smoking کہتے ہیں۔ جب بھی کوئی آپ کے پاس یا آپ کے بچے کے بچے کے پاس تمباکو نوشی کر تا ہے تو آپ سب کے جسم میں بھی دھواں جاتا ہے۔ جب آپ حاملہ ہوں تو دوسرے لوگوں کے سگریٹ کے دھوئیں سے بچنے کی کوشش کریں۔ جب بچہ پیدا ہو جائے تو ہرگز کسی کو اپنے بچے کے آس پاس تمباکو نوشی نہ کرنے دیں۔ بچے کو ایسی جگہوں (بیئر گارڈنز یا پارٹیوں) سے دور رکھیں جہاں لوگ تمباکو نوشی کرتے ہیں۔

آپ اپنے اور اپنے بچے کیلئے جو بہترین کام کر سکتی ہیں، ان میں سے ایک تمباکو نوشی چھوڑنا ہے۔ اگرچہ حمل کے شروع میں تمباکو نوشی چھوڑ دینا سب سے زیادہ فوائد رکھتا ہے، حمل کے دوران کسی بھی وقت تمباکو نوشی چھوڑنے سے آپ کے بچے کیلئے خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ سگریٹ کی عادت چھوڑنا مشکل ہو سکتا ہے لیکن اگر آپ چھوڑنا چاہتی ہوں تو مدد دستیاب ہے۔ اچھا ہو گا کہ آپ کے شریک حیات اور دوسرے اہل خانہ بھی تمباکو نوشی چھوڑ دیں۔ آپ سب کیلئے ضروری ہے کہ آپ اپنے بچے کو سگریٹ کے دھوئیں کے اثرات سے بچائیں۔

حمل کے دوران تمباکو نوشی نقصان دہ ہے کیونکہ سگریٹ پینے والی ماؤں کے بچوں کیلئے یہ خطرات زیادہ ہوتے ہیں:

- مردہ بچہ پیدا ہونے کا خطرہ
- وقت سے پہلے پیدائش (جب بچہ حمل کا سینتیسواں ہفتہ ختم ہونے سے پہلے پیدا ہو جائے)
- وزن کم ہونا۔ جب آپ تمباکو نوشی کرتی ہیں تو سگریٹ کے نقصان دہ کیمیکلز آپ کے بچے کے خون میں داخل ہو جاتے ہیں۔ پھر بچے کو کم آکسیجن ملتی ہے اور اس کی نشوونما بھی ٹھیک نہیں ہوتی۔ کم وزن رکھنے والے بچوں کیلئے پیدائش کے بعد صحت کے مسائل کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔
- پیدائش کے بعد پھیپھڑوں کے مسائل ہونا جیسے دمہ
- شیرخواری میں اچانک موت کا خطرہ ہونا

## اگر آپ کو تمباکو نوشی چھوڑنے کیلئے مدد درکار ہو تو

نیچے گھل جانے والی گولیاں اور انہیلر آپ اور آپ کے بچے کیلئے اس سے بہتر ہیں کہ آپ تمباکو نوشی کریں۔ آپ کو کوشش کرنی چاہیے کہ یہ مصنوعات استعمال کرنے سے پہلے بچے کو دودھ پلا لیں۔ اگر آپ تمباکو نوشی جاری رکھیں تو آپ کو سگریٹ پینے سے پہلے بچے کو دودھ پلا لینا چاہیے۔

### اگر تمباکو نوشی کی وجہ سے میرا بچہ چھوٹا ہو تو کیا بچے کو جنم دینا میرے لیے آسان نہیں ہو جائے گا؟

نہیں! بچے کے چھوٹے ہونے کا مطلب یہ نہیں کہ درد زہ میں آسانی ہو گی۔ بلکہ جس بچے کی حمل کے دوران نشوونما اچھی نہ ہوئی ہو اور وزن کم ہو، اس کیلئے مختصر مدت کے اور دیرینہ صحت کے مسائل کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

### اگر میں صرف کمی کر دوں اور پہلے سے کم تعداد میں سگریٹ پیوں تو؟ کیا یہ بچے کیلئے بہتر نہیں ہے؟

کم تمباکو نوشی کرنے والے (یا کم ٹار کے سگریٹ پینے والے) بہت سے لوگ زیادہ دھواں اندر لے جا کر اس کی تلافی کر لیتے ہیں جس سے ان کیلئے صحت کے مسائل بڑھ جاتے ہیں۔ آپ اور آپ کے بچے کیلئے محفوظ ترین حل یہ ہے کہ آپ بالکل تمباکو نوشی نہ کریں۔

Quitline (13 78 48) کو فون کریں۔ Quitline ایک رازدارانہ، فون پر دستیاب سروس ہے جس کا مقصد تمباکو نوشی چھوڑنے کیلئے لوگوں کی مدد کرنا ہے۔ Quitline پورا سال، ہفتے کے ساتوں دن اور دن رات کے چوبیس گھنٹے دستیاب ہے۔ تمباکو نوشی چھوڑنے میں مدد دینے والے کئی پروگرام ہیں۔ اور تمباکو نوشی چھوڑنے کیلئے اس وقت سے بڑھ کر کوئی اور اہم وقت نہیں ہے۔ اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر کے ساتھ تمباکو نوشی چھوڑنے کے بارے میں بات کریں۔

### کیا میں حمل کے دوران نکوٹین گم یا پیچز استعمال کر سکتی ہوں؟

جسم کو نکوٹین مہیا کر کے علاج (Nicotine replacement therapy) (NRT) کرنے سے آپ کو تمباکو نوشی چھوڑنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ان مصنوعات میں نکوٹین پیچز، گم، لوزینجز، زبان کے نیچے گھل جانے والی گولیاں اور انہیلرز شامل ہیں۔ ان چیزوں سے آپ کو نکوٹین کی تھوڑی سی مقدار مل جاتی ہے جو سگریٹ کی طلب کم کرنے کا کام کرتی ہے۔ اگرچہ سب سے بہتر یہ ہے کہ جسم میں نکوٹین بالکل موجود نہ ہو، تمباکو نوشی چھوڑنے کیلئے علاج کا یہ طریقہ اس سے بہتر ہے کہ آپ سگریٹ پیتی رہیں کیونکہ اس میں:

- نکوٹین کی ڈوز کم ہوتی ہے
- آپ کے جسم میں وہ دوسرے نقصان دہ کیمیکلز نہیں جاتے جو سگریٹ کے دھوئیں میں پائے جاتے ہیں
- آپ کے گرد دوسرے لوگ آپ کے سگریٹ کا دھواں سانس کے ساتھ اندر لے جانے سے بچے رہیں گے۔

اگر آپ نکوٹین سے علاج آزمانا چاہتی ہیں تو نکوٹین گم، منہ میں گھل جانے والی گولیاں یا انہیلر استعمال کرنا بہترین ہے۔ ان چیزوں سے آپ کو نکوٹین کی صرف تھوڑی سی ڈوز ملتی ہے اور آپ یہ کنٹرول کر سکتی ہیں کہ آپ کتنی نکوٹین لینا چاہتی ہیں۔ پیچز سے نکوٹین کی مسلسل ڈوز ملتی رہتی ہے اور یہ بچے کیلئے بہترین نہیں ہے۔ لیکن ان مصنوعات کو درست طریقے سے استعمال کرنا اہم ہے۔ اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے پوچھیں کہ آپ کیلئے کونسی چیز سب سے زیادہ کارآمد ہو سکتی ہے۔

اگر آپ بچے کو دودھ پلا رہی ہیں تو نکوٹین گم، لوزینجز، زبان کے

## ممنوعہ ادویات (منشیات)

حمل کے دوران لی جانے والی زیادہ تر منشیات پلاسٹنٹا کے ذریعے بچے تک پہنچ جاتی ہیں۔ اس بات کا عین درست پتہ چلانا مشکل ہوتا ہے کہ ایک ممنوعہ دوا میں کیا شامل ہے جیسے حبشیش، سپیڈ، آئس، کوکین، بیروئن، ایکسٹیسسی یا LSD۔ ہو سکتا ہے ان میں ایک سے زیادہ قسموں کی دوائیں شامل ہوں اور/یا ان میں دوسرے مادے ملے ہوئے ہوں۔ اس طرح یہ جاننا مشکل ہو جاتا ہے کہ حمل پر یا بڑھتے ہوئے بچے پر ان کے کیا اثرات ہو سکتے ہیں لیکن ہمیں یہ علم ہے کہ ان کی وجہ سے آپ اور آپ کے بچے کیلئے پیچیدگیوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

شراب کے ساتھ ساتھ ایک سے زیادہ قسم کی منشیات استعمال کرنا ایک اور فکر کی بات ہے کیونکہ حمل یا بچے پر اس کے اثرات معلوم نہیں ہیں۔ کوکین، سپیڈ اور بیروئن جیسی کچھ منشیات کے مسلسل استعمال کی وجہ سے پیدائش کے بعد بچہ نشہ ٹوٹنے کی علامات کا شکار بھی ہو سکتا ہے۔

ٹیبل حمل کے دوران منشیات کا استعمال - ہمیں کیا معلوم ہے (اگلے صفحے پر) ماں اور اس کے بڑھتے ہوئے بچے پر منشیات کے استعمال کے معلوم اثرات میں سے کچھ اثرات کی فہرست فراہم کرتا ہے۔

ایک حاملہ عورت کیلئے محفوظ ترین حل یہ ہے کہ کوئی منشیات استعمال نہ کی جائیں۔ جو لوگ منشیات یا سٹیرائڈز کے انجیکشن لگاتے ہیں، انہیں ہپاٹائٹس سی اور ہپاٹائٹس بی جیسے وائرس لگنے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ اگر آپ منشیات استعمال کر رہی ہیں تو اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف سے جلد از جلد بات کریں تاکہ حمل کے دوران دیکھ بھال کیلئے آپ کے انتخاب پر بات چیت کی جائے۔

### اگر میں نے اپنے حاملہ ہونے کا علم ہو نے سے پہلے منشیات استعمال کی ہوں تو؟

اگر آپ نے اپنے حاملہ ہونے کا علم ہونے سے پہلے منشیات استعمال کی ہیں تو یہ اہم ہے کہ آپ گھبرائیں نہیں۔ اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے بات کریں یا MotherSafe سے 9382 6539 (02) پر (سڈنی) یا 1800 647 848 پر (مفت کال) رابطہ کریں۔

### حمل کے دوران میتھاڈون اور buprenorphine

اگر آپ بیروئن یا دوسری opioid (مارفین یا افیون سے ملتے جلتے مادے) منشیات استعمال کرتی ہیں تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے ان کا استعمال چھوڑ کر میتھاڈون پروگرام شروع کرنے کے بارے میں بات کریں۔ بیروئن کی بجائے میتھاڈون یا buprenorphine استعمال کرنے سے:

- آپ اور آپ کے بچے کی صحت بہتر ہو سکتی ہے
- آپ کے بچے کیلئے خطرات کم ہو سکتے ہیں
- حمل کے دوران پیچیدگیوں کا خطرہ کم ہو سکتا ہے
- منشیات کے استعمال اور طرز زندگی میں اعتدال لانے میں مدد مل سکتی ہے۔

## الکحل - کیا حمل کے دوران کسی خاص مقدار تک شراب پینا محفوظ ہے؟

جب آپ شراب پیتی ہیں تو الکحل آپ کے خون سے بچے کے خون میں چلا جاتا ہے اور آپ کے ساتھ ساتھ بچے کیلئے بھی پیچیدگیوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ حاملہ عورتوں یا حاملہ ہونے کی کوشش کرنے والی عورتوں کیلئے محفوظ ترین حل یہی ہے کہ بالکل شراب نہ پی جائے۔

حمل کے دوران زیادہ شراب پینے کا اسقاط حمل، مردہ بچے کی پیدائش اور وقت سے پہلے پیدائش کے زیادہ خطرے سے تعلق پایا گیا ہے۔

مسلسل زیادہ شراب پینے سے (دن میں الکحل والے آٹھ سٹینڈرڈ ڈرنکس سے زیادہ) جنین میں الکحل سنڈروم کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ جو بچے جنین کی حالت میں الکحل سنڈروم کا شکار ہو کر پیدا ہوں، انہیں ذہنی صلاحیت کے مسائل، جسمانی ہم آہنگی اور حرکت کے مسائل، چہرے، دل اور ہڈیوں کے نقائص اور سست جسمانی نشوونما کے مسائل لاحق ہوتے ہیں۔

### حاملہ ہونے کا علم ہونے سے پہلے میں نے چند دفعہ شراب پی تھی - - -

گھبرائیں نہیں - حالیہ شواہد کی روشنی میں غالب امکان یہ لگتا ہے کہ اگر حاملہ ماں اپنے حاملہ ہونے کا علم ہونے سے پہلے تھوڑی سی مقدار میں شراب پی چکی ہو تو بچے کیلئے نقصان کا خطرہ کم ہی ہوتا ہے۔

اگر آپ فکرمند ہیں تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے بات کریں یا MotherSafe سے 9382 6539 (02) پر (سڈنی میٹروپولیٹن ایریا) یا 1800 647 848 پر (مفت کال) رابطہ کریں۔

## حمل کے دوران ادویات کا استعمال - ہمیں کیا معلوم ہے

دوا	حمل پر کیسے اثر انداز ہوتی ہیں
Benzodiazepines Valium, Normison, Serepax, (Hypnodorm, Xanax, Temaze)	<ul style="list-style-type: none"> <li>یہ ادویات پلاسینٹا کی رکاوٹ عبور کر لیتی ہیں اور بچے کی بڑھوتری اور اعضا بننے پر اثر انداز ہو سکتی ہیں۔</li> <li>یہ نوزائیدہ بچوں میں نشہ ٹوٹنے کی علامات پیدا کر سکتی ہیں۔</li> <li>اگر آپ کو ڈاکٹری نسخے پر benzodiazepine دی گئی ہے تو یہ اہم ہے کہ حاملہ ہونے یا حاملہ ہونے کا ارادہ رکھنے کی صورت میں آپ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔</li> <li>یہ ادویات ماں کے دودھ کے ذریعے بھی ماں سے بچے تک پہنچ سکتی ہیں۔ بچے کا جسم ان ادویات کو جلد توڑ پھوڑ کر باہر نہیں نکال سکتا اور جسم میں ان کی بڑی مقدار اکٹھی ہو سکتی ہے۔</li> </ul>
حشیش (Cannabis) (پاٹ، ڈوپ، گانجہ، گراس، ویڈ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>حشیش کو تمباکو کے ساتھ ملا کر پینے کا مطلب ہے کہ آپ سانس کے ساتھ کاربن مونو آکسائیڈ اور دوسرے مضر کیمیائی مادے اندر لے جا رہی ہیں جن سے بچے کیلئے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔</li> <li>اس طرح یہ خطرہ بڑھ جاتا ہے کہ بچہ وقت سے پہلے پیدا ہو جائے گا اور پیدائش کے وقت اس کا وزن کم ہو گا۔</li> </ul>
کوکین	<ul style="list-style-type: none"> <li>کوکین کے استعمال سے حمل گرنے اور مردہ بچے کی پیدائش کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔</li> <li>یہ ماں کے رحم اور بچے دونوں میں خون کی رگوں کو سکیڑ سکتی ہے جس کی وجہ سے بچے کو خون کی فراہمی کم ہو جاتی ہے اور نشوونما کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں اور یہ پلاسینٹا کے رحم سے الگ ہو جانے کا باعث بھی بن سکتی ہیں۔</li> </ul>
میٹا ایمفیٹامینز (سپیڈ، آئس، کرسٹل میٹھ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>میٹا ایمفیٹامینز ماں اور بڑھتے ہوئے بچے کے دل کی دھڑکن تیز کر دیتی ہیں۔</li> <li>کوکین کی طرح یہ منشیات بھی بچے کی خون کی رگیں سکیڑ سکتی ہیں جس سے نشوونما کے مسائل پیدا ہوتے ہیں اور یہ پلاسینٹا کے رحم سے الگ ہونے کا باعث بھی بن سکتی ہیں۔</li> <li>سگرٹ پینے سے بچے کی خون کی رگوں پر سپیڈ کا اثر بڑھ سکتا ہے۔</li> <li>حمل کے دوران ان نشہ آور ادویات کے استعمال کا تعلق خون بہنے، وقت سے پہلے درد زہ، حمل گرنے اور جنین کی ابنا رمل بناوٹ کے زیادہ خطرے سے پایا گیا ہے۔</li> </ul>
ایکسٹیسی (E, XTC, X)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ایکسٹیسی کے استعمال سے بلڈ پریشر اور جسم کا درجہ حرارت بڑھتا ہے جو حمل میں پیچیدگیوں اور بچے کیلئے مسائل پیدا کر سکتا ہے۔</li> <li>حمل کے دوران ان اقسام کی منشیات کے استعمال کا تعلق سست نشوونما اور خفیف ابنا رمل کیفیات سے پایا گیا ہے۔</li> </ul>
مارفین نما مادے (Opioids) (بیروئن، مارفین، پیتھیڈین، کوڈین، آکسی کوڈون، میتھاڈون، ٹراماڈول)	<ul style="list-style-type: none"> <li>حمل میں مارفین نما مادوں کے استعمال سے حمل گرنے، وقت سے پہلے بچے کی پیدائش، مردہ بچے کی پیدائش، پیدائش کے وقت کم وزن، اور ننھے بچے کی اچانک موت (SIDS) کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔</li> </ul>

# وہ انفیکشن جو آپ اور آپ کے بچے کو متاثر کر سکتے ہیں

اگرچہ کئی انفیکشن - جیسے عام نزلہ زکام- حمل میں کوئی مسئلہ پیدا نہیں کرتے، کچھ انفیکشن بچے تک پہنچ سکتے ہیں اور نقصان دہ ہو سکتے ہیں۔ اگر آئندہ صفحات پر دیے گئے چارٹ میں درج انفیکشنوں میں سے آپ کو کوئی انفیکشن لاحق ہونے کا امکان ہے تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر کو بتائیں۔

جنسی تعلق سے لگنے والی کچھ بیماریاں آپ کے حمل یا بچے کو متاثر کر سکتی ہیں۔ یہ ممکن ہے کہ آپ کو جنسی تعلق سے لگنے والی کوئی بیماری ہو لیکن اس کا علم نہ ہو - کچھ انفیکشنوں کی علامات نہیں ہوتیں۔ اگر آپ کو ان بیماریوں کے بارے میں مزید معلومات یا مدد کی ضرورت ہے تو 1800 451 624 (مفت کال) پر Sydney Sexual Health Centre سے رابطہ کریں جو مفت اور رازدارانہ خدمات مہیا کرتا ہے یا [www.sshc.org.au](http://www.sshc.org.au) پر جائیں۔

## کیفین کے سلسلے میں محتاط رہیں

کیفین جسم میں تحریک پیدا کرنے والی دوا ہے جو کافی، چاکلیٹ اور دوسرے مشروبات (مثلاً کولا اور انرجی ڈرنکس) میں پائی جاتی ہے۔ اس بارے میں تشویش پائی جاتی ہے کہ کیفین کا بہت زیادہ استعمال حمل گرنے اور بے چین رہنے والے بچوں کا خطرہ بڑھا سکتا ہے۔ اگرچہ کچھ تحقیقی مطالعات اس طرف اشارہ کرتے ہیں کہ کیفین کی کم سے کم لے کر معتدل مقدار خطرہ نہیں بڑھاتی، کچھ دوسرے مطالعات کے مطابق دن میں 300 ملی گرام سے زیادہ کیفین کا تعلق حمل گرنے کے زیادہ خطرے سے پایا گیا ہے، خاص طور پر ان عورتوں میں جو تمباکونوشی کرتی ہیں یا شراب پیتی ہیں۔ محفوظ رہنے کی خاطر، حمل کے دوران دن میں 200 ملی گرام سے زیادہ کیفین استعمال نہ کریں۔

200 ملی گرام اس کے برابر ہے:

- پسی ہوئی کافی سے بنا 2 کپ مشروب
- (250 ملی لیٹر کے ایک کپ میں 100 ملی گرام) یا
- انسٹینٹ کافی سے بنا 2 2/1 کپ مشروب
- (250 ملی لیٹر کے ایک کپ میں 75 ملی گرام)
- 4 کپ درمیانی تیز چائے
- (250 ملی لیٹر کے ایک کپ میں 50 ملی گرام)
- 4 کپ کوکو یا ہاٹ چاکلیٹ
- (250 ملی لیٹر کے ایک کپ میں 50 ملی گرام)
- 6 کپ کولا (250 ملی لیٹر میں 35 ملی گرام)

کچھ سافٹ ڈرنکس میں کیفین کی مقدار میں کمی بیشی ہو سکتی ہے اس لیے لیبل چیک کریں۔ کچھ سافٹ ڈرنکس میں گوارانا بھی شامل ہوتا ہے جو ایک پودے کا عرق ہے اور کیفین کا حامل ہے۔ یہ معلوم نہیں ہے کہ حمل پر گوارانا کے کیا اثرات ہوتے ہیں۔

## منشیات اور حمل کے بارے میں مزید مدد اور معلومات کہاں سے دستیاب ہیں:

MotherSafe، 9382 6539 (02) پر (سڈنی میٹروپولیٹن ایریا) یا 1800 647 848 پر (ریجنل نیو ساؤتھ ویلز)۔ MotherSafe سوموار تا جمعہ صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک کام کرتا ہے (عوامی تعطیلات کے علاوہ)۔ آپ انٹرنیٹ پر بھی [www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au) پر MotherSafe سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

ADIS (الکل اینڈ ڈرگ انفارمیشن سروس): 24 گھنٹے کھلی رہنے والی یہ فون لائن ان سب لوگوں کیلئے ہے جو منشیات یا الکل کے کسی مسئلے کیلئے مدد چاہتے ہیں یا منشیات یا الکل کے بارے میں معلومات لینا چاہتے ہیں۔ فون نمبر 1800 422 599 (02) یا 9361 8000 (ریجنل نیو ساؤتھ ویلز)۔

انفیکشن	یہ کس طرح لگتا ہے	علامات
Pertussis (کالی کھانسی)	انفیکشن میں مبتلا کسی شخص کے ساتھ قریبی واسطہ - کھانسی یا چھینک کے ساتھ پھیلنے والے باریک قطرات اس انفیکشن کو دوسروں تک پہنچاتے ہیں۔ یہ باریک قطرات ہوا میں، استعمال شدہ رومالوں پر یا انفیکشن میں مبتلا شخص کی چھوٹی ہوئی سطحوں پر موجود ہو سکتے ہیں۔	علامات میں ہلکا بخار، بند یا بہتی ہوئی ناک، تھکن اور کھانسی شامل ہو سکتے ہیں۔ اس کی خاص پہچان کھانسی کے دورے ہیں جن میں انسان ہوا کی کمی کا شکار ہو کر ایک لمبا سانس کھینچتا ہے جس سے ایک خاص ”ہوک“ جیسی آواز پیدا ہوتی ہے۔
انفلوئنزا (فلو)	جیسے اوپر لکھا ہے۔	اس کی خاص علامات میں بخار اور سردی لگنا، کھانسی، گلے میں درد، ناک بہنا، بہت زیادہ تھکن محسوس کرنا، پٹھوں میں درد، جوڑوں میں درد اور سر میں درد شامل ہیں۔ اگر علامات بگڑ جائیں یا اگر آپ کو سانس پھولنے، چھاتی میں درد، سوچنے سمجھنے میں مشکل، اچانک چکر آنے یا بار بار الٹیاں آنے کی تکلیف ہو تو فوری طور پر ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔
روبیلا (جرمن خسرہ)	جیسے اوپر لکھا ہے۔	علامات میں جلد پر ہلکی سرخی/دانے، ہلکا بخار، ناک بہنا، گلے میں درد، تکلیف دہ پھولے ہوئے غدود اور جوڑوں میں تکلیف دہ درد شامل ہو سکتا ہے۔
چکن پاکس (varicella)	جیسے اوپر لکھا ہے۔	اچانک ہلکا بخار چڑھنا، ناک بہنا، طبیعت کی عمومی خرابی اور جلد پر دانے جو چھوٹے چھوٹے ابھاروں کی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں، پھر چھالے بنتے ہیں اور آخر میں کھرنڈ بن جاتے ہیں۔
ہیپاٹائٹس بی	یہ خون اور جسمانی رطوبتوں میں موجود ایک وائرس کی وجہ سے لاحق ہوتا ہے۔ یہ مباشرت، ایک سے زیادہ لوگوں کے ایک ہی سوئی استعمال کرنے، جراثیم کشی کے بغیر ہاڈی آرٹ (ٹیٹوز) بنانے کے ذریعے ایک شخص سے دوسرے کو لگ سکتا ہے یا پیدائش کے دوران ماں سے بچے کو لگ سکتا ہے۔	ایسے بہت سے لوگ جن میں ہیپاٹائٹس بی وائرس موجود ہوتا ہے، ان میں کوئی علامات ظاہر نہیں ہوتیں لیکن وہ یہ بیماری دوسرے لوگوں تک پہنچا سکتے ہیں۔ علامات میں جلد اور آنکھوں کے سفید حصے کی پیلاہٹ (یرقان)، گہرے رنگ کا پیشاب اور ہلکے رنگ کا پاخانہ، بخار، بھوک میں کمی، تھکن کا احساس اور جوڑوں کی درد شامل ہیں۔



## بچے پر اثر

یہ انفیکشن بچوں کیلئے مہلک ہو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کچھ نوزائیدہ بچوں کو کھانسی بالکل نہ آتی ہو لیکن ان کا سانس رک سکتا ہے اور رنگت نیلی پڑ سکتی ہے۔ کچھ بچوں کو دودھ پینے میں مشکل ہوتی ہے اور ان کا گلا گھٹ سکتا ہے یا قے آ سکتی ہے۔

حمل گرنے یا حمل کی دوسری پیچیدگیوں جیسے وقت سے پہلے درد زہ شروع ہونے کا باعث بن سکتا ہے۔ نوزائیدہ بچے انفیکشن لگنے سے شدید بیمار ہو سکتے ہیں۔

حمل گرنے اور خطرناک پیدائشی نقائص کا سبب بن سکتا ہے جن میں ذہنی معذوری اور نظر، سماعت اور دل کے مسائل بھی شامل ہیں۔

پیدائشی نقائص کے ساتھ ساتھ نو زائیدہ بچوں میں چکن پاکس کے انفیکشن کا باعث بھی بن سکتا ہے۔

پیدائش کے دوران بچے کو انفیکشن لگ سکتا ہے۔ اگر علاج نہ ہو تو اس کے نتیجے میں صحت کے شدید مسائل لاحق ہو سکتے ہیں جیسے جگر کو نقصان پہنچنا یا جگر کا کینسر۔

## آپ کو کیا معلوم ہونا چاہیے

بچوں کو 6 ہفتے، 4 مہینے اور 6 مہینے کی عمر میں ویکسین لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ماں کو ہر حمل میں تیسری سہ ماہی میں (اٹھائیسویں ہفتے کے قریب) کالی کھانسی کے خلاف ویکسین لگوانی چاہیے کیونکہ ماں کے جسم میں بننے والی اینٹی باڈیز پلاسینٹا کے ذریعے بچے تک پہنچ جائیں گی۔ اس طرح بچے کے اتنا بڑے ہو جانے تک اسے تحفظ میسر رہتا ہے کہ وہ ویکسین لگوا سکے۔ یہ بھی اہم ہے کہ آپ کے دوسرے بچوں کو کالی کھانسی کے خلاف ویکسین ملی ہو۔

فلو نظام تنفس کی ایک بیماری ہے جو نہایت آسانی سے پھیلتی ہے۔ یہ اہم ہے کہ ہر سال فلو کا موسم شروع ہونے سے پہلے ویکسین لگوائی جائے کیونکہ ہر سال انفلوئنزا کی اس قسم کے لحاظ سے موزوں ترین نئی ویکسین تیار کی جاتی ہے جو قسم فلو کے اگلے موسم کیلئے متوقع ہو۔ سب حاملہ عورتوں کیلئے ویکسین لگوانا مفت ہے اور اس کا استعمال حمل کے دوران کسی بھی وقت اور دودھ پلانے کے دور میں بھی محفوظ سمجھا جاتا ہے۔ تاہم جن عورتوں کو انڈوں سے الرجی ہو یا جنہیں انڈوں پر حساس ردعمل ہوتا ہو، انہیں سپیشلسٹ سے مشورہ لینا چاہیے۔

جو عورتیں ویکسین لگوا چکی ہوں، ان میں اینٹی باڈیز پلاسینٹا سے گزر جاتی ہیں اور پیدائش کے وقت بچوں میں اینٹی باڈیز کی بلند سطح موجود ہوتی ہے جو انہیں پیدائش کے بعد ابتدائی دور میں محفوظ رکھتی ہے۔

بہترین یہ ہے کہ حمل سے پہلے اپنی مدافعت چیک کرائیں (اگر آپ کو ویکسین لگی ہوئی ہو تو بھی)۔ آپ حاملہ ہونے سے پہلے روبیلا کی ویکسین لگوا سکتی ہیں (لیکن حمل ٹھہر جانے کے بعد نہیں)۔ اگر آپ کا واسطہ روبیلا کے کسی مریض سے پڑ چکا ہے تو اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف کو بتائیں۔

آسٹریلیا میں زیادہ تر عورتوں میں چکن پاکس کے خلاف مدافعت موجود ہے۔ آپ حاملہ ہونے سے پہلے چکن پاکس کی ویکسین لگوا سکتی ہیں (لیکن حمل ٹھہر جانے کے بعد نہیں)۔ اگر آپ کا واسطہ چکن پاکس کے کسی مریض سے پڑ چکا ہے تو اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف کو بتائیں۔

حمل کے دوران عورتوں کو ہیپاٹائٹس بی کیلئے ٹیسٹ کرانے کی پیشکش کی جاتی ہے۔ نیو ساؤتھ ویلز میں پیدا ہونے والے تمام بچوں کو پیدائش کے بعد ہیپاٹائٹس بی کی مفت ویکسین کی پیشکش کی جاتی ہے۔ اس سے بچے کو ہیپاٹائٹس بی کے خلاف عمومی تحفظ ملتا ہے۔ اگر ماں کو ہیپاٹائٹس بی ہو تو بھی ویکسین بچے کو انفیکشن سے محفوظ رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ اگر ماں کو ہیپاٹائٹس بی ہو تو بچے کو محفوظ رکھنے کیلئے بچے کو ایک زائد انجیکشن دیا جائے گا۔

انفیکشن	یہ کس طرح لگتا ہے	علامات
ہیپاٹائٹس سی	یہ جگر کی ایک دائمی بیماری ہے جو خون میں ایک وائرس کے سبب ہوتی ہے۔ اس بیماری سے بنیادی طور پر وہ لوگ متاثر ہوتے ہیں جو ادویات کے ٹیکے لگاتے ہیں۔ جب انفیکشن میں مبتلا ایک شخص کا خون دوسرے شخص کے خون میں داخل ہوتا ہے تو بیماری منتقل ہو جاتی ہے۔ ادویات کے ٹیکے لگانے کیلئے سوئی یا دوسرا سامان ایک سے زیادہ لوگوں پر استعمال کرنے سے یا جراثیم کشی کے بغیر ہاڈی آرٹ (ٹیٹوز) بنانے پر ایسا ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کو یہ وائرس 1990 سے پہلے خون لگوانے یا خون کی مصنوعات لینے کی وجہ سے لگا ہے۔	ہیپاٹائٹس بی کی طرح۔
ایچ آئی وی	ابتدائی مراحل میں کئی لوگوں کو کوئی علامات پیش نہیں آتیں۔ آپ کو ایچ آئی وی کا خطرہ ہو سکتا ہے اگر: <ul style="list-style-type: none"> <li>• آپ نے حفاظتی تدابیر کے بغیر مباشرت کی ہو</li> <li>• آپ یا آپ کا شریک حیات کسی ایسے ملک سے تعلق رکھتے ہوں جہاں ایچ آئی وی زیادہ عام ہے، بشمول کچھ افریقی اور ایشیائی ممالک کے۔</li> <li>• آپ نے ٹیکے لگانے کیلئے کسی اور کی استعمال شدہ چیزیں استعمال کی ہوں</li> <li>• آپ کو 1980 اور 1985 کے درمیان آسٹریلیا میں خون دیا گیا ہو</li> </ul>	علامات میں فلو جیسی علامات شامل ہو سکتی ہیں - بخار، گلے میں درد، پھولے ہوئے غدود، جلد پر سرخی/دانے۔ نیز کسی وجہ کے بغیر دستوں کی بیماری، وزن میں کمی، بار بار جلد پر سرخی/ دانے نکلنا، یا ایڈز سے تعلق رکھنے والی بیماریاں جیسے ٹونہ، جلد کا کینسر، دماغ کے انفیکشن اور شدید پھپھوند کے انفیکشن۔
پارو وائرس، جسے slapped cheek disease (سرخ گالوں کی بیماری) یا پانچویں بیماری بھی کہتے ہیں۔	انفیکشن میں مبتلا شخص کے ساتھ قریبی واسطہ۔ یہ کھانسی اور چھینکوں میں موجود باریک قطروں سے پھیلتی ہے۔ زیادہ تر پری سکول اور سکول جانے والے بچوں کو متاثر کرتی ہے۔	بالعموم جلد پر ہلکی سرخی/دانوں کے ساتھ بخار، جہاں کی طرح پھیلی ہوئی سرخی (جو پہلے گالوں پر ظاہر ہوتی ہے)، کبھی کبھار جوڑوں میں درد۔
سائٹو میگالو وائرس (CMV)	یہ انفیکشن ایک شخص کے دوسرے شخص سے قریبی واسطے پر تھوک، پیشاب اور دوسری جسمانی رطوبتوں کے ذریعے لگتا ہے - یہ بچوں کے نیپیز سے بھی لگ سکتا ہے اور باریک قطروں کے انفیکشن سے بھی۔	صحت مند بالغوں میں عام طور پر کوئی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔ غدودوں کے بخار جیسی علامات کا سبب بن سکتا ہے۔
سٹریپ بی (گروپ بی سٹریپٹوکوک انفیکشن)	بیکٹیریا (گروپ بی سٹریپٹوکوکس) کی وجہ سے ہونے والا انفیکشن۔ ہر 100 عورتوں میں سے تقریباً 12 سے 15 کے فرج میں یہ بیکٹیریا موجود ہوتا ہے۔	عورتوں کو کوئی علامات پیش نہیں آتیں۔
ٹوکسوپلازموسس	انفیکشن ایک طفیلی کیڑے کی وجہ سے ہوتا ہے جو عام طور پر بلی کے فضلے میں پایا جاتا ہے۔ کچا یا کم پکا ہوا گوشت کھانے سے بھی یہ انفیکشن ہو سکتا ہے۔	پھولے ہوئے لمفی غدود، پٹھوں میں درد، سر میں درد، بخار، طبیعت کی عمومی خرابی۔

## بچے پر اثر

اس بات کا معمولی سا خطرہ موجود ہے (بیپائٹس سی میں مبتلا ماؤں کے ہر 100 بچوں میں سے 5 بچوں کیلئے) کہ حمل یا پیدائش کے دوران بچے کو انفیکشن لگ جائے۔ ماں کے دودھ پلانے سے بچے کو یہ انفیکشن لگنے کا امکان بہت کم ہے، سوائے اس کے کہ آپ کا خون بچے کے خون سے مل جائے (جیسے اگر ماں کے نپل پھٹے ہوئے ہوں اور بچے کے منہ کے گرد خراشیں ہوں تو)۔

## آپ کو کیا معلوم ہونا چاہیے

اگر آپ کو بیپائٹس سی کا خطرہ ہے تو ٹیسٹ کرائیں۔ حمل میں بیپائٹس سی کے بارے میں مزید معلومات کیلئے 9332 1599 (02) یا 1800 803 990 پر بیپائٹس ہیلپ لائن کو فون کریں۔ یہ ایک مفت، رازدارانہ سروس ہے۔

بچے کو حمل کے دوران (اگرچہ وائرس لگنے کا یہ طریقہ سب سے کم عام سمجھا جاتا ہے)، پیدائش یا ماں کے دودھ پلانے کے دوران ایچ آئی وی لگ سکتا ہے۔ اگر ماں علاج کرا لے تو ماں سے بچے کو انفیکشن لگنے کا خطرہ بہت کم ہوتا ہے یعنی ہر 100 بچوں میں سے 2 بچے، لیکن اگر علاج نہ کرایا گیا ہو تو یہ خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ بچے کا علاج پیدائش کے بعد ہوتا ہے۔ ماں کو دودھ پلانے سے منع کیا جاتا ہے۔

عورتوں کو حمل کے دوران ایچ آئی وی کا ٹیسٹ کرانے کی پیشکش کی جاتی ہے۔ اگر آپ کو حمل میں ایچ آئی وی یا ایڈز ہو تو آپ کو علاج کے طریقوں کے بارے میں خصوصی مشورے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ آپ کی صحت بہتر بنائی جائے اور بچے کیلئے خطرہ کم کیا جائے۔ مزید معلومات کیلئے ACON (ایڈز کاؤنسل آف نیو ساؤتھ ویلز) سے رابطہ کریں۔ فون: 9206 2000 (02)۔

حمل گرنے کا سبب بن سکتا ہے۔

زیادہ تر بالغوں میں مدافعت موجود ہوتی ہے لیکن شعبہ صحت میں کام کرنے والوں، بچوں کی دیکھ بھال کرنے والوں اور اساتذہ کیلئے خطرہ ہو سکتا ہے۔ ان سکولوں یا پری سکولوں میں اس بیماری کے پھیلاؤ سے آگاہ رہیں جن کے ساتھ آپ کا واسطہ ہے۔ اگر اس بیماری میں مبتلا کسی بچے کے ساتھ آپ کا واسطہ رہا ہے تو اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف کو بتائیں۔

جن بچوں کو حمل کے دوران CMV کا انفیکشن لگا ہو، ان کیلئے جگر یا تلی کی بیماری، سماعت سے محرومی، ذہنی نشوونما کے مسائل اور نظر کے مسائل کا خطرہ ہوتا ہے۔

ہاتھ دھونے کا خیال رکھنے سے (جیسے بچوں کے ساتھ واسطے یا نیپیز کو ہاتھ لگانے کے بعد) خطرہ کم ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کے خیال میں آپ کو CMV سے واسطہ پڑا ہے تو اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف سے بات کریں۔

پیدائش کے دوران بچے کو لگ سکتا ہے اور شدید انفیکشن کا باعث بن سکتا ہے۔ اگر بچے کو انفیکشن لگ جائے تو اسے اینٹی بائیوٹکس کی ضرورت پڑے گی اور انتہائی نگہداشت کی ضرورت بھی ہو سکتی ہے۔

نیوساؤتھ ویلز کے ہسپتال سٹریپ بی سے نبٹنے کیلئے دو مختلف طریقوں سے کام کرتے ہیں۔ زیادہ تر ہسپتالوں میں سٹریپ بی کا پتہ لگانے کیلئے آپ کو چیک کیا جائے گا۔ اگر آپ کے جسم میں سٹریپ بی موجود ہو تو آپ کو درد زہ کے دوران اینٹی بائیوٹکس دی جائیں گی۔ دوسرے ہسپتالوں میں خطرے کے عوامل رکھنے والی عورتوں کو درد زہ کے دوران اینٹی بائیوٹکس دی جائیں گی۔ خطرے کے عوامل میں سینٹیسویں ہفتے سے پہلے درد زہ شروع ہو جانا یا بلند جسمانی درجہ حرارت شامل ہیں۔

رحم میں بچے کو یہ انفیکشن لگ سکتا ہے اور بچے کیلئے شدید مسائل کا سبب بن سکتا ہے جیسے ذہنی معذوری اور اندھا پن۔

مسائل صرف تب ہوتے ہیں جب ایک عورت کو حمل کے دوران لگنے والا انفیکشن زندگی کا پہلا انفیکشن ہو۔ احتیاطی تدابیر میں کچے گوشت کو ہاتھ لگانے کے بعد ہاتھ دھونا، گوشت کو پوری طرح پکانا اور بلیوں سے دور رہنا شامل ہے۔ بلی کے فضلے والی ٹرے کو ہاتھ نہ لکائیں۔

## حمل کے دوران انفیکشن، جاری ہے

انفیکشن	علامات	بچے پر اثر
آتشک (سفلس)	آتشک میں مبتلا زیادہ تر عورتوں کو کوئی علامات پیش نہیں ہوتیں۔ علامات میں فرج کے اندر اور اردگرد ایسے زخم شامل ہیں جن میں درد نہیں ہوتی اور ہاتھوں، پیروں یا جسم کے دوسرے حصوں پر سرخی/دانے شامل ہیں۔	یہ دیر سے حمل کرنے کا باعث بن سکتا ہے۔ اگر ایک حاملہ عورت کو آتشک ہو تو وہ اسے بچے تک پہنچا سکتی ہے۔ اس سے بچوں میں اندھا پن واقع ہو سکتا ہے۔
کلامیڈیا	یہ ہو سکتا ہے کہ کسی عورت کو یہ بیماری ہو لیکن اس کا علم نہ ہو تاہم ایسی علامات موجود ہو سکتی ہیں جیسے پیشاب کرتے ہوئے مواد نکلنا یا چہن ہونا یا فرج کے راستے مباشرت کے دوران پیٹ میں گہری درد۔ علامات کے علاوہ، ٹیسٹ کرانے کی دوسری اچھی وجوہ یہ ہیں: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 سال سے کم عمر</li> <li>• اگر آپ یا آپ کے شریک حیات نے آپ کے حاملہ ہونے سے پہلے کے چھ مہینوں کے دوران کسی نئے شخص سے جنسی تعلق قائم کیا ہو</li> <li>• اگر آپ کو جنسی تعلق سے لگنے والی کوئی اور بیماری تشخیص ہوئی ہو</li> </ul> اگر کلامیڈیا کا علاج نہ کیا جائے تو یہ فلویپٹن ٹیوبز یا رحم میں ایک شدید انفیکشن (پیلوک ورم کی بیماری) بھی پیدا کر سکتی ہے۔ اس سے ماں بننے کی صلاحیت متاثر ہو سکتی ہے۔	یہ بیماری پیدائش کے دوران بچے کو لگ سکتی ہے اور آنکھ کے انفیکشن (conjunctivitis) یا ٹمونہ کا باعث بن سکتی ہے۔
سوزاک (Gonorrhoea)	پیشاب کرتے ہوئے فرج سے زیادہ مواد خارج ہونا یا چہن؛ فرج کے راستے ہم بستری کے دوران پیٹ میں گہری درد۔	اگر آپ کو انفیکشن ہو اور آپ علاج نہ کرائیں تو انفیکشن بچے تک پہنچ سکتا ہے اور آنکھ کے انفیکشن (conjunctivitis) یا بلائی نظام تنفس کے مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔
جنسی اعضا کی ہرپیز	جنسی اعضا پر تکلیف دہ، سنسناتے ہوئے یا خارش کرنے والے چھالے۔ کچھ لوگوں کو فلو جیسی علامات پیش آتی ہیں۔ کبھی کبھار علامات بالکل موجود نہیں ہوتیں۔	اگر آپ یا آپ کے ساتھ جنسی تعلق قائم کرنے والے لوگوں میں سے کسی کو بھی جنسی اعضا کی ہرپیز ہے یا رہ چکی ہے تو اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف کو بتائیں۔ بچے کو انفیکشن لگنے کا خطرہ سب سے زیادہ تب ہوتا ہے جب آپ کو پہلی مرتبہ چھالے نکلیں یا جب آپ چھالوں کے اس پہلے دور سے صحتیاب ہو رہی ہوں۔ حمل کے دوران اگر چھالے نکلنے کے مزید دور آئیں تو پیٹ میں موجود بچہ شاذونادر ہی متاثر ہوتا ہے۔ لیکن اگر آپ کے خیال میں درد زہ شروع ہونے کے وقت چھالوں کا دور شروع ہو سکتا ہے تو جلد از جلد ہسپتال جائیں۔ ہو سکتا ہے بچے کو بیماری لگنے سے بچانے کیلئے آپ کا سیزیرین سیکشن آپریشن کرنا ضروری ہو۔ اگر ماضی میں آپ بار بار چھالے نکلنے کے دور سے گزر چکی ہیں تو ہو سکتا ہے بچے میں جنسی اعضا کی ہرپیز کے خلاف کچھ مدافعت موجود ہو۔
جنسی اعضا پر مسے	جنسی اعضا پر مسے اکثر درد کا باعث نہیں ہوتے۔ یہ جنسی اعضا پر چھوٹے چھوٹے ابھاروں کی شکل میں بننا شروع ہو سکتے ہیں جن میں درد نہیں ہوتی، اور پھر کبھی کبھار گوبھی کی شکل کے چھوٹے چھوٹے ابھار بن جاتے ہیں، خاص طور پر حمل کے دنوں میں۔ لیکن کبھی کبھی جنسی اعضا کے مسے قدرے چھٹی شکل کے ہوتے ہیں اور مشکل سے نظر آتے ہیں۔	اگرچہ جنسی اعضا پر مسے حاملہ عورتوں میں عام ہیں، یہ شاذونادر ہی مسائل کا باعث بن سکتے ہیں۔

## کام اور حمل

اگر آپ کی ملازمت میں بھاری جسمانی کام یا بچے کو متاثر کر سکنے والے پیشہ ورانہ خطرات نہ ہوں تو حمل کے دوران کام نہ کر پانے کی کوئی وجہ نہیں ہے۔ کچھ ملازمتوں میں آپ کا واسطہ ایسی چیزوں سے پڑتا ہے جو پیٹ میں موجود بچے کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ یہاں کچھ مثالیں دی جا رہی ہیں لیکن یہ خطرات کی مکمل فہرست نہیں ہے۔

**انفیکشن**۔ شعبہ صحت، بچوں کی دیکھ بھال یا جانوروں کے ساتھ کام کرنا ان پیشوں کی مثالیں ہیں جو بچے کو متاثر کر سکنے والے انفیکشنوں کا خطرہ بڑھا سکتے ہیں۔

**کیمیائی مادے**۔ شعبہ صحت، دانتوں کی دیکھ بھال، جانوروں کی صحت کی دیکھ بھال، مصنوعات سازی اور حشرات اور مضر جانوروں کی روک تھام کچھ ایسے شعبے ہیں جن میں خطرہ ہو سکتا ہے۔

**ریڈییشن**۔ ایکسرے یا ریڈیو ایکٹیو مادے کے آس پاس کام کرنا نقصان دہ نہیں ہے بشرطیکہ نارمل پیشہ ورانہ، صحت اور حفاظت کی تدابیر پر عمل کیا جا رہا ہو۔ بجلی کے آلات سے نکلنے والی ریڈییشن نقصان دہ نہیں ہے۔

**دوسرے خطرات**۔ جن کاموں میں بھاری وزن اٹھایا جاتا ہے یا دیر تک کھڑے رہنا پڑتا ہے، ان میں خطرہ ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کے کام میں دیر تک کھڑے رہنا پڑتا ہے تو یہ یقینی بنائیں کہ آپ بیٹھنے کیلئے وقفے لے رہی ہیں (اگر ممکن ہو تو اپنے پاؤں ایک اور کرسی پر رکھ لیں)۔ دیر تک کھڑے رہنے سے حمل کے دوران پھولی ہوئی وریدوں کا امکان بڑھ سکتا ہے۔ مزید معلومات کیلئے صفحہ 43 پر حمل میں پیش آنے والے عام مسائل دیکھیں۔

اگر آپ دن کا بیشتر وقت ڈیسک پر یا کمپیوٹر کے سامنے بیٹھے گزارتی ہیں تو ہر گھنٹے بعد چند منٹ کیلئے اٹھ کر چلیں پھریں۔ اپنی کمر کی دیکھ بھال کرنے کیلئے:

- اپنے جسمانی انداز کا خیال رکھیں۔ بیٹھے اور کھڑے ہوئے کمر سیدھی رکھیں
- ایسی کرسی استعمال کریں جس سے کمر کو اچھا سہارا ملتا ہو۔

بھاری وزن اٹھانے یا سیڑھی پر چڑھنے سے پرہیز کریں اور جھکتے ہوئے محتاط رہنے کی کوشش کریں۔ خاص طور پر حمل کے آخری حصے میں جب جسمانی تبدیلیوں کی وجہ سے ایسے کام مشکل ہو جاتے ہیں۔

یہ یقینی بنانے کیلئے کہ آپ کا کام حمل کیلئے محفوظ ہے، اپنی مڈوائف، ڈاکٹر، آکوپیشنل ہیلتھ اینڈ سیفٹی آفیسر، یونین کے نمائندے یا آجر سے بات کریں۔ آپ ورک کور اتھارٹی آف نیو ساؤتھ ویلز (WorkCover Authority of NSW) سے بھی رابطہ کر سکتی ہیں، مدد کیلئے 13 10 50 پر فون کریں یا [www.workcover.nsw.gov.au](http://www.workcover.nsw.gov.au) پر جا کر مفت کتابچے حمل اور کام کی کاپی حاصل کریں۔ WorkCover بطور اجیر آپ کے حقوق کے بارے میں بھی معلومات رکھتا ہے جن میں یہ حق شامل ہے کہ آپ اپنے آجر کیلئے کوئی دوسرا کام کر سکیں جو محفوظ ہو یا آپ ماں بننے کے سلسلے میں بغیر تنخواہ کے رخصت لے لیں۔

## علاج

اینٹی بائیوٹکس۔ ہر عورت کو حمل کے شروع میں خون کا ٹیسٹ کرانا چاہیئے۔

اینٹی بائیوٹکس۔ اگر آپ کے خیال میں آپ کو کلامیڈیا ہو سکتی ہے تو اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف سے بات کریں۔

اینٹی بائیوٹکس سے جلد علاج کر لیا جائے تو بالعموم بچہ نقصان سے بچ جاتا ہے۔

ادویات پریزیج کے چھالے نکلنے کو دبا سکتی ہیں اور علامات کا علاج کر سکتی ہیں۔ لیکن چونکہ وائرس نظام میں موجود رہتا ہے، علامات واپس آ سکتی ہیں۔

مُسے دور کیے جا سکتے ہیں لیکن وائرس، جو مسوں کا سبب ہوتا ہے، نظام میں موجود رہتا ہے۔ مسے دوبارہ ظاہر ہو سکتے ہیں۔

## گھر میں موجود کچھ خطرات

**بیمار بچے۔** ذہن میں رکھیں کہ آپ کو دوسرے چھوٹے بچوں سے بھی ایسے انفیکشن لگ سکتے ہیں جو آپ کے ہونے والے بچے پر اثر کر سکتے ہیں جیسے چکن پاکس یا پاروو وائرس (سرخ گالوں کی علامت والی بیماری)۔ اگر آپ کو فکر ہو تو ہمیشہ اپنی مڈ وائف یا ڈاکٹر کو بتائیں۔

**پالتو جانوروں کے ساتھ محتاط رہیں۔** کسی اور سے بلی کے فضلے والی ٹرے صاف کروائیں یا کہیں اور پڑا بلی کا فضلہ اٹھوائیں - لیکن اگر یہ کام آپ کو کرنا پڑے تو دستانے پہنیں اور صابن اور گرم پانی کے ساتھ احتیاط سے اپنے ہاتھ دھوئیں۔ اس کا مقصد ایک انفیکشن کا خطرہ دور کرنا ہے جسے ٹوکسوپلازموسس کہتے ہیں۔ اس انفیکشن سے آپ کے بیمار ہونے کا امکان نہیں ہے لیکن یہ پیٹ میں موجود بچے میں اندھا پن پیدا کر سکتا ہے اور دماغ کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ بلی کو گھر سے نکالنے کی ضرورت نہیں ہے - بس صفائی کا خیال رکھیں۔

آپ کو مٹی اور کچے گوشت سے بھی ٹوکسوپلازموسس لگ سکتا ہے۔ اگر آپ حاملہ ہیں تو یاد رکھیں:

- پھل اور سبزیاں کھانے سے پہلے دھوئیں
- کچا یا کم پکا ہوا گوشت کھانے سے پرہیز کریں
- اپنے ہاتھ دھوئیں
- < جانوروں کو ہاتھ لگانے کے بعد
- < جسمانی رطوبتیں چھونے کے بعد
- < کھانے سے پہلے، اور کھانا تیار کرنے سے پہلے اور بعد میں
- بلی کے فضلے کو چھونے سے گریز کریں
- باغیچے کے کام کیلئے دستانے پہنیں۔

سائٹیومیگالو وائرس (CMV) نامی ایک اور انفیکشن بھی آپ کے پیٹ میں پلنے والے بچے کو نقصان پہنچا سکتا ہے اور، کچھ کیسوں میں، حمل گرنے کا باعث بن سکتا ہے۔ آپ کو CMV جسمانی رطوبتوں مثلاً پیشاب یا تھوک کے چھو جانے سے لگ سکتا ہے۔ انفیکشن سے بچنے کیلئے صابن اور پانی سے اپنے ہاتھ دھوئیں یا ہاتھ صاف کرنے کا الکحل ہاتھوں پر ملیں، خاص طور پر نیپی بدلنے کے بعد۔

**حمل کے دوران سیسے سے بچیں۔** ہم سیسے سے مکمل طور پر نہیں بچ سکتے کیونکہ یہ ہوا اور مٹی میں موجود ہوتا ہے۔ ہم سب اس کی تھوڑی سی مقدار جسم میں جذب کرتے ہیں۔ لیکن بچوں اور حاملہ عورتوں کیلئے زیادہ سیسہ جسم میں چلے جانے سے مسائل کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

بچے بڑوں کی نسبت زیادہ سیسہ جذب کرتے ہیں۔ حمل کے دوران سیسے کی تھوڑی سی مقدار پلاسینٹا سے گزر سکتی ہے اور بچے کی ذہنی نشوونما کو متاثر کر سکتی ہے۔ اس سے بڑھوتری، سماعت اور رویے کے مسائل بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔

ہمیں علم نہیں ہے کہ آیا ان اثرات کو زائل کیا جا سکتا ہے۔

مکان کی تعمیر نو یا مرمتوں کی وجہ سے آپ کا سیسے سے واسطہ بڑھ سکتا ہے۔ اگر آپ کا مکان 1971 سے پہلے تعمیر ہوا تھا (جب سیسے سے بنا پینٹ دستیاب ہوا کرتا تھا) تو کوئی بھی ایسا کام کرنے سے پہلے مشورہ حاصل کر لیں جس میں پینٹ اکھڑتا ہو۔ سیسے سے بنا پینٹ اکھڑ جائے تو ہوا میں اور گھر میں سیسے کے ذرات بکھر سکتے ہیں۔ یہ اہم ہے کہ گھر میں ایسی مرمتوں کے وقت حاملہ عورتیں اور بچے موجود نہ ہوں جن میں سیسے سے بنا پینٹ اکھڑتا ہو۔

سیسے کے دوسرے ذرائع میں سیسے کی صنعتیں (جیسے گاڑیوں کی بیٹریاں ری سائیکل کرنے کی صنعت)؛ سیسے کا کام کرنے والوں کے کپڑے اور کپڑوں پر موجود گرد؛ سیسہ استعمال کرنے والے مشاغل (لیڈ لائٹنگ یعنی کھڑکیوں پر سیسے والے پینٹ کا کام، مچھلی پکڑنا اور ظروف سازی)؛ کچھ روایتی ادویات جیسے pay-loo-ah ، bali goli.rueda ، اور azarcon ؛ سیسے اور کرسٹل کے شیشے کے برتن؛ اور ترقی پذیر ممالک میں بنے برتن (چمکدار سجاوٹی سطح سے سیسہ رس کر نکل سکتا ہے)۔

سیسہ پگھلانے کے کارخانوں یا کانوں کے نزدیک واقع علاقوں کے ماحول اور مکانوں میں سیسے کی آلودگی کی سطح بیشتر شہری علاقوں سے زیادہ ہو گی۔

جن حاملہ عورتوں کو سیسے کی بلند سطح سے واسطے کا خطرہ ہو، انہیں اپنے ڈاکٹر سے اس بارے میں مشورہ کرنا چاہیے۔

## مجھے کیسے پتہ چل سکتا ہے کہ کیا محفوظ ہے اور کیا نہیں؟

MotherSafe نیو ساؤتھ ویلز میں عورتوں کیلئے ایک مفت فون سروس ہے۔ یہ ان عورتوں اور عورتوں کو صحت کی خدمات فراہم والوں کیلئے ایک جامع مشاورتی سروس ہے جنہیں ادویات کے بارے میں جاننے کی ضرورت ہو اور جنہیں حمل اور دودھ پلانے کے عرصے میں مختلف چیزوں سے واسطہ پڑنے کے حوالے سے فکر ہو۔ MotherSafe آپ کو ان چیزوں کے حفاظتی پہلو اور ممکنہ اثرات کے بارے میں معلومات دے سکتا ہے:

- نسخے پر ملنے والی ادویات
- نسخے کے بغیر ملنے والی ادویات
- منشیات
- انفیکشن
- ریڈییشن (تابکاری)
- کام کے ماحول میں درپیش چیزیں۔

MotherSafe ان عورتوں کیلئے ایک آؤٹ پیشنٹ (اسی روز فارغ ہو جانے والے مریضوں کیلئے) کلینک چلاتا ہے جنہیں حمل کے دوران ادویات کے بارے میں ڈاکٹر سے روبر و مشورہ کرنے کی ضرورت ہو۔ یہ ادارہ ان عورتوں کیلئے MotherSafe PLaN کلینک بھی چلاتا ہے جو حاملہ ہونے کے بارے میں سوچ رہی ہیں۔ عورتیں ایک تجربہ کار مڈوائف سے حمل، طرز زندگی اور غذائی امور پر مشورہ کر سکتی ہیں۔

MotherSafe کو 9382 6539 (02) پر (سڈنی میٹروپولیٹن ایریا) کال کریں یا 1800 647 848 پر (ریجنل نیو ساؤتھ ویلز) کال کریں۔ MotherSafe سوموار تا جمعہ صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک کام کرتا ہے (عوامی تعطیلات کے علاوہ)۔

آپ MotherSafe سے انٹرنیٹ کے اس پتے پر بھی رابطہ کر سکتی ہیں [www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au)

صفائی کی مصنوعات، پینٹ اور دوسرے گھریلو کیمیکلز۔ ان مصنوعات کے لیبل چیک کر کے یقینی بنا لیں کہ ان پر حاملہ عورتوں کیلئے کوئی حفاظتی تنبیہ نہیں لکھی ہوئی ہے۔ اگر لیبل سے لگتا ہو کہ ایک پراڈکٹ بہت زہریلی ہے تو ہو سکتا ہے اس وقت اسے استعمال نہ کرنا بہتر ہو۔ اگر آپ صفائی کی مصنوعات، گوند، پینٹ یا کوئی بھی دوسرے گھریلو کیمیکلز استعمال کرتی ہیں تو لیبل پر لکھی حفاظتی ہدایات پر عمل کریں۔ یہ یقینی بنائیں کہ وافر تازہ ہوا موجود ہو۔

موٹھ بالز (قیمتی کپڑوں کو کیڑوں سے بچانے کیلئے کیمیکل گولیاں) اور ٹائلٹ میں خوشبو پھیلانے والی ٹکیوں میں نیفتھلین (naphthalene) - کچھ موٹھ بالز اور ٹائلٹ میں خوشبو پھیلانے والی ٹکیوں میں نیفتھلین نامی مادہ موجود ہوتا ہے۔ نیفتھلین کی بہت بڑی مقدار سے واسطہ پڑنے پر خون کے خلیات کو نقصان پہنچ سکتا ہے جس کے نتیجے میں بیمولائٹک انیمیا کہلانے والا مسئلہ لاحق ہو سکتا ہے۔ نیفتھلین کی زیادہ مقدار سے واسطہ پڑنے کے بعد جو علامات پیش آ سکتی ہیں، ان میں سے کچھ یہ ہیں: تھکن، بھوک نہ لگنا، متلی، قے اور دست۔ اگر نوزائیدہ بچوں کا نیفتھلین سے واسطہ پڑے تو ان کیلئے خون کے خلیات کو نقصان پہنچنے کا خاص خطرہ ہوتا ہے۔

نیفتھلین کی وجہ سے صحت کو لاحق خطرات کے بارے میں مزید مشورہ NSW Poisons Information Centre (نیو ساؤتھ ویلز میں زہریلے مادوں سے متعلق معلوماتی مرکز) سے 13 11 26 پر حاصل کیا جا سکتا ہے جو پورے آسٹریلیا کیلئے ہفتے کے ساتوں دن، دن رات کے چوبیس گھنٹے دستیاب ہے یا مقامی پبلک ہیلتھ یونٹس سے مشورہ حاصل کیا جا سکتا ہے۔

## حمل کیلئے صحت مند غذا

### غذائی گروپ

#### اور حمل کے دوران مجوزہ مقداریں

غذائی گروپ	دن میں کتنے حصے (serves)؟
روٹی/ڈبل روٹی، اناج کی مصنوعات، چاول، پاستا، نوڈلز	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 سے 6 حصے جبکہ ایک حصہ اس کے برابر ہے:</li> <li>2 x 60 گرام ڈبل روٹی کے سلائس</li> <li>1 درمیانہ بریڈ رول</li> <li>1 کپ پکا ہوا پاستا، چاول یا نوڈلز</li> <li>1/2 کپ میوزلی جسے بھونا نہ گیا ہو</li> <li>1 کپ پکا ہوا دلیہ</li> <li>1 1/3 کپ ناشتے کا سیریل</li> </ul>
سبزیاں، پھلیاں۔	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 حصے جبکہ ایک حصہ اس کے برابر ہے:</li> <li>1/2 کپ پکی ہوئی سبزیاں یا پکی ہوئی خشک پھلیاں</li> <li>1 کپ سلاڈ کی کچی سبزیاں</li> <li>1 چھوٹا آلو</li> </ul>
پھل	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 حصے جبکہ ایک حصہ اس کے برابر ہے:</li> <li>1 پورا درمیانہ پھل (جیسے 1 درمیانہ سیب یا کیلا)</li> <li>2 چھوٹے پھل (جیسے آلو بخارا یا کیوی فروٹ)</li> <li>1 کپ ٹن بند پھل</li> <li>1 1/2 کپ کھانے کا چمچ کشمش</li> <li>4 خشک خوبائیاں</li> </ul>
دودھ، دہی، پنیر اور دودھ کی متبادل غذائیں	<ul style="list-style-type: none"> <li>کم از کم 2 حصے جبکہ ایک حصہ اس کے برابر ہے:</li> <li>1 کپ دودھ (پوری چکنائی والا، کم چکنائی یا چکنائی کے بغیر)</li> <li>نیم سخت یا سخت پنیر کے 2 سلائس (کم چکنائی والی اقسام)</li> <li>200 گرام دہی (سادہ یا ذائقے کے ساتھ)</li> <li>1/2 کپ پکا کر گاڑھا کیا گیا دودھ</li> <li>1 کپ سویا ملک (اضافی کیلشیم کے ساتھ)</li> <li>1 کپ کسٹرڈ</li> <li>1/2 کپ سامن مچھلی یا سارڈین مچھلیاں، کانتھوں سمیت</li> </ul>
کم چربی والا گوشت، مچھلی، مرغی، انڈے، پھلیاں۔	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 حصے جبکہ ایک حصہ اس کے برابر ہے:</li> <li>1/2 کپ کم چربی والا قیمہ</li> <li>کم چربی والے گوشت یا مرغی کا ٹکڑا جو آپ کی ہتھیلی کے برابر بڑا ہو</li> <li>2 چھوٹی چانپیں</li> <li>مچھلی کا 1 چھوٹا پارچہ، کانتھوں کے بغیر</li> <li>1/2 کپ سامن مچھلی</li> <li>2 چھوٹے انڈے</li> <li>1/3 کپ خشک گریاں</li> <li>1/4 کپ بیج</li> <li>1/2 کپ پکی ہوئی دالیں، پھلیاں یا چنے</li> </ul>

حمل کے دوران صحت بخش غذا اتنی ضروری کیوں ہے؟

- یہ بچے کو بڑھنے اور نشوونما پانے میں مدد دیتی ہے
- یہ آپ کو حاملہ ہونے کے دوران صحت مند رہنے میں مدد دیتی ہے
- یہ وزن میں صحت مند اضافے میں مدد دیتی ہے
- آپ کو بس اتنا کرنا ہے کہ مندرجہ ذیل غذائی گروپوں میں سے ہر ایک گروپ کی چیزیں روزانہ کھائیں اور وافر پانی پیئیں۔

### ان غذائی گروپوں میں سے ہر ایک گروپ کی

#### چیزیں روزانہ کھائیں:

- روٹی/ڈبل روٹی، چاول، پاستا، نوڈلز اور اناج پر مبنی دوسری چیزیں
- سبزیاں اور پھلیاں (پھلیوں کا مطلب خشک پھلیاں اور مٹر، دالیں اور سویا پر مبنی غذائیں ہیں جیسے ٹوفو)
- پھل
- دودھ، دہی، نیم سخت یا سخت پنیر (کم چکنائی والی اقسام)
- تازہ پکا ہوا گوشت، مچھلی، مرغی اور انڈے
- خشک گریاں (نٹس)

**پانی پیئیں۔** اپنی پیاس کے مطابق پانی پیئیں - گرم موسم میں یا ورزش کے دوران بالعموم زیادہ پانی پینا چاہیے۔ تمام مشروبات (الکحل کے سوا) آپ کی پینے کی چیزوں میں شمار کیے جا سکتے ہیں لیکن پیاس بجھانے کیلئے پانی بہترین ہے۔ جہاں تک قیمت اور سہولت کی بات ہے، کوئی اور مشروب نل کے پانی کا مقابلہ نہیں کر سکتا، خاص طور پر جب اس میں فلورائیڈ شامل ہو (فلورائیڈ ایک کیمیائی مادہ ہے جو دانتوں کو مضبوط بناتا ہے)۔ اگر آپ کو اپنے یہاں آنے والے پانی کے معیار کے بارے میں فکر ہے تو پینے سے پہلے پانی کو ابال لیں۔ حاملہ عورتوں کو کولا اور کافی جیسے مشروبات کا استعمال کم سے کم رکھنا چاہیے کیونکہ ان میں کیفین اور چینی شامل ہوتی ہے۔ اگر آپ ان مشروبات کے بغیر نہیں رہ سکتیں تو کیفین نکال کر بنائی گئی قسمیں آزمائیں۔



## حمل کے دوران صحت بخش غذا کیلئے مینو کی تجاویز

مینو	
بول گرین ناشتے کے سیریل، یا کم چکنائی والے دودھ کے ساتھ دلیہ اور تازہ یا خشک پھل یا انڈا، کم چکنائی والا پنیر یا بول گرین ڈبل روٹی کے ٹوسٹ کے ساتھ بیکنڈ بینز یا دہی، پھل اور ویجی مائیٹ کے ساتھ بول گرین ٹوسٹ	ناشتہ
کم چکنائی والے دودھ یا دہی کے ساتھ بنی ہوئی کیلے کی smoothie پھل اور دہی یا ایک عدد پھل	صبح کا سنیک
سینڈوچ، ریپ یا رول جس میں کم چربی والا گوشت، مچھلی، انڈے، کم چکنائی والا پنیر یا حمص ہو، اور سلاد یا سٹر فرائی کی ہوئی سبزیاں جن میں نوڈلز، بیف، مچھلی، ٹوفو یا خشک گریاں ہوں، اور ایک پھل یا پھلیوں اور سبزیوں کے سوپ کے ساتھ بول گرین ڈبل روٹی اور کم چکنائی والا پنیر	دوپہر کا کھانا
بول گرین بسکٹ اور ویجی مائیٹ یا خشک پھل اور خشک گریاں یا پیٹا بریڈ کے ساتھ حمص	سہ پہر کا سنیک
سبزیوں کا سالن جس میں چنے یا دالیں ہوں اور چاول، ساتھ فروٹ سلاد یا گھر میں کم چکنائی والے پنیر کے ساتھ بنا پزا اور سلاد یا پاسٹا کے ساتھ کم چربی والا گوشت اور سبزیوں یا دال کی ساس اور سلاد، بعد میں کیلے والا کسٹرڈ	رات کا کھانا

اگر آپ زیادہ چکنائی، چینی اور نمک والی غذائیں کھاتی ہیں - - بس تھوڑی مقدار میں ہی کھائیں یا محض کبھی کبھار کھائیں، نہ کہ روزانہ۔ یہ غذائیں (جیسے چپس، کیک، ٹافیاں، پائی یا سافٹ ڈرنک) زیادہ کھانے کا مطلب ہے کہ ان صحت بخش غذاؤں کیلئے کم گنجائش رہ جاتی ہے جن کی آپ اور آپ کے بچے کو ضرورت ہے۔ ان سے وزن کے مسائل بھی ہو سکتے ہیں۔

### کیا ٹیک اوے (گرم تیار ملنے والے) کھانے ٹھیک ہیں؟

کئی ٹیک اوے کھانوں میں سیچوریٹڈ (ثقیل) چکنائی، چینی، نمک اور کلو جیولز زیادہ ہوتے ہیں اور اہم غذائی اجزا کی کمی ہوتی ہے۔

ٹیک اوے کے زیادہ صحت بخش انتخاب یہ ہیں: تازہ تیار کیے گئے بول میل سینڈوچ، رول، ریپ یا بیگل، صحت بخش فلنگ کے ساتھ فوکاچا یا ٹرکش بریڈ، بار بی کیو چکن (کھال کے بغیر) اور ایشین سٹر فرائی یا بھاپ میں پکے کھانے۔

آپ کو ٹیک اوے کھانوں کے سلسلے میں ضرور محتاط رہنا چاہیئے کیونکہ کھانے میں بیکٹیریا کی موجودگی کا خطرہ ہوتا ہے۔ بالعموم بہترین یہی ہے کہ پہلے سے تیار شدہ کھانوں سے گریز کریں اور تازہ بنا ہوا کھانا کھائیں۔

### مجھے کتنا کھانا چاہیئے؟

اگر آپ پہلے سے صحت بخش غذا کھاتی ہیں تو آپ کو حمل کے عرصے میں اپنے کھانے کے انداز میں زیادہ تبدیلیاں کرنے کی ضرورت نہیں پڑے گی - بس روزانہ سبزیوں کا ایک زائد حصہ، پھل کے دو زائد حصے اور گوشت کا آدھا حصہ بڑھا لیں۔ یہ ٹیبل واضح کرتا ہے کہ آپ کو روزانہ پر غذائی گروپ کی چیزیں کتنی مقدار میں کھانے کی ضرورت ہے۔

### صحت کیلئے تنبیہ!

آپ کو حمل کے دوران دو افراد کا کھانا کھانے کی ضرورت نہیں ہے۔

## حمل کے دوران مچھلی کا استعمال

مچھلی پروٹین اور معدنیات سے بھرپور ہوتی ہے، اس میں سیچوریٹڈ (ثقیل) چکنائی کم ہوتی ہے اور اس میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز پائے جاتے ہیں۔ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز بچوں کے عصبی نظام کی نشوونما کیلئے اہم ہوتے ہیں، پیدائش سے پہلے بھی اور پیدائش کے بعد بھی۔ تاہم کچھ قسموں کی مچھلی میں پارہ زیادہ ہوتا ہے جو پیٹ میں پلنے والے بچے یا چھوٹے بچے کے نشوونما پاتے ہوئے عصبی نظام کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

## حاملہ عورتوں کی محفوظ مقداروں اور قسموں کے بارے میں مشورہ

1 حصہ 150 گرام کے برابر ہے	حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتیں اور حاملہ ہونے کا ارادہ رکھنے والی عورتیں
----------------------------	--

ہفتے میں چھوٹی مچھلیوں کے 2 سے 3 حصے کھائیں۔ مچھلی اتنی چھوٹی ہونی چاہیے کہ ڈنر پلیٹ میں پوری آ جائے، مثالوں میں یہ شامل ہیں: میکزل، silver warehou، بریم، سنپیر، trevally، واٹننگ، فلیٹ ہیڈ، کنگ فش، ٹن بند ٹیونا اور سامن، پیرنگ، سارڈین، شیل فش، کیکڑا، آکٹوپس یا

دو ہفتوں میں شارک (فلیک)، یا چونچ والی مچھلی (، broadbill swordfish اور مارلن) کا ایک حصہ کھائیں اور ان دو ہفتوں میں اور کوئی مچھلی نہ کھائیں یا

ہفتے میں 1 حصہ (orange roughy یا deep sea perch یا catfish) کھائیں اور اس ہفتے کوئی اور مچھلی نہ کھائیں۔

## حمل کے دوران غذا سے متعلق عام توجہ طلب باتیں

غذائیت عطا کرنے والے ایسے بہت سے مادے ہیں جنہیں حمل کے دوران اپنی غذا میں شامل کرنا آپ کیلئے خاص طور پر اہم ہے۔

### آئرن

غذا میں آئرن کی کمی کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے جسم میں آکسیجن لے جانے والے خون کے سرخ خلیات کی کافی تعداد نہیں ہو گی اور آپ کو تھکن، کمزوری، سانس پھولنے اور ذہنی توانائی کی کمی کا احساس ہو سکتا ہے۔ تحقیقی مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ جب ماؤں کے جسم میں کافی آئرن نہ ہو تو انہیں حمل میں زیادہ پیچیدگیاں پیش آ سکتی ہیں یا ان کے بچے وقت سے پہلے پیدا ہو سکتے ہیں۔

آئرن کے بہترین ذرائع یہ ہیں: سرخ گوشت کی کم چربی والی اقسام، خشک گریاں اور پھلیاں جیسے سویا بینز یا چنے۔

اگر آپ اپنے کھانوں کے ساتھ وٹامن سی سے بھرپور کوئی غذا یا مشروب لیں تو آپ اپنے جسم کو زیادہ آئرن جذب کرنے میں مدد دیں گی۔ یہ اتنا آسان ہے کہ آپ مثال کے طور پر ناشتے کے ساتھ سنگترے کے جوس کا ایک گلاس لے لیں؛ یا دوپہر یا رات کے کھانے کے ساتھ ٹماٹر، سرخ شملہ مرچ، بروکلی یا مٹر لے لیں۔ یہ بھی بہترین ہے کہ کافی یا چائے کھانوں کے درمیانی اوقات میں پی جائے نہ کہ کھانے کے ساتھ کیونکہ یہ مشروبات آپ کے جسم کیلئے غذا میں موجود آئرن کو جذب کرنا مشکل بنا دیتے ہیں۔

### کیلشیم

حمل کے دوران کیلشیم سے بھرپور غذاؤں کی وافر مقدار کھانا آپ کے بچے کی ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بنانے میں مددگار ہوتا ہے۔ اگر آپ کی غذا میں کافی کیلشیم نہ ہو تو بڑھتا ہوا بچہ آپ کی ہڈیوں سے کیلشیم لے کر اپنی ضرورت پوری کرنے کی کوشش کرے گا۔ اس سے آپ کیلئے کمزور ہڈیوں کا خطرہ بڑھ سکتا ہے جو زندگی میں آگے چل کر آسانی سے ٹوٹ سکتی ہیں۔

یاد رکھیں کہ کم چکنائی والی دودھ کی مصنوعات میں اتنا ہی (اگر زیادہ نہیں تو) کیلشیم ہوتا ہے جتنا پوری چکنائی والی دودھ کی مصنوعات میں ہوتا ہے (لیکن کاٹیج چیز میں کچھ زیادہ کیلشیم نہیں ہوتا)۔ اگر آپ صفحہ 28 پر ٹیبل غذائی گروپ اور حمل کے دوران مجوزہ حصے میں دی گئی دودھ کی مصنوعات یا دودھ کے متبادل نہیں لیتیں تو آپ کو اضافی کیلشیم لینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے معلوم کریں۔

MotherSafe نے حمل کے دوران وٹامنز اور معدنیات کے بارے میں ایک معلوماتی پرچہ تیار کیا ہے۔ [www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au) پر MotherSafe کے ویب سائٹ پر جائیں اور 'Factsheets' پر کلک کریں۔



یہ خیال درست نہیں ہے کہ حمل کے دوران ماں کے دانتوں سے کیلشیم ضائع ہو جاتا ہے۔ اگر آپ اپنی خوراک سے کافی کیلشیم حاصل نہ کر رہی ہوں تو آپ کا جسم آپ کی ہڈیوں میں موجود ذخیرے سے کیلشیم لے کر بچے کو فراہم کرے گا۔



### صحت کیلئے تنبیہ!

حاملہ عورتوں کو کچی مچھلی اور سمندر سے حاصل ہونے والی غذاؤں جیسے آکسٹر (سیپ)، ساشیمی، سموکڈ سامن یا سموکڈ آکسٹر سے مکمل پرہیز کرنا چاہیئے۔ اس کی وجہ جاننے کیلئے صفحہ 35 پر کھانے کو محفوظ رکھنا دیکھیں۔

### وٹامن ڈی

ہو سکتا ہے حمل کے دوران آپ نے اپنی وٹامن ڈی کی سطح چیک کروائی ہو۔ اگر یہ سطح کم ہے تو اس کو ٹھیک کرنا بہت اہم ہے جس کیلئے آپ یا تو ایک حد کے اندر رہتے ہوئے دھوپ لے سکتی ہیں یا درست ڈوز والی وٹامن ڈی کی گولی لے سکتی ہیں۔

### کیا مجھے حمل کے دوران اضافی وٹامنز اور معدنیات کی

#### ضرورت ہے؟

ماں بن سکنے کی عمر کی تمام عورتوں کیلئے ضروری ہے کہ وہ حامل ہونے کی کوشش شروع کرنے سے پہلے اور حمل کے تمام عرصے میں متوازن خوراک اور ایسا ملٹی وٹامن لیں جس میں فولک ایسڈ کی مجوزہ مقدار موجود ہو۔ یہ اہم ہے کہ عورتیں وہ ملٹی وٹامنز لیں جو حمل سے پہلے، حمل کے دوران اور دودھ پلانے کے عرصے کیلئے خاص طور پر تیار کیے گئے ہوں کیونکہ ایسے ملٹی وٹامنز میں حمل کیلئے ضروری مختلف وٹامنز اور معدنیات کی درست مقداریں (مجوزہ روزانہ خوراک یا RDI) ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ اس میں آیوڈین بھی شامل ہے جو دماغ کی صحت مندانہ نشوونما کیلئے اہم ہے۔ ماہرین کا مشورہ ہے کہ وہ سب عورتیں جو حاملہ ہوں، دودھ پلا رہی ہوں یا حاملہ ہونے کے بارے میں سوچ رہی ہوں، روزانہ 150مائیکروگرام آیوڈین سپلیمنٹ لیں۔ اگر آپ کو پہلے سے تھائرائیڈ کا مسئلہ ہے تو آیوڈین سپلیمنٹ لینے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ مزید معلومات کیلئے دیکھیں [www.nhmrc.gov.au](http://www.nhmrc.gov.au)

### چکنائیوں اور تیلوں کے بارے میں کیا مشورہ ہے؟

آپ کو صرف کم مقدار میں ان کی ضرورت ہے - ڈبل روٹی پر تھوڑے سے مکھن یا مارجرین کی باریک تہ پھیلا لیں اور کھانا پکانے میں اور سلاد پر چھڑکنے کیلئے تھوڑا سا تیل استعمال کریں۔ کنولا، زیتون، سورج مکھی، گل کسم (safflower)، مکئی اور سویا بین کے تیل زیادہ صحت بخش انتخاب ہیں۔ آپ کو سیریل (اناج کی مصنوعات) اور گوشت، انڈوں، پینر، پی نٹ بٹر اور مارجرین سے چکنائیوں اور تیلوں کی وافر مقدار مل جاتی ہے۔

## فولیٹ آپ اور آپ کے بچے کیلئے اہم ہے

اگر آپ یا آپ کے رشتہ داروں میں سے کسی کے یہاں پہلے ہی نیورل ٹیوب کا نقص رکھنے والا بچہ پیدا ہو چکا ہے تو آپ کیلئے اس مسئلے کے شکار بچے کی پیدائش کا خطرہ زیادہ ہے۔ اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف سے بات کریں۔ ہو سکتا ہے وہ:

- فولک ایسڈ کی گولی کی زیادہ بڑی ڈوز تجویز کرے
- حمل کے دوران نیورل ٹیوب کے نقص کا پتہ چلانے کیلئے جینیٹک کاؤنسلنگ اور ٹیسٹوں کا مشورہ دے

زیادہ فولیٹ حاصل کرنے کے آسان اور مزیدار

طریقوں میں یہ شامل ہیں:

- بول گرین ناشتے کے سیریل جن میں اضافی فولیٹ شامل ہو، کیلے کے قتلے اور سنگترے کے جوس کا ایک گلاس لیں
- بھاپ میں پکی ہوئی یا سٹر فرائی سبزیوں کے بڑے حصے کھائیں
- سنیک کے طور پر کیلے، کچی اور نمک کے بغیر خشک گریاں یا بول گرین ٹوسٹ پر خمیر کا سپریڈ لگا کر کھائیں (جیسے Marmite یا Vegemite)
- ڈبل روٹی پر مارجرین یا مکھن کی بجائے کچلا ہوا آووکاڈو لگائیں
- اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف سے پوچھیں کہ اگر آپ کو ان میں سے کوئی مسئلہ ہے تو آپ کو کتنا فولک ایسڈ لینا چاہیے:
- آپ کو مرگی ہے
- آپ جھٹکوں سے بچانے والی دوا لیتی ہیں
- آپ وٹامن بی12 کی کمی کا شکار ہیں
- آپ ذیابیطس میں مبتلا ہیں
- آپ وزن کی زیادتی کا شکار ہیں

فولیٹ (یا فولک ایسڈ) ایک قسم کا بی وٹامن ہے۔ یہ اہم ہے کہ آپ حاملہ ہونے سے پہلے (کم از کم ایک مہینہ پہلے) اور حمل کے ابتدائی دور (پہلے تین مہینوں) میں وافر مقدار میں فولیٹ لیں۔ اس سے آپ کا بچہ صحت کے مسائل سے بچ سکتا ہو۔ اگر آپ نے حمل ٹھہرنے سے پہلے اضافی فولیٹ نہیں لیا ہے تو فکر نہ کریں۔ بس یہ یقینی بنائیں کہ جیسے ہی آپ کو اپنے حاملہ ہونے کا علم ہو، آپ کافی فولیٹ لیتی رہیں۔

آپ کو اس طرح کافی فولیٹ مل سکتا ہے:

- فولیٹ سے بھرپور غذائیں کھانے سے - جیسے بول گرین ڈبل روٹی، بول گرین ناشتے کے سیریل جن میں اضافی فولیٹ شامل ہو، گہرے سبز رنگ کے پتوں والی سبزیاں، خشک پھلیاں، چنے اور دالیں، سنگترے، سنگترے کا جوس، کیلے، سٹرابری، آووکاڈو اور خمیر سے بنے سپریڈ جیسے Marmite یا Vegemite۔ کوشش کریں کہ آپ اوپر دی گئی فہرست میں سے روزانہ پھلوں کے دو حصے، سبزیوں کے پانچ حصے اور ڈبل روٹی یا اناجوں کے چار سے چھ حصے کھائیں۔

- کم ڈوز والی فولک ایسڈ کی گولی (0.5 ملی گرام) لے کر، یا حمل کیلئے مخصوص ملٹی وٹامن لے کر جس کی روزانہ ڈوز میں 0.5 ملی گرام فولک ایسڈ شامل ہوتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ زیادہ فولیٹ والی غذائیں لے کر۔ اگر آپ ملٹی وٹامن نہیں لینا چاہتے تو آپ سپرمارکیٹ، کیمسٹ یا ہیلتھ فوڈ شاپ سے فولک ایسڈ کی گولیاں خرید سکتی ہیں۔

حمل کے ابتدائی عرصے میں کافی فولیٹ نہ ملنے کا تعلق صحت کے ان مسائل سے ہے جنہیں نیورل ٹیوب (عصبی نلی) کے نقص (spina bifida اور nencephaly) کہا جاتا ہے۔ یہ بچے کے حرام مغز یا دماغ کو متاثر کر سکتے ہیں اور شدید مسائل کا باعث بنتے ہیں۔ مزید معلومات کیلئے صفحہ 114 پر قبل از پیدائش ٹیسٹنگ اور جینیٹک کاؤنسلنگ دیکھیں۔

## اگر میں حمل یا دودھ پلانے کے دوران اپنی غذا بدلوں تو کیا میرے بچہ الرجیوں سے بچا رہے گا؟

آپ کو غذا بدلنے کا مشورہ نہیں دیا جاتا۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ انڈے، مونگ پھلی، سویا، مچھلی یا گائے کا دودھ (وہ غذائیں جن سے کچھ لوگوں کو الرجی ہو سکتی ہے) چھوڑ دینے سے بچے کیلئے الرجی کے خطرے پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔



### مفید سنیکس

لگاتار سنیکس کھاتے رہنے کی خواہش پر قابو پانے کی کوشش کریں۔ جب آپ کو سنیک کھانے کی ضرورت ہو تو ایسی غذائیں چنیں جو آپ اور آپ کے بچے کیلئے غذائیت سے بھرپور ہیں جیسے سبزیاں، دودھ کی مصنوعات، تازہ یا خشک پھل، دہی، نمک کے بغیر خشک گریاں، بول گرین فروٹ بریڈ، پنیر (کم چکنائی والا) اور ٹوسٹ پر ٹماٹر لگا کر یا پیٹا بریڈ پر تازہ حمص لگا کر کھائیں۔ یہ آپ اور آپ کے بچے کیلئے کیک، بسکٹ یا نمکین سنیکس سے بہتر ہیں - اگرچہ کبھی کبھار اپنے پسندیدہ سنیکس کھانا ٹھیک ہے!

## میں ویجیٹیرین ہوں۔ کیا مجھے اپنی غذا بدلنے کی ضرورت ہے؟

متوازن ویجیٹیرین غذا بہت صحت بخش ہو سکتی ہے۔ صفحہ 28 پر دیا گیا ٹیبل غذائی گروپ اور حمل کے دوران مجوزہ حصے دیکھ کر چیک کریں کہ آپ ہر غذائی گروپ سے کافی حصے استعمال کر رہی ہیں۔

کبھی کبھار ویجیٹیرین غذا میں اہم غذائی اجزا کی کمی ہو سکتی ہے:

- **آئرن اور زنک**۔ پودوں سے حاصل ہونے والی وہ غذائیں وافر مقدار میں کھائیں جن میں آئرن اور زنک ہوتا ہے (دالیں اور خشک گریاں)۔ ان کھانوں کے ساتھ وٹامن سی والی خوراک بھی کھائیں۔
  - **وٹامن بی 12**۔ اضافی غذائی اجزا شامل کر کے تیار کیے گئے ناشتے کے سیریل ویجیٹیرین لوگوں کیلئے وٹامن بی 12 حاصل کرنے کا نہایت عمدہ ذریعہ ہیں۔ اگر آپ دودھ کی مصنوعات یا انڈے نہیں کھاتیں تو آپ کو سپلیمنٹ (اضافی ذریعہ جیسے گولیاں) کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
  - **کیلشیم**۔ صفحہ 28 پر ٹیبل غذائی گروپ اور حمل کے دوران مجوزہ حصے میں دودھ کی مصنوعات کے علاوہ کیلشیم فراہم کرنے والی دوسری غذاؤں کی فہرست دیکھیں۔ اگر آپ ان چیزوں کی وافر مقدار نہیں کھا رہی ہیں تو آپ کو اضافی کیلشیم لینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
  - **پروٹین**۔ یہ یقینی بنائیں کہ آپ دالوں، خشک گریوں اور بیجوں سے کافی نباتاتی پروٹین حاصل کر رہی ہیں۔
- اگر آپ اپنی غذا کی منصوبہ بندی کرنے کیلئے مدد لینا چاہیں تو اپنی مڈوائف، ڈاکٹر یا ڈائٹیشن (ماہر غذا) سے بات کریں۔

## میں ٹین ایجر ہوں۔ کیا مجھے کسی زائد چیز کی ضرورت ہے؟

اگر آپ کی عمر 17 سال سے کم ہے تو آپ کی نشوونما اب بھی جاری ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کے جسم کو زائد غذائی اجزا کی ضرورت ہے - ہر روز تین صحت بخش کھانے کھانا یقینی بنائیں۔ آپ کو اضافی کیلشیم کی ضرورت بھی ہے - دودھ کی مصنوعات کے تین حصے روزانہ لیں (اگر آپ زیادہ سیریل نہیں کھاتیں تو چار حصے)۔ اگر آپ کو اپنے کھانوں کی منصوبہ بندی کرنے کیلئے مدد کی ضرورت ہے تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے بات کریں۔

## حمل کے دوران میرا وزن کتنا بڑھنا چاہیے؟

سب عورتوں کیلئے حمل کے دوران صحت بخش غذا کھانا اور ورزش کرنا اہم ہے تاکہ وزن میں بہت زیادہ اضافے کا خطرہ کم سے کم رہے۔ اگرچہ آپ کو زیادہ بھوک محسوس ہو سکتی ہے، آپ کو «دو افراد کیلئے کھانے» کی ضرورت نہیں ہے۔

آسٹریلیا کے کل باشندوں کے تقریباً نصف کا وزن مجوزہ حدود سے زیادہ ہے۔ جن عورتوں کا وزن زیادہ ہو، حمل کے دوران ان کی خاص ضروریات ہو سکتی ہیں کیونکہ ان کیلئے یہ خطرات زیادہ ہوتے ہیں:

- حمل کے دوران وزن میں بہت زیادہ اضافہ اور بچے کی پیدائش کے بعد وزن کم کرنے میں مشکل
- بچے کا غیر صحتمندانہ حد تک بڑا یا چھوٹا ہونا
- بائی بلڈ پریشر
- دوران حمل ذیابیطس
- سیزیرین سیکشن آپریشن
- ٹانگوں یا پیڑوں کی وریڈوں میں خون کے لوتھڑے
- مردہ بچے کی پیدائش۔

جن عورتوں کا وزن بہت زیادہ ہو، ان کیلئے ایسے ہسپتال میں بچے کو جنم دینا ضروری ہو گا جہاں زیادہ بلند معیار کی دیکھ بھال فراہم کی جاتی ہے۔

چاہے آپ پہلے ہی حاملہ ہو چکی ہوں، اپنے وزن میں اضافے کو درست حد میں رکھنے سے حمل کے دوران پیچیدگیوں کا خطرہ کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ عام رہنمائی کے طور پر کہا جاتا ہے کہ حمل کے آغاز پر آپ کا وزن جتنا زیادہ ہو، حمل کے دوران آپ کے وزن میں اضافہ اتنا ہی کم ہونا چاہیے۔

**باڈی ماس انڈیکس (BMI)** کے ذریعے آپ کی کل جسمانی چربی کا اندازہ لگایا جاتا ہے اور اس سے یہ طے کرنے میں مدد ملتی ہے کہ کیا آپ کا وزن نارمل حد کے اندر ہے یا کیا آپ وزن کی کمی، وزن کی زیادتی یا موٹاپے کا شکار ہیں۔ BMI اس طرح نکالا جاتا ہے کہ کلگراموں میں آپ کے وزن کو میٹروں میں آپ کے قد کے مربع (یعنی میٹروں میں قد کو قد سے ضرب دے کر آنے والے جواب) پر تقسیم کیا جاتا ہے۔ اس لنک پر BMI کیلکولیٹر دیا گیا ہے جسے آپ اپنا BMI معلوم کرنے کیلئے استعمال کر سکتے ہیں:

<http://www.gethealthynsw.com.au/bmi.calculator>

جن عورتوں کا BMI 18.5 سے کم یا 35 سے زیادہ ہو، انہیں وزن میں صحتمندانہ اضافے کے سلسلے میں ماہرین سے غذا کیلئے مشورہ لینا چاہیے۔ کچھ نسلی گروہوں کیلئے BMI میں موٹاپے کی حد طے کرنے کیلئے مختلف نمبروں پر گروہوں میں تقسیم کی جاتی ہے۔ اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف سے مزید معلومات طلب کریں۔

یہ ٹیبل واضح کرتا ہے کہ آپ کے قد اور حمل سے پہلے آپ کے وزن کی بنیاد پر کس طرح آپ کا BMI معلوم کیا جاتا ہے اور آپ کیلئے حمل کے دوران وزن میں کتنا اضافہ تجویز کیا جاتا ہے۔ آپ کو حمل کے دوران ڈائٹنگ نہیں کرنی چاہیے سوائے اس کے کہ آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر نے یہ مشورہ دیا ہو۔

## حمل کے دوران وزن میں مجوزہ اضافہ

حمل سے پہلے کا BMI ( $kg/m^2$ )	حمل کی دوسری اور تیسری سہ ماہی میں اضافے کی شرح (فی ہفتہ کلگرام) *	کل مجوزہ اضافے کی حدود (کلوگرام)
18.5 سے کم	0.45	12.5 سے 18
18.5 سے 24.9 تک	0.45	11.5 سے 16
25.0 سے 29.9 تک	0.28	7 سے 11.5
30.0 کے برابر یا زیادہ	0.22	5 سے 9

\* اس حساب میں پہلے تین مہینوں کے دوران وزن میں صرف 0.5 سے 2 کلگرام کا اضافہ فرض کیا گیا ہے۔  
ماخذ: کوئینزلینڈ ہیلتھ (2010) پوری سٹیٹ میں ماؤں اور نوزائیدہ بچوں کیلئے کلینکل رہنمائی: موٹاپا

## کھانے کو محفوظ رکھنا

جب آپ حاملہ ہوں تو آپ کا مدافعتی نظام کمزور ہو جاتا ہے اور آپ کیلئے بیماری کا خطرہ بڑھ جاتا ہے جس میں کھانے میں جراثیم کی وجہ سے بیماری (فوڈ پوائزنگ) کا خطرہ بھی شامل ہے۔ کچھ جراثیم آپ کو اس سے زیادہ شدید بیمار کر سکتے ہیں جتنی بیمار آپ حاملہ نہ ہونے کی صورت میں ہوتیں اور یہ آپ کے پیٹ میں پلنے والے بچے کو بھی نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ یہاں آپ کو کھانے میں جراثیم کے اثر سے بچانے کیلئے کچھ تجاویز دی جا رہی ہیں۔

## ٹھنڈا رکھنا

- فریج کو 5°C یا اس سے کم درجہ حرارت پر رکھیں۔
- جن کھانوں کو ٹھنڈا رکھنا ضروری ہے، انہیں فوری طور پر فریج میں رکھ دیں۔
- وہ کھانا نہ کھائیں جسے فریج میں رکھنا چاہیئے لیکن جو دو گھنٹے یا اس سے زیادہ دیر باہر پڑا رہا ہو۔
- منجمد کھانوں کو پگھلانے کیلئے اور مسالے جذب کرنے کیلئے غذاؤں - بالخصوص گوشت - کو فریج میں رکھیں۔
- کولر بیگ میں سودا سلف لائیں اور پکنک پر ایسکی میں کھانا لے کر جائیں۔

## صاف رکھنا

- کوئی بھی کھانا تیار کرنے یا کھانے سے پہلے ہاتھ اچھی طرح دھو کر خشک کریں، چاہے یہ کوئی سٹیک ہی ہو۔
- کچن بنچ، باورچی خانے کے سازوسامان اور کھانا کھانے کے برتنوں کو صاف رکھیں۔
- کچی اور پکی ہوئی غذائیں الگ الگ رکھیں اور دونوں میں سے ہر قسم کیلئے الگ کٹنگ بورڈ اور چھریاں استعمال کریں۔
- دھیان رکھیں کہ کچے گوشت سے مائع رس کر دوسرے کھانوں پر نہ گرے۔
- اگر آپ کو دستوں جیسی کوئی بیماری ہو تو دوسرے لوگوں کیلئے کھانا بنانے سے گریز کریں۔

## تیز گرم رکھنا

- کھانے کو تب تک پکائیں کہ یہ بھاپ اڑاتا ہوا گرم ہو جائے۔
- کھانے کو تب تک دوبارہ گرم کریں کہ یہ بھاپ اڑاتا ہوا گرم ہو جائے۔
- یہ یقینی بنائیں کہ پکے ہوئے گوشت جیسے قیمے یا ساسیج کا کوئی حصہ گلابی نہ رہ جائے۔
- مرغی یا سؤر کا گوشت پیش کرنے سے پہلے چیک کر لیں کہ اس میں سے رسنے والا مائع شفاف رنگ کا ہو۔
- ایسے تمام مائع مسالوں یا ساس کو پیش کرنے سے پہلے ابال لیں جن میں کچے گوشت کا مائع شامل ہو۔

## لیبل چیک کریں

- اگر غذا کے استعمال کی آخری تاریخ، گزر چکی ہو تو یہ نہ کھائیں۔
- بہترین ہونے کی آخری تاریخ، نوٹ کر لیں اور اس پر عمل کریں۔
- غذا کو رکھنے اور پکانے کی ہدایات پر عمل کریں۔
- جو غذائیں پیکنٹوں یا ڈبوں میں بند نہ ہوں، ان کے بارے میں معلومات طلب کریں۔

## صحت کیلئے تنبیہ!

### انفیکشن سے بچیں - اپنے ہاتھ دھوئیں

کچھ انفیکشن آپ کے پیٹ میں پلنے والے بچے کی نشوونما کو نقصان پہنچا سکتے ہیں اور کچھ کیسوں میں حمل گرنے کا باعث بن سکتے ہیں۔ انفیکشن سے بچنے کیلئے پانی اور صابن سے ہاتھ دھوئیں یا ہاتھ صاف کرنے کا الکحل استعمال کریں۔

ان مواقع پر اپنے ہاتھ دھوئیں:

- جسمانی رطوبتوں جیسے تھوک، ناک کی رطوبت، خون یا قے کو چھونے کے بعد
- نیپی بدلنے یا ٹائلٹ جانے کے بعد
- کھانا تیار کرنے سے پہلے اور بعد میں اور کھانے سے پہلے
- باغیچے کا کام کرنے یا جانوروں اور جانوروں کے فضلے (بلی کے فضلے کی ٹرے) کو ہاتھ لگانے کے بعد
- جب بھی ہاتھ گندے لگ رہے ہوں۔

## لسٹیریا

لسٹیریا غذا میں پایا جانے والا بیکٹیریا (جرثومہ) ہے جو غذائی جراثیم سے ہونے والے ایک مرض listeriosis کا باعث بن سکتا ہے۔ صحتمند لوگوں کو عام طور پر اس سے کوئی مسئلہ نہیں ہوتا لیکن حاملہ عورتوں سمیت جن لوگوں کا مدافعتی نظام کمزور ہو، انہیں اس بیکٹیریا کی وجہ سے زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے۔ شاذونادر صورتوں میں ایک حاملہ عورت سے یہ انفیکشن پیٹ میں موجود بچے تک پہنچ سکتا ہے اور اس کے نتیجے میں حمل گر سکتا ہے، بچہ مردہ یا وقت سے پہلے پیدا ہو سکتا ہے اور نوزائیدہ بچہ بہت بیمار ہو سکتا ہے۔ اگر ماں کو listeriosis ہو تو اینٹی بائیوٹکس دے کر اکثر پیٹ میں پلنے والے بچے یا نوزائیدہ بچے کو اس انفیکشن سے بچایا جا سکتا ہے۔

ہو سکتا ہے بالغ افراد میں listeriosis کی بالکل کوئی علامات ظاہر نہ ہوں یا ہو سکتا ہے آپ کو بخار ہو جائے اور تھکن محسوس ہو (لیکن کچھ دوسری چیزیں بھی یہی علامات رکھتی ہیں)۔ اگر حمل کے دوران آپ کو بخار ہو جائے تو ہمیشہ اپنے ڈاکٹر یا مدوائف کو بتائیں۔

لسٹیریا ماحول میں عام پایا جاتا ہے اور پودوں اور جانوروں کے فضلے، مٹی اور پانی میں بھی موجود ہوتا ہے۔ لسٹیریا کی افزائش تب بھی جاری رہ سکتی ہے جب کھانا فریج میں رکھا ہو لیکن کھانے کو بھاپ اڑنے کی حد تک پکانے یا دوبارہ گرم کرنے سے یہ بیکٹیریا ہلاک ہو جاتا ہے۔

آپ بعض ایسی غذاؤں سے پرہیز کر کے بھی listeriosis میں مبتلا ہونے کا خطرہ کم کر سکتے ہیں جن میں یہ بیکٹیریا موجود ہونے کے زیادہ خطرے کے بارے میں ہمیں معلوم ہے:

- پاسچرائزیشن کے بغیر دودھ کی مصنوعات جیسے نرم یا نیم نرم پنیر (پکے ہوئے کھانوں میں ایسے پنیر کا استعمال ٹھیک ہے)
- ٹھنڈی پکی ہوئی مرغی
- گوشت کی ٹھنڈی مصنوعات
- پہلے سے تیار شدہ سالاد
- سمندر سے حاصل ہونے والی کچی غذائیں
- سافٹ آئس کریم
- paté (گوشت یا کلیجی وغیرہ کی پیسٹ)۔

زیادہ خطرہ رکھنے والے کچھ کھانوں سے غذائی جراثیم کی بیماریاں لگنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ انڈوں کو ہمیشہ پوری طرح پکائیں اور کچے گوشت اور مرغی، دکانوں سے خریدی ہوئی سوشی، فرائیڈ آئس کریم، کچی یا کم پکی ہوئی سپراؤٹس سے پرہیز کریں اور ان کھانوں سے بھی جن میں کچے انڈے ہو سکتے ہیں جیسے گھر میں بنی میونیز، mousse اور aioli -



مجھے طاقت دینے کیلئے:  
ولادت سے پہلے اور بعد  
میں ورزشیں

*Give me strength:  
pre- and post-natal exercises*

## حمل کے دوران اور بعد میں کرنے کیلئے ورزشیں

حمل کے پورے عرصے میں یہ ورزشیں تب تک کرتی رہیں جب تک آپ یہ آرام سے کر سکیں۔ فرج کے راستے بچے کو جنم دینے کے صرف دو دن بعد آپ یہ ورزشیں دوبارہ شروع کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کا سیزیئرین سیکشن آپریشن ہوا ہے تو پانچویں دن تک ٹھہر کر ورزشیں شروع کریں۔ بچے کی پیدائش کے کم از کم چھ ہفتے بعد تک پیٹ اور کمر کی ورزشیں کرتی رہیں۔ اور زبیریں پوشیدہ اعضا کی ورزشیں آئندہ ساری عمر جاری رکھیں۔

یاد رکھیں:

- ورزشیں کرنے کے دوران نارمل سانس لیتی رہیں (سانس مت روکیں)
- اگر آپ کو کوئی تکلیف یا بے آرامی ہو، خاص طور پر کمر، پیٹ یا پیڑوں کے مقام پر، تو ورزش چھوڑ دیں۔ فزیو تھراپسٹ سے مشورہ طلب کریں۔

### اپنی کمر کا دھیان رکھیں

پیٹ کے مضبوط پٹھے آپ کے پیٹ کو ہموار بنانے کے ساتھ ساتھ آپ کی کمر کو محفوظ رکھنے میں بھی مدد دیتے ہیں۔ بچے کی پیدائش کے چھ ہفتے بعد تک پیٹ کی زیادہ طاقت طلب ورزشوں سے گریز کریں۔ ہلکی ورزشیں ٹھیک ہیں۔

پیٹ کی ہلکی ورزشوں سے آپ کی ریڑھ کی ہڈی کو لچکدار رکھنے میں مدد ملے گی۔

### کمر سے نیچے کے حصے (پیڑوں) کو گھمانا

- اپنے پیروں میں آرام دہ فاصلہ رکھ کر کھڑی ہو جائیں۔
- گھٹنے تھوڑے سے موڑ لیں۔
- دونوں ہاتھ کولہوں پر رکھیں۔
- اپنے پیڑوں کو گھڑی کی سوئی کی سمت میں گھمائیں (جیسے آپ بیلی ڈانس کر رہی ہوں)۔
- اب اپنے پیڑوں کو گھڑی کی سوئی کی مخالف سمت میں گھمائیں۔
- 5 سے 10 دفعہ دہرائیں۔

پیدل چلنے، تیرنے اور دوسری سرگرمیوں سے خود کو چست و توانا رکھنے کے ساتھ ساتھ آپ کو اپنے پیٹ، کمر اور زبیریں پوشیدہ اعضا (پیلووک فلور) کے پٹھوں کی خاص دیکھ بھال کرنے کی بھی ضرورت ہے۔ حمل کے دوران ان پٹھوں پر عام حالات کی نسبت زیادہ بوجھ ہوتا ہے اور یہ آسانی سے کمزور ہو جاتے ہیں۔ ورزش سے:

- پٹھوں کو مضبوط رکھنے میں مدد ملے گی
- کمر کی درد سے بچاؤ اور آرام ملے گا (جو حمل میں ایک عام مسئلہ ہے)
- مٹانے پر قابو رکھنے میں مدد ملے گی
- بچے کی پیدائش کے بعد آپ کو اپنی جسمانی حالت بحال کرنے میں مدد ملے گی۔

## بچے کی پیدائش کے بعد اپنے پیٹ کے پٹھے چیک کریں

حمل کے دوران پیٹ کے پٹھے الگ ہو جانا نارمل ہے۔ یہ آسانی سے چیک کیا جا سکتا ہے:

- کمر کے بل لیٹیں اور گھٹنے موڑ لیں۔ پیروں کو فرش پر سیدھا نیچے رکھیں
- ایک ہاتھ کی انگلیوں سے اپنی ناف کے گرد جگہ پر نرمی سے دبائیں
- سانس خارج کریں اور اپنے سر اور کندھوں کو تھوڑا سا اٹھائیں
- اگر پٹھے الگ ہو گئے ہوں تو آپ کو 'خلا' محسوس ہو گا اور پٹھے کے دو الگ کنارے محسوس ہوں گے۔

ورزشیں جاری رکھنے سے (کھڑے ہو کر یا ہاتھوں اور گھٹنوں پر نیچے ٹک کر) بچے کی پیدائش کے بعد اس خلا کو بند کرنے میں مدد ملے گی (اگرچہ کبھی کبھار خلا پوری طرح بند نہیں ہوتا)۔

اگر خلا دو انگلیوں سے زیادہ چوڑا ہو تو ممکن ہے آپ کو کمر کے نچلے حصے میں درد ہو۔ اپنی ورزشیں جاری رکھنے کے ساتھ ساتھ پیٹ کو سہارا دینے والی بیلٹ پہننے سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔ مڈ وائف یا فیزیو تھراپسٹ سے مشورہ طلب کریں۔



## پیڑو ترچھا کرنا (یہ ورزش کمر کی درد بھی کم کرتی ہے)

- اپنے پیروں میں آرام دہ فاصلہ رکھ کر کھڑی ہو جائیں۔
- گھٹنے تھوڑے سے موڑ لیں۔
- ایک ہاتھ اپنے پیٹ پر رکھیں اور دوسرا کمر کے نچلے حصے پر۔
- تصور کریں کہ آپ کا پیڑو ایک تسلہ یا پیالہ ہے، آہستہ آہستہ اسے پیچھے اور سامنے کی طرف ترچھا کریں۔
- 5 سے 10 دفعہ دہرائیں۔
- اگر آپ کو آرام دہ لگے تو یہ ورزش ہاتھوں اور گھٹنوں پر کھڑی ہو کر دہرائیں

## ہاتھوں اور گھٹنوں پر ٹک کر پیڑو کو ترچھا کرنا

- اپنے ہاتھ فرش پر رکھیں اور اپنے پیڑو کو پیچھے اور سامنے کی طرف ترچھا کریں۔
- اگر آپ کو کمر میں درد ہے تو یہ پوزیشن خاص طور پر اچھی ہے۔
- 5 سے 10 دفعہ دہرائیں۔

• اگر آپ اس ورزش کو ذرا زیادہ سخت بنانا چاہیں تو:

- اپنے جسم کو زیادہ سے زیادہ ساکن رکھیں۔
- ایک بازو اٹھا کر اپنے کندھے کے برابر لائیں۔
- ساتھ ہی اس بازو کی مخالف ٹانگ کو بھی اٹھائیں۔
- چند سیکنڈ اسی پوزیشن میں رہیں، پھر بازو اور ٹانگ نیچی کر لیں۔
- پیٹ کے پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑیں۔
- دوسری بازو اور ٹانگ کے ساتھ دہرائیں۔
- دونوں طرف 5 سے 10 دفعہ دہرائیں۔

## کمر کی درد میں کمی کیلئے پٹھے پھیلانے کی ورزشیں:

### کمر کے نچلے حصے میں درد کیلئے:

- اس طرح نیچے بیٹھیں کہ آپ کے کولہے ایڑیوں پر ٹکے ہوں اور گھٹنوں کے بیچ فاصلہ ہو۔
  - سامنے فرش کی طرف جھکیں اور کہنیوں کو اپنے سامنے زمین پر ٹکا لیں۔
  - آہستہ آہستہ بازو سامنے پھیلائیں۔
  - چند سیکنڈ اسی پوزیشن میں رہیں۔
- ### کمر کے درمیانی حصے کیلئے:
- ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل نیچے ٹک جائیں۔
  - پیٹ کے نچلے حصے کو اندر کھینچیں۔
  - کمر کے نچلے حصے کو اندر کی طرف کسیں۔
  - چند سیکنڈ اسی پوزیشن میں رہیں۔
  - آہستہ آہستہ کمر کو نیچے اتنی دور تک لے جائیں جتنا آپ آرام سے لے جا سکتی ہیں۔

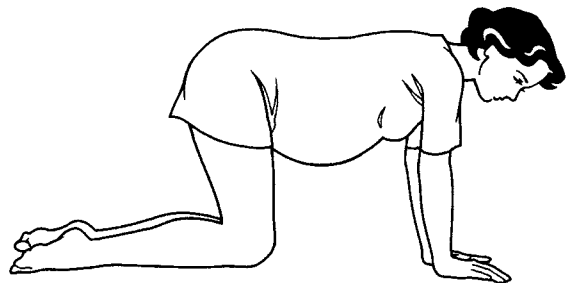
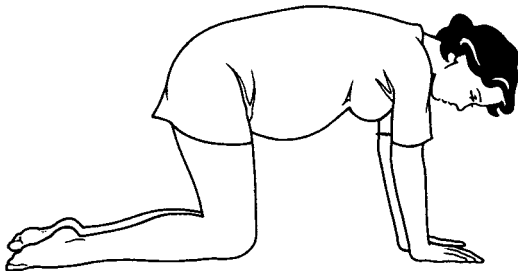
### کندھوں کے پیچھے کی چوڑی ہڈیوں اور اوپری کمر میں درد کیلئے:

- تنی ہوئی کرسی پر بیٹھیں۔
- پیٹ کے پٹھے اندر کی طرف کسیں۔
- دونوں ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسری میں پھنسا کر دونوں بازو سر سے اوپر اٹھائیں۔
- کہنیاں سیدھی کر لیں اور ہتھیلیوں کا رخ اوپر کر لیں۔
- چند سیکنڈ اسی پوزیشن میں رہیں۔

## حمل کے دوران اور ولادت کے بعد اپنی کمر کی دیکھ بھال کے دوسرے طریقے

- ایک ٹانگ پر کھڑے ہونے یا بھاری وزن اٹھانے سے گریز کریں۔
- ایسے بنچ یا میز پر کام کریں جس کی اونچائی آپ کی کمر کے برابر ہو۔
- نیبیز کی ٹوکری اور دھلے کپڑوں کی ٹوکری کو اپنی کمر کے برابر اونچائی پر رکھیں۔
- بچے کو کیپسول کی بجائے ایک محفوظ بے بی کیریئر میں اٹھائیں یا پرام میں ڈالیں۔ کئی مختلف قسموں کے بے بی کیریئرز دستیاب ہیں جو جسم پر پہنے جا سکتے ہیں۔ کپڑے کے ریپ، پاؤچ یا بیگ سلنگ اور فریم والے کیریئر ایسی کچھ مثالیں ہیں۔ والدین اور بچوں کو سنبھالنے والوں کو سلنگ اور پاؤچ میں بچوں کو ڈال کر اٹھاتے ہوئے احتیاط برتنی چاہئے۔ اگر بچوں کو غلط طریقے سے سلنگ میں ڈالا جائے تو ان کا سانس گھٹنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ بے بی کیریئرز کے محفوظ استعمال کے بارے میں مزید معلومات کیلئے یہاں دیکھیں
- <https://www.productsafety.gov.au/content/index.phtml/itemId/971550>
- ٹب صاف کرنے یا بستر ٹھیک کرنے کیلئے جھکنے کی بجائے گھٹنے نیچے ٹکا لیں۔
- تیراکی کریں (بچے کی پیدائش کے بعد، دوبارہ تیرنا شروع کرنے سے پہلے اپنا خون بند ہو جانے کا انتظار کریں)۔
- اگر چلنے سے ایک کولہے میں درد ہوتی ہو؛ آپ کو پیٹ اور فرج کے درمیان کی ہڈی، ران اور پیٹ کے درمیان کی ہڈی یا کمر کے نچلے حصے میں درد ہو؛ یا اگر آپ کو چلنے کے بعد اگلے روز درد محسوس ہو تو اپنے قدم چھوٹے کر دیں، سیڑھیاں استعمال نہ کریں، اور کوئی بھی ایسا کام نہ کریں جس میں آپ کو ایک ٹانگ پر زیادہ وزن ڈالنا پڑ سکتا ہے (جیسے ویکيوم کرنا)۔
- اگر کمر کی درد شدید یا مستقل ہو تو ڈاکٹر سے ملیں جو آپ کو فزیو تھراپسٹ کے پاس ریفر کر سکتا ہے:

## پیڑو کو ترجہا کرنا



## زیریں پوشیدہ اعضا کی دیکھ بہال

حاملہ ہونے اور بچے کو جنم دینے کا مطلب ہے کہ آپ کیلئے ان عورتوں کی نسبت پیشاب کے قطرے نکلنے کا تین گنا زیادہ امکان ہے جو ماں نہیں بنیں۔ ماں بننے والی ہر تین عورتوں میں سے ایک کو پیشاب سے بھیگ جانے کا مسئلہ ہوتا ہے۔ - - لیکن ضروری نہیں کہ آپ بھی ان میں شامل ہوں۔

### اس کی وجہ کیا ہے؟

حاملہ ہونے اور بچے کو جنم دینے سے آپ کے زیریں پوشیدہ اعضا کے پٹھے پھیل جاتے ہیں۔ وہ پٹھے جو مٹانے کو بند رکھتے ہیں۔ کمزور پٹھے مٹانے کو رسنے سے نہیں روک سکتے۔ قطرے زیادہ تر تب رستے ہیں جب آپ کھانستی، چھینکتی، وزن اٹھاتی یا ورزش کرتی ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ کے ساتھ یہ بھی ہو کہ پیشاب کرنے کیلئے آپ ٹھہر نہ سکتی ہوں۔

### کیا یہ مسئلہ خود ہی دور ہو جائے گا؟

نہیں۔ آپ کو اپنے زیریں پوشیدہ اعضا کے پٹھوں کو دوبارہ مضبوط بننے کیلئے مدد دینی ہو گی۔ اگر آپ ہر بچے کی پیدائش کے بعد پٹھوں کو مضبوط نہیں بنائیں گی تو ادھیڑ عمری تک پہنچتے ہوئے پیشاب سے بھیگنے کا مسئلہ زیادہ کثرت سے پیش آئے گا۔ زیریں پوشیدہ اعضا کے پٹھوں میں عمر کے ساتھ ساتھ کمزور ہو جانے کا رجحان ہوتا ہے۔ مینو باز (عورتوں کا سن یاس) کی وجہ سے پیشاب پر قابو مزید بگڑ سکتا ہے۔

### میں خود کو اس مسئلے میں مبتلا ہونے سے کیسے بچا

#### سکتی ہوں؟

- چھینکنے، کھانسنے یا وزن اٹھانے سے پہلے ہمیشہ اپنے زیریں پوشیدہ اعضا کے پٹھوں کو سکیر لیں اور اسی طرح روکے رکھیں۔
- «صرف احتیاط کے طور پر» ٹائلٹ نہ جائیں۔ اس سے آپ کے مٹانے کو زیادہ کثرت سے خالی ہونے کی عادت پڑ جاتی ہے۔
- جب آپ ٹائلٹ جائیں تو اپنا مٹانہ پوری طرح خالی کریں۔
- وافر مشروبات (پانی بہتر ہے) پی کر اور ریشے سے بھرپور غذا کا استعمال کر کے قبض سے بچیں۔
- جب آپ ٹائلٹ پر بیٹھی ہوں تو آگے کو جھکیں۔ آپ کے گھٹنے کولہوں سے ذرا اونچے ہونے چاہئیں (آپ ایک چھوٹے سٹول یا چوکی پر اپنے پاؤں رکھ سکتی ہیں)۔ کہنیاں اپنے گھٹنوں یا رانوں پر ٹکا لیں تاکہ آپ کی کمر سیدھی رہے۔ نرمی سے پیٹ کو پھلائیں۔ زیریں پوشیدہ اعضا کے پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑیں اور زور لگانے سے گریز کریں۔

## روزانہ زیریں پوشیدہ اعضا کے پٹھے سکیرنے کی

### ورزش کریں۔ ورزش کا طریقہ:

- زیریں پوشیدہ اعضا کے پٹھوں کو سکیریں، اوپر اور سامنے اپنے فرج اور پیٹ کے درمیان کی ہڈی کی طرف کھینچیں اور روکیں رکھیں، اس طرح کہ مقعد، فرج اور پیشاب کی نالی کے گرد کی جگہ کسی ہوئی ہو
- شروع میں 3 سیکنڈ یا اس سے زیادہ وقت کیلئے روکیں (بتدریج 10 سیکنڈ تک وقت بڑھا لیں) اور ہر دفعہ پٹھے سکیرنے کے بعد اتنا ہی وقفہ کریں۔
- پٹھے سکیرنے کی ورزش کو 8 سے 12 مرتبہ دہرائیں (یہ ایک سیٹ ہے)۔
- پٹھے سکیرنے کے دوران سانس لیتی رہیں۔
- مبارک ہو - آپ نے ایک سیٹ مکمل کر لیا ہے۔ روزانہ تین سیٹ مکمل کرنے کی کوشش کریں، بتدریج پٹھے سکیرنے رکھنے کا وقت بڑھاتی جائیں۔ جب آپ کے زیریں پٹھے زیادہ مضبوط ہو جائیں گے، آپ انہیں زیادہ دیر سکیرنے رکھنے کی کوشش کر سکتی ہیں۔
- آپ زیریں پوشیدہ اعضا کے پٹھے سکیرنے کی ورزشیں کمر یا پہلو پر لیٹے ہوئے شروع کر سکتی ہیں اور آپ بیٹھ کر بھی یہ مشق کر سکتی ہیں اور پھر جب آپ کیلئے یہ آسان ہوتا جائے تو کھڑے کھڑے بھی کر سکتی ہیں۔
- باقی ساری عمر روزانہ تین دفعہ یہ پٹھے سکیرنے کی ورزش کریں۔

## میں زیریں پوشیدہ اعضا کے پٹھوں کی ورزش کرنا کیسے یاد رکھ سکتی ہوں؟

اگر آپ یہ ورزشیں اسی وقت کریں جب آپ کوئی اور کام کر رہی ہوں تو یاد رکھنا آسان ہو جاتا ہے۔ اس فہرست میں سے کوئی کام چن لیں۔ جب بھی آپ یہ کام کر رہی ہوں، پٹھے سکیڑنے کا ایک سیٹ بھی کر لیں۔

- ٹائلٹ سے فارغ ہونے کے بعد۔
- اپنے ہاتھ دھوتے ہوئے۔
- کچھ پیتے ہوئے۔
- بچے کو دودھ پلاتے ہوئے۔
- سپر مارکیٹ میں کاؤنٹر کے سامنے قطار میں کھڑے ہوئے۔

## زیریں پوشیدہ اعضا کے پٹھے کمزور ہوں تو آپ کی ہوا زیادہ خارج ہو سکتی ہے

اگر آپ کو زیریں پوشیدہ اعضا کے پٹھے مضبوط بنانے کی خاطر سنجیدہ ہونے کیلئے ایک اور وجہ کی ضرورت ہے - یہ پٹھے پچھلا راستہ (مقعد) بند کرنے میں بھی مدد کرتے ہیں۔ کئی عورتوں کا تجربہ ہے کہ بچے کی پیدائش کے بعد ان کا کنٹرول کم ہو جاتا ہے اور ہوا کو خارج ہونے سے روکنا زیادہ مشکل ہو جاتا ہے یا پاخانہ کرنے کیلئے انتظار کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کو یہ مسائل پیش آئیں تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے بات کریں کیونکہ جلد علاج کرنا آسان ہونے کے علاوہ پٹھوں کا تناؤ بہتر بنانے کیلئے بھی کارگر ہوتا ہے۔

## کیا آپ اپنے زیریں پوشیدہ اعضا کے پٹھے مضبوط بنانے اور اپنے پیٹ اور کمر کو اچھی حالت میں رکھنے کے بارے میں مزید جاننا چاہتی ہیں؟

حمل کے دوران ورزش کے بارے میں مزید معلومات فراہم کرنے کیلئے سپورٹس میڈیسن آسٹریلیا نے یہاں ایک بروشر فراہم کر رکھا ہے at SMA\_AWiS\_/10/http://sma.org.au/wp content/uploads/2014 Pregnancy\_-Exercise.pdf نیو ساؤتھ ویلز آفس آف سپورٹ سے بھی معلومات دستیاب ہیں۔ یہاں دیکھیں http://www.dsr.nsw.gov.au/active/tips\_pregnancy.asp

پیشاب اور پاخانے کے اخراج پر قابو کیلئے نیشنل پروگرام (National Continence Management Strategy) نے اس مسئلے سے متعلق بروشرز کی ایک سیریز تیار کی ہے جن میں خاص طور پر ان عورتوں کیلئے بھی بروشر شامل ہیں جو حاملہ ہیں یا ماں بن چکی ہیں۔ انہوں نے زیریں پوشیدہ اعضا کے پٹھوں کو مضبوط بنانے کیلئے ورزشوں کے بارے میں بھی معلوماتی پرچے تیار کیے ہیں۔ www.bladderbowel.gov.au پر جائیں جہاں آپ کو ان اشاعتوں کے لنک مل جائیں گے اور کئی کمیونٹی زبانوں میں بروشروں کے تراجم کے لنک بھی مل جائیں گے۔

ان ورزشوں کے بارے میں مزید معلومات کیلئے جو آپ کو حمل اور ماں بننے کے دور میں مدد دیں گی، ہسپتال کے فزیو تھراپسٹ سے ملیں۔ اپنے علاقے میں صحت نسواں کی فزیو تھراپسٹ سے رابطے کیلئے 02) 8748 1555 پر آسٹریلین فزیو تھراپی ایسوسی ایشن کی نیو ساؤتھ ویلز برانچ کو فون کریں۔



## مجھے کہاں سے مدد مل سکتی ہے؟

کانٹی نینس فاؤنڈیشن آف آسٹریلیا 1800 33 00 66 پر مفت نیشنل کانٹی نینس ہیلپ لائن چلاتی ہے یا http://www.continence.org.au/ پر مٹانے اور آنتوں کی صحت کے بارے میں مزید معلومات پڑھیں۔

# حمل میں پیش آنے والے عام مسائل

*Common concerns in pregnancy*

## مسوڑھوں سے خون بہنا اور دانتوں کے مسائل

حمل کے دوران ہارمونز کی تبدیلیوں کی وجہ سے آپ کے مسوڑھوں میں زیادہ آسانی سے سوزش اور ورم ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کے مسوڑھے سرخ ہو جائیں، سوج جائیں یا ان میں درد ہو اور دانت برش کرتے ہوئے مسوڑھوں سے خون بہتا ہو تو آپ کو دانتوں پر جمے ہوئے پلاک کی وجہ سے ضرورت سے زیادہ شدید ردعمل ہو رہا ہے۔ احتیاط اور نرمی سے دانت برش کرنے سے اور فلاس (خلال) استعمال کرنے سے اس مسئلے سے بچنے میں مدد ملے گی۔ حاملہ ہونے سے پہلے یا حمل کے شروع میں دانتوں کا معائنہ کروائیں تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ آپ کے دانت اور مسوڑھے اچھی حالت میں ہیں۔ اگر مسوڑھوں سے خون آنے کا سلسلہ چلتا رہے تو ڈینٹسٹ سے ملیں۔ حمل کے دوران دانتوں کا علاج کروانا محفوظ ہے۔

اگر مسوڑھوں کی بیماری کا علاج نہ کیا جائے تو اس سے آپ اور آپ کے بچے، دونوں کیلئے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ بچے کی پیدائش کے بعد ماں کے دانتوں کی خراب صحت سے شیرخوار بچوں کے جلد دانتوں کے مسائل میں مبتلا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے کیونکہ ماں سے بچے کو براہ راست بیکٹریا منتقل ہو جاتے ہیں۔ اس سے آپ کیلئے وہ اچھی غذا کھانا بھی مشکل ہو جاتا ہے جو آپ کیلئے حمل اور دودھ پلانے کے دوران کھانا ضروری ہے۔

اگر حاملہ ہونے کے دوران آپ کو میٹھی چیزیں کھانے کی طلب ہوتی ہے یا اگر آپ حمل کی متلی کی وجہ سے خوراک تھوڑی مقدار میں اکثر کھاتی ہیں تو دانتوں کی اچھی دیکھ بھال اور بھی اہم ہے۔ اپنے دانتوں اور مسوڑھوں کو ان طریقوں سے صحتمند رکھیں:

- فلورائیڈ ٹوٹھ پیسٹ سے دانت برش کریں، ناشتے سے پہلے اور رات کو سونے سے پہلے آخری کام کے طور پر
- نرم بالوں اور چھوٹے سر والا ٹوٹھ برش استعمال کریں
- ڈینٹل فلاس (خلال) سے روزانہ دانتوں کے درمیان صفائی کریں
- تمباکو نوشی نہ کریں - اس سے مسوڑھوں کی بیماری اور دانت گرنے کا خطرہ بڑھتا ہے
- اگر پچھلے 12 مہینوں میں آپ نے اپنے دانتوں کا معائنہ نہیں کرایا ہے تو اپنے ڈینٹسٹ سے ملیں
- اگر آپ کو دانت گلنے سڑنے اور/یا مسوڑھوں کی بیماری کی کوئی علامات پیش ہوں تو اپنے ڈینٹسٹ سے ملیں۔

آپ کے جسم میں آپ کے بچے کی نشوونما میں مدد دینے والی تمام تبدیلیاں آپ کیلئے کچھ جسمانی مشکلات کا باعث بن سکتی ہیں۔ اس حصے میں کچھ زیادہ عام علامات اور مسائل کا ذکر ہے جن کا عورتوں کو حمل کے دوران تجربہ ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو کسی بھی وقت اپنے احساسات کے بارے میں فکر ہو تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے بات کریں۔

## پیٹ میں درد

پیٹ میں درد حمل کی دوسری اور تیسری سہ ماہی میں عام ہے۔ اسے گول نسیجی پٹی کی درد کہتے ہیں۔ رحم کے دونوں اطراف میں گول نسیجی پٹیاں رحم کو سہارا دیتی ہیں۔ بڑھتا ہوا رحم ان نسیجی پٹیوں میں کھنچاؤ پیدا کرتا ہے جس سے درد ہوتی ہے۔ یہ درد نقصان دہ نہیں ہے لیکن تکلیف دہ ہو سکتی ہے۔ پوزیشن بدلنے سے نسیجی پٹیوں پر دباؤ کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اگر درد شدید یا مستقل ہو جائے تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر کو بتائیں۔

## کمر میں درد

کمر میں درد حمل کے آخری حصے میں عام ہے۔ اس کی وجہ غالباً آپ کی کمر کے نچلے حصے اور پیڑوں کی نسیجیں نرم ہو جانا بھی ہے اور بڑھتے ہوئے رحم کا زائد وزن بھی ہے۔ کبھی کبھار درد اس حد تک ہو سکتی ہے کہ کام اور نیند سمیت دوسری نارمل سرگرمیوں میں مداخلت کرے۔

کچھ چیزیں جن سے فائدہ ہو سکتا ہے، ان میں یہ شامل ہیں:

- ایکوا ایروبکس (پانی میں ہلکی ورزش)
- ہاٹ پیک (جو گرمی پہنچا کر آرام دیتا ہے)
- باقاعدگی سے ورزش کرنا جس میں پیدل چلنا بھی شامل ہے
- کھڑے ہو کر اور بیٹھ کر کرنے والی سرگرمیاں باری باری کریں لیکن جب آپ بیٹھ سکتی ہوں تو پھر کھڑی نہ ہوں
- روزانہ آرام کرنا (اگر ممکن ہو تو لیٹ جائیں یا بین بیگ پر، پہلے پیٹ ڈکا کر، آرام کرنے کو آزمائیں)
- اونچی ایڑی کی بجائے نیچی ہموار ایڑی کے جوتے پہنیں
- کہنیوں کو دائرے میں گمائیں جس سے کمر کے اوپری حصے میں درد کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ انگلیاں اپنے کندھوں پر رکھیں اور اپنی کہنیوں کو پیچھے کی طرف دائرے میں گھمائیں۔
- آکوپنچر۔

اگر کمر کی درد شدید یا مستقل ہو جائے تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر کو بتائیں۔

مزید معلومات کیلئے، صفحہ 37 پر مجھے طاقت دینے کیلئے: ولادت سے پہلے اور بعد میں ورزشیں دیکھیں۔



## سانس پھولنا

بیشتر حاملہ عورتوں کو حمل کے شروع اور آخر میں سانس پھولنے کا تجربہ ہوتا ہے۔ بالعموم یہ کیفیت مضر نہیں ہوتی اور بچے کو متاثر نہیں کرتی۔ اگر سانس پھولنے کا مسئلہ شدید ہو یا اچانک شروع ہوتا ہو یا اگر آپ کے لیٹے ہوئے سانس پھولنے لگتا ہو تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے بات کریں۔

اگر آپ کو اچانک سانس پھولنے کے دوروں یا سانس کے مسائل کے ساتھ شدید کھانسی یا زکام ہوا ہے تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر کو بتائیں۔

## پیشاب کرتے ہوئے جلن یا چہن

پیشاب کرتے ہوئے جلن یا چہن پیشاب کی نالی کے انفیکشن (سسٹائٹس) کی علامت ہو سکتی ہے۔ یہ انفیکشن حمل کے دوران زیادہ عام ہیں۔ اگر آپ کو ایسی علامات پیش آئیں تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر کو بتائیں: جلد علاج اہم ہے۔

## قبض

بارمونز کی تبدیلیاں آپ کی آنتوں کا فعل سست کر سکتی ہیں۔ آنتوں کا فعل جاری رکھنے کیلئے باقاعدگی سے ورزش کریں، وافر مشروبات پیئیں اور ریشے سے بھرپور غذائیں کھائیں (بول گرین ڈبل روٹی اور ناشتے کے سیریل، چھان بورا جسے صاف یا باریک نہ کیا گیا ہو، سبزیاں، تازہ اور خشک پھل، گریاں، خشک پھلیاں اور خشک مٹر)۔ غذا اور ورزش کا اثر ظاہر ہونے تک نرم اثر رکھنے والی قبض کشا دوائی یا اضافی فائبر کا استعمال محفوظ ہے لیکن سخت قبض کشا ادویات سے گریز کریں۔ کبھی کبھار آئرن کی گولیاں قبض کا باعث بن سکتی ہیں۔ اگر آپ یہ گولیاں لیتی ہیں تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے گولیوں کی قسم بدلنے کے بارے میں پوچھیں۔

## پٹھوں میں بل پڑنا

پاؤں، ٹانگ یا ران کے پٹھوں میں بل پڑنا زیادہ عام ہے، خاص طور پر حمل کے آخری حصے میں اور رات کے وقت۔ کچھ تجاویز:

- پٹھے پر سختی سے مساج کر کے دیکھیں یا تھوڑی دیر چل پھر کر پٹھے کو پھیلانے کی کوشش کریں
- پاؤں میں بل پڑے تو اسے ٹھیک کرنے کیلئے اپنے ہاتھ سے پاؤں کو اوپر کی طرف موڑیں
- کوشش کریں کہ پیروں کی انگلیوں کا رخ ٹانگوں کی سیدھ میں کر کے پاؤں نہ پھیلائیں

اضافی میگنیشیم لینے سے فائدہ ہو سکتا ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ اس مسئلے کے علاج کیلئے اکثر کیلشیم تجویز کیا جاتا ہے لیکن اس کے واقعی کارگر ہونے کا کوئی ثبوت نہیں ہے۔

## غش آنا

حمل خون کی گردش کے نظام کو متاثر کرتا ہے۔ زیادہ دیر کھڑے رہنے سے، خاص طور پر گرمی میں، آپ کو غشی محسوس ہو سکتی ہے یا اگر آپ لیٹی رہنے کے بعد تیزی سے اٹھیں تو آپ کو چکر آسکتے ہیں۔ غشی کی پہلی علامت کے ساتھ ہی لیٹ یا بیٹھ جائیں اور حالت بہتر ہونے تک اپنے سر کو ٹانگوں کے بیچ رکھیں۔ وافر مشروبات پینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ حمل کے دوران آپ کے خون میں شوگر کی سطح میں زیادہ اضافہ یا کمی ہو سکتی ہے اور شوگر کم ہونے سے آپ کو غشی محسوس ہو سکتی ہے، اس لیے باقاعدہ وقفوں سے کھاتی رہیں تاکہ آپ کے خون میں شوگر کی سطح ہموار رہے۔

حمل کے شروع میں کثرت سے چکر آنے یا غشی (خاص طور پر اگر ساتھ فرج سے خون آئے یا پیٹ میں درد ہو تو) کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ رحم سے باہر حمل ٹھہرا ہے۔ اگر آپ کو ان علامات کا تجربہ ہو تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے ملیں۔

## کھانے کی چیزوں کی طلب

مٹھی چیزوں، پھل یا ناشتے کے سیریل کیلئے اچانک جی چاہنے اور غیر معمولی کھانوں یا اپنی عام غذا سے ہٹ کر کھانے کی چیزوں کی طلب کی وجہ غالباً بارمونز کی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ کبھی کبھار ان چیزوں کا شوق پورا کر لینا ٹھیک ہے جن کی طلب ہو رہی ہو، بشرطیکہ آپ کی غذا صحت بخش اور متوازن ہو۔

## پیشاب کی کثرت

حمل کے شروع میں کثرت سے پیشاب کی حاجت کی وجہ بارمونز کی تبدیلیاں ہو سکتی ہیں۔ حمل کے آخر میں زیادہ امکان اس وجہ کا ہے کہ مٹانے پر رحم کے وزن سے دباؤ پڑتا ہے۔ اگر آپ جڑواں بچوں کو جنم دینے والی ہیں تو یہ مسئلہ اور بھی زیادہ ہو سکتا ہے۔ حمل کے آخری مراحل میں ہو سکتا ہے کہ آپ کیلئے مٹانہ پوری طرح خالی کرنا زیادہ مشکل ہو جائے اور چھینکنے، کھانسنے یا کوئی چیز اٹھانے پر تھوڑا سا پیشاب 'لیک' ہو جائے (یعنی قطرے نکلیں)۔ زبیریں پوشیدہ اعضا کے پٹھوں کی ورزش روزانہ کرنے سے آپ اس مسئلے سے بچ جائیں گی۔ صفحہ 37 پر مجھے طاقت دینے کیلئے: ولادت سے پہلے اور بعد میں ورزشیں دیکھیں۔ اگر پیشاب کرتے ہوئے چہن یا جلن ہو تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر کو بتائیں کیونکہ یہ انفیکشن کی علامت ہو سکتی ہے۔

## سر درد

سر درد کا زیادہ امکان شروع کے مہینوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ آرام کرنا اور سکون سے رہنا بہترین علاج ہے۔ یہ یقینی بنائیں کہ آپ کافی پانی پی رہی ہیں کیونکہ جسم میں پانی کی کمی کی وجہ سے سر درد ہو سکتی ہے، خاص طور پر گرم موسم میں۔ سر درد آنکھ پر بوجھ کی علامت بھی ہو سکتا ہے جو آنکھ کے پٹھے ڈھیلے ہو جانے کی وجہ سے ہو سکتا ہے (یاد رکھیں، حمل کے دوران آپ کی تمام نسیجی پٹیاں اور پٹھے تبدیلیوں سے گزرتے ہیں) لہذا آنکھوں کا معائنہ کرنا فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ اگر سر درد اکثر اور شدید ہو تو اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف کو بتائیں۔ حمل کے آخری دور میں سر درد بائی بلڈ پریشر کی علامت ہو سکتا ہے۔

## تیزابیت

تیزابیت کی وجہ سے آپ کو سینے میں جلن اور اس کے ساتھ کبھی کبھار منہ میں کڑوے مائع کا ذائقہ محسوس ہوتا ہے۔ ہارمونز کی تبدیلیوں اور معدے پر بڑھتے ہوئے رحم کا بوجھ پڑنے کی وجہ سے تیزابیت ہو سکتی ہے۔ یہ حمل کے دوسرے نصف حصے میں عام ہے اور بہترین علاج یہ ہے کہ آپ تھوڑی دیر سیدھی بیٹھی رہیں اور کچھ دودھ پیئیں - دودھ سے معدے کا تیزاب بے اثر ہو جاتا ہے جو غذا کی نالی میں بہ کر تیزابیت پیدا کرتا ہے۔

تیزابیت سے بچنے کے طریقوں میں یہ شامل ہیں:

- آہستہ کھانا، اور ایک بڑے کھانے کی بجائے کم مقدار میں زیادہ کھانے کھانا
- سونے کے وقت کے قریب بڑی مقدار میں کھانے سے گریز کرنا
- کھانے کے اوقات اور پینے کے اوقات الگ رکھنا
- تکیوں کے سہارے سے نیم عمودی حالت میں سونا۔

اگر ان طریقوں سے فائدہ نہ ہو تو آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر تیزابیت دور کرنے کی دوا تجویز کر سکتے ہیں۔

## خارش

جیسے جیسے آپ کا بچہ بڑھتا ہے، آپ کے پیٹ کی جلد زیادہ تن جاتی ہے اور آپ کو خارش ہو سکتی ہے۔ موسچرائزنگ کریم سے فائدہ ہو سکتا ہے۔ خارش ایک بہت کم پائی جانے والی کیفیت کی علامت بھی ہو سکتی ہے جو جگر کا نقص ہے۔ cholestasis پیچیدگیوں کا باعث بن سکتا ہے اور اس کا تعلق وقت سے پہلے بچہ پیدا ہو جانے سے ہے لہذا یہ اہم ہے کہ آپ اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے خارش کا ذکر کریں۔ جنسی اعضا پر خارش کا مطلب پھپھوند کا انفیکشن (thrush) ہو سکتا ہے۔ اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے پوچھیں۔

## حمل کی متلی

بہت سی ایسی چیزیں ہیں جن سے آپ کو شروع کے مہینوں میں اپنی طبیعت بہتر بنانے کیلئے مدد مل سکتی ہے۔ یہاں چند تجاویز دی جا رہی ہیں جنہیں کچھ عورتوں نے فائدہ مند پایا ہے۔ ہر چیز ہر عورت کو فائدہ نہیں دیتی لہذا آپ تب تک تجربے کرتی رہیں کہ آپ کو فائدہ پہنچانے والی کوئی چیز مل جائے۔

- متلی شروع کرنے والی چیزوں سے بچنے کی کوشش کریں (جیسے خاص ہو بلکہ بعض چیزوں کی طرف دیکھنے سے بھی متلی شروع ہو سکتی ہے)۔
- وافر مشروبات پیئیں۔ تھوڑی مقدار میں اکثر پینا اس سے بہتر ہے کہ ایک ساتھ بہت سا مشروب پیا جائے۔ ہو سکتا ہے آپ کو تجربہ ہو کہ کھانوں کے ساتھ پینے کی بجائے کھانوں کے اوقات کے درمیان مشروبات پینا بہتر ہے لیکن کیفین والے مشروبات جیسے کافی اور کولا وغیرہ سے پرہیز کریں۔
- خالی پیٹ نہ رہیں۔ بار بار کم مقدار میں خشک سنیکس کھائیں جیسے مکھن کے بغیر ٹوسٹ، کریکرز یا پھل۔
- چکنائی والی غذا سے پرہیز کریں۔
- ایک ہی وقت میں زیادہ کھانا کھانے کی بجائے کم مقدار میں زیادہ اکثر کھانے کھائیں۔
- کوشش کریں کہ آپ تب کھانا کھائیں جب آپ کا جی سب سے کم متلا رہا ہو۔ اگر کھانا پکنے کی خوشبو سے آپ کو متلی ہوتی ہے تو تازہ ٹھنڈی غذائیں جیسے سلاڈ کھانے کی کوشش کریں۔
- صبح بستر چھوڑنے سے پہلے کچھ کھا لیں (بستر کے پاس کچھ پانی اور کریکرز رکھ لیں)۔ آہستہ آہستہ بستر سے اٹھیں اور صبح کا وقت بھاگم بھاگ کی بجائے سکون سے گزاریں۔
- جب ممکن ہو تو آرام کریں - تھکن کی وجہ سے متلی بگڑ سکتی ہے۔
- وٹامن بی 6 آزما کر دیکھیں۔
- سفر کی متلی سے بچانے والے ایکو پریشر کلائی کے بینڈ (جو فارمیسی سے دستیاب ہیں) مدد کر سکتے ہیں۔

## جلد

کچھ عورتوں کو حمل کے دوران زندگی میں پہلی مرتبہ کیل مہاسے نکل آتے ہیں۔ یا، اگر آپ کی جلد پر پہلے ہی کیل مہاسے ہیں تو ہو سکتا ہے یہ عام حالات کی نسبت زیادہ بگڑ جائیں۔ آپ کے چہرے پر گہرے رنگ کے دھبے بھی بن سکتے ہیں۔ انہیں چھائیاں کہتے ہیں اور بچے کی پیدائش کے بعد یہ ہلکی ہو جائیں گی۔

## نیند کے مسائل

حمل کے آخری حصے میں نیند نہ آنے کا مسئلہ ہو سکتا ہے۔ ٹائلٹ جانے، تیزابیت، پیٹ میں بچے کی حرکت یا آرام دہ پوزیشن نہ بن پانے کی وجہ سے آپ کی نیند میں آسانی سے خلل پڑ جاتا ہے۔ شاید آپ بچے کو جنم دینے یا اس کی پرورش کے بارے میں متفکر ہیں - یہ بھی نارمل ہے۔ کچھ عورتوں کو اس دور میں واضح اور پریشان کن خواب بھی آتے ہیں - ممکن ہے یہ بھی فکرمندی کا نتیجہ ہو۔

جن چیزوں سے فائدہ ہو سکتا ہے، ان میں یہ شامل ہیں:

- کیفین سے پرہیز (خاص طور پر دن کے آخری حصے میں)
- سونے سے پہلے شاور یا ٹب میں گرم پانی سے نہانا
- نیند لانے میں مدد کیلئے سکون دلانے والی موسیقی یا ریلیکس کرنے کی تدابیر (صفحہ 67 پر درد زہ اور ولادت کیلئے تیاری دیکھیں)
- ایک نیکہ پیٹ کے نیچے اور ایک تکیہ ٹانگوں کے نیچے رکھ کر سونا
- گرم دودھ پینے کے ساتھ تھوڑی دیر مطالعہ

اگر کسی چیز سے فائدہ نہ ہو اور آپ تھکن سے نڈھال محسوس کرتی ہوں تو اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف سے ملیں۔

## جلد کھنچنے کے نشانات

سب عورتوں کو جلد کھنچنے کے نشان نہیں پڑتے - یہ باریک سرخ لکیریں بالعموم پیٹ، چھاتیوں اور رانوں پر ظاہر ہوتی ہیں - لیکن اگر آپ کا وزن تیزی سے بڑھ رہا ہو تو نشان پڑنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ حمل کے بعد یہ نشان پوری طرح غائب نہیں ہوتے البتہ مدہم ہو کر چاندی مائل سفید رنگ اختیار کر لیتے ہیں۔ اگرچہ تحقیقی مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ جلد پر تیل یا کریم کا مساج کرنے سے جلد کھنچنے کے نشانات سے بچا نہیں جا سکتا، اس سے آپ کی جلد ملائم رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

• ادراک کی گولیاں، ڈرائی جنجر ایل، پیپرمنٹ کا قہوہ یا ادراک کا قہوہ آزمائیں (تازہ ادراک کے تین یا چار قتلے پانچ منٹ کیلئے گرم پانی میں رکھیں)۔

• قے کرنے کے فوری بعد دانت برش نہ کریں - پانی سے کلیاں کریں اور دانتوں پر تھوڑا سا فلوراٹیڈ ٹوٹھ پیسٹ مل لیں۔

یہ صرف چند تجاویز ہیں۔ دوسرے ممالک کی تہذیبوں میں کچھ دوسری تدابیر مقبول ہیں۔ اگر کسی چیز سے فائدہ نہ ہو تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے بات کریں۔ اگر علامات شدید ہوں تو نسخے پر ادویات دستیاب ہیں۔ اگر آپ کی حمل کی متلی خاص طور پر شدید ہو تو آپ کو ہسپتال میں داخلے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

MotherSafe نے حمل کی متلی اور قے اور علاج کی ان تدابیر پر مشتمل ایک معلوماتی پرچہ تیار کیا ہے جو آپ اور آپ کے بچے کیلئے محفوظ ہیں۔ [www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au) پر جائیں اور 'Factsheets' پر کلک کریں۔

## نکسیر پھوٹنا

نکسیر پھوٹنے کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ حمل کے دوران آپ کے ناک کی اندرونی جھلی کو خون کی فراہمی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ نرمی سے ناک صاف کر کے نکسیر پھوٹنے سے بچاؤ ہوتا ہے۔ اگر آپ کی نکسیر پھوٹے تو دونوں آنکھوں کے درمیان ناک کی پٹی پر دباؤ ڈالنے کو آزمائیں۔ اگر اس طرح خون نہ رکے تو جلد از جلد ڈاکٹر سے ملیں۔

## بواسیر

بواسیر سے مراد مقعد کی پھولی ہوئی رگیں ہیں جو درد، خارش اور معمولی خون بہنے کا باعث بنتی ہیں۔ اس کی وجہ قبض اور/یا بچے کے سر کا دباؤ ہو سکتی ہے۔ بہترین علاج یہ ہے کہ زور لگانے سے گریز کیا جائے (ٹائلٹ سیٹ پر جسم ٹکا کر بیٹھنے کی بجائے پیروں کے بل بیٹھنے سے فائدہ ہو سکتا ہے)۔ مفید تجاویز کیلئے قبض والا حصہ پڑھیں۔ اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف سے تکلیف کم کرنے کیلئے مرہم تجویز کرنے کیلئے کہیں۔

## تھوک

آپ کے منہ میں تھوک کی پیداوار بڑھ سکتی ہے (نیند میں رال ٹپکنا بھی ممکن ہے!)۔ یہ حمل کے دوران نارمل ہے۔

## سوجے ہوئے ٹخنے

حمل کے دوران ٹخنوں اور پیروں کی سوجن نارمل ہو سکتی ہے۔ اس کی وجہ آپ کے جسم میں زیادہ پانی اکٹھا ہونا ہے جس میں سے کچھ آپ کی ٹانگوں میں اکٹھا ہوتا ہے۔ اگر آپ زیادہ دیر تک کھڑی رہیں، خاص طور پر گرم موسم میں تو یہ پانی آپ کے ٹخنوں اور پیروں میں سوجن پیدا کر سکتا ہے۔ یہ سوجن بالعموم دن کے آخر تک زیادہ بڑھ جاتی ہے اور عام طور پر رات کو کم ہو جاتی ہے جب آپ سو رہی ہوں۔ حمل کے آخر میں یہ سوجن زیادہ عام ہے:

جن چیزوں سے فائدہ ہو سکتا ہے، ان میں یہ شامل ہیں:

- آرام دہ جوتے پہننا
- ٹانگوں اور ٹخنوں کی ہلکی ورزش
- جتنا زیادہ سے زیادہ ممکن ہو، پیر کسی چیز پر رکھ کر بیٹھنا
- کم نمک استعمال کرنا اور نمکین کھانے کم کھانا

اگر دن کے شروع میں سوجن موجود ہو اور رات کو کم نہ ہوتی ہو یا اگر آپ کو جسم کے دوسرے حصوں میں (جیسے ہاتھوں، انگلیوں اور چہرے پر) بھی سوجن دکھائی دے تو آپ کو جلد از جلد اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر کو بھی بتانا چاہیئے۔

## فرج سے مواد نکلنا

حمل کے دوران بالعموم فرج سے نکلنے والا سفید مواد بڑھ جاتا ہے۔ اگر مواد میں ناگوار بو ہو، یہ درد، خارش یا چبھن پیدا کرتا ہو یا اگر اس کی رنگت سبزی مائل یا بھوری مائل ہو تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر کو بتائیں۔

## پھولی ہوئی وریدیں

حمل کے دوران جب رحم بڑھتا ہے تو پیڑوں کی وریدوں پر دباؤ ڈالتا ہے۔ اس کے نتیجے میں ٹانگوں سے خون کا اوپری جسم میں واپس بہاؤ سست ہو سکتا ہے۔ ہارمونز کی تبدیلیوں کی وجہ سے آپ کی وریدوں کے والو بھی متاثر ہو سکتے ہیں جو ٹانگوں میں خون کے واپس اوپر کی جانب بہنے میں مدد کرتے ہیں اور اس سے بھی وریدوں کے پھولنے کا مسئلہ بڑھتا ہے۔ اگر آپ کے خاندان کے دوسرے لوگوں کو پھولی ہوئی وریدوں کا مسئلہ رہا ہے تو آپ کیلئے حمل میں اس مسئلے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ اس کی روک تھام کیلئے یہ کریں:

- تنگ جانگہ یا کوئی ایسا لباس نہ پہنیں جو ٹانگ کے اوپری حصے پر کسا ہوا ہو - اس سے خون کی گردش میں رکاوٹ ہو سکتی ہے
- جب آپ کو زیادہ دیر تک کھڑے رہنا ہو تو بار بار ایک پاؤں سے دوسرے پاؤں پر وزن منتقل کرتی رہیں
- جب بھی ممکن ہو، اپنے پیر کسی چیز پر رکھ کر بیٹھیں اور ٹانگوں کیلئے سہارے کا بندوبست کریں
- پیروں کی ورزشیں کر کے خون کی گردش بڑھائیں - ٹخنوں کو حرکت دے کر چند مرتبہ پاؤں اوپر اور نیچے کریں اور دائروں میں گھمائیں
- صبح بستر سے نکلنے سے پہلے سہارا دینے والی پیٹنی بوز پہن لیں اور دن بھر پہنے رکھیں
- پھولی ہوئی وریدوں پر آئس پیک یا کول پیک رکھنے سے آرام آ سکتا ہے۔

پھولی ہوئی وریدیں (فرج کے بیرونی حصے) میں بھی ظاہر ہو سکتی ہیں جس سے درد اور سوجن ہو جاتی ہے۔ اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف کو بتائیں - ہو سکتا ہے وہ آپ کو سوجے ہوئے حصے کو سہارا دینے کی غرض سے حیض کا پیڈ جسم کے ساتھ کس کر پہننے کا مشورہ دے۔ آپ آرام پانے کی خاطر اوپر دی گئی تجاویز بھی آزما سکتی ہیں۔

حمل کے ادوار

*Stages of pregnancy*

## حمل کی پہلی سہ ماہی: حمل ٹھہرنے سے لے کر بارہویں ہفتے تک

### آپ کا بچہ کیسے بڑھتا ہے

آپ کا حمل تب شروع ہوا تھا جب آپ کا بیضہ (ovum) نطفے سے بارآور ہو  
ا۔ بیضہ دو خلیات میں تقسیم ہو گیا۔ خلیات کی تقسیم تب تک جاری رہی  
کہ خلیات کا ایک چھوٹا سا گیند بننے کیلئے کافی تعداد ہو گئی۔ خلیات کا  
یہ گیند پھر فلویپٹن ٹیوب سے گزرتا ہوا رحم (بچے دانے) تک جا پہنچا جہاں  
یہ جھلی میں جا کر ٹھہر گیا۔ پھر یہ بڑھتا گیا اور ان میں ڈھل گیا:

- بچہ - جسے اس مرحلے میں ایمبریو یعنی جنین کی پہلی حالت کہتے ہیں
- پلاسنٹا - یہ بڑھتے ہوئے بچے کو آپ کے خون سے غذائی اجزا اور آکسیجن فراہم کرتا ہے
- ناف کی نالی - یہ نالی بچے کو پلاسنٹا سے جوڑتی ہے (یہ ایک سڑک کی طرح ہے جس پر سفر کر کے غذا اور آکسیجن بچے تک پہنچتی ہے اور فاضل مادے باہر نکلتے ہیں)
- غلاف جنین - وہ نرم پانی کی تھیلی، جو رحم میں بچے کی حفاظت کرتی ہے۔

آپ کے آخری حیض کے بعد سے آٹھویں ہفتے تک آپ کے بچے کی لمبائی تقریباً 13 سے 16 ملی میٹر ہوتی ہے۔ اس کا دل دھڑکنا شروع کر دیتا ہے۔ اس کا دماغ، معدہ اور آنتیں بن رہی ہوتی ہیں۔ جہاں بازو اور ٹانگیں بننی شروع ہوتی ہیں، ابھی وہاں ننھے ننھے اہبار ہوتے ہیں۔

### میرے ساتھ کیا ہو رہا ہے؟

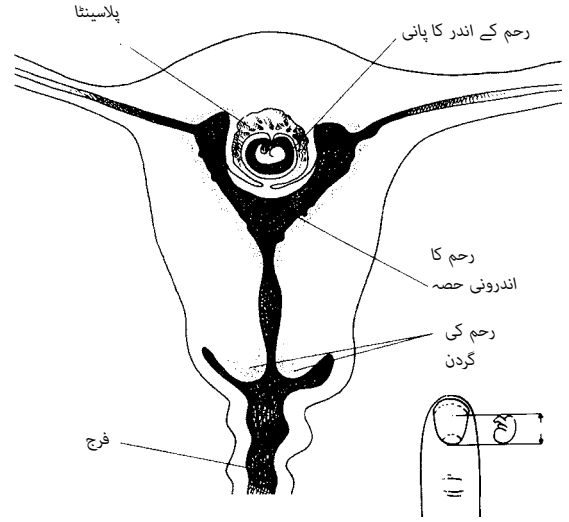
ابھی دیکھنے میں آپ حاملہ نہیں لگتیں لیکن آپ کے اندر بچہ تیزی سے پرورش پا رہا ہے۔ اب آپ اپنے ساتھ اپنے بچے کی بھی دیکھ بھال کر رہی ہیں۔ اپنے اور اپنے بچے کے فائدے کیلئے درست غذا کھائیں اور ان چیزوں کے بارے میں علم حاصل کریں جو آپ کے بچے کی صحت کیلئے نقصان دہ ہو سکتی ہیں۔

اب مڈوائف یا ڈاکٹر سے مل کر دوران حمل دیکھ بھال شروع کرنے کا وقت آ گیا ہے۔ جلد صحت کے معائنے شروع کر دینے سے:

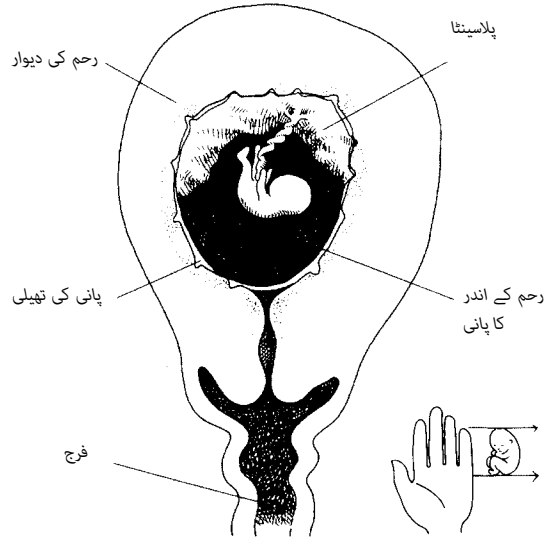
- حمل میں مسائل کا پتہ چلانے اور روک تھام کرنے میں مدد ملتی ہے
- آپ کو ان طبی کارکنوں سے واقف ہونے میں مدد ملتی ہے جو حمل کے دوران آپ کی دیکھ بھال کریں گے
- آپ کو یہ جاننے میں مدد ملتی ہے کہ حمل اور ولادت کے سلسلے میں کیا توقعات رکھنی چاہئیں

یہ حصہ آپ کو آپ کے جسم میں ہونے والی تبدیلیوں اور آپ کے بڑھتے ہوئے بچے میں ہونے والی تبدیلیوں کو سمجھنے میں مدد دے گا

### جنین 6 ہفتے کی عمر میں



### جنین 12 ہفتے کی عمر میں



## کچھ چیزیں جن کی توقع رکھنی چاہیے

زیادہ تر عورتوں کی طبیعت حمل کے دوران ٹھیک رہتی ہے لیکن آپ کے جسم میں بڑی بڑی تبدیلیاں ہو رہی ہوتی ہیں۔ ان تبدیلیوں سے آپ کو زحمت ہو سکتی ہے، خاص طور پر پہلے تین مہینوں میں۔ کچھ چیزیں جن کیلئے تیار رہنا چاہیے:

**متلی۔** متلی حمل کے شروع میں عام ہے لیکن سب عورتوں کو نہیں ہوتی۔ اگرچہ اسے 'صبح کی متلی' کہا جاتا ہے، یہ حمل کے دوران دن یا رات کے کسی بھی وقت واقع ہو سکتی ہے۔ یہ بالعموم چھٹے ہفتے سے چودہویں ہفتے تک جاری رہتی ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ متلی کی وجہ وہ اضافی ہارمونز ہیں جو آپ کا جسم ابتدائی ہفتوں میں آپ کے حمل کو برقرار رکھنے کیلئے بناتا ہے۔ بارہویں سے چودہویں ہفتے تک آپ کا پلاسیٹا اتنا بڑا ہو چکا ہوتا ہے کہ کام سنبھال لے اور بچے کی زندگی کا سہارا بنے۔ ہارمونز کی سطح کم ہو جاتی ہے اور بالعموم آپ کی طبیعت بہتر ہونے لگتی ہے۔

**سونگھنے کی حس میں تبدیلی۔** کچھ قسموں کی بو سے آپ کو متلی ہونے لگتی ہے جن سے آپ کو پہلے کبھی مسئلہ نہیں ہوتا تھا۔

**تھکن اور توانائی کی کمی محسوس کرنا۔** تقریباً پہلے بارہ ہفتوں میں تھکن عام ہے لیکن بالعموم یہ مستقل نہیں ہوتی۔ زیادہ امکان یہ ہے کہ آپ چودہویں ہفتے کے آس پاس بہتر محسوس کرنے لگیں گی (اگرچہ حمل کے آخری چند ہفتوں میں تھکن واپس آ سکتی ہے)۔ تھکن کے ان ادوار میں جتنا زیادہ ممکن ہو، آرام کریں - خاص طور پر اگر آپ ملازمت کرتی ہیں اور/یا آپ کے دوسرے بچے ہیں۔ اگر ہو سکے تو دن کے دوران اپنے پیروں کو چیز پر رکھ کر بیٹھنے سے آرام ملتا ہے - کام پر اپنے لٹچ کے وقفے میں اس طرح بیٹھنے کی کوشش کریں جو سکتا ہے آپ کو معمول سے جلدی سونے کیلئے لیٹنا پڑے۔ زیادہ آرام کرنے یا کھانا پکانے اور دوسرے کاموں کیلئے مدد مانگنے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ صورتحال سنبھال نہیں پا رہیں۔ یہ آپ کے جسم کی ضرورت ہے۔

**زودرنجی یا برہمی محسوس کرنا۔** اگر کبھی کبھار آپ چڑچڑی محسوس کریں تو حیران نہ ہوں۔ آپ کے جسم میں اور آپ کی زندگی میں ایسی بہت سی چیزیں ہو رہی ہیں جو آپ کے مزاج پر اثر کر سکتی ہیں۔ شروع کے مہینوں میں ہارمونز کی تبدیلیاں آپ کے مزاج پر اثر کر سکتی ہیں۔ تھکن اور متلی کی وجہ سے آپ چڑچڑی ہو سکتی ہیں۔ یہ علم آپ کو متاثر کر سکتا ہے کہ آپ کی زندگی بدلنے والی ہے، خاص طور پر اگر آپ کے اپنے شریک حیات کے ساتھ مسائل ہوں یا مالی حالات کی فکر ہو۔ یہ احساسات نارمل ہیں۔ انہیں اپنے تک ہی نہ رکھیں - اپنے شریک حیات یا کسی دوست سے بات کریں۔ اگر آپ زیادہ وقت تک اداسی یا گھبراہٹ محسوس کرتی ہیں تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر کو بتائیں۔

## صرف نو ماہ کیلئے حاملہ؟ یہ آپ کا خیال ہے!

حمل کا اوسط دورانیہ آخری حیض کے بعد سے 280 دن ہوتا ہے - اور اگر آپ حساب کریں تو یہ نو ماہ کی بجائے دس ماہ کے زیادہ قریب ہے۔ یہاں ولادت کے وقت کا حساب لگانے کا ایک طریقہ دیا جا رہا ہے، لیکن یا درکھیں یہ رہنمائی ہے نہ کہ ضمانت۔ زیادہ تر بچے ولادت کی متوقع تاریخ پر پیدا نہیں ہوتے۔ زیادہ تر بچے آخری حیض کے بعد 37 سے لے کر 42 ہفتوں کے درمیان پیدا ہوتے ہیں۔

- اپنے آخری حیض کے پہلے دن کی تاریخ لکھیں (جیسے 7 فروری)۔
- اس تاریخ میں سات دن جمع کریں (سات دن جمع کرنے کے بعد تاریخ 14 فروری ہو گی)۔
- تین مہینے پیچھے گنیں (14 جنوری، 14 دسمبر، 14 نومبر)
- آپ کے بچے کی ولادت کی متوقع تاریخ 14 نومبر ہے۔

## کیا حمل کے دوران مباشرت کرنا ٹھیک ہے؟

ہاں، سوائے اس کے کہ آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر نے اس کے خلاف مشورہ دیا ہو۔ مرد کا عضو تناسل بچے کو نقصان نہیں پہنچا سکتا۔ لیکن اگر آپ کو یا آپ کے شریک حیات کو حمل کے دوران کسی دور میں مباشرت کی خواہش نہ ہو تو فکر نہ کریں۔ یہ نارمل ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنے شریک حیات کا صرف تھامنا، چھونا یا مساج کرنا بہتر لگتا ہو۔ بعض دوسرے اوقات میں ہو سکتا ہے کہ آپ کو مباشرت میں معمول کے مطابق ہی لطف آئے۔ یا اس سے بھی زیادہ۔ ہر شخص دوسروں سے مختلف ہوتا ہے۔

«مجھے حیرت تھی کہ پہلے تین  
مہینے کتنے مشکل تھے۔ مجھے  
حمل کے اس دور میں اتنی تھکن  
کی توقع نہیں تھی۔ میں نے اپنے  
شریک حیات اور گھر والوں سے  
گھر کے کام کاج کیلئے مدد لے  
کر صورتحال سنبھالی»۔

Carolyn

بچے کی پیدائش سے پہلے اداس یا متفکر ہونا۔ جب آپ ایک نئے بچے کی آمد کی منتظر ہوں تو اداسی یا جذبات سے مغلوب ہونا یا مختلف اور ڈراؤنی سوچیں پیدا ہونا بالکل بھی غیر معمولی نہیں ہے۔ اگر آپ دو ہفتوں سے زیادہ عرصہ ڈپریشن یا فکرمند محسوس کرتی رہیں یا آپ کو اپنے لیے یا اپنے بچے کیلئے پریشان کن خیالات سے واسطہ رہے تو جلد از جلد اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے بات کریں۔ آپ کو اینٹی نیٹل (دوران حمل) ڈپریشن یا کوئی متعلقہ ذہنی صحت کا مسئلہ ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو ماضی میں ذہنی صحت کا کوئی مسئلہ رہا ہے تو بچے کی ولادت کے قریب اس مسئلے کا لوٹ آنا یا کسی اور طرح کا مسئلہ واقع ہونا عام ہے لہذا یہ اہم ہے کہ آپ جلد از جلد مدد کرنے کے قابل کسی شخص کو تلاش کریں اور اس سے بات کریں۔

آپ ٹائلٹ جا رہی ہیں - - - پھر سے! حمل کے پہلے تین مہینوں میں آپ کو زیادہ کثرت سے پیشاب کی حاجت ہو سکتی ہے۔ اس کی وجہ ہارمونز کی تبدیلیاں اور آپ کے مٹانے پر رحم کا دباؤ ہے۔ اگر پیشاب کرتے ہوئے جلن یا جھپن ہو یا اگر آپ کو بہت کثرت سے پیشاب کرنا پڑتا ہو تو اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف سے ملیں کیونکہ یہ انفیکشن کی علامات ہو سکتی ہیں۔

آپ کی چھاتیاں بڑی ہو جاتی ہیں اور ان میں درد یا زود حسی ہو سکتی ہے۔ اچھا سہارا دینے والی برا پہنیں۔ حمل کے تیسرے مہینے کے بعد آپ کو میٹرنٹی برا کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ لیکن اگر آپ اس خرچ کی گنجائش نہیں رکھتیں تو فکر نہ کریں۔ بہتر ہے کہ کپ کے نچلے حصے میں تار والی برا نہ پہنی جائے کیونکہ یہ چھاتی کی نالیوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ حمل کے دوران کسی بھی قسم کی برا کے سلسلے میں اہم بات یہ ہے کہ یہ آرام دہ ہو، اچھا سہارا فراہم کرتی ہو اور چھاتی کے کسی بھی حصے پر دباؤ نہ ڈالتی ہو۔ اگر آپ نئی برا خرید رہی ہوں تو وہ برا چنیں جو سب سے زیادہ کسی بوٹی پوزیشن میں آپ کو پوری آتی ہو۔ اس میں اتنی گنجائش ہو گی کہ چھاتیاں بڑھنے پر بھی آپ کو پوری آئے۔ جس برا کے پک سامنے کی طرف ہوتے ہیں، وہ آگے چل کر دودھ پلانے کیلئے زیادہ سہولت فراہم کرتی ہے۔ اگر آپ کو رات کے وقت چھاتیوں میں تکلیف محسوس ہو تو تار کے بغیر سپورٹس برا (crop top) آزمائیں۔



## الٹرا ساؤنڈ ٹیسٹ

زیادہ تر عورتوں کو حمل کے بیسویں ہفتے سے پہلے کم از کم ایک الٹراساؤنڈ ٹیسٹ کی پیشکش کی جاتی ہے۔ جن اوقات میں آپ کو الٹراساؤنڈ کی پیشکش کی جا سکتی ہے، وہ یہ ہیں:

### پہلی سہ ماہی:

- اگر آپ کو یقین سے معلوم نہ ہو کہ آپ کب حاملہ ہوئی تھیں تو آپ کا جی پی یا مڈوائف ایک الٹراساؤنڈ جلد کرانے کا مشورہ دے سکتے ہیں تاکہ ولادت کی متوقع تاریخ کی تصدیق ہو سکے۔
- بارہویں ہفتے کے قریب nuchal translucency الٹراساؤنڈ۔ اس ٹیسٹ سے معلوم ہو سکتا ہے کہ آیا ایک بچے کیلئے بعض مخصوص جسمانی اور/یا ذہنی مسائل کا زیادہ خطرہ ہے۔ مزید معلومات کیلئے صفحہ 114 پر دوران حمل ٹیسٹنگ اور جینیٹک کاؤنسلنگ دیکھیں۔

### دوسری سہ ماہی:

آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر 18 سے 20 ہفتوں تک آپ کو الٹرا ساؤنڈ ٹیسٹ کی پیشکش کریں گے۔ یہ ٹیسٹ کروانا آپ کی مرضی پر منحصر ہے۔ حمل کے دوران کسی بھی قسم کے ٹیسٹ کی طرح، اس ٹیسٹ کے سلسلے میں بھی یہ پوچھنا اچھا ہے کہ آپ کو یہ ٹیسٹ کیوں کروانا چاہیئے اور آیا کوئی ایسے خطرات موجود ہیں جن کے بارے میں آپ کو علم ہونا ضروری ہے۔

یہ الٹراساؤنڈ آپ کے بچے کی جسمانی نشوونما کے اہم پہلو چیک کر سکتا ہے۔ یہ:

- بچے کی بناوٹ کے کچھ مسائل کا پتہ چلا سکتا ہے (لیکن الٹراساؤنڈ سے تمام مسائل دریافت نہیں ہو سکتے)
- معلوم کر سکتا ہے کہ آیا ایک سے زیادہ بچے ہیں
- معلوم کر سکتا ہے کہ پلاسنٹا کہاں بن رہا ہے
- بچے کے گرد موجود پانی کی مقدار ماپ سکتا ہے۔

«جب پہلے تین مہینے پورے ہو گئے اور میں یہ کہنے کے قابل ہو گئی کہ میں حاملہ ہوں تو یہ بہت اچھا احساس تھا۔ پہلے پہل میں اس خیال سے کسی کو بتانا نہیں چاہتی تھی کہ حمل گر سکتا ہے۔ مجھے کام پر اس وجہ سے مشکل ہوتی تھی کہ میں تھکی رہتی تھی اور بار بار ٹائلٹ جاتی تھی لیکن یہ ظاہر کرنے کی کوشش کرتی تھی کہ سب کچھ نارمل ہے۔»

*Ellen*

## دوسری سہ ماہی: تیرہویں سے چھبیسویں ہفتے تک

کی زندگی بچ جانے کا امکان دو میں سے ایک کے برابر ہوتا ہے لیکن یہ اس پر بہت منحصر ہے کہ بچہ کہاں پیدا ہوا ہے، آیا ماہرانہ دیکھ بھال دستیاب ہے اور آپ کے حمل کی پیش رفت کتنی اچھی رہی ہے۔ اس وقت پیدا ہونے والے جو بچے بچ جائیں، ان کیلئے اندھے پن یا دماغی فالج (cerebral palsy) جیسی شدید معذوری کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

### آپ کا بچہ کیسے بڑھتا ہے

چودہویں ہفتے تک آپ کے بچے کی لمبائی تقریباً 11 سینٹی میٹر اور وزن تقریباً 45 گرام ہے۔ بیضہ دانیوں یا خضیوں سمیت اس کے اعضا بن چکے ہیں۔ اگرچہ آپ ابھی یہ محسوس نہیں کر سکتیں، بچہ پیٹ میں حرکت کر رہا ہے۔

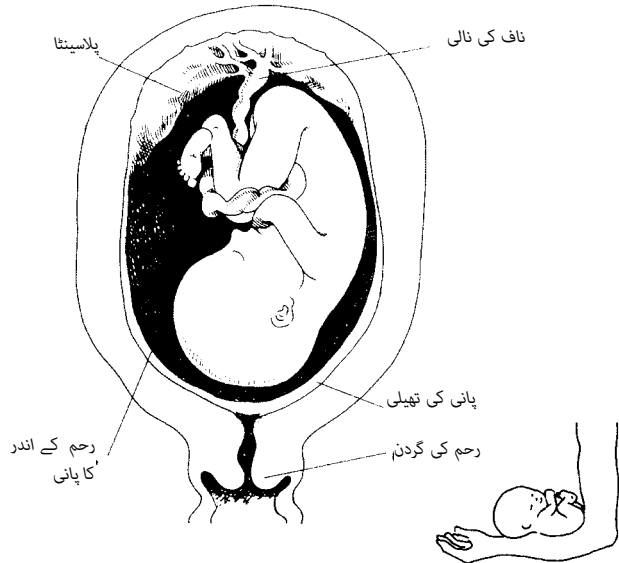
اٹھارہویں ہفتے میں آپ کے بچے کی لمبائی تقریباً 18 سینٹی میٹر اور وزن تقریباً 200 گرام ہے۔ اگلے چار ہفتوں میں آپ کو بچے کی حرکت محسوس ہونی شروع ہو سکتی ہے (پھوڑپھوڑا ہٹ سی محسوس ہوتی ہے)۔ اسے کبھی کبھار ”quickenings“ (پہلی بار بچے کی حرکت محسوس ہونا) کہتے ہیں۔ اگر اب آپ اپنے بچے کو دیکھ سکتیں تو آپ کو پتہ چل جاتا کہ یہ لڑکا ہے یا لڑکی۔ آپ کے بچے کا وزن تیزی سے بڑھ رہا ہے اور اس کی بھنویں، بال اور انگلیوں کے ناخن بن چکے ہیں۔

چوبیسویں ہفتے تک آپ کے بچے کی لمبائی تقریباً 30 سینٹی میٹر اور وزن تقریباً 650 گرام ہو چکا ہے۔ اس کی جلد باریک روٹیں سے ڈھکی ہوئی ہے اور ایک مومی تہ جلد کی حفاظت کرتی ہے۔ آپ کے رحم کا اوپری حصہ آپ کی ناف سے ذرا سا اوپر ہے۔ چوبیسویں ہفتے میں پیدا ہونے والے بچے

### میرے ساتھ کیا ہو رہا ہے؟

آپ اپنے حمل کے درمیانی حصے میں ہیں۔ یہ ’دوسری سہ ماہی‘ ہے جو تیرہویں ہفتے سے چھبیسویں ہفتے تک چلتی ہے۔ سولہویں ہفتے تک ہو سکتا ہے کہ آپ کا وزن بڑھنے لگے اور آپ حاملہ نظر آنے لگیں۔ اگرچہ بچے کا وزن ابھی چند سو گرام ہی ہے، کچھ دوسری چیزیں آپ کے وزن میں اضافہ کر رہی ہیں۔ جسم میں زائد خون اور پانی ہونے کے ساتھ ساتھ آپ کی چھاتیاں، رحم اور پلاسنٹا بڑھ رہے ہیں۔ آپ کی چھاتیاں اور ٹانگیں کچھ مختلف دکھائی دے سکتی ہیں کیونکہ خون کی اضافی فراہمی اور حمل کے ہارمونز کی وجہ سے آپ کی وریدیں زیادہ نمایاں ہو جاتی ہیں۔

### چوبیسویں ہفتے میں بچہ



صحت کیلئے تنبیہ!  
کیا آپ اب تک حمل کے پہلے  
معائنے کیلئے اپنی مڈوائف یا  
ڈاکٹر سے مل چکی ہیں؟

نہیں؟ ابھی ملاقات کا وقت لیں۔ حمل کے دوران مناسب دیکھ بھال آپ اور آپ کے بچے کی اچھی صحت کو فروغ دینے کیلئے بہت اہم ہے۔

## ایک بچہ یا دو؟

### کچھ باتیں جن کی توقع رکھنی چاہیے

غالباً آپ بہتر محسوس کر رہی ہیں۔ حمل کے اس حصے میں آپ کو تھکن اور متلی محسوس ہونے کا امکان کم ہے۔ آپ کا رحم اوپر اٹھ چکا ہے اور آپ کے مٹانے پر اتنا زیادہ دباؤ نہیں ڈال رہا۔ اس کا مطلب ہے کہ ٹائٹ کم جانا پڑتا ہے - کم از کم فی الحال۔

جلد ہی آپ کیلئے اپنی جین کی زپ بند کرنا بہت مشکل ہو جائے گا۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ حاملہ خواتین کیلئے خاص کپڑوں پر بہت زیادہ رقم خرچ کی جائے۔ امکان یہی ہے کہ آپ کی وارڈروب میں ایسے کپڑے ہوں گے جنہیں آپ اب بھی پہن سکتی ہیں - اور شاید کچھ کپڑے آپ کو اپنے شریک حیات کی وارڈروب سے بھی مل جائیں گے، اس کے علاوہ سیکنڈ ہینڈ کپڑوں کی مقامی دوکان بھی تو ہے۔ کچھ عورتیں ایک 'expander' استعمال کرتی ہیں - ایک بڑا الاسٹک بینڈ جو عام پیٹوں اور سکرٹوں کے کھلے حصے پر پورا آ جاتا ہے تاکہ وہ حمل کے دوران یہی کپڑے پہن سکیں۔

کیا آپ کو زیادہ گرمی لگتی ہے؟ یہ بہت سی عورتوں کے ساتھ ہوتا ہے۔ یہ آپ کے جسم میں زائد خون کی وجہ سے ہوتا ہے۔ زیادہ گرمی لگنے کا یہ احساس سردیوں کے درمیان میں تو فائدہ مند ہو سکتا ہے لیکن گرمیوں میں نہیں۔ ڈھیلے، سوتی کپڑے بدن کو مصنوعی ریشوں سے بنے کپڑوں کی نسبت زیادہ ٹھنڈا رکھتے ہیں۔

جیسے جیسے آپ کا جسم بڑھتا ہے، سونے کیلئے آرام دہ پوزیشن ڈھونڈنا مشکل ہو سکتا ہے۔ کچھ عورتوں کو پہلو پر سونا بہتر لگتا ہے، اس طرح کہ ایک تکیہ دونوں ٹانگوں کے بیچ ہو اور ایک تکیہ سر کے نیچے ہو۔

جیسے جیسے آپ کا بچہ بڑھتا ہے، آپ کا توازن متاثر ہو سکتا ہے۔ بھاری وزن اٹھانے یا سیڑھی پر چڑھنے کا کام کسی اور کو کرنے دیں۔ جھکتے ہوئے محتاط رہیں - یاد رکھیں کہ حمل کے دوران آپ کے جوڑ زیادہ نرم ہو جاتے ہیں اور آپ کو نقصان پہنچنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

بیسویں ہفتے کے آس پاس کسی وقت ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ اتنی ٹانگیں چلا رہا ہو کہ آپ کا شریک حیات یہ حرکت محسوس کر سکے۔ ایک عورت کے شریک حیات کیلئے حمل سے اپنا تعلق محسوس کرنا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا - لیکن بچے کی حرکت محسوس کرنا شریک حیات کیلئے اس تجربے میں شریک ہونے اور بچے سے واقفیت پیدا کرنے کا بہت عمدہ طریقہ ہے۔

کیا آپ کے پیٹ میں دو یا دو سے زیادہ بچے ہو سکتے ہیں؟ اگر ایسا ہو تو آپ کو غالباً الٹراساؤنڈ سے اس کا پتہ چلے گا۔ دو یا دو سے زیادہ بچوں کی پیدائش (ملٹیپل برتھ) کا مطلب ہے:

- آپ کو زیادہ مسائل ہو سکتے ہیں کیونکہ ایک سے زیادہ بچہ ہونے کی صورت میں پیچیدگیوں کا خطرہ ہوتا ہے
- آپ کو حمل کے دوران زیادہ ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہو گی (زیادہ الٹراساؤنڈ بھی)
- آپ کو حمل اور ولادت کے دوران ڈاکٹروں کی جانب سے زیادہ دیکھ بھال کی ضرورت ہو گی تاکہ ماہرانہ مشورہ یا علاج فراہم کیا جائے
- آپ کو درد زہ اور ولادت کیلئے ایسے ہسپتال میں جانے کا مشورہ دیا جائے گا جہاں ماہرانہ دیکھ بھال دستیاب ہے تاکہ ضرورت پڑنے پر آپ کو یہ دیکھ بھال ملے
- آپ کو ولادت کے بعد کے عرصے میں دودھ پلانے کا سلسلہ استوار کرنے کیلئے مڈوائف کی جانب سے زیادہ مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے اور آپ کو بچوں کی پرورش کے معمولات استوار کرنے کیلئے دوستوں، گھر والوں اور چھوٹے بچوں کی صحت کی خدمات کی جانب سے زیادہ مدد کی ضرورت ہو گی۔

- ان اضافی احتیاطی تدابیر کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ اور آپ کے بچے صحتمند نہیں ہیں۔ لیکن چونکہ ایک سے زیادہ بچہ ہونے کی صورت میں پیچیدگیوں کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے، آپ کو زیادہ احتیاط کرنی پڑے گی۔ مزید معلومات کیلئے صفحہ 122 پر جڑواں بچے: دو یا دو سے زیادہ بچے دیکھیں۔

## دوران حمل تعلیم و تربیت

بہت سی عورتوں اور ان کے کنہوں کو تعلیم و تربیت کے سیشنوں سے قابل قدر معلومات حاصل ہوتی ہیں اور انہیں درد زہ، ولادت اور بچے کی پرورش کیلئے تیار ہونے میں مدد ملتی ہے۔ اس طرح آپ کو سوالات پوچھنے اور حمل اور بچے کی پرورش کے بارے میں اپنے جذبات پر بات کرنے کا بھی موقع ملتا ہے۔ آپ کے شریک حیات اور دوسرے مددگاروں کو آپ کے ساتھ سیشن میں آنے کی دعوت ہے۔ دوران حمل تعلیم و تربیت دوسرے ہونے والے والدین سے ملنے کا بھی ایک اچھا ذریعہ ہے۔

ان کورسوں میں بالعموم اس بارے میں معلومات شامل ہوں گی:

- درد زہ اور ولادت میں کن چیزوں کی توقع رکھنی چاہیے (کچھ کورسوں میں ڈیلیوری/برٹھنگ یونٹ کے دورے کی پیشکش بھی شامل ہو گی)، سکون حاصل کرنے کی تدابیر اور وہ دوسری مہارتیں جن سے آپ کو حمل اور ولادت کے دوران مدد ملے گی
  - درد زہ کے دوران درد کم کرنا
  - حمل، ولادت اور کمر کی دیکھ بھال کیلئے ورزشیں
  - ماں کا دودھ پلانا
  - گھر میں اپنے نئے بچے کی دیکھ بھال کرنا
- ہو سکتا ہے آپ سے فیس طلب کی جائے۔

اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے اپنے علاقے میں دستیاب دوران حمل تعلیم و تربیت کے بارے میں پوچھیں۔ یہ یہاں سے دستیاب ہے:

- آپ کی مڈوائف سے
- کچھ ہسپتالوں یا کمیونٹی ہیلتھ سنٹرز میں (کچھ علاقوں میں ٹین ایج ماؤں اور مختلف تہذیبی و لسانی پس منظر رکھنے والی ماؤں کیلئے پروگرام دستیاب ہیں)۔
- پرائیویٹ تنظیموں/پیشہ ور ماہرین کے ذریعے جن کا پتہ *Yellow Pages* سے معلوم کیا جا سکتا ہے یا آپ انٹرنیٹ پر چائلڈ برتھ ایجوکیٹرز کیلئے سرچ کر سکتی ہیں۔

## صحت کیلئے تہیہ! اپنی کمر کا دھیان رکھیں

کیا آپ کو معلوم ہے کہ کمر میں درد حمل کے دوران اور ولادت کے بعد عام ہے؟ ابھی سے اس کی روک تھام میں مدد کیلئے:

- جسمانی انداز درست رکھیں (لٹکے ہوئے جسم کی بجائے، لمبی ہو کر، کھڑی ہونے کی کوشش کریں؛ اپنے پیٹ کے پٹھوں کو ریڑھ کی ہڈی کی جانب کھینچیں اور اس طرح 'پیٹ اندر رکھنے، کے احساس کو برقرار رکھنے کی کوشش کریں)
  - جھکنے اور چیزیں اٹھانے کیلئے درست انداز اختیار کریں
  - آسان ورزشوں سے اپنی کمر کو مضبوط رکھیں۔
- مزید معلومات کیلئے صفحہ 37 پر مجھے طاقت دینے کیلئے: ولادت سے پہلے اور بعد میں ورزشیں دیکھیں۔

کلاسیں اچھی تھیں اور زیادہ تر عورتوں کے شریک حیات ان کے ساتھ تھے۔ میں ایسا آدمی نہیں ہوں کہ بیٹھ کر کتابیں پڑھوں اس لیے مجھے کلاسیں واقعی فائدہ مند لگیں۔ مجھے لگا کہ مجھے اس بارے میں زیادہ سوجھ بوجھ حاصل ہوئی ہے کہ ولادت کیسی ہو گی۔»

Mark

## ہو سکتا ہے آپ کے ذہن میں یہ سوالات ہوں

### کیا میں اب بھی اونچی ایڑی کی جوتی پہن سکتی ہوں؟

اگر آپ اونچی ایڑی کی جوتی پہنتی ہیں تو اب زمین پر اتر آنے کا وقت ہے - صرف چند مہینوں کیلئے۔ اگر جوتی کی ایڑی 5 سینٹی میٹر سے کم اونچی ہو تو آپ کیلئے یہ زیادہ آرام دہ ہو گا، آپ کو کمر کی درد کم ہو گی اور آپ کم تھکن محسوس کریں گی۔

### میں اپنی سیٹ بیلٹ کیسے باندھوں؟

اگر آپ سیٹ بیلٹ درست طریقے سے لگائیں تو حادثہ ہونے کی صورت میں یہ آپ کو اور بچے کو محفوظ رکھ سکتی ہے۔ سیٹ بیلٹ اس طرح لگائیں کہ بیلٹ کا نچلا حصہ آپ کے پیٹ کے ابھار کے نیچے ہو۔ بیلٹ کو زیادہ سے زیادہ کس کر باندھنا چاہیے تاہم پھر بھی اسے آپ کیلئے آرام دہ ہونا چاہیے۔ مزید معلومات کیلئے دیکھیں:

<http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/>

### کیا ہوائی سفر محفوظ ہے؟

ایک نارمل صحتمند حمل میں بالعموم صحت سے تعلق رکھنے والی ایسی کوئی وجہ نہیں ہوتی کہ آپ ہوائی سفر نہ کر سکیں لیکن عام طور پر بتیسویں ہفتے کے بعد اس کا مشورہ نہیں دیا جاتا۔ کچھ ایئر لائنز کی دوران حمل سفر کے بارے میں اپنی پالیسیاں بھی ہوتی ہیں جس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو ٹریول انشورنس نہ مل سکے لہذا اپنی ایئر لائن سے معلوم کریں۔ گہری وریدوں میں خون کے لوتھڑے بننے (Deep Vein Thrombosis)، ایک کیفیت جو مہلک ہو سکتی ہے (کا خطرہ کم کرنے کیلئے ہوائی جہاز میں گزرگاہ کے قریب سیٹ مانگیں تاکہ آپ ذرا زیادہ آرام سے اٹھ کر چل پھر سکیں۔

ہر 30 منٹ کے بعد اٹھ کر ہوائی جہاز میں آگے پیچھے چلیں، وافر مشروبات پیئیں اور کافی سے پرہیز کریں تاکہ آپ کے جسم میں کافی پانی موجود رہے۔ درمیانی سے لمبی فلائٹوں کیلئے جو چار گھنٹے یا اس سے زیادہ لمبی ہوں، درست پوری آنے والی گریجویٹڈ کمپریشن سٹاکنگز پہنیں۔ اگر آپ کیلئے خون کے لوتھڑے بننے کے خطرے کے اضافی عوامل موجود ہوں تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے اپنے منصوبوں کے بارے میں بات کریں۔

## کیا حمل کے دوران اروما تھراپی کے تیل استعمال کرنا

### ٹھیک ہے؟

کچھ عورتیں حمل یا درد زہ کے دوران مساج کیلئے پودوں کے خوشبودار تیل استعمال کرنا یا تیل کو آئل برنر میں جلانا پسند کرتی ہیں۔ کیمومائل اور لیوینڈر جیسے کچھ تیل سکون آور سمجھے جاتے ہیں۔ اپنے ہسپتال سے معلوم کریں کہ کیا وہاں ڈبلیوری/برتھنگ یونٹ میں بجلی کا آئل برنر دستیاب ہے کیونکہ ہسپتال اپنے ایمرجنسی آکسیجن کے ماخذ کے قریب کھلے شعلے والے برنر جلانے کی اجازت نہیں دیتے۔ کچھ تیلوں کو اگر جسم کے بڑے حصے پر مساج کیلئے استعمال کیا جائے یا نکلا جائے تو ہو سکتا ہے یہ حمل میں محفوظ نہ ہو۔ اپنی مڈوائف، ڈاکٹر یا سندیا فتنہ اروما تھراپی پریکٹیشنر سے پوچھیں۔ کچھ تیل جن سے پرہیز کرنا چاہیے، ان میں یہ شامل ہیں: نیازبو (basil)، دیودار (cedarwood)، صنوبر (cypress)، سونف (fennel)، یاسمین، جونیپر، sweet marjoram، مر (myrrh)، پیپرمنٹ، روزمیری، sage اور thyme -

## اب جبکہ میں حاملہ ہوں، کیا میں ناف میں چھلہ پہنے

### رکھ سکتی ہوں؟

عام طور پر ناف کے چھلے سے مسئلہ صرف تبھی ہوتا ہے جب آپ کا پیٹ بڑھ جائے اور چھلہ کپڑوں میں الجھنے لگے - اس کے علاوہ اگر آپ چاہتی ہوں تو چھلہ پہنے رکھ سکتی ہیں۔ جہاں تک نیل کے چھلوں یا جنسی اعضا کے چھلوں کا ذکر ہے، انہیں کسی مرحلے پر نکالنا ضروری ہو گا - اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے مشورہ مانگیں۔

## ماں باپ بننے کی تیاری

کیا آپ ماں بننے کیلئے تیار ہیں؟ بچے کی پیدائش کے بعد کے ہنگامہ خیز ابتدائی ہفتوں کیلئے پہلے سے منصوبہ بندی کر رکھیں۔

- کیا آپ کے شریک حیات کو شروع کے ہفتوں میں مدد کرنے کیلئے کام سے کچھ چھٹی مل سکتی ہے؟ یہ آپ سب کیلئے اچھا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کو مدد ملے گی اور آپ کے شریک حیات کو بچے سے واقفیت پیدا کرنے کیلئے زیادہ وقت حاصل ہو گا۔
- اگر آپ کا شریک حیات آپ کے پاس موجود نہ رہ سکتا ہو تو کیا کوئی اور شخص مدد کر سکتا ہے؟
- اگر آپ ہسپتال میں ہوں یا اپنے نئے بچے کی دیکھ بھال میں مصروف ہوں تو آپ کے دوسرے بچوں کی دیکھ بھال کون کرے گا؟
- اپنے شریک حیات سے اس بارے میں بات کریں کہ بچے کی پیدائش کے بعد آپ لوگ کاموں کا بوجھ کس طرح بانٹیں گے؟
- دریافت کریں کہ آپ کو رشتہ داروں اور دوستوں سے کیا عملی مدد مل سکتی ہے۔
- کیا کوئی شخص ننھے بچے کو سنبھالنے یا دوسرے بچوں کا خیال رکھنے کیلئے مدد کر سکتا ہے تاکہ آپ کو وقفہ مل جائے؟ لوگ اکثر مدد کرنا چاہتے ہیں اور مدد کیلئے پوچھے جانا پسند کرتے ہیں۔
- اگر آپ کا شریک حیات نہیں ہے اور آپ کو بہت کم مدد حاصل ہے تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے اپنے علاقے میں ایسی خدمات کے بارے میں پوچھیں جو مدد کر سکتی ہوں۔
- اپنے علاقے میں دوسری عورتوں سے واقفیت پیدا کریں۔ اگر آپ ہفتے کا بیشتر وقت کام پر گزارتی ہیں تو ہو سکتا ہے اس پاس آپ کے کوئی دوست نہ ہوں۔ نئے بچے کے ساتھ گھر پر رہنے سے آپ کو تنہائی محسوس ہو سکتی ہے۔ اپنے علاقے میں دوست موجود ہونے سے مدد مل سکتی ہے۔
- ماں یا باپ ہونا ایک ایسا کام ہے جو سیکھنا پڑتا ہے۔ چھوٹے بچوں کا تجربہ رکھنے والے دوسرے والدین سے واقفیت پیدا کرنے سے آپ کو سیکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- اگر ممکن ہو تو بچے کی پیدائش کے بعد ابتدائی چند مہینوں میں زندگی میں بڑی تبدیلیوں کی منصوبہ بندی نہ کریں (جیسے گھر بدلنا، بڑے پیمانے پر تعمیر و مرمت یا ملازمت بدلنا)۔

## ہسپتال پہنچنے کے بارے میں سوچنا

اپنے شریک حیات کے ساتھ بات کریں کہ درد زہ شروع ہونے پر آپ ہسپتال سے رابطہ کیسے کریں گی اور جب ہسپتال جانے کا وقت آئے گا تو آپ کیسے پہنچیں گی۔ اس بارے میں منصوبہ بنا لینا اچھا ہو گا کہ اگر آپ کا اپنے شریک حیات سے رابطہ نہ ہو سکے یا اگر صورتحال تیزی سے آگے بڑھ رہی ہو تو آپ کیا کریں گی۔ خود گاڑی چلا کر ہسپتال جانے کا منصوبہ نہ بنائیں۔ اس صورتحال کیلئے ایک دوسرا منصوبہ تیار رکھیں کہ اگر آپ کا اپنے شریک حیات سے رابطہ نہ ہو سکے یا اسے آپ کے پاس گھر پہنچنے میں دیر ہو جائے تو آپ کیا کریں گی۔

## برتھ پلان کے بارے میں سوچنا

برتھ پلان سے مراد یہ فہرست ہے کہ جب آپ درد زہ اور ولادت کے مراحل میں ہوں گی تو آپ کیا ہونا پسند کریں گی۔ یہ اس مقصد کیلئے ایک اچھا طریقہ ہے کہ:

- آپ اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ درد زہ اور ولادت کے دوران اور بعد میں کس قسم کی دیکھ بھال پسند کریں گی
- آپ اپنی دیکھ بھال کے بارے میں فیصلوں میں زیادہ شرکت کر سکیں
- آپ کو درد زہ اور ولادت کیلئے تیار ہونے میں مدد ملے۔
- برتھ پلان میں ایسی چیزیں شامل ہوتی ہیں کہ آپ درد زہ کے دوران کسے اپنے ساتھ رکھنا پسند کریں گی اور آپ کس پوزیشن میں بچے کو جنم دینا چاہیں گی۔ لیکن پلان بنانے سے پہلے آپ کو اس بارے میں مزید جاننے کی ضرورت ہے کہ ولادت کیسی ہوتی ہے اور آپ کو انتخاب کے کونسے مواقع حاصل ہیں۔ آپ اس طرح مزید معلومات حاصل کر سکتی ہیں:
- دوران حمل تعلیم و تربیت حاصل کر کے
- اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے ان معاملات یا پریشانیوں پر بات کر کے جو درد زہ اور ولادت اور ماں بننے کے ابتدائی دور سے متعلق آپ کے ذہن میں ہیں
- یہ پوچھ کر کہ آپ کی دیکھ بھال میں کون شریک ہو گا، کتنے لوگ شریک ہوں گے اور آپ کے میڈیکل ریکارڈ تک کس کس کو رسائی حاصل ہو گی
- ولادت کے بارے میں پڑھ کر - صفحہ 6 پر حمل اور ولادت کے دوران دیکھ بھال کیلئے انتخاب کے مختلف مواقع دوبارہ پڑھیں اور صفحہ 70 پر درد زہ اور ولادت پڑھیں۔
- ماں کے دودھ پلانے کے بارے میں پڑھ کر - صفحہ 93 پر بچے کو دودھ پلانا پڑھیں۔
- دوسری ماؤں سے بات کر کے
- اپنے شریک حیات یا دوسرے رشتہ داروں اور دوستوں سے بات کر کے جو ولادت کے موقع پر آپ کی مدد کیلئے موجود ہوں گے۔

## آپ کی مدد کون کرے گا؟

تحقیقی مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ جن عورتوں کے ساتھ درد زہ کے تمام وقت میں کوئی موجود ہو، ان کا درد زہ کا تجربہ زیادہ مثبت ہوتا ہے اور انہیں درد زہ میں مدد کیلئے ادویات لے کر درد کم کرنے کی ضرورت کم پیش آتی ہے اور ان کے درد زہ کا وقت نسبتاً کم ہوتا ہے۔

ایسے لوگوں کے پاس موجود ہونے سے مدد مل سکتی ہے جو درد زہ کے دوران آپ کو جذباتی اور جسمانی، دونوں طرح سے سہارا دے سکتے ہوں۔ یہ آپ کا شریک حیات، ماں، بہن یا کوئی قریبی سہیلی ہو سکتی ہے۔ آپ اپنے ساتھ ایک سے زیادہ افراد کو رکھ سکتی ہیں۔ کچھ عورتیں ایک doula یا ولادت کی مددگار کو معاوضہ دے کر خدمات حاصل کرنا پسند کرتی ہیں جو درد زہ کے دوران انہیں سہارا دیتی ہے۔ یہ مددگار عورت آپ کی میٹرنٹی ٹیم کی رکن نہیں ہوتی لیکن درد زہ کے دوران عورتوں اور ان کے شریک حیات کو سہارا دینے کا تجربہ رکھتی ہے۔ اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے پتہ کریں کیونکہ کچھ ہسپتالوں میں مددگاروں کے بارے میں پالیسیاں موجود ہیں۔

جب آپ کسی بھی قسم کے علاج کے بارے میں فیصلہ کر رہی ہوں تو یہ اہم ہے کہ عمدہ معلومات کی بنیاد پر فیصلے کیے جائیں۔ کسی قسم کی طبی تدابیر کے استعمال کی ضرورت پیش آنے سے پہلے اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے مختلف تدابیر کے مثبت اور منفی پہلوؤں کے بارے میں بات کریں۔ یہ فیصلے کرتے ہوئے اپنی حفاظت اور خیریت کے بارے میں بھی سوچیں اور اپنے بچے کی حفاظت اور خیریت کے بارے میں بھی۔

ان سوالات سے آپ کو یہ سوچنے میں مدد ملے گی کہ آپ اپنے برتھ پلان میں کیا شامل کرنا چاہتی ہیں:

- میں اپنے بچے کو کہاں جنم دینا چاہتی ہوں؟
- میں درد زہ کے دوران اپنے ساتھ کسے رکھنا چاہتی ہوں جیسے میرا شریک حیات، میرے بچے، خاندان کا کوئی اور فرد یا کوئی دوست؟ درد زہ کے دوران مدد اہم ہے۔
- میں درد زہ کے وقت اپنے ساتھ کیا لے جانا چاہتی ہوں جیسے موسیقی؟
- مجھے ولادت کے دوران کن امدادی چیزیں کی ضرورت ہونے کا امکان ہے جیسے بین بیگ، squatting bar (پیروں کے بل بیٹھ کر زور لگانے کیلئے سہارا) یا برتھ سٹول؟
- کیا میں درد کم کرنے کی تدابیر استعمال کرنا چاہتی ہوں؟ اگر ہاں تو کس قسم کی؟
- میں جس قسم کی درد کم کرنے کی تدبیر چنوں گی، وہ درد زہ یا بچے کو کیسے متاثر کرے گی؟
- میں کس پوزیشن میں بچے کو جنم دینے کی کوشش کرنا چاہتی ہوں؟
- اگر مجھے سیزیرین سیکشن آپریشن کی ضرورت پڑی تو؟ کیا میں نچلا دھڑ سن کرنے والے ایپی ڈیورل ٹیکے کے ساتھ سیزیرین سیکشن آپریشن کو ترجیح دوں گی تاکہ میں بیدار رہ سکوں؟ کیا میں اپنے شریک حیات کو اپنے ساتھ رکھنا چاہوں گی - اور کیا میرا شریک حیات صورتحال سے نمٹنے کے قابل ہو گا؟
- ادویات دے کر درد زہ شروع کرانے کا عام معمول کیا ہے؟
- کونسی طبی تدابیر کا مشورہ دیا جا سکتا ہے اور کیوں؟
- میرے حمل کی دیکھ بھال اور بچے کی ولادت میں کونسا سازوسامان استعمال کیا جا سکتا ہے اور کیوں؟
- کیا بچے کو جنم دینے کے سلسلے میری کوئی تہذیبی یا مذہبی ضروریات ہیں؟
- کیا میں بچے کے پیدا ہونے کے بعد اسے اپنے ساتھ براہ راست جسمانی لمس کیلئے پکڑے رکھنا چاہتی ہوں؟
- یہ اہم ہے کہ لچک رکھی جائے۔ یاد رکھیں کہ ہو سکتا ہے معاملات پلان کے مطابق نہ چلیں۔ پیچیدگیاں پیش آ سکتی ہیں یا ہو سکتا ہے آپ کو کسی چیز کے بارے میں اپنا ارادہ بدلنا پڑے۔

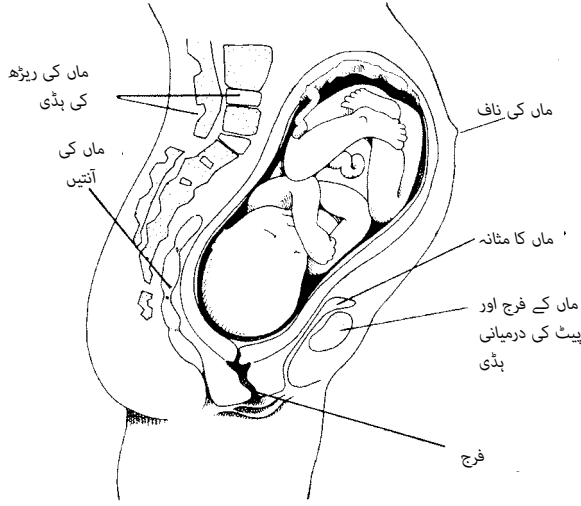


«میرا خیال تھا کہ حاملہ ہونے کا مطلب ہے کہ  
آپ کے جسم پر ایک ابھار بڑھنا شروع ہو جاتا  
ہے۔ میں سمجھتی تھی کہ بس اتنی ہی بات ہے -  
مجھے دوسری تبدیلیوں کے بارے میں کچھ اندازہ  
نہ تھا جیسے سانس پھولنا یا بہت گرمی لگنا جبکہ  
باقی سب لوگوں کو سردی لگ رہی ہو»۔

*Emma*

## تیسری سہ ماہی: ستائیسویں ہفتے سے چالیسویں ہفتے تک

### بتیسویں ہفتے میں جنین



### آپ کا بچہ کیسے بڑھ رہا ہے

اٹھائیسویں ہفتے تک آپ کے بچے کی لمبائی تقریباً 36 سینٹی میٹر ہے اور وزن تقریباً 1100 گرام ہے۔ اس کی آنکھوں کے پیوٹے کھل چکے ہیں اور پھیپھڑے اتنے بڑے ہو چکے ہیں کہ بچہ رحم سے باہر سانس لے سکتا ہے۔ اگرچہ ابھی پیدا ہو جانے کی صورت میں اسے غالباً سانس لینے کیلئے مدد کی ضرورت ہو گی۔ اٹھائیسویں ہفتے میں پیدا ہونے والے بچے کی زندگی بچ جانے کا اچھا امکان ہوتا ہے لیکن اب بھی معذوری کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

بتیسویں ہفتے تک آپ کے بچے کی لمبائی تقریباً 41 سینٹی میٹر اور وزن تقریباً 1800 گرام ہے۔ اس وقت پیدا ہونے والے بچے کو چوسنا سیکھنا پڑے گا۔ مزید معلومات کیلئے صفحہ 131 پر وقت سے پہلے آمد: جب بچہ وقت سے پہلے پیدا ہو جائے دیکھیں۔

چھتیسویں ہفتے تک آپ کے بچے کی لمبائی تقریباً 47.5 سینٹی میٹر اور وزن تقریباً 2600 گرام ہے۔ چالیسویں ہفتے تک لمبائی 50 سینٹی میٹر اور وزن تقریباً 3400 گرام ہو جاتا ہے۔ اب دماغ بچے کا درجہ حرارت کنٹرول کر سکتا ہے اور بڑھتا ہوا جسم اب سر کے سائز کے برابر ہو گیا ہے۔ اب آپ کا بچہ پیدائش کیلئے تیار ہے۔

### میرے ساتھ کیا ہو رہا ہے؟

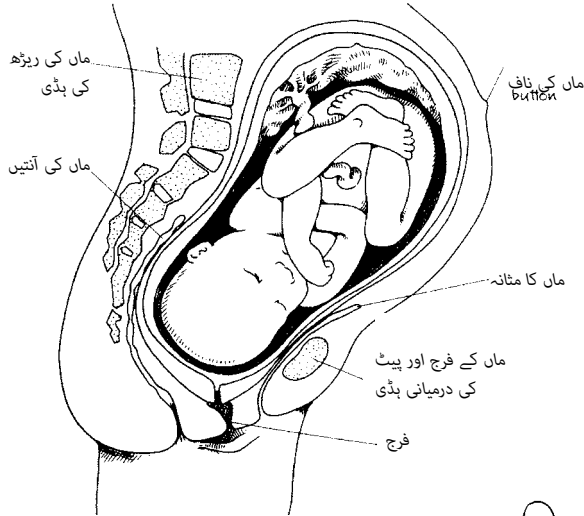
• آپ دوڑ کے آخری موڑ پر ہیں! یہ آپ کے حمل کے آخری حصے کا پہلا ہفتہ ہے۔

• بعض لحاظ سے یہ آخری تین مہینے کچھ کچھ پہلے تین مہینوں کی طرح ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ زیادہ تھکی ہوئی اور زیادہ جذباتی ہوں۔ پیٹ اور کمر میں درد زیادہ عام ہے۔ جتنا زیادہ سے زیادہ ہو سکے، آرام کرنے کی کوشش کریں۔

• آپ کو تیزابیت ہو سکتی ہے۔ کچھ مفید تجاویز کیلئے صفحہ 43 پر حمل میں پیش آنے والے عام مسائل دیکھیں۔

• ہو سکتا ہے آپ جسمانی بے آرامی محسوس کر رہی ہوں۔ آپ کو ٹانگوں کے اوپری حصے میں یا پیڑوں اور کمر کے نچلے حصے میں درد ہو سکتا ہے۔ اس کی وجہ آپ کے پیڑوں میں نسیجوں کی پٹیوں کا پھیلنا ہے۔ اگر شدید درد ہو تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے بات کریں۔ آرام اور ہلکی ورزش اہم ہے۔ اگر آپ آرام کرتی رہی ہوں اور چست و توانا ہوں تو آپ درد زہ سے بہتر نہٹ سکیں گی۔ اب سے نیند کے مسائل زیادہ عام ہو جاتے ہیں۔ آپ صفحہ 43 پر حمل میں پیش آنے والے عام مسائل میں دی گئی کچھ تجاویز آزما سکتی ہیں۔

### چالیسویں ہفتے میں جنین



• آخری مہینے میں:

## ہو سکتا ہے آپ کے ذہن میں یہ سوالات ہوں

**میری چھاتیوں اور پیٹ پر جلد کھنچنے کے نشان پڑ رہے ہیں - کیا کسی چیز سے ان کی روک تھام ہو سکتی ہے؟**

جلد کھنچنے کے نشانات آپ کی جلد پر باریک لکیروں کی طرح نظر آتے ہیں (آپ کی جلد کی قسم پر منحصر، یہ لکیریں سرخ، جامنی، گلابی یا بھورے رنگ کی ہو سکتی ہیں)۔ یہ نشان تب پڑتے ہیں جب آپ کا جسم تیزی سے بڑھ رہا ہو (باڈی بلڈرز کے جسم پر بھی یہ نشان پڑتے ہیں)۔ حمل میں یہ نشانات چھاتیوں، پیٹ اور رانوں پر عام ہیں اور کبھی کبھار بازوؤں کے اوپری حصے پر بھی۔ کچھ مصنوعات ان نشانات کی روک تھام کا دعویٰ کرتی ہیں اور کچھ لوگ کہتے ہیں کہ جلد پر وٹامن ای یا دوسرے تیلوں کے مساج سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ آزمانے میں کوئی نقصان نہیں ہے لیکن ایسا کوئی حقیقی ثبوت نہیں ہے کہ اس معاملے میں وقت کے علاوہ کسی اور چیز سے بہتری واقع ہو سکتی ہے۔ یہ نشانات مدہم ہو کر چاندی مائل سفید رنگت اختیار کر لیتے ہیں اور کم نمایاں ہو جاتے ہیں۔

**میری چھاتیوں سے قطرے کیوں ٹپکتے ہیں؟**

حمل کے تقریباً سولہویں ہفتے سے چھاتیوں میں دودھ بننے لگتا ہے۔ کچھ عورتوں کو آخری چند ہفتوں میں چھاتیوں سے تھوڑا سا دودھ ٹپکنے کا تجربہ ہو سکتا ہے۔ سپرمارکیٹ اور فارمیسی سے دستیاب بریسٹ پیڈز استعمال کر کے آپ کو قدرے آرام محسوس ہوگا۔

**کیا سیون کے مساج سے جلد کے پھٹنے سے بچاؤ ہو گا؟**

ہو سکتا ہے آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر آپ کو حمل کے آخری حصے (اور درد زہ) کے دوران سیون کا مساج آزمانے کی تجویز دیں تاکہ ولادت کیلئے فرج کو چیرا دینے کی ضرورت کا امکان کم کیا جائے۔ وہ آپ کیلئے حمل کے دوران یہ مساج کرنے کا طریقہ بیان کر سکتے ہیں اور آپ کو طریقہ دکھا سکتے ہیں۔ اس کے کارگر ہونے کے کچھ شواہد موجود ہیں۔ آپ چاہیں تو یہ آزما سکتی ہیں کیونکہ کچھ عورتوں نے اسے فائدہ مند پایا ہے۔

**چالیس ہفتے پورے ہو گئے ہیں! اب کیا ہو گا؟**

جب تک آپ کا حمل نارمل اور پیچیدگیوں کے بغیر جا رہا ہو، خود بخود بچے کی آمد کا انتظار کرنا ٹھیک ہو سکتا ہے۔ آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر آپ کے ساتھ انتظار کرنے کے بارے میں بات کریں گے اور ساتھ یہ بھی یقینی بنائیں گے کہ آپ اور آپ کے بچے کی صحت اچھی ہے۔ آپ کے کچھ اضافی ٹیسٹ کیے جا سکتے ہیں جیسے جنین پر نظر رکھنا یا الٹرا ساؤنڈ۔ ادویات کے ذریعے درد زہ شروع کرانے کے بارے میں مزید معلومات کیلئے صفحہ 78 پر جب مدد کی ضرورت ہو: طبی تدابیر دیکھیں۔

• آپ کو سانس پھولنے کا احساس ہو سکتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ کا بچہ اتنی اچھی طرح بڑھ رہا ہے۔ بچہ آپ کے ڈایا فرام پر دباؤ ڈال رہا ہے جو آپ کی چھاتی اور پیٹ کا درمیانی پٹھا ہے۔

• اب یوں لگ سکتا ہے جیسے آپ ہمیشہ سے حاملہ چلی آ رہی ہیں۔ زیادہ تر عورتیں اس مرحلے تک ملازمت چھوڑ چکی ہوتی ہیں۔ سکون اور سست روی نارمل ہے لیکن آپ میں ایک دم زائد توانائی بھی پیدا ہو سکتی ہے۔ یہ سب 'آشیانہ تیار کرنے' کا حصہ ہے - یعنی کچھ عورتوں کو بچے کی آمد سے پہلے تیاریاں کر رکھنے کی خواہش ہوتی ہے۔

• ہو سکتا ہے بچہ نیچے پیڑوں میں آ چکا ہو۔ اس سے سانس لینا آسان ہو سکتا ہے لیکن آپ کے مٹانے پر زائد دباؤ کا مطلب ہے کہ آپ کو زیادہ کنٹری سے ٹائلٹ جانے کی حاجت ہو گی۔ اگر آپ کو ٹھیک سے علم نہ ہو کہ درد زہ شروع ہونے کی علامات کیا ہوتی ہیں اور ہسپتال کب جانا چاہیئے تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے پوچھیں۔

• آپ کا بچہ سینتیسویں اور بیالیسویں ہفتے کے درمیان کسی بھی وقت پیدا ہو سکتا ہے۔ (100 میں سے صرف 5 بچے ولادت کی متوقع تاریخ پر پیدا ہوتے ہیں)۔

## آپ کو اس سہ ماہی میں ان ٹیسٹوں کی پیشکش کی جائے گی

کچھ اضافی خون کے ٹیسٹ اگر پہلے ہی نہیں ہو چکے تو ہو سکتا ہے آپ اس سہ ماہی میں یہ ٹیسٹ کروائیں۔ ان میں سے ایک ٹیسٹ دوران حمل ذیابیطس کیلئے ہے - یہ ذیابیطس کی وہ قسم ہے جو کچھ عورتوں کو حمل کے دوران متاثر کرتی ہے (صفحہ 124 پر حمل کی پیچیدگیاں دیکھیں)۔ حمل کے آخری تین مہینوں میں آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر آپ کے فرج میں سٹریپ بی نامی ایک بیکٹیریا کی موجودگی کا پتہ چلانے کیلئے بھی ایک ٹیسٹ کی پیشکش کر سکتے ہیں۔ فرج کے نچلے حصے سے جاذب سلائی کے ذریعے نمونہ حاصل کر کے یہ ٹیسٹ کیا جاتا ہے۔ اگرچہ سٹریپ بی آپ کیلئے مسائل پیدا نہیں کرتا، یہ ولادت کے دوران آپ کے بچے کو لگ سکتا ہے اور شدید مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ اگر آپ میں سٹریپ بی موجود ہو تو آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر بچے کی حفاظت کیلئے آپ کو درد زہ کے دوران اینٹی بائیوٹکس لینے کا مشورہ دیں گے۔

## بچے کی پیدائش کے بعد کے ٹیسٹوں اور انجیکشنوں کے بارے میں معلومات حاصل کریں

ہسپتال سے رخصت ہونے سے پہلے سب عورتوں کو ان کے بچوں کیلئے مندرجہ ذیل ٹیسٹوں اور انجیکشنوں کی پیشکش کی جاتی ہے:

- نوزائیدہ بچوں کا سکریننگ ٹیسٹ (ایڑی میں سوئی چھو کر خون کا ٹیسٹ) جس کا مقصد صحت کے ایسے کئی مسائل کا پتہ چلانا ہے جن کے جلد دریافت ہو جانے سے علاج کرنا آسان ہوتا ہے
- انجیکشن - وٹامن K کا انجیکشن اور بچے کو ہیپاٹائٹس بی سے محفوظ رکھنے کیلئے انجیکشن
- سماعت کا ٹیسٹ

آپ کو حمل کے دوران ان ٹیسٹوں اور انجیکشنوں کے بارے میں معلومات دی جائیں گی۔ دوران حمل آپ کے معائنوں کے ایک موقع پر آپ سے بچے کیلئے ان ٹیسٹوں اور انجیکشنوں کی اجازت دینے کیلئے پوچھا جا سکتا ہے۔ مزید معلومات کیلئے صفحہ 86 پر بچے کی پیدائش کے بعد دیکھیں۔



## صحت کیلئے تنبیہ!

### حمل کے آخری حصے میں سر درد اور دوسری

### تبدیلیاں

اگر آپ کو سر درد، نظر دھندلانے، پیروں، ہاتھوں اور چہرے میں اچانک سوجن یا فرج سے نکلنے والے مواد میں کسی تبدیلی جیسے مسائل ہوں تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر کو بتائیں۔

## میرے بچے کو کتنی حرکت کرنی چاہیئے؟

اپنے بچے کی حرکت کے انداز سے واقف ہونے پر وقت صرف کریں۔ سب بچے رحم میں نیند اور بیداری کے چکر سے گزرتے ہیں لیکن کچھ بچے دوسروں سے زیادہ حرکت کرتے ہیں۔ کیا بچہ رات کو زیادہ حرکت کرتا ہے اور صبح زیادہ سکون سے رہتا ہے؟ کیا عام طور پر کسی خاص وقت میں اس کی حرکت بہت زیادہ ہوتی ہے؟ اگر آپ کے پیٹ پر زائد چربی ہو یا اگر آپ کا پلاسینٹا رحم کی سامنے کی دیوار پر ہو تو آپ کیلئے بچے کی حرکت محسوس کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کے خیال میں بچہ کم حرکت کر رہا ہو یا آپ کو کچھ دیر سے بچے کی حرکت محسوس نہ ہوئی ہو تو فوری طور پر اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ بچے کو چیک کر لینا فکر کرتے رہنے سے کہیں بہتر ہے۔

## میرے بچے کی پوزیشن الٹی ہے۔

### اب کیا ہو گا؟

الٹی پوزیشن کا مطلب یہ ہے کہ پیدائش کے وقت بچے کے سر کی بجائے اس کی پشت یا پاؤں پہلے ہوں گے۔ آسٹریلیا میں ہر سو میں سے تین یا چار کے قریب بچوں کی پوزیشن درد زدہ شروع ہونے کے وقت الٹی ہوتی ہے۔ اگر سینٹیسویں یا اٹھتیسویں ہفتے تک آپ کے بچے کی پوزیشن الٹی ہو تو آپ کو ایک طبی تدبیر کی پیشکش کی جا سکتی ہے جسے 'باہر سے بچے کے سر کی پوزیشن بدلنا' (external cephalic version) کہتے ہیں۔ ایک ڈاکٹر آپ کے پیٹ پر ہاتھ رکھ کر نرمی سے بچے کو گھوم جانے کی ترغیب دیتا ہے تاکہ پیدائش کے وقت سر پہلے ظاہر ہو۔ ڈاکٹر بچے، ناف کی نالی اور پلا سینٹا کو دیکھنے کیلئے الٹراساؤنڈ استعمال کرتا ہے۔ اس تدبیر کے دوران بچے اور ماں پر نظر رکھی جاتی ہے تاکہ ہر چیز ٹھیک ہونے کو یقینی بنایا جائے۔

پیٹ میں الٹی پوزیشن والے کئی بچوں کی پیدائش کیلئے سیزیرین سیکشن آپریشن کیا جاتا ہے۔ اگر آپ فرج کے راستے پیدائش کی خواہشمند ہیں تو براہ مہربانی اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے اس بارے میں مشورہ کریں۔ اگر آپ کے مقامی ہسپتال میں فرج کے راستے الٹی پوزیشن والے بچے کی پیدائش کا بندوبست نہیں ہے تو آپ ولادت کے کسی اور ادارے میں بھیجے جانے کیلئے پوچھ سکتی ہیں جہاں یہ پیشکش موجود ہو۔

## کیا میرے دوسرے بچے درد زدہ میں میرے ساتھ رہ سکتے

### ہیں؟

اپنے شریک حیات اور مڈوائف کے ساتھ درد زدہ کے دوران اپنے دوسرے بچوں کو اپنے ساتھ رکھنے کے مثبت اور منفی پہلوؤں کے بارے میں بات کریں۔ آپ اور آپ کا شریک حیات اپنے بچوں کو سب سے زیادہ جانتے ہیں اور آپ کو اندازہ ہو گا کہ بچے اس صورتحال سے کیسے نبھیں گے۔ اگر آپ اپنے بچوں کو اپنے ساتھ رکھنا چاہتی ہیں تو یہ سوچیں کہ ولادت کے کمرے میں ان کی دیکھ بھال کون کرے گا۔ آپ کا شریک حیات اور مڈوائف آپ کی دیکھ بھال میں مصروف ہوں گی۔ اگر پیچیدگیاں واقع ہوں یا اگر بچے کمرے سے نکلنا چاہتے ہوں تو وہ دوسرا شخص کمرے سے باہر ان کی دیکھ بھال کر سکتا ہے یا انہیں گھر لے جا سکتا ہے۔

## یہ منصوبہ بندی کریں کہ آپ کو ہسپتال یا برتھ سنٹر میں کونسی چیزیں ساتھ لے جانے کی ضرورت ہو گی

آپ کو ان چیزوں کی ضرورت ہو گی:

- شب خوابی کا لباس یا بڑی ٹی شرٹس اور ایک ڈریسنگ گاؤن
- دن میں پہننے کے کچھ ڈھیلے، آرام دہ کپڑے
- آرام دہ جوتے
- کئی آرام دہ جانگیے (کچھ عورتیں ایک دفعہ استعمال کے بعد پھینک دیے جانے والے جانگیے استعمال کرتی ہیں)
- میٹرنٹی برا اور/یا میٹرنٹی بنیائیں (جن میں دودھ پلانا آسان ہوتا ہے)
- بریسٹ پیڈز
- نہانے دھونے کا سامان
- حیض کے پیڈ - یا تو 'سپر' سائز یا میٹرنٹی سائز (آپ سپر مارکیٹ سے حیض کے پیڈ خرید سکتی ہیں)
- اگر آپ درد زہ کے دوران کپڑے پہنے رکھنے کا انتخاب کریں تو اس وقت پہننے کیلئے کچھ کپڑے - بڑی ٹی شرٹ یا کوئی پرانا شب خوابی کا لباس، گرم جرابیں
- گھر واپسی کے وقت پہننے کیلئے کپڑے (ابھی آپ کا جسم نارمل حالت پر واپس نہیں آیا ہو گا اور آپ شاید ابھی بھی حمل میں پہنے جانے والے کپڑے پہنیں گی)
- درد زہ کے دوران تکلیف کم کرنے کیلئے وہیٹ پیک یا ہاٹ پیک (ہسپتال سے پوچھیں کہ کیا آپ درد زہ کے دوران یہ چیزیں استعمال کر سکتی ہیں - کچھ ہسپتال آپ کی جلد جل جانے کے خیال سے ان کے استعمال کی اجازت نہیں دیتے)
- دوسری کوئی بھی چیز جو آپ درد زہ کے دوران اپنے پاس رکھنا چاہیں (جیسے موسیقی، مساج کا تیل، سٹیکس)۔

آپ کے بچے کیلئے:

- ایک دفعہ استعمال ہونے والے نیپی (اگر آپ یہ نیپی استعمال کرنا چاہیں تو) کیونکہ کچھ ہسپتال نیپی فراہم نہیں کرتے
- بچے کو گھر لے جانے کے وقت پہنانے کے نیپی اور کپڑے
- بچے کی صفائی کی چیزیں، بچے کا نیپی بدلتے ہوئے استعمال کیلئے نیپی وائپس یا روئی اور بچے کو نہلانے کیلئے صابن یا صابن کے بغیر نہانے کا محلول
- اگر آپ کا سفر لمبا ہو تو آپ کو بچے کے کپڑے بدلانے کیلئے زائد کپڑے بھی ساتھ پیک کرنے چاہئیں
- بچے کیلئے کمبل
- آپ کی گاڑی میں بے بی کیپسول۔
- آپ کے شریک حیات یا ولادت کیلئے ساتھ آنے والے مددگار کو بھی ایک بیگ تیار رکھنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اس بارے میں سوچیں:
- ساتھ آنے والے شخص کیلئے اور آپ کیلئے درد زہ کے دوران کھانے اور پینے کی چیزیں۔ ان میں جوس یا دوسرے مشروبات، سوپ یا آسانی سے گرم کی جا سکنے والی یا کھانے کیلئے تیار چیزیں شامل ہیں تاکہ ساتھ آنے والے شخص کو زیادہ دیر کیلئے آپ کو چھوڑ کر نہ جانا پڑے
- تیراکی کا لباس اور تولیہ (اگر آپ ایسے ہسپتال میں جا رہی ہیں جہاں بڑا ہاتھ ٹب موجود ہے اور آپ درد زہ کے دوران پانی میں اپنی مدد چاہتی ہیں)
- کیمرا۔
- اپنی مڈوائف، ڈاکٹر یا ہسپتال سے ضرورت کی دوسری چیزوں کے بارے میں پوچھیں۔

## بچے کی آمد سے پہلے - - -

اگر یہ آپ کا پہلا بچہ ہے تو آپ حیران ہوں گی کہ ایک ننھا منا انسان کس طرح آپ کی زندگی کو بالکل الٹ پلٹ کر رکھ سکتا ہے۔ ننھے بچے بہت وقت طلب کرتے ہیں - اور اگر کبھی کچھ وقت بچ ہی جائے تو آپ اتنی تھکی ہوئی ہوں گی کہ کچھ زیادہ کام نہیں کر پائیں گی۔ اگر آپ کے جڑواں بچے پیدا ہوں تو اس کا مطلب اور بھی کم وقت ہے۔ ولادت کے بعد زندگی آسان بنانے کیلئے آپ جو کچھ بھی کر سکتی ہیں، ابھی کر لیں۔ آپ:

- کھانے تیار کر کے فریز کر سکتی ہیں
- سودا سلف اور دوسری اشیائے ضرورت کا ذخیرہ کر سکتی ہیں (حیض کے بیڈ نہ بھولیں)
- بے بی کیپسول کا انتظام کر سکتی ہیں۔

حفاظتی سیٹ میں سفر کرنا ضروری ہے۔ آپ کیپسول یا حفاظتی سیٹ کرائے پر لے سکتی ہیں یا خرید سکتی ہیں۔ میٹرنٹی یونٹ آپ کو ان تنظیموں کی تفصیلات دے سکتا ہے جو کرائے پر کیپسول دیتی ہیں اور گاڑی میں کیپسول لگا کر دیتی ہیں۔ بے بی کیپسول اور گاڑی میں بچوں کی حفاظتی سیٹوں کے بارے میں مزید معلومات کیلئے 13 22 13 پر Transport for NSW سے رابطہ کریں یا <http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/> یا <http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/children/childcarseats/> پر جائیں۔



اپنا بیگ پیک کر کے ہسپتال جانے کیلئے تیار رکھیں - احتیاط کے طور پر۔ چاہے آپ گھر پر بچے کو جنم دیں گی، پھر بھی ایک بیگ تیار کر لیں - یہ امکان پھر بھی رہتا ہے کہ آپ کو ہسپتال جانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

## اگر آپ گھر پر بچے کو جنم دیں گی تو

آپ کی مڈوائفز اپنی ضرورت کا بیشتر سامان ساتھ لائیں گی جس میں ایمرجنسی آلات بھی شامل ہیں۔ یہ فہرست ان اضافی چیزوں کے بارے میں رہنمائی دیتی ہے جنہیں تیار رکھنا شاید آپ پسند کریں۔ اپنی فون نمبروں کی فہرست پاس رکھیں۔

- بہت سے پرانے، تازہ دھلے ہوئے تولیے، بستر کی چادریں اور بچے کیلئے کمبل وغیرہ
- ولادت کی جگہ کو ڈھانپنے کیلئے ایک بڑی پلاسٹک کی چادر (پینٹ کرنے سے پہلے فرش وغیرہ ڈھکنے کیلئے پلاسٹک کی ڈسپوزیبل چادریں استعمال کی جا سکتی ہیں)۔
- درد زہ کے دوران کھانے کیلئے ہلکے پھلکے سنیکس کے ساتھ ساتھ مددگاروں کیلئے کھانے پینے کی چیزیں۔
- پانی کی کمی دور کرنے کیلئے مشروبات کی چند بوتلیں جیسے پھلوں کا جوس، سکواش/شربت یا سپورٹس ڈرنکس۔
- تکیے اور گدیاں۔
- کمرے میں حرارت کیلئے پورٹیبل ہیٹر۔

# درد زہ اور ولادت کیلئے تیاری

*Getting ready for labour and birth*

## سکون حاصل کرنا اور سانس کی طرف توجہ

یہ عمل ان اعضا کے ساتھ دہرائیں:

- بائیں ہاتھ اور بازو
- دایاں پاؤں اور ٹانگ
- بائیں پاؤں اور بائیں ٹانگ۔

اپنے کندھوں کو اوپر کانوں کی طرف سکیڑ لیں۔ محسوس کریں کہ اس طرح آپ میں کتنا تناؤ آ جاتا ہے - اب سانس باہر نکالتے ہوئے اپنے کندھے ڈھیلے کریں۔

اپنے جنسی اعضا اور مقعد کے گرد پٹھوں کو سکیڑیں (یہ پٹھے آپ کے پیلوک فلور کا حصہ ہیں)۔ اپنے کولہوں کو سکیڑ کر ایک دوسرے کے پاس لائیں۔ پھر سانس باہر نکالتے ہوئے اعضا ڈھیلے چھوڑ دیں۔

اپنے جبڑے کو بھینچنے اور تیوری چڑھانے کے ساتھ چہرے اور کھوپڑی کے پٹھوں میں تناؤ لائیں۔ اب سانس باہر نکالیں اور سکون اختیار کریں۔ جب آپ ایک تپے ہوئے پٹھے اور ایک پرسکون پٹھے کے بیچ فرق سیکھ لیں گی تو آپ پہلے پٹھوں کو تناؤ میں لائے بغیر ان مراحل پر عمل کر سکیں گی۔ بس اپنے جسم کے تمام پٹھوں سے تناؤ خارج کر دیں - چہرے سے (جبڑے سمیت)، بازوؤں اور ٹانگوں سے، کولہوں اور پیڑو سے۔ ڈھیلا چھوڑ کر اعضا کو مکمل آرام کرنے دیں۔

درد زہ کے دوران زیادہ سے زیادہ پرسکون رہنے سے درد کم کرنے میں مدد ملے گی کیونکہ تناؤ سے ہونے والی درد دور ہو جائے گی؛ آپ کے رحم کو بہتر کام کرنے میں مدد ملے گی؛ اور آپ کو توانائی بچانے میں مدد ملے گی (تناؤ کا شکار ہونے سے توانائی خرچ ہوتی ہے!)۔ آپ دو سادہ ٹیکنیکس استعمال کر کے درد زہ کے دوران پرسکون رہنا سیکھ سکتی ہیں۔

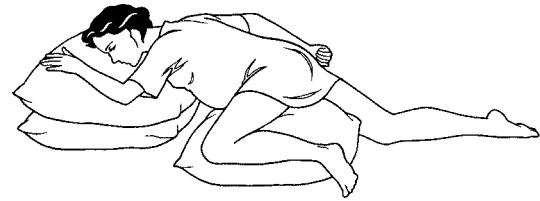
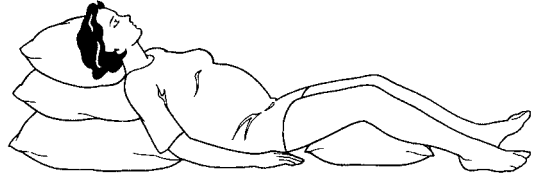
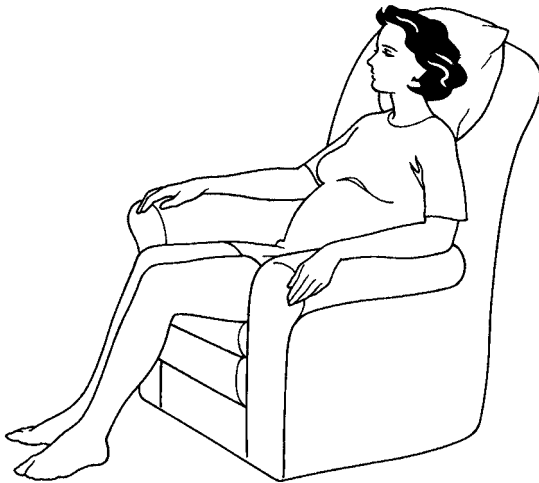
### پر سکون رہنے کی بنیادی ٹیکنیک

اس ٹیکنیک سے فائدہ اٹھانے کیلئے آپ کا حاملہ ہونا ضروری نہیں ہے۔ یہ آپ کو زندگی میں کسی بھی وقت تناؤ سے نپٹنے میں (اور سونے میں) مدد دے سکتی ہے۔ اگر ہو سکے تو گھر میں دن میں ایک یا دو دفعہ کم از کم 10 منٹ کیلئے اس ٹیکنیک کی مشق کریں۔ اگر آپ کا شریک حیات یا دوسرا مددگار شخص بھی اس ٹیکنیک کو سمجھتے ہوں تو اچھا ہے۔

آرام دہ پوزیشن اختیار کریں - بیٹھ جائیں یا پہلو پر لیٹیں۔ تکیوں سے اپنے جسم کی سب گولائیوں کو سہارا دیں۔ اگر آپ پسند کریں تو سکون آور موسیقی لگا سکتی ہیں۔

اپنے دائیں ہاتھ کو مٹھی بنا کر بھینچیں۔ بازو کے پٹھوں کو اپنے کندھے تک تناؤ میں لائیں۔ اب یہ تناؤ ڈھیلا چھوڑ دیں۔ تناؤ چھوڑتے ہوئے لمبا باآواز سانس باہر نکالیں اور سکون اختیار کریں۔ اپنی بازو کو ڈھیلا ہوتے محسوس کریں۔ اس طرف توجہ دیں کہ سانس باہر نکالنے سے آپ کو پرسکون ہونے میں کیسے مدد ملتی ہے۔ ہر دفعہ سانس باہر نکالتے ہوئے زیادہ پرسکون ہو جائیں۔

### آرام دہ پوزیشن تلاش کریں





## سانس کی طرف توجہ کی ٹیکنیک

جب لوگ گھبراہٹ یا تناؤ میں ہوتے ہیں تو اکثر تیز اور سطحی سانس لیتے ہیں۔ اس کا الٹ کرنے سے - لمبے، آہستہ، گہرے سانس لینے سے - آپ کو زیادہ پرسکون محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

درد زہ کے دوران اپنے سانس کی طرف توجہ رکھنے اور سانس کی رفتار آہستہ کرنے سے:

- تناؤ کم کرنے اور جسم کو پرسکون حالت میں لانے میں مدد مل سکتی ہے
- آپ کو درد زہ کی لہروں کے ساتھ 'خود بخود چلنے' میں مدد مل سکتی ہے بجائے اس کے کہ آپ درد کی لہر کے خلاف تناؤ میں آ جائیں
- آپ کو زور لگانے کی خواہش پر قابو پانے میں مدد مل سکتی ہے جو آپ کو درد زہ کے آخری مرحلے میں رحم کی گردن پوری طرح کھلنے سے پہلے محسوس ہو سکتی ہے (آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر آپ کی رہنمائی کریں گے تاکہ آپ درست وقت پر زور لگائیں)
- درد زہ کے دوران بچے کو زیادہ آکسیجن مل سکتی ہے
- تیز، سطحی سانس لینے (hyperventilation) سے بچنے میں مدد مل سکتی ہے جس کی وجہ سے آپ کو چہن اور جھنجھناہٹ ہو سکتی ہے۔

## سانس کی طرف توجہ کی مشق

اس حد تک آہستہ اور گہرے سانس لینے کی کوشش کریں جو آپ کیلئے آرام دہ ہو۔

جب آپ سانس باہر نکالیں تو کوشش کریں کہ پیھیڑوں سے نکلنے والی ہوا کے ساتھ ہی آپ کے جسم میں موجود تناؤ بھی باہر بہ نکلے۔ یہ مشق کرتے ہوئے ساتھ ایک متوازن آواز نکالنے، آہ یا کراہ خارج کرنے سے مدد مل سکتی ہے («آآہ» یا «ہوووو»۔)

## درد زہ کیلئے پوزیشنوں کی مشق کرنا

درد زہ کے دوران پوزیشنیں بدلنے سے آپ کو اینٹھن کی لہروں اور درد پر قابو پانے میں واقعی مدد مل سکتی ہے۔ لیکن اگر آپ ان میں سے کچھ پوزیشنیں استعمال کرنے کی عادی نہ ہوں (جیسے پیروں کے بل بیٹھنا یا ہاتھ اور گھٹنے نیچے ٹکا کر جھولنا) تو حمل کے دوران ان کی مشق کرنا اچھا ہے۔

## اعضا پھیلانے کی ورزشیں (Stretches)

دیوار کی طرف منہ کر کے اپنے پیروں کو دیوار سے تقریباً 30 سینٹی میٹر فاصلے پر رکھتے کھڑی ہو جائیں۔ اپنے بازو پھیلا کر دیوار کو چھوئیں، اس طرح کہ آپ کا اوپری جسم آگے کو ہو اور آپ نے اپنا وزن ہاتھوں پر سہارا ہوا ہو۔ اپنا ایک پاؤں پیچھے لے جا کر تقریباً ایک میٹر کی دوری پر قدم رکھیں، ساتھ ہی اپنا اگلا کھٹنا موڑیں اور پچھلی ایڑی کو زمین کی طرف دبائیں۔ اپنا وزن ہاتھوں اور اگلی ٹانگ پر سہاریں۔ آپ کو پچھلی ٹانگ کی پنڈلی میں کھنچاؤ محسوس ہونا چاہیئے۔ اسی پوزیشن میں رہیں اور پنڈلی کو پھیلانے کے دوران سانس لیتی رہیں۔ دوسری ٹانگ کے ساتھ یہی مشق دہرائیں۔

## پنڈلی کو پھیلانا

تقریباً 30 سینٹی میٹر فاصلہ رکھتے ہوئے دیوار کی طرف منہ کر کے کھڑی ہو جائیں۔ اپنا ایک پاؤں دوسرے پاؤں سے تقریباً ایک میٹر آگے رکھیں۔ بازو پھیلا کر اپنا اوپری جسم آگے بڑھاتے ہوئے دیوار کو چھوئیں۔ اگلے گھٹنے کو موڑیں، اپنا وزن اگلی ٹانگ پر سہاریں۔ اسی پوزیشن میں رہیں اور اس دوران سانس لیتی رہیں۔ دوسری ٹانگ کے ساتھ یہی مشق دہرائیں۔

## کندھا گھمانا

آپ یہ مشق کھڑی ہو کر یا کرسی پر آرام سے بیٹھ کر کر سکتی ہیں۔ اپنی انگلیاں دونوں کندھوں پر رکھیں اور اپنی کہنیوں کو پیچھے کی طرف گھمائیں۔ بازوؤں کو پھیلا کر سر سے اوپر لے جائیں تاکہ کندھے اور اوپری کمر کا تناؤ دور ہو جائے۔ اس سے پسلیوں کے نیچے دباؤ کم کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

## صحت کیلئے تیبہ!

### درد زہ آپ کے بچے کیلئے اہم ہے

بچوں کو اپنے پیھیڑے سانس لینے کیلئے تیار کرنے میں درد زہ اور فرج کے راستے پیدائش، دونوں سے فائدہ ہوتا ہے۔ آپ کے رحم میں اینٹھن کی لہریں بچے کو اپنے اولین سانس لینے کیلئے تیار ہونے میں مدد دیتی ہیں۔

درد زہ اور ولادت

*Labour and birth*

## پہلا مرحلہ

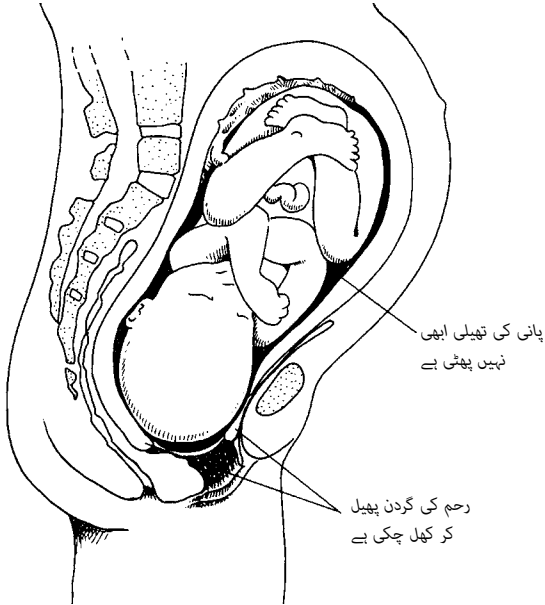
درد زہ کے پہلے مرحلے کے شروع میں آپ کا رحم سرویکس (رحم کی گردن) کو چھوٹی اور پتلی بنانے کیلئے کام کرتا ہے۔ آپ کی پہلی درد زہ میں سرویکس کو پتلی اور چھوٹی بنانا محنت طلب کام ہو سکتا ہے اور آپ بہت تھک سکتی ہیں اس لیے جب آرام کرنا ممکن ہو تو آرام کرنا اہم ہے۔ اس عمل میں چند دن لگ سکتے ہیں۔

جوں جوں پہلا مرحلہ آگے بڑھتا ہے، آپ کا رحم سرویکس کو کھولنے کیلئے بار بار اینٹھن کے ساتھ سکڑنا شروع ہو جاتا ہے۔ اینٹھن بڑھتی جاتی ہے حتیٰ کہ سرویکس 10 سینٹی میٹر کے قریب کھل جائے جو بچے کے گزرنے کیلئے کافی ہے۔

### یہ مرحلہ کتنی دیر چلتا ہے؟

اوسطاً پہلے بچے کی پیدائش پر اس پہلے مرحلے میں 10 سے 14 گھنٹے لگتے ہیں اور دوسرے بچے کی پیدائش پر تقریباً آٹھ گھنٹے لگتے ہیں۔

### پہلے مرحلے میں بچے کی پوزیشن



ہر کسی کیلئے درد زہ اور ولادت مختلف ہوتی ہے جس کا انحصار اس پر ہوتا ہے کہ یہ عمل کب شروع ہوتا ہے اور کتنی دیر لیتا ہے۔ آپ کی مڈوائف اور ڈاکٹر درد زہ اور ولادت کے بارے میں آپ کے سوالات کا جواب دے سکتے ہیں اور بتا سکتے ہیں کہ تیاری کیلئے آپ اور آپ کا شریک حیات کیا کر سکتے ہیں۔ درد زہ کے تین اہم مراحل ہیں۔ ہر مرحلے میں مختلف عورتوں کو مختلف وقت لگتا ہے۔ ہر شخص دوسروں سے مختلف ہوتا ہے۔

آپ کو کیسے پتہ چلے گا کہ درد زہ شروع ہونے والا ہے؟ درد زہ شروع ہونے پر بیشتر عورتوں کو ان میں سے ایک یا زیادہ علامتوں کا تجربہ ہوتا ہے:

- اینٹھن کی لہریں
- «شو» یعنی لیس دار لوتھڑا باہر نکلنا
- پانی جاری ہونا

## سانس لینے پر توجہ کی ٹیکنیک یاد رکھیں!

جب آپ کو درد زہ کے پہلے مرحلے میں اینٹھن کی لہریں اٹھنی شروع ہوں تو نارمل سانس لینے کے ساتھ پرسکون ہونے کی کوشش کریں۔ اس ابتدائی مرحلے میں اینٹھن کو نظر انداز کر کے اپنا نارمل معمول جاری رکھنا بہتر ہے، زیادہ سے زیادہ چلتے پھرتے ہوئے۔

جب اینٹھن کی لہروں کے پہلے مرحلے میں نارمل سانس لینے کے ساتھ پرسکون ہونا مشکل ہو جائے تو جتنی دیر ہو سکے، گہرے اور آہستہ سانس لیتی رہیں۔ جب اینٹھن زیادہ شدید ہو جائے گی تو آپ کا سانس تھوڑا تیز چلنے لگے گا لیکن اپنے سانس کو نارمل رفتار پر لانے یا اس سے بھی تھوڑا آہستہ کرنے کی کوشش کریں۔

ہر دفعہ اینٹھن شروع ہونے اور ختم ہونے پر ایک گہرا سانس کھینچ کر چھوڑیں (لمبی آہ کی طرح) اور سانس باہر نکالتے ہوئے اپنے کندھے ڈھیلے کریں۔ اس سے آپ کے جسم کو پرسکون ہونے کا اشارہ ملے گا۔

ہر دفعہ اینٹھن ختم ہونے کے بعد جتنی جلدی ہو سکے، واپس نارمل طریقے سے سانس لینا یاد رکھیں۔

## درد زہ کی اینٹھن

عورتیں درد زہ کی اینٹھن کو مختلف طرح سے بیان اور محسوس کرتی ہیں۔ یہ ایسے محسوس ہو سکتی ہے:

- پیٹ کے نچلے حصے میں بل پڑنا جو حیض کی طرح محسوس ہوتا ہے
- کمر کے نچلے حصے میں مسلسل دبی ہوئی درد
- ران کی اندرونی طرف میں درد جو ہو سکتا ہے نیچے ٹانگوں میں جائے۔

شروع میں اینٹھن کی یہ لہریں مختصر ہوتی ہیں اور ان کے بیچ کافی وقت ہو سکتا ہے - حتیٰ کہ کبھی کبھار 30 منٹ کا وقفہ ہو سکتا ہے۔ لیکن پھر یہ لہریں زیادہ دیر کیلتے، زیادہ شدت سے اور کم وقفوں سے اٹھنے لگتی ہیں۔

اینٹھن کی لہریں بتدریج کم وقفوں سے اٹھنے لگیں گی، زیادہ تکلیف دہ ہو جائیں گی اور زیادہ دیر چلیں گی حتیٰ کہ ایک منٹ تک طویل ہو جائیں گی اور جلدی جلدی اٹھنے لگیں گی - تقریباً ہر دو یا تین منٹ بعد۔

جب اینٹھن کی لہریں زیادہ شدت سے اور جلدی جلدی اٹھنے لگیں تو ہو سکتا ہے آپ کو گھبراہٹ یا اپنا اختیار ختم ہو جانے کا احساس ہو۔ اس طرح فائدہ ہوتا ہے کہ اینٹھن شروع ہونے پر آپ ایک گہرا سانس لیں پھر ردھم میں سانس لیتی رہیں اور سانس باہر نکالنے پر توجہ رکھیں۔ آہیں بھرنے یا کراہنے یا ردھم میں آوازیں نکالنے سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔ ہر دفعہ اینٹھن کی لہر پر توجہ برقرار رکھنے کی کوشش کریں، ایک وقت میں ایک لہر پر - جب لہر ختم ہو جائے تو گہرا سانس لے کر پھونک خارج کریں۔ اس سے آپ کو اینٹھن کی لہروں کے بیچ سکون حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔ کئی عورتوں کا کہنا ہے کہ چلنے پھرنے اور آرام دہ پوزیشنیں تلاش کرنے سے مدد ملتی ہے - اینٹھن کے دوران اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ کسی چیز کا سہارا لے کر کولہے دائیں بائیں جھلائیں یا ہاتھوں اور پیروں پر نیچے ٹک کر جسم جھلائیں۔ گہرے پانی میں غسل یا شاور سے بھی درد زہ کی تکلیف کم کرنے میں بہت مدد مل سکتی ہے اور آپ کو زیادہ اختیار محسوس ہوتا ہے۔ درد زہ کے دوران آپ کے آگے بڑھنے کے ساتھ ساتھ آپ کی مڈوائف آپ کی مدد کیلئے مختلف چیزیں تجویز کرے گی لیکن یہ بات یاد رکھنے کے لائق ہے کہ اس بارے میں آپ کا جسم آپ کی رہنمائی کرے گا کہ آپ کو کیسے حرکت کرنی چاہیئے اور کیسے سانس لینا چاہیئے۔

## «شو» یعنی لیس دار لوتھڑا باہر نکلنا

آپ کے اندر سے خون آلود یا گلابی رنگ کی رطوبت بھی خارج ہو سکتی ہے۔ یہ وہ پلگ ہے جس نے رحم کی گردن کو بند رکھا تھا۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کے رحم کی گردن پھیلنا شروع ہو گئی ہے۔ یہ لوتھڑا اینٹھن کی لہریں شروع ہونے سے کچھ گھنٹے یا کچھ دن پہلے بھی نکل سکتا ہے۔

## پانی جاری ہونا

پانی جاری ہونے کا مطلب ہے کہ وہ تھیلی یا غلاف جنین جس کے اندر آپ کا بچہ ہے، پھٹ جاتی ہے اور غلاف جنین کا پانی رسنے لگتا ہے یا تیزی سے بہ نکلتا ہے۔ یہ بہ نکلنے والا پانی غلاف جنین کا پانی ہے جو آپ کے بچے کے گرد موجود رہا ہے اور آپ کے پیٹ میں پرورش پاتے ہوئے بچے کی حفاظت کرتا رہا ہے۔ یہ پانی بالعموم شفاف ہوتا ہے لیکن کبھی کبھار پیلا یا بھوسے کے رنگ کا ہو سکتا ہے۔ اگر اس کا رنگ سبز یا سرخ ہو تو کوئی مسئلہ ہو سکتا ہے۔ رنگ خواہ کوئی بھی ہو، آپ کو ایک پیڈ پین لینا چاہیئے اور اپنی مڈوائف، میٹرنٹی یونٹ یا ڈاکٹر کو فون کرنا چاہیئے کیونکہ آپ کو غالباً برتھ سنٹر یا ہسپتال جانے کی ضرورت ہو گی تاکہ وہاں آپ کو، آپ کے بچے کو اور بچے کی پوزیشن کو چیک کیا جا سکے۔

اگر پانی جاری ہو چکا ہو اور آپ کو چوبیس گھنٹے بعد بھی باقاعدہ اینٹھن کی لہریں نہ اٹھنی شروع ہوئی ہو تو ہو سکتا ہے آپ کو ادویات کے ذریعے درد زہ شروع کرانے کی ضرورت ہو کیونکہ انفیکشن کا خطرہ ہوتا ہے۔ آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر آپ کے ساتھ اس بارے میں بات کریں گے۔

## آپ کے شریک حیات یا مددگار کس طرح کام آ سکتے ہیں

ایسی بہت سی چیزیں ہیں جن کے ذریعے آپ کے شریک حیات یا مددگار آپ کیلئے درد زہ کو زیادہ آرام دہ بنا سکتے ہیں۔ لیکن یہ نہ بھولیں کہ انہیں بھی تیار ہونے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ یقینی بنائیں کہ وہ یہ سمجھتے ہیں کہ ولادت میں کیا کچھ ہو گا۔ ان کے ساتھ اپنے برتھ پلان کے بارے میں اور اس بارے میں بات کریں کہ وہ درد زہ کے دوران کس طرح آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

وہ:

- آپ کے پاس موجود رہ سکتے ہیں اور آپ کو ساتھ فراہم کر سکتے ہیں۔ (ایک سے زیادہ مددگاروں کا ہونا اچھا ہو سکتا ہے۔ ایک مددگار آپ کے پاس رہ سکتا ہے جبکہ دوسرا وقفہ لے سکتا ہے)۔
- آپ کا ہاتھ پکڑ سکتے ہیں، آپ سے باتیں کر سکتے ہیں، آپ کو حوصلہ دلا سکتے ہیں اور یہ یاد دلا سکتے ہیں کہ تکلیف گزر جائے گی
- آپ کیلئے پانی اور برف لا سکتے ہیں
- آپ کو پر سکون ہونے کی ٹیکنیکس استعمال کرنا یاد دلا سکتے ہیں
- آپ کا مساج کر سکتے ہیں
- آپ کو پوزیشن بدلنے میں مدد دے سکتے ہیں
- اگر آپ کو ہسپتال کے عملے کی ضرورت ہو تو عملے کی توجہ حاصل کر سکتے ہیں
- آپ کو کسی بھی علاج کے بارے میں فیصلہ کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

تاہم جب درد زہ شدید ہو تو کچھ عورتیں کسی کا چھونا یا باتیں کرنا پسند نہیں کرتیں۔ اس میں کوئی برج نہیں ہے۔ درد زہ میں سب سے اہم یہ ہے کہ سہارے کا احساس ہو اور خوف محسوس نہ ہو۔ اس سے آپ کے جسم کو قدرتی ردعمل دکھانے میں مدد ملتی ہے جو آپ کو اینٹھن کی تکلیف سے نبٹنے میں مدد دے گا۔ ہو سکتا ہے ہر دفعہ اینٹھن پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے آپ کو محسوس ہو کہ آپ ذہنی طور پر سمٹ کر اپنے جسم کے اندر چلی گئی ہیں لیکن آپ کے مددگاروں کی طرف سے حوصلہ افزائی کے الفاظ درد زہ کے تمام وقت میں اہم ہیں۔

## کیا مجھے فوری طور پر ہسپتال جانا چاہیئے؟

بری طرح گھبرائیں نہیں۔ اچھا ہو گا کہ آپ اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر کو فون کر کے انہیں اینٹھن کی لہروں کے بارے میں بتائیں اور یہ بتائیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں۔ اگر پانی جاری ہو چکا ہے تو انہیں یہ ضرور بتائیں۔ عموماً بہتر ہوتا ہے کہ ان صورتوں میں آپ تھوڑی دیر گھر پر ہی رہ کر آرام کرنے کی کوشش کریں کہ:

- آپ درد زہ کے ابتدائی مراحل میں ہوں
- آپ آرام محسوس کر رہی ہوں
- آپ کا حمل صحتمند نارمل رہا ہو۔

اس وقت کے دوران یہ فائدہ مند ہوتا ہے:

- اینٹھن کی لہروں کے بیچ چلنا پھرنا
- گھر میں کوئی نہ کوئی کام کرنا (آسان کام) - بھاری وزن برگز نہ اٹھائیں)
- شاور یا ٹب میں نہانا

معمول کے مطابق کھانا یا پینا ٹھیک ہے۔ یہ اہم ہے کہ آپ کے جسم میں خوب پانی موجود رہے اس لیے باقاعدگی سے پانی پیتی رہیں۔

حمل کے دوران آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر آپ کے ساتھ بات کریں گے کہ آپ کو کب ہسپتال جانا چاہیئے اور وقت آنے پر کس سے رابطہ کرنا چاہیئے۔

بالعموم اس صورت میں آپ کو اپنی مڈوائف، ڈاکٹر یا میٹرنٹی یونٹ کو فون کرنا ہو گا اور ہسپتال جانا ہو گا کہ:

- آپ کے فرج سے تیز رنگ کا خون آلود پانی نکلے
- تیزی سے پانی بہ نکلے یا رستا ہوا پانی نکلے (یہ غلاف جنین کا پانی ہو سکتا ہے)
- درد میں زیادہ باقاعدگی آ جائے
- آپ کو یا آپ کے شریک حیات کو کسی بات کی فکر ہو۔

ہسپتال جانے کیلئے نکلنے سے پہلے اپنی مڈوائف، ڈاکٹر یا میٹرنٹی یونٹ کو بتائیں کہ آپ آ رہی ہیں۔ اگر آپ کا کوئی مددگار ہے اور وہ پہلے ہی آپ کے ساتھ موجود نہیں ہے تو اسے فون کرنا نہ بھولیں۔

## جب میں ہسپتال پہنچوں گی تو کیا ہو گا؟

یہ ہسپتال پر منحصر ہوتا ہے لیکن بالعموم ایک مڈوائف:

- آپ کی کلائی پر شناختی بریسٹلٹ باندھے گی
- اس بارے میں بات کرے گی کہ آپ کے ساتھ کیا ہو رہا ہے
- آپ کا درجہ حرارت، نبض اور بلڈ پریشر چیک کرے گی
- آپ کے پیٹ کو محسوس کر کے بچے کی پوزیشن چیک کرے گی
- بچے کے دل کی دھڑکن ماپے گی
- اینٹھن کی لہروں کا وقت نوٹ کرے گی
- آپ کا پیشاب ٹیسٹ کرے گی
- شاید آپ کا اندرونی معائنہ کرے گی (اگر مڈوائف کے خیال میں آپ درد زہ میں ہیں تو) تاکہ یہ دیکھے کہ سرویکس کتنی کھل چکی ہے، اور بچے کی پوزیشن چیک کرے۔

پہلے مرحلے کے دوران آپ کی مڈوائف باقاعدگی سے آپ کی پیش رفت چیک کرنا جاری رکھے گی اور وقفے وقفے سے بچے کی حالت چیک کرے گی۔ ہو سکتا ہے آپ کو بار بار پوزیشن بدلنے، کمر یا پیٹ پر ہاٹ پیک لگانے، کمر کی مالش، گرم شاور یا ہاٹ ٹب/سپا/برتھ پول میں بیٹھنے کی ضرورت محسوس ہو۔

اپنی مڈوائف اور اپنے مددگار سے ایسی پوزیشن تلاش کرنے میں مدد مانگیں جو آپ کیلئے آرام دہ ہو اور کھڑے ہونے، پیروں کے بل بیٹھنے یا ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل نیچے ٹکنے کو آزما کر دیکھیں۔

## درد زہ کو آگے بڑھانے میں مدد

آپ کا درد زہ کتنی تیزی سے آگے بڑھتا ہے، یہ کچھ چیزوں پر منحصر ہے جن میں یہ شامل ہے کہ اینٹھن کی شدید باقاعدہ لہروں سے بچہ پیڑو میں نیچے اتر آئے اور سرویکس یا رحم کی گردن کھل جائے۔ ایسے کئی طریقے ہیں جن سے آپ کو درد زہ آگے بڑھانے میں مدد مل سکتی ہے۔

## زیادہ سے زیادہ پرسکون محسوس کرنا

جو چیزیں مدد کر سکتی ہیں، ان میں یہ شامل ہیں:

- موسیقی
- اروما تھراپی
- پرسکون ہونا اور سانس لینے کی ٹیکنیکس
- پیٹ کے نچلے حصے یا کمر پر ہاٹ پیک رکھنا اچھا محسوس ہو سکتا ہے۔
- کچھ ہسپتال جلنے کے خطرے کے پیش نظر ان کی اجازت نہیں دیتے اس لیے پہلے اپنی مڈوائف سے پوچھ لیں۔ گرم شاور اور ٹب میں نہانے سے بھی مدد مل سکتی ہے۔

## پانی کیوں؟

درد زہ کے دوران پانی میں رہنا آرام کیلئے اور درد میں کمی کیلئے بہت مؤثر ہو سکتا ہے۔ پانی سہارا فراہم کرتا ہے اور آپ کا وزن اٹھائے رکھتا ہے جس سے آپ کو پرسکون رہنے میں مدد ملتی ہے۔

درد زہ کے دوران گرم پانی میں لیٹنے سے دباؤ پیدا کرنے والے ہارمونز اور درد میں کمی ہو سکتی ہے کیونکہ آپ کے جسم کو درد کم کرنے والے قدرتی مادے (endorphins) پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اس سے پٹھوں کا تناؤ کم ہو سکتا ہے اور اینٹھن کی لہروں کے درمیان آپ کو پرسکون رہنے میں مدد ملتی ہے۔ پانی میں درد زہ گزارنے سے:

- درد میں نمایاں کمی ہو سکتی ہے
- ادویات اور طبی تدابیر بالخصوص ایپی ڈیورل کی ضرورت کم ہو سکتی ہے
- آپ کو درد زہ میں زیادہ اختیار محسوس ہو سکتا ہے اور اپنی صورتحال سنبھالنے کی اہلیت پر زیادہ خوشی ہو سکتی ہے
- وزن سے عاری ہونے کا احساس ہو سکتا ہے - جس سے پٹھوں کی تھکن اور دباؤ میں آرام آ سکتا ہے
- درد زہ کی رفتار بڑھ سکتی ہے
- سکون میں اضافہ اور توانائی کی بچت ہو سکتی ہے

## حرکت کرتے رہنا

ابھی جب چلنا پھرنا ممکن ہو تو کمرے میں یا برآمدے میں آگے پیچھے چلیں۔ حرکت میں رہنے سے آپ کا دھیان درد سے ہٹ سکتا ہے۔ اگر آپ کو اس سے مدد ملتی ہو تو اپنے شریک حیات یا مددگار کا سہارا لے کر چلیں۔

## پوزیشنیں بدلنا

یہ آزمائیں:

- کھڑے ہونا
- پیروں کے بل بیٹھنا
- باتھوں اور گھٹنوں پر نیچے ٹک کر جھولنا
- اپنے مددگار کی کمر سے ٹیک لگا کر بیٹھنا۔

## مساج

مساج سے درد زہ میں پٹھوں کا تناؤ کم کر نے اور آپ کو سکون دلانے میں مدد مل سکتی ہے۔ آپ کا شریک حیات یا دوسرا مددگار شخص مساج کرتے ہوئے لمبائی میں مسلسل ہاتھ پھیر سکتا ہے یا بڑے بڑے دائروں کی صورت میں مساج کر سکتا ہے۔ کمر کے نچلے حصے میں درد کیلئے وہ تھوڑی سی حرکت کے ساتھ مضبوطی سے دباؤ ڈال سکتا ہے۔ اس کے ہاتھ سارا وقت جسم کو چھوتے رہنے چاہئیں۔

## کراہنا یا غرانا

درد زہ کے دوران خاموش رہنے پر کوئی انعام نہیں ملتا (اگر زور لگاتے ہوئے کھلاڑی اور ویٹ لفٹر غرابٹ کی آوازیں نکال سکتے ہیں تو آپ بھی ایسا کر سکتی ہیں)۔ خاموش رہنے کی کوشش کرنے سے صرف آپ کو تناؤ ہو گا۔



«اینٹھن کی لہروں کے دوران چلنے

پہرنے سے مجھے تکلیف سے بہتر

طور پر نبٹنے میں مدد ملی بنسبت

اس کے جب میں لیٹی ہوئی تھی»۔

Lynette

## درد زہ کے دوران درد کم کرنا

ہر شخص اس معاملے میں مختلف ہوتا ہے کہ وہ درد کو کیسے محسوس کرتا ہے اور اس سے کیسے نبھتا ہے۔ ایسی بہت سی چیزیں ہیں جو درد زہ کے دوران آپ کو درد سے نبھنے میں مدد دے سکتی ہیں۔ لیکن جب تک آپ کو بچہ جنم دینے کی تکلیف سے واسطہ نہ پڑے، آپ کو معلوم نہیں ہوتا کہ آپ اس سے کیسے نبھیں گی یا کیا چیز سب سے کارگر ہے۔ لہذا مختلف طریقے آزمانے کیلئے تیار رہیں۔

جو دوسری چیزیں آپ کے درد سے نبھنے پر اثر انداز ہو سکتی ہیں، ان میں یہ شامل ہیں:

- درد زہ کتنی دیر چلتا ہے اور آیا آپ دن کے وقت اس مرحلے سے گزر رہی ہیں یا رات کے وقت۔ اگر آپ رات بھر کی طویل درد زہ سے تھک چکی ہوں تو درد سے نبھنا زیادہ مشکل ہو سکتا ہے
- گھبراہٹ۔ گھبراہٹ سے آپ میں تناؤ پیدا ہوتا ہے۔ اور یہ کسی بھی قسم کی درد یا بے آرامی کو زیادہ شدید بنا دیتا ہے۔ یہ علم ہونے سے کہ درد زہ میں کیا توقع کرنی چاہیئے، حوصلہ اور تسلی دینے والے لوگوں کے پاس ہونے سے اور ایسے ماحول میں ہونے سے جو آپ کو آرام دلاتا ہو، آپ کو پر سکون رہنے اور زیادہ پراعتماد ہونے میں مدد مل سکتی ہے۔

اوپر دی گئی تجاویز میں سے کئی تجاویز جیسے حرکت میں رہنے اور پوزیشنیں بدلنے سے آپ کو درد سے نبھنے میں مدد ملے گی۔ لیکن کبھی کبھار آپ کو ادویات کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ یہاں ان عام قسموں کی ادویات کا خلاصہ دیا جا رہا ہے جو دستیاب ہیں۔ انتخاب کے مختلف مواقع اور ضمنی اثرات کے بارے میں مزید معلومات کیلئے اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے بات کریں۔

«میں گرم پانی کے ٹب میں آرام کر سکتی تھی، جب اینٹھن کی لہر اٹھتی تو میں خود کو اوپر کھینچ کر سیدھی کھڑی ہو جاتی۔ اینٹھن کے درمیانی وقفوں میں میں گرم پانی میں لیٹ جاتی۔ میرا خیال ہے کہ میری دوران حمل یوگا کلاسوں نے مجھے اینٹھن کی ہر لہر کے ساتھ کام کرنے میں مدد دی، بجائے اس کے کہ میں درد کے خلاف مزاحمت کرتی۔» Karen





## درد زہ کے دوران درد کم کرنا

دوا	وضاحت	اہم فوائد	اہم نقصانات	بچے پر اثر
پیراسیٹامول	گولیاں یا کیپسول۔	<ul style="list-style-type: none"> <li>آپ بہ دوا گھر پر لے سکتی ہیں۔</li> <li>حمل کے دوران استعمال محفوظ ہے۔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>درد کم کرنے کیلئے صرف ہلکا اثر رکھتی ہے۔</li> </ul>	کوئی معلوم اثر نہیں۔
ٹائٹرس آکسائیڈ (گیس)	ٹائٹرس اور آکسیجن گیس کا مکسچر جو آپ ایک ماؤنٹ پیس یا ماسک کے ذریعے سانس کے ساتھ اندر لے جاتی ہیں۔	<ul style="list-style-type: none"> <li>آپ کنٹرول کر سکتی ہیں کہ کتنی گیس استعمال کرنی ہے</li> <li>اثر تھوڑی دیر رہتا ہے۔</li> <li>صرف تب اثر ہوتا ہے جب گیس سانس کے ساتھ اندر جائے۔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>درد کو مٹانے کی بجائے شدت کم کرتی ہے۔</li> <li>آپ کو متلی، غنودگی یا کنفیوژن محسوس ہو سکتی ہے۔</li> </ul>	کوئی معلوم اثر نہیں۔
ماروفن	انجیکشن کے ذریعے دی جانے والی سکون آور دوا۔	<ul style="list-style-type: none"> <li>درد زہ کے شروع میں درد سے اچھا آرام دلاتی ہے۔</li> <li>تقریباً 20 منٹ بعد اثر شروع ہوتا ہے اور 2 سے 4 گھنٹے برقرار رہتا ہے۔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>آپ کو متلی یا غنودگی محسوس ہو سکتی ہے۔</li> </ul>	کبھی کبھار ہو سکتا ہے کہ بچے کو پیدائش کے وقت تھوڑی سی غنودگی ہو اور وہ سانس لینے میں سست ہو جس سے اس کی دودھ پینا شروع کرنے کی اہلیت متاثر ہو سکتی ہے۔
ایسی ڈیول	سن کرنے کی دوا جو آپ کی کمر اور نچلے دھڑ کو سن کر دیتی ہے۔ آپ کی کمر کے نچلے حصے میں ایک چھوٹی سی ٹیوب داخل کی جاتی ہے اور جب ضرورت ہو تو ٹیوب میں ایسی ڈیول بھر دی جاتی ہے۔	<ul style="list-style-type: none"> <li>درد میں کمی زیادہ دیر برقرار رہتی ہے۔</li> <li>درد کم کرنے کا سب سے قابل بھروسہ اور مؤثر طریقہ، خاص طور پر درد زہ کے دوسرے مرحلے میں۔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>آپ درد زہ کے دوران چلنے پھرنے کے قابل نہیں ہوں گی۔</li> <li>آپ کیلئے درد زہ کے دوران بچے کو باہر دھکیلنا زیادہ مشکل ہو سکتا ہے۔</li> <li>دوسری طبی تدابیر کی ضرورت کا امکان بڑھاتی ہے جیسے درد زہ کو آگے بڑھانے کیلئے آکسی ٹونن دینا؛ فورسیس (چھٹی) یا ویکوم کے استعمال سے بچے کو باہر نکالنا۔</li> <li>ولادت کے بعد کچھ دیر کیلئے آپ کی ٹانگیں سن رہ سکتی ہیں۔</li> </ul>	اس کا اثر بچے کی پیدائش سے متعلق دوسری طبی تدابیر پر منحصر ہوتا ہے۔ ایسی ڈیول میں استعمال کی جانے والی کچھ ادویات پلاسٹینا سے گرر سکتی ہیں اور شروع کے چند دنوں میں بچے کیلئے ماں کا دودھ پینے پر اثر پڑ سکتا ہے۔

## جب مدد کی ضرورت ہو: طبی تدابیر کا

### استعمال

ایک 'intervention' (یعنی 'طبی تدبیر') سے مراد مڈوائف یا ڈاکٹر کا ایسا فعل ہے جو حقیقی معنوں میں ولادت کے عمل میں مداخلت کرتا ہے۔ اس بارے میں کچھ تشویش پائی جاتی ہے کہ آسٹریلیا میں بچوں کی ولادت میں طبی تدابیر زیادہ کثرت سے استعمال کی جاتی ہیں۔ اس سلسلے میں بھی، مختلف آراء موجود ہیں۔ کچھ لوگ کہتے ہیں کہ طبی تدابیر کے استعمال سے ولادت زیادہ محفوظ ہو جاتی ہے۔ دوسروں کا کہنا ہے کہ ایک طبی تدبیر استعمال کرنے کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو مزید طبی تدابیر کی ضرورت پڑ جاتی ہے۔ مثال کے طور پر ادویات کے ذریعے درد زہ شروع کرانے سے ماں کیلئے اینٹھن کی لہروں کو برداشت کرنا زیادہ مشکل ہو سکتا ہے کیونکہ یہ جلد اور زیادہ شدت سے شروع ہو جاتی ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو درد میں کمی کے زیادہ طاقتور ذریعے کی ضرورت ہو سکتی ہے، نسبت قدرتی طور پر درد زہ شروع ہونے کی صورت میں۔

اگر آپ صحتمند ہیں اور آپ کا حمل اور درد زہ نارمل ہے تو ہو سکتا ہے آپ کو کسی طبی تدبیر کی ضرورت نہ پڑے۔

اس حصے میں درد زہ اور ولادت میں استعمال کی جانے والی زیادہ عام طبی تدابیر میں سے کچھ کا ذکر ہے۔ اپنے حاملہ ہونے کے دوران اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے ان تدابیر کے بارے میں بات کریں۔ ہو سکتا ہے آپ مندرجہ ذیل میں سے کچھ سوالات پوچھنا چاہیں:

- مجھے اس تدبیر کی ضرورت کیوں ہو گی
- میرے لیے اور میرے بچے کیلئے کیا خطرات اور فوائد ہیں
- کیا اس کے کوئی متبادل موجود ہیں
- کیا اس سے میرے لیے مزید تدابیر کی ضرورت بڑھنے کا امکان ہے
- جس دوران میں حاملہ ہوں، کیا میں طبی تدابیر کی ضرورت کا امکان گھٹانے کیلئے کچھ کر سکتی ہوں
- اس طبی تدبیر کے بارے میں ہسپتال کی پالیسی کیا ہے اور اس پالیسی کی حمایت میں کون سے شواہد موجود ہیں
- کیا اس سے تکلیف ہو گی
- کیا اس سے میری صحتیابی پر اثر پڑے گا
- کیا اس سے میری دودھ پلانے کی اہلیت پر اثر پڑے گا
- کیا اس سے آئندہ کسی حمل پر اثر پڑے گا؟

آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر یا کو آپ کے ساتھ کسی بھی طبی تدبیر کے فوائد اور نقصانات پر بات کرنی چاہیے، اس سے پہلے کہ آپ تدبیر استعمال کرنے پر اتفاق کریں۔

## درد زہ شروع کرانے کی تدابیر

کبھی کبھار آپ کا ڈاکٹر طبی تدابیر کے ذریعے درد زہ شروع کرانے کا مشورہ دے سکتا ہے۔ یعنی درد زہ شروع ہونے کا انتظار کرنے کی بجائے مصنوعی طور پر شروع کرایا جاتا ہے۔ بچے کی پیدائش کا عمل شروع کرانے کی وجوہ میں یہ شامل ہو سکتی ہیں: ایک سے زیادہ بچے، ذیابیطس، گردے کے مسائل، ہائی بلڈ پریشر یا جب حمل کو 41 ہفتوں سے زیادہ گزر چکے ہوں۔

اگر آپ کو طبی تدابیر کے ذریعے درد زہ شروع کرایا جانا ہو تو یہ اہم ہے کہ آپ اس عمل کے بارے میں اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف سے بات کریں۔ یہ ضروری ہے کہ اس عمل کا فائدہ اس کے خطرات سے زیادہ ہو۔ ادویات کے ذریعے درد زہ شروع کرانے کے کچھ خطرات ہیں مثال کے طور پر فورسیس یا ویکیمو کے ذریعے بچے کو پیدا کرنے یا سیزیرین سیکشن آپریشن کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

### درد زہ اور اینٹھن کی لہریں شروع کرانے کے طریقے :

- جھلیوں پر انگلی پھیرنا ایک قدرے سادہ ٹیکنیک ہے۔ فرج کے معائنے کے دوران مڈوائف یا ڈاکٹر انگلی کو جھلیوں پر دائرے کی شکل میں حرکت دے کر جھلیوں کو ہلاتے ہیں۔ شواہد سے معلوم ہوتا ہے کہ جھلیوں پر انگلی پھیرنے سے درد زہ شروع ہو جاتا ہے اور درد زہ شروع کرانے کے دوسرے طریقوں کی ضرورت کم پڑتی ہے۔
- پروستاگلینڈین آپ کے جسم میں بننے والا ایک ہارمون ہے۔ یہ آپ کی سرویکس (رحم کی گردن) کو نرم ہونے میں مدد دیتا ہے۔ Prostin\* اور Cirvidil\* پروستاگلینڈین کی دو مصنوعی شکلیں ہیں۔ سرویکس کو نرم کرنے کیلئے انہیں فرج میں سرویکس کے قریب داخل کیا جاتا ہے۔ اس سے بھی اینٹھن کی لہریں شروع ہو سکتی ہیں۔ ان ہارمونز کا اثر ہونے میں 6 سے 18 گھنٹے لگ سکتے ہیں۔ درد زہ شروع کرانے کے اس طریقے کے خطرات میں سے ایک خطرہ یہ ہے کہ یہ آپ کے رحم کو ضرورت سے زیادہ تحریک دے سکتا ہے اور بچے کیلئے مشکلات پیدا کر سکتا ہے۔
- مکینیکل طریقے سے سرویکس کو تیار کرنا۔ اس طریقے میں سرویکس کو نرم کرنے اور کھولنے کیلئے ایک چھوٹی سی پلاسٹک کی نلی استعمال کی جاتی ہے۔
- پانی کی تھیلی پھاڑنا (جسے amniotomy کہتے ہیں)۔ اس طریقے میں ڈاکٹر یا مڈوائف فرج اور کھلی ہوئی سرویکس کے اندر ایک آلہ داخل کر کے نرمی سے اس جھلی میں سوراخ کرتے ہیں جس میں رحم کے اندر کا پانی موجود ہوتا ہے۔ اس سے بچے کے سر کو سرویکس پر زیادہ دباؤ ڈالنے کا موقع ملتا ہے اور اس طرح ہارمونز اور اینٹھن کی لہروں میں اضافہ ہوتا ہے۔

## درد زہ کے دوران بچے پر نظر رکھنا

درد زہ کے دوران بچے کے دل کی دھڑکن چیک کرنا اہم ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جائے کہ بچہ صورتحال کو ٹھیک برداشت کر رہا ہے۔ بچے کے دل کی دھڑکن میں تبدیلی اس بات کی علامت ہو سکتی ہے کہ بچے کو کافی آکسیجن نہیں مل رہی۔ اسے 'جنین کیلئے مصیبت' (fetal distress) کہا جاتا ہے۔

دل کی دھڑکن اس طرح چیک کی جا سکتی ہے:

- سننا۔ مڈوائف باقاعدہ وقفوں سے (ہر 15 سے 30 منٹ بعد) آپ کے پیٹ پر کان سے لگایا جانے والا آلہ (Pinard's) یا ڈاپلر رکھ کر بچے کے دل کی دھڑکن سنتی ہے۔ دل کی دھڑکن چیک کرنے کا یہ طریقہ اس صورت میں تجویز کیا جاتا ہے کہ آپ کا حمل صحتمند اور نارمل رہا ہو اور آپ کی طبیعت ٹھیک ہو۔

- بچے کی مسلسل بیرونی مانیٹرنگ۔ آپ کے پیٹ پر ایک بیلٹ کے ساتھ لگے الیکٹرانک مانیٹر کا استعمال۔ یہ مانیٹر بچے کے دل کی دھڑکن اور آپ کی اینٹھن کی لہروں کو کاغذ پر پرنٹ آؤٹ کی صورت میں مسلسل ریکارڈ کرتا رہتا ہے۔ بیرونی مانیٹرنگ کا طریقہ اس صورت میں استعمال کیا جاتا ہے کہ پیچیدگیاں ہوں یا پیچیدگیوں کے خطرات ہوں۔ کچھ مانیٹرز کی وجہ سے آپ حرکت نہیں کر سکتیں۔ اگر آپ کو مسلسل مانیٹرنگ کا مشورہ دیا جائے تو پوچھیں کہ کیا ایسا مانیٹر دستیاب ہے جس کے ساتھ آپ چل پھر سکتی ہوں۔

- بچے کی اندرونی مانیٹرنگ۔ اس طریقے میں الیکٹرانک مانیٹر استعمال کرنے کیلئے فرج کے اندر سے ایک پروب گزار کر بچے کے سر پر لگایا جاتا ہے۔ یہ طریقہ صرف اس صورت میں استعمال کرنا چاہیے کہ بیرونی مانیٹرنگ مشکل ہو، ریکارڈنگ کی کوالٹی خراب ہو یا دو بچوں کے ساتھ حمل ہو۔ یہ طریقہ تب استعمال نہیں کرنا چاہیے جب آپ ایچ آئی وی پارٹیو یا بیپائائٹس سی پارٹیو ہوں۔

- بچے کے سر کی کھال سے خون کا نمونہ۔ آپ کے بچے کے سر کی کھال سے خون کے چند قطرے حاصل کیے جاتے ہیں (سوئی چھوونے کی طرح)۔ اس طریقے سے درد زہ کے دوران بچے کی حالت کی فوری رپورٹ مل جاتی ہے۔ یہ ٹیسٹ اس صورت میں کیا جائے گا کہ ڈاکٹروں کو مسلسل مانیٹرنگ سے ملنے والی معلومات سے زیادہ معلومات کی ضرورت ہو۔ کبھی کبھار یہ ٹیسٹ دہرانے کی ضرورت پڑتی ہے۔ نتیجے سے پتہ چلے گا کہ آیا بچے کا فوری طور پر پیدا ہونا ضروری ہے۔

- آکسی ٹوسن ایک ہارمون ہے جو درد زہ کے دوران آپ کا جسم قدرتی طور پر پیدا کرتا ہے۔ اس کی وجہ سے رحم سکڑتا ہے۔ وریڈ میں داخل کی جانے والی (IV) ڈرپ کے ذریعے مصنوعی آکسی ٹوسن (Syntocinon) دینے سے اینٹھن کی لہریں شروع کرنے میں مدد ملتی ہے۔ آکسی ٹوسن کا منفی پہلو یہ ہے کہ اس کے سبب اینٹھن کی لہروں کو برداشت کرنا زیادہ مشکل ہو سکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو درد میں کمی کے ذرائع کی ضرورت ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ عملے سے ڈرپ کو موبائل سٹیڈ کے ساتھ لگانے کیلئے کہیں تاکہ اگر آپ چلنا پھرنا چاہیں تو یہ آپ کیلئے ممکن ہو۔ آکسی ٹوسن کے خطرات پروستاگلینڈین کی طرح ہیں سوائے اس کہ اس کا اثر زیادہ نمایاں اور جلد ہوتا ہے لیکن اس کا اثر دور کرنا پروستاگلینڈین کی نسبت آسان بھی ہے۔ درد زہ کے دوران آپ پر اور آپ کے بچے پر مسلسل نظر رکھنے کی ضرورت ہو گی تاکہ ضمنی اثرات کا پتہ چلایا جائے۔

ہو سکتا ہے کہ درد زہ شروع کرنے کیلئے ان طبی تدابیر کو ملا کر استعمال کرنا ضروری ہو۔

## ولادت کے عمل کو تیز کرنا (آگمینٹیشن)

اس کا مطلب ولادت کے عمل کو زیادہ تیز ی سے آگے بڑھانا ہے۔ آگمینٹیشن تب کی جا سکتی ہے جب درد زہ قدرتی طور پر شروع ہو چکا ہو لیکن اس میں پیش رفت سست ہو۔ اس کیلئے آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر بالعموم رحم میں پانی کی تھیلی کو پھاڑتے ہیں یا آکسی ٹوسن (اینٹھن کی لہریں تیز کرنے والی دوا) کی وریڈی ڈرپ دیتے ہیں۔ اس کے خطرات وہی ہیں جو درد زہ شروع کرانے کیلئے آکسی ٹوسن کے استعمال میں درپیش ہوتے ہیں۔

## مرحلہ بدلنے کا وقت

یہ پہلے مرحلے کے اختتام کے قریب مرحلہ بدلنے کا وقت ہے۔ آپ کی سرویکس تقریباً پوری کھل چکی ہے۔ جلد ہی بچہ نیچے فرج میں آنا شروع ہو جائے گا۔

کچھ عورتیں کہتی ہیں کہ یہ درد زہ کا سب سے مشکل حصہ ہے۔ اینٹھن کی شدید لہریں 60 سے 90 سیکنڈ تک چل سکتی ہیں اور ایک یا دو منٹ بعد نئی لہر اٹھتی ہے۔ آپ کو ایسا محسوس ہو سکتا ہے:

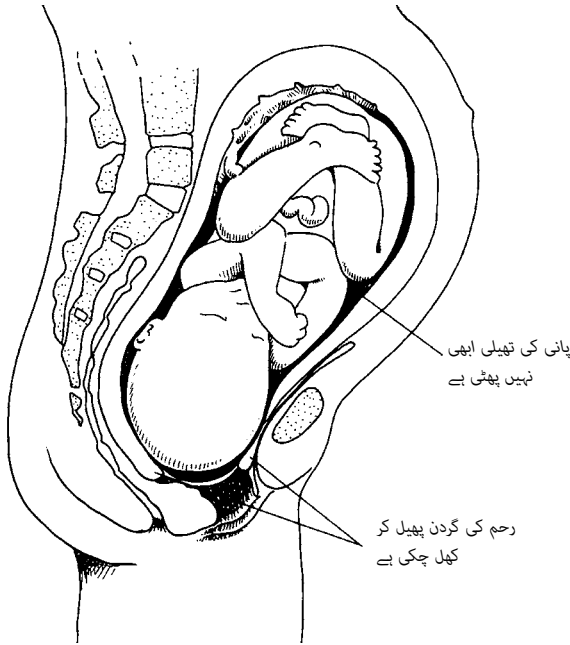
- لرزہ
- سردی اور گرمی
- متلی (آپ کو قے بھی آ سکتی ہے)
- چڑچڑا پن یا گھبراہٹ
- جیسے آپ مزید برداشت نہ کر سکتی ہوں
- آپ کا اختیار ختم ہو گیا ہے۔

یہ سب نارمل احساسات ہیں لیکن ہو سکتا ہے آپ کو ان میں سے کسی علامت کا تجربہ نہ ہو۔

### یہ کتنی دیر چلتا ہے؟

مرحلہ بدلنے کے بیچ پانچ منٹ سے لے کر ایک گھنٹے سے اوپر وقت لگ سکتا ہے۔

### مرحلہ بدلنے کے بیچ بچے کی پوزیشن



## بچے کو جنم دینے کیلئے بہترین پوزیشن کیا ہے؟

بہترین پوزیشن وہ ہے جو آپ کو سب سے آرام دہ لگے۔ جن پوزیشنوں میں کشش ثقل استعمال ہوتی ہے جیسے بیٹھنا، پیروں کے بل بیٹھنا، کرسی کی پشت کی طرف منہ کر کے ٹانگیں کھول کر بیٹھنا یا کھڑے ہونا، وہ کمر کے بل لیٹنے سے بہتر ہیں۔ کشش ثقل آپ کو زور لگانے میں مدد دیتی ہے اور بچے کے سر کو فرج کے راستے سے نکل آنے میں مدد دیتی ہے۔ ہو سکتا ہے آپ اپنے ہاتھوں اور گھٹنوں پر نیچے ٹکنے کو بہتر پائیں۔ اس پوزیشن سے درد کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے کیونکہ آپ کی کمر سے دباؤ دور ہو جاتا ہے۔ لیٹ کر بچے کو جنم دینے کی نسبت یہ پوزیشنیں درد زہ کا دورانیہ مختصر اور کم تکلیف دہ بنا سکتی ہیں۔ کمر کے بل لیٹنا تب خاص طور پر غیر آرام دہ ہو سکتا ہے جب آپ کو اینٹھن کی لہروں کے ساتھ کمر کے نچلے حصے میں درد ہو۔

## دوسرا مرحلہ

### ولادت کیلئے چیرا دینا (Episiotomy) - فائدے اور نقصانات

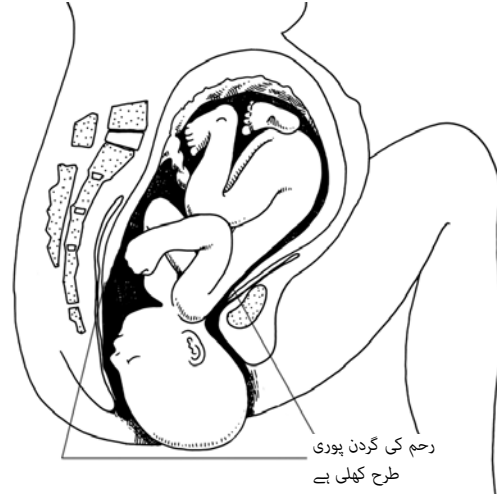
Episiotomy کا مطلب عورت کی سیون (فرج اور مقعد کی درمیانی جگہ) کو سرجیکل چیرا دینا ہے۔ ولادت کے دوران یہ امکان ہوتا ہے کہ بچے کا سر نکلتے ہوئے آپ کی سیون پھٹ جائے۔ فورسیپس کے استعمال کی صورت میں یہ امکان زیادہ ہوتا ہے۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ کچھ کیسوں میں چیرا دینے کا انتخاب کر کے فرج یا سیون کے زیادہ شدید طور پر پھٹ جانے میں کمی ہو سکتی ہے۔ سیون کے پھٹنے کا زیادہ امکان فورسیپس کے ساتھ ولادت کی صورت میں ہوتا ہے۔ جن عورتوں کو سرجیکل چیرا دیا جائے یا جن کے پٹھے پھٹ جائیں، انہیں ٹانگے لکائے جانے کی ضرورت ہوگی۔ درد زہ شروع ہونے سے پہلے اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے اس بارے میں بات کریں۔

«مجھے درد زہ کا وقت اچھا لگا۔  
درد واقعی شدید تھی لیکن مجھے یہ  
جاننے سے بہت اچھا محسوس ہوا کہ  
میں اس سے کامیابی سے گزر سکتی  
ہوں۔» Katrina

دوسرے مرحلے میں آپ اپنے بچے کو دھکیل کر باہر نکلنے میں مدد دیں گی۔ ہو سکتا ہے آپ کو دھکیلنے کی شدید طلب محسوس ہو جیسے آپ کو ٹائلٹ جانے کی حاجت ہو۔ جب بچے کا سر فرج کے شروع میں داخل ہوتا ہے تو آپ کو فرج پھیلنے اور جلن کا احساس ہو سکتا ہے۔

### یہ مرحلہ کتنی دیر چلتا ہے؟

پہلے بچے کی پیدائش کے وقت دوسرا مرحلہ بالعموم 2 گھنٹے تک چلتا ہے اور دوسرے بچے کی پیدائش پر ایک گھنٹے تک چلتا ہے لیکن ایسی ڈیورل اس مرحلے کو طویل کر سکتا ہے۔



## فورسیپس یا ویکيوم کے ذریعے بچے کی پیدائش (آلات کے ذریعے پیدائش)

کبھی کبھار بچوں کو دنیا میں لانے کیلئے فورسیپس یا ویکيوم استعمال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ:

- ماں کیلئے بچے کو باہر دھکیلنا مشکل ہو
- بچے کی پوزیشن نامناسب ہو
- بچے کو کافی آکسیجن نہ مل رہی ہو اور اس کا جلدی پیدا ہونا ضروری ہو۔

آلات کے ذریعے پیدائش کے دو طریقے ہیں:

- **فورسیپس چمٹی کی طرح ہوتے ہیں جو بچے کے سر کے گرد پورے آجاتے ہیں۔ انہیں بچے کو فرج سے باہر نکالنے میں مدد کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کو فورسیپس سے بچے کی پیدائش کی ضرورت ہو تو بالعموم سرجیکل چیرے کی ضرورت بھی ہو گی۔**
- **ویکيوم سے بچے کو نکالنے کا آلہ (ventouse) پمپ سے جڑے ہوئے ایک کپ کی طرح ہوتا ہے۔ کپ کو فرج میں ڈال کر بچے کے سر پر لگایا جاتا ہے۔ پمپ ویکيوم (خلا) کا اثر پیدا کرتا ہے۔ اس طرح کپ بچے کے سر سے لگا رہتا ہے لہذا ڈاکٹر پھر نرمی سے بچے کو باہر کھینچ سکتا ہے، بالعموم آپ کو اینٹھن کی لہریں اٹھنے اور آپ کے زور لگانے کے ساتھ۔**

آپ کا ڈاکٹر اس بنا پر طریقے کا انتخاب کرے گا کہ ولادت کے دوران کیا ہو رہا ہے۔ کبھی کبھار فورسیپس بہترین ہوتے ہیں اور کبھی ویکيوم کے ذریعے نکالنے کا طریقہ استعمال کرنا بہتر ہوتا ہے۔ اکثر یہ ایک ایسا فیصلہ ہوتا ہے جو اسی وقت کرنا پڑتا ہے بجائے اس کے کہ آپ پہلے سے اس کی منصوبہ بندی کر سکیں۔ ان میں سے کوئی بھی طریقہ استعمال کرنے سے پہلے آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر آپ کو بتائیں گے کہ کیا ہو گا اور کونسے ضمنی اثرات ممکن ہیں۔

## سیزیرین سیکشن آپریشن

جب سیزیرین سیکشن آپریشن کیا جاتا ہے تو ماں کے پیٹ اور رحم کو چیر کر بچے کو پیدا کیا جاتا ہے۔ سیزیرین سیکشن آپریشن بالعموم ایک نیچے افقی چیرے کی صورت میں کیا جاتا ہے جو فرج اور پیٹ کی درمیانی ہڈی سے دو یا تین انگلیوں کی چوڑائی کے برابر اوپر لگایا جاتا ہے تاکہ چیرے کا نشان بعد میں اس جگہ کے بالوں تلے چھپ جائے۔ بعض سیزیرین سیکشن آپریشن 'انتخاب کر کے' کیے جاتے ہیں (اس کا مطلب ہے کہ پہلے سے آپریشن کی منصوبہ بندی ہوتی ہے) جبکہ بعض آپریشن ایمرجنسی میں کیے جاتے ہیں۔

انتخاب کے بعد سیزیرین سیکشن آپریشن درد زہ شروع ہونے سے پہلے کیا جاتا ہے۔ 39 ہفتوں سے پہلے آپریشن نہیں کرنا چاہیے سوائے اس کے کہ کوئی طبی وجہ ہو کیونکہ اس سے بچے کیلئے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

سیزیرین سیکشن آپریشن اس لیے ضروری ہو سکتا ہے کہ:

- بچے کی پوزیشن مناسب نہ ہو - پشت یا پیر پہلے ہوں یا بچہ افقی رخ پر لیٹا ہو
- ایک سے زیادہ بچے پیدا ہو رہے ہوں (کچھ کیسوں میں)
- درد زہ کے دوران بچہ مصیبت میں ہو
- آپ یا آپ کے بچے کیلئے کسی وجہ سے خطرہ ہو اور بچے کا جلد پیدا ہونا ضروری ہو
- بچے کے نکلنے کے راستے میں پلا سینٹا حائل ہو
- درد زہ میں پیش رفت نہ ہو رہی ہو۔

سیزیرین سیکشن آپریشن بالعموم ایپی ڈیورل یعنی ریڑھ کی ہڈی میں سن کرنے والے ٹیکے کے ساتھ کیا جاتا ہے یا کبھی کبھار جنرل اینیسٹھیزیا کے ساتھ (بیہوش کر کے) کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کو سیزیرین سیکشن آپریشن کی ضرورت ہو تو آپ کو سن یا بیہوش کرنے کے طریقوں کے ساتھ ساتھ اس آپریشن کے بارے میں معلومات حاصل ہونے سے مدد ملے گی۔

ایپی ڈیورل سن کرنے کی دوا کے ساتھ سیزیرین سیکشن آپریشن کرنے کا مطلب ہے کہ بچے کی پیدائش کے وقت آپ بیدار ہوں گی۔ آپ کا شریک حیات یا مددگار آپریشن ٹھیٹر میں موجود رہ سکتا ہے لہذا آپ دونوں بچے کے پیدا ہونے پر اسے دیکھ سکتے ہیں۔ ایپی ڈیورل آپریشن کے بعد درد کم کرنے کیلئے بھی بہت عمدہ ہے۔

آپ اپنے بچے کی پیدائش کے فوری بعد آپریشن ٹھیٹر یا ریکوری روم میں بچے کے ساتھ براہ راست جسمانی لمس حاصل کرنے کیلئے پوچھ سکتی ہیں۔ اس سے ماں اور بچے میں بہتر لگاؤ پیدا ہوتا ہے، بچے کو حرارت ملتی ہے اور اسے ماں کا دودھ پینا شروع کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اگر آپ شروع میں اپنے بچے کو براہ راست جسمانی لمس کیلئے نہ پکڑ سکتی ہوں تو اپنے شریک حیات کو بچہ اٹھانے کیلئے کہیں، اور پھر جونہی آپ اس قابل ہوں، بچے کو اپنے سینے پر لٹا لیں۔

## تیسرا مرحلہ

درد زہ کا تیسرا اور آخری مرحلہ تب شروع ہوتا ہے جب بچہ پیدا ہو چکا ہو اور رحم کے پلاسنٹا کو باہر دھکیل دینے تک چلتا ہے۔ یہ مرحلہ بالعموم پہلے دو مرحلوں کی نسبت بہت مختصر اور کم تکلیف دہ ہوتا ہے۔ تاہم یہ ایک بہت اہم مرحلہ ہے اور اس کے مکمل ہونے کے بعد ہی سب لوگ سکھ کا سانس لے سکتے ہیں۔

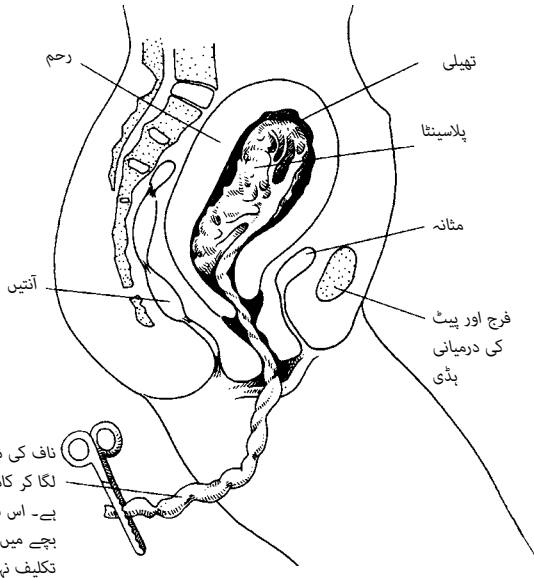
### یہ مرحلہ کتنی دیر چلتا ہے؟

زیادہ تر عورتوں کو ایک مصنوعی آکسی ٹوسن (Syntocinon) کا انجیکشن دیا جاتا ہے تاکہ رحم کو پلاسنٹا جلد باہر دھکیلنے میں مدد دی جائے۔ اسے ایکٹیو مینیجمنٹ کہتے ہیں اور یہ ولادت کے بعد بہت زیادہ خون بہ جانے سے بچنے کا بہترین طریقہ ہے۔ انجیکشن کے بعد اس مرحلے میں اکثر 5 سے 10 منٹ لگتے ہیں۔

کچھ عورتیں انتظار کرنے اور پلاسنٹا کے انجیکشن کے بغیر قدرتی طور پر نکلنے کو ترجیح دیتی ہیں (اسے قدرتی تیسرا مرحلہ کہتے ہیں)۔ قدرتی تیسرے مرحلے میں تقریباً ایک گھنٹے تک کا وقت لگ سکتا ہے۔ جب آپ حاملہ ہوں، اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے بات کریں کہ کونسا طریقہ آپ کیلئے بہترین ہے۔ اس طرح آپ کو معلومات کی بنیاد پر فیصلہ کرنے میں مدد ملے گی۔

سیزیرین سیکشن آپریشن کے بعد آپ کے بچے کو اضافی دیکھ بھال کی ضرورت ہو سکتی ہے اور آپ کیلئے ہسپتال میں زیادہ لمبا قیام ضروری ہو سکتا ہے۔ بالعموم آپ کو ایک سے دو دنوں کیلئے ورید میں ڈرپ لگی ہو گی اور ایک کیتھیٹر (پیشاب کے اخراج کیلئے باریک نلی) لگی ہو گی۔ گھر جانے کے بعد آپ کو صحتیاب ہونے میں زیادہ وقت لگے گا کیونکہ سیزیرین سیکشن آپریشن ایک بڑا آپریشن ہوتا ہے۔ صحتیابی میں چھ ہفتوں تک کا وقت لگ سکتا ہے اور اس دوران آپ کیلئے اپنے بچے کی دیکھ بھال کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ سیزیرین سیکشن آپریشن کے بعد ورزشیں بہت اہم ہیں تاکہ آپ کے پٹھے دوبارہ کام کرنا شروع کر دیں۔ آپ کی مڈوائف، ڈاکٹر یا فزیوتھراپسٹ آپ کو مشورہ دیں گے کہ آپ کو کب ورزشیں شروع کرنی چاہئیں۔

ولادت کے بعد شروع کے چند دنوں میں ماں کا دودھ پلانا ماں اور بچے دونوں کیلئے بہت اہم ہے۔ اگر آپ کا سیزیرین سیکشن آپریشن ہوا ہے یا آپ ولادت کے بعد بہت زیادہ تھکی ہوئی یا نیند میں ہوں تو آپ کو یہ یقینی بنانے کیلئے زیادہ محتاط رہنے کی ضرورت ہو گی کہ آپ اپنے بچے کو محفوظ طریقے سے اپنا دودھ پلا سکتی ہیں۔



### صحت کیلئے تنبیہ!

جب 39 ہفتوں سے پہلے، اور بغیر درد زہ کے، سیزیرین سیکشن آپریشن کیا جائے تو بچوں کو سانس لینے کے مسائل زیادہ ہوتے ہیں۔ اس لیے پلان کے تحت سیزیرین سیکشن آپریشن عام معمول میں 39 ہفتوں سے پہلے نہیں کیا جانا چاہیے۔

## میرے بچے کی پیدائش کے بعد کیا ہوتا ہے؟

### بچے کی پیدائش کے بعد کیے جانے والے معائنے

جس دوران آپ بچے کو اٹھا کر پیار کر رہی ہوں گی، آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر ایک چیک کریں گے جسے Apgar سکور کہتے ہیں۔ یہ دو مرتبہ کیا جائے گا (پیدائش کے ایک منٹ بعد اور پھر پانچ منٹ بعد)۔ اس سے مڈوائف یا ڈاکٹر کو پتہ چلتا ہے کہ آیا آپ کے بچے کو زندگی سے ایڈجسٹ کرنے کیلئے کسی خاص مدد کی ضرورت ہے۔ Apgar سکور بچے کی ان کیفیات پر مبنی ہوتا ہے:

- سانس کی رفتار
- دل کی دھڑکن
- جلد کا رنگ
- پٹھوں کا کساؤ
- ریفلیکسز ( بے اختیار فطری ردعمل)۔

آپ کو یہ چیک کیے جانے کا غالباً پتہ بھی نہیں چلے گا کیونکہ مڈوائف یا ڈاکٹر بچے کو زیادہ پلائے جلائے بغیر یہ چیک کر سکتے ہیں۔ آپ اور آپ کے شریک حیات کو آپ کے بچے کے ساتھ وقت گزارنے کا موقع دیا جائے گا تاکہ آپ ایک دوسرے سے واقفیت پیدا کر سکیں۔ اگر آپ اور آپ کا بچہ صحتمند ہوں تو یہ اہم ہے کہ آپ اور بچہ ایک ساتھ رہیں۔

کچھ دیر بعد آپ کے بچے کا معائنہ کیا جائے گا، اس کے وزن اور قد کی پیمائش ہو گی اور اسے شناختی بریسلٹ/ بریسلیٹس پہنائے جائیں گے۔ اگر آپ کی اجازت ہو تو بچے کو وٹامن K اور ہیپاٹائٹس بی کے انجیکشن بھی دیے جائیں گے۔ بچے کو کپڑے پہنا کر ایک کمبل میں لپیٹ دیا جائے گا۔ اگر دیر تک براہ راست جسمانی لمس کے باوجود آپ کے بچے کو حرارت پہنچنے کے بارے میں فکر پائی گئی تو بچے کو وارمر (حرارت دینے والے لیمپ کے ساتھ بستر) میں لٹایا جا سکتا ہے۔

### بچے کو نہلانا

مشورہ دیا جاتا ہے کہ پیدائش کے فوری بعد نوزائیدہ بچوں کے نہلانے کو معمول نہ بنایا جائے۔

تاہم جب بچے کی ماں کو ایکٹیو ہیپاٹائٹس بی/سی یا ایچ آئی وی ہو تو نوزائیدہ بچے کو نہلانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

اگر سب کچھ ٹھیک ٹھاک ہو تو آپ کا بچہ آپ کو دے دیا جائے گا اور آپ بچے کے ساتھ براہ راست جسمانی لمس حاصل کر سکتی ہیں، بچے کی جلد کو چھو کر اور سہلا کر آپ بچے سے قربت حاصل کر سکتی ہیں۔ براہ راست جسمانی لمس کا مطلب یہ ہے کہ بچہ ننگے بدن ہوتا ہے اور آپ کے ننگے سینے پر لیٹا ہوتا ہے۔ یہ آپ کے اور آپ کے بچے کیلئے اچھا ہے کیونکہ اس سے:

- ماں اور بچے میں لگاؤ بڑھتا ہے
- بچے کو حرارت ملتی ہے
- بچے کو آپ کے دل کی دھڑکن محسوس کرنے اور آپ کی جلد کو سونگھنے کا موقع ملتا ہے۔ اس سے بچے کو پتہ چلتا ہے کہ آپ اس کے پاس ہیں اور اسے آپ کے جسم سے باہر زندگی کیلئے ایڈجسٹ کرنے میں مدد ملتی ہے
- بچے کو ماں کا دودھ پینے کی ترغیب ملتی ہے (لیکن یہ اولین براہ راست جسمانی لمس تب بھی اہم ہے جب آپ بچے کو اپنا دودھ نہ پلا رہی ہوں)
- آپ کے جسم کو آکسی ٹوسن پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے جس سے رحم سکڑتا رہتا ہے اور اس طرح خون کا ضیاع کم سے کم ہوتا ہے۔

قریب قریب اسی وقت ناف کی نالی پر شکنجہ لگا کر اسے کاٹ دیا جاتا ہے (اس سے آپ کو یا بچے کو تکلیف نہیں ہوتی)۔ بالعموم آپ کے شریک حیات کو ناف کی نالی کاٹنے کی پیشکش کی جاتی ہے۔ اگر آپ نے تیسرا مرحلہ قدرتی طور پر گزارنے کا ارادہ کیا ہے تو حمل کے دوران یا درد زہ کے شروع میں اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے اس بارے میں بات کریں کیونکہ ناف کی نالی کو تب تک نہیں کاٹا جاتا جب تک اس میں نبض کی حرکت بند نہ ہو جائے اور پلاسیٹنا نہ نکل آئے۔

### مجھے اپنے بچے کو دودھ کب پلانا چاہیئے؟

اگر آپ اور بچہ ٹھیک ہوں تو اپنے بچے کو پیدائش کے بعد جلد ہی چھاتی تلاش کرنے میں مدد دیں۔ اس سے:

- ماں کا دودھ پینے کے اچھے آغاز میں مدد ملتی ہے
- آپ کے رحم کو سکڑنے اور پلاسیٹنا کو باہر دھکیلنے میں مدد ملتی ہے
- آپ کا خون کم بہتا ہے
- آپ کے بچے کے جسم میں شوگر کی سطح نارمل رہتی ہے۔

لیکن اگر بچہ دودھ نہ پینا چاہتا ہو یا اگر کسی طبی وجہ سے آپ فوری طور پر دودھ نہ پلا سکتی ہوں تو فکر نہ کریں۔ آپ شروع میں دودھ پلانے کے بغیر بھی کامیابی سے دودھ پلا سکتی ہیں۔



## آپ کے بچے کو تحفظ دینے کیلئے انجیکشن

ماہرین تجویز کرتے ہیں کہ نوزائیدہ بچوں کو پیدا ہونے کے بعد جلد ہی دو انجیکشن دیے جائیں۔ ان میں سے ایک وٹامن K انجیکشن ہے اور ایک ہیپاٹائٹس بی کے خلاف حفاظتی ٹیکا ہے۔ یہ آپ کی مرضی پر منحصر ہے کہ آیا بچے کو یہ انجیکشن دیے جائیں گے۔ لیکن بچے کو محفوظ رکھنے کی خاطر انجیکشن لگوانے کا پرزور مشورہ دیا جاتا ہے۔ یہ انجیکشن آپ کے بچے کو مفت دیے جائیں گے۔ آپ کو بالعموم حمل کے دوران وٹامن K انجیکشن اور ہیپاٹائٹس بی کے خلاف حفاظتی ٹیکے کے بارے میں معلومات دی جائیں گی۔

## وٹامن K کیوں اہم ہے؟

وٹامن K ایک بہت کم پائی جانے والی لیکن سنگین بیماری Haemorrhagic Disease of the Newborn (HDN) (یعنی نوزائیدہ بچوں میں جریان خون) کی روک تھام میں مدد کرتا ہے جس سے شدید خون جاری ہو سکتا ہے اور دماغ متاثر ہو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے نوزائیدہ بچوں کے جسم میں HDN سے بچاؤ کیلئے کافی وٹامن K موجود نہ ہو۔ چھ ماہ کی عمر تک بالعموم ان کے جسم میں یہ وٹامن بڑھ چکا ہوتا ہے۔ ان صورتوں میں نوزائیدہ بچوں کیلئے وٹامن K انجیکشن خاص طور پر اہم ہے کہ:

- بچہ وقت سے پہلے پیدا ہو یا بیمار ہو
- ولادت کے عمل یا سیزیرین سیکشن آپریشن کی وجہ سے بچے کے جسم پر خراشیں/زخم ہوں
- بچے کی ماں نے حمل کے دوران مرگی، خون کے لوٹھڑوں یا تپدق کیلئے ادویات لی ہوں۔ اگر آپ نے ان میں سے کوئی دوا لی ہے تو اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف کو بتائیں۔

وٹامن K منہ کے راستے یا انجیکشن سے دیا جا سکتا ہے۔ انجیکشن کے طریقے کو ترجیح دی جاتی ہے کیونکہ یہ کئی مہینے چلتا ہے اور صرف ایک ڈوز درکار ہوتی ہے۔ منہ کے راستے وٹامن K دینے سے اتنی دیر تک تحفظ میسر نہیں آتا۔ اگر آپ اپنے بچے کو منہ کے راستے وٹامن K دلانا چاہتی ہیں تو بچے کو تین الگ مواقع پر ڈوز دیے جانے کی ضرورت ہو گی۔ پیدائش کے وقت، 3 یا 5 دن کی عمر میں اور 4 ہفتے کی عمر میں۔ والدین کیلئے تیسری ڈوز یاد رکھنا بہت اہم ہے! اس کے بغیر ہو سکتا ہے کہ بچے کو مکمل تحفظ نہ ملے۔

## کیا وٹامن K کے ضمنی اثرات ہیں؟

آسٹریلیا میں 1980 سے بچوں کو وٹامن K دیا جا رہا ہے اور آسٹریلین حکام صحت سمجھتے ہیں کہ وٹامن K انجیکشن محفوظ ہے۔ جو والدین بچے کو وٹامن K نہ دینے کا فیصلہ کریں، انہیں HDN کی علامات پر نظر رکھنی چاہیے۔ ان میں یہ شامل ہیں:

- بغیر وجہ کے خون بہنا یا زخم بننا
- تین ہفتے کی عمر کے بعد جلد یا آنکھوں کے سفید حصے میں کوئی پیلاہٹ

جن بچوں میں یہ علامات ظاہر ہوں، انہیں ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے چاہے انہیں وٹامن K ملا ہو۔

## میرے بچے کو ہیپاٹائٹس بی کے خلاف حفاظتی ٹیکے کی ضرورت کیوں ہے؟

ہیپاٹائٹس بی جگر کا انفیکشن ہے جو ایک وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ہو سکتا ہے اس وائرس کے حامل کچھ لوگوں میں کوئی علامات ظاہر نہ ہوں یا صرف ہلکی علامات ظاہر ہوں۔ لیکن ہر 100 متاثرہ افراد میں سے 25 تک کو آئندہ زندگی میں جگر کی شدید بیماری لاحق ہو سکتی ہے، خاص طور پر اگر انہیں ہیپاٹائٹس بی وائرس بچپن میں لگا ہو۔ حفاظتی ٹیکے کے ذریعے اس سے بچاؤ میں مدد ملتی ہے۔

ہیپاٹائٹس بی کے حفاظتی ٹیکے کا زیادہ سے زیادہ اثر یقینی بنانے کیلئے یہ اہم ہے کہ حفاظتی ٹیکے پیدائش کے بعد جلد از جلد شروع کیے جائیں۔ بچوں کو ہیپاٹائٹس بی کے تین مزید ٹیکوں کی ضرورت ہوتی ہے جو دو مہینے، چار مہینے اور چھ مہینے کی عمر میں لگتے ہیں۔

اگر آپ کے جسم میں ہیپاٹائٹس بی وائرس موجود ہے تو آپ کے بچے کو ہیپاٹائٹس بی انفیکشن لگنے کا زیادہ خطرہ ہے۔ آپ سے بچے کو انفیکشن منتقل ہونے سے بچاؤ کیلئے بچے کو معمول کے مطابق ہیپاٹائٹس بی کے حفاظتی ٹیکے لگنے چاہیں اور ہیپاٹائٹس بی امیونوگلوبولین (HBIG) کی ایک ڈوز ترجیحی طور پر پیدائش کے بعد 12 گھنٹوں کے اندر اور لازمی طور پر 7 دنوں کے اندر ملنی چاہیے۔ اس کے بعد آپ کے بچے کو معمول کے مطابق ہیپاٹائٹس بی کے تین مزید ٹیکے دو، چار اور چھ مہینے کی عمر میں لگوانے کی ضرورت ہو گی۔

## کیا ہیپاٹائٹس بی کے حفاظتی ٹیکوں کے ضمنی اثرات ہیں؟

شدید ضمنی اثرات شاذونادر ہیں۔ عام ترین مسائل ٹیکے کی جگہ پر درد، ہلکا بخار اور جوڑوں کی درد ہیں۔ اگر آپ فکرمند ہوں تو اپنے ڈاکٹر سے ملیں۔

آپ کے بچے کی  
پیدائش کے بعد

*After your baby is born*

## اپنی دیکھ بہال کرنا

آپ کے رحم کو واپس نارمل ہونے میں چند ہفتے لگتے ہیں۔ جب آپ بچے کو اپنا دودھ پلاتی ہیں تو رحم جلدی واپس نارمل ہو جاتا ہے۔ آپ کو رحم کے سکڑ کر نارمل سائز پر آتے ہوئے بل پڑنے جیسی درد کا کچھ احساس ہو سکتا ہے۔ یہ احساس تب زیادہ نمایاں ہو سکتا ہے جب بچہ دودھ چوس رہا ہو۔ ماں بننے والی کچھ عورتوں کو لگتا ہے کہ اگلے بچے کی پیدائش کے ساتھ 'یہ بعد کی دردیں' زیادہ تکلیف دہ ہو جاتی ہیں۔ ابھی کچھ عرصے تک ہموار پیٹ کی امید نہ کریں۔

خون آنا۔ تین سے چار ہفتوں تک فرج سے خون آنا نارمل ہے۔ اس خون کو lochia یعنی زچگی کا خون کہتے ہیں (یہ آپ کا حیض نہیں ہے)۔ ولادت کے بعد پہلے 12 سے 24 گھنٹوں میں اس کی مقدار نارمل حیض سے زیادہ ہو سکتی ہے۔ خون بتدریج کم ہو کر بھورے مائل مواد کی طرح ہو جائے گا۔ ماں کے دودھ پلانے کے دوران خون بہنے میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ پیڈ استعمال کریں، ٹیمپون نہیں۔

آپ کا فرج اور سیون۔ اگر آپ نے فرج کے راستے بچے کو جنم دیا ہے تو آپ کیلئے بیٹھنا مشکل ہو سکتا ہے، خاص طور پر اگر آپ کو ٹانگے لگے ہوں۔ گھل کر ختم ہونے والے ٹانگے استعمال کیے جاتے ہیں لہذا آپ کو ٹانگے نکلوانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ مڈوائف اس حصے کا معائنہ کر کے یقینی بنائیں گی کہ یہ نارمل طریقے سے مندمل ہو رہا ہے۔ اس حصے کو صاف اور خشک رکھیں اور اسے دن میں دو یا تین دفعہ نیز پاخانے سے فارغ ہونے کے بعد پانی سے دھوئیں۔ کثرت سے اپنے پیڈ بدلیں۔ درد میں کمی کیلئے بہترین علاج لیٹنا اور آرام کرنا ہے تاکہ سیون پر دباؤ نہ پڑے۔ اگر ضرورت ہو تو نسخے کے بغیر دستیاب درد کم کرنے کی ادویات جیسے پیرا سیٹامول استعمال کریں۔

آپ کی چھاتیاں۔ سب عورتوں کی چھاتیوں میں دودھ بنتا ہے۔ بالعموم حمل کے سولہویں ہفتے کے قریب دودھ بننا شروع ہو جاتا ہے اور کچھ عورتوں کو حمل کے آخری چند ہفتوں میں تھوڑا سا دودھ رسنے کا تجربہ ہوتا ہے۔ ولادت کے بعد شروع کے چند دنوں میں چھاتیاں نرم ہوتی ہیں کیونکہ آپ کے بچے کو محض تھوڑا سا دودھ درکار ہوتا ہے۔ جب بچے کو بھوک لگنے لگ جائے اور وہ زیادہ کثرت سے دودھ پینے لگے تو چھاتیاں زیادہ دودھ بنانے کا رد عمل دکھاتی ہیں۔ 'دودھ اترنے' پر آپ کی چھاتیاں زیادہ بھری ہوئی اور بھاری محسوس ہو سکتی ہیں۔ بچے کی ضروریات کے مطابق اسے دودھ پلانے اور ایک چھاتی سے دودھ پلانے ہوئے دوسری چھاتی کو ٹپکنے دینے سے آپ کی چھاتیاں ضرورت سے زیادہ بھر جانے سے بچاؤ ممکن ہو گا۔ پیرا سیٹامول (پیکٹ پر لکھی ہدایات کے مطابق لے کر)، ٹھنڈی کمپریس (اپنے سینے پر ٹھنڈی گدیاں رکھ کر) اور ٹھنڈے پانی کے شاور سے سوجن اور درد کم کرنے میں مدد ملے گی۔

اگر آپ نے بچے کو اپنا دودھ نہ پلانے کا فیصلہ کیا ہے تو پھر بھی آپ کو ولادت کے بعد شروع کے چند دنوں میں چھاتیوں میں کچھ زحمت ہو گی کیونکہ آپ کی چھاتیاں اب بھی دودھ بنائیں گی۔ چند دنوں بعد یہ کیفیت کم ہو جائے گی۔ آپ کو اس طرح کچھ آرام مل سکتا ہے کہ آپ بریسٹ پیڈز کے ساتھ اچھا سہارا دینے والی آرام دہ برا پہنیں، اپنی چھاتیوں/نپلز کو کم چھوئیں، ٹھنڈی کمپریس استعمال کریں اور پیرا سیٹامول لیں (پیکٹ پر لکھی ہدایات کے مطابق)۔

آپ کے سیزیورین سیگنل آپریشن کے زخم کا نشان بالعموم آپ کے پیٹ پر ، یکینی لائن سے نیچے، ایک نیچے افقی چیرے کی صورت میں ہوتا ہے۔ آج کل بالعموم گھل کر ختم ہو جانے والے ٹانگے استعمال کیے جاتے ہیں جس کا مطلب ہے کہ ٹانگے نکلوانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ زخم کے نشان پر چند ہفتوں تک تکلیف اور بے آرامی ہو سکتی ہے۔ آپ کو شروع کے چند دنوں میں درد کم کرنے ادویات دی جائیں گی تاکہ آپ کو احتیاط اور آہستگی سے چلتے پھرتے اور بچے کی دیکھ بہال کرتے ہوئے کم تکلیف ہو۔ مڈوائف یا فریو تھراپسٹ آپ کو وہ ورزشیں دکھائیں گے جو آپ زخم کے مقام پر دباؤ ڈالنے بغیر کر سکتی ہیں۔ مڈوائف آپ کو اپنے بچے کی دیکھ بہال کرنے میں مدد دیں گی۔

اپنے بچے کو ہسپتال کے کمرے میں اپنے پاس رکھنے سے آپ کو اور بچے کو ایک دوسرے کو جاننے میں مدد ملے گی۔

آپ کے جذبات۔ اگرچہ آپ تھکی ہوئی محسوس کرتی ہیں، ولادت کے بعد پہلے دن کے قریب قریب آپ کی خوشی اور جوش عروج پر ہو سکتا ہے۔ اسے کبھی کبھار پوسٹ نیٹل پینک (زچگی کے شروع میں بشارت) کہتے ہیں۔ اور جلد ہی اس کی جگہ اداسی اور جذباتیت لے لیتی ہے۔ آپ حساس، رونے والی اور چڑچڑی محسوس کر سکتی ہیں۔ زیادہ تر عورتیں ولادت کے بعد چند دنوں کیلئے یا دو ہفتوں تک کیلئے بھی اس کیفیت سے گزر سکتی ہیں۔ اگر یہ جذبات اس سے زیادہ عرصہ برقرار رہیں تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے بات کریں۔ مزید معلومات کیلئے صفحہ 104 پر ماں باپ بننے والوں کے ابتدائی چند ہفتے اور صفحہ 136 پر دوران حمل اور ماں بننے کے بعد ابتدائی عرصے میں آپ کے جذبات: وہ باتیں جن کا سب والدین کو علم ہونا ضروری ہے دیکھیں۔

## ہو سکتا ہے آپ کے ذہن میں یہ سوالات ہوں

### کیا مجھے روبیلا یا کالی کھانسی (pertussis) کے خلاف حفاظتی ٹیکوں کی ضرورت ہے؟

اگر حمل کے شروع میں کیے جانے والے ٹیسٹوں سے پتہ چلا ہو کہ آپ میں روبیلا کے خلاف کم مدافعت ہے یا بالکل مدافعت نہیں ہے تو ہسپتال سے جانے سے پہلے حفاظتی ٹیکا لگوا لینا اچھا ہو گا۔ یہ تین بیماریوں کے خلاف ویکسین (MMR) ہے جو خسرے اور کن پیڑوں کے خلاف بھی مدافعت فراہم کرتی ہے۔ یہ اہم ہے کہ ویکسین لینے کے بعد ایک مہینے تک حمل نہ ٹھہرے۔

اگر آپ نے کالی کھانسی کے خلاف حفاظتی ٹیکا نہیں لگوایا ہے تو آپ کو ہسپتال چھوڑنے سے پہلے کالی کھانسی کی ویکسین لے لینی چاہیے۔ آپ کے شریک حیات، بچے کے دادا دادی اور نانا نانی اور بچے کے پاس باقاعدگی سے آنے والے دوسرے ملاقاتیوں یا بچے کو سنبھالنے والوں کو بچے کی پیدائش سے پہلے کالی کھانسی کی ویکسین لیننی چاہیے۔ یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے دوسرے بچوں کو بھی کالی کھانسی کے خلاف حفاظتی ٹیکا لگا ہو۔

### میں گھر کب جا سکتی ہوں؟

آپ بہت جلد یعنی ولادت کے چار سے چھ گھنٹے بعد گھر جانے کے قابل ہو سکتی ہیں۔ اب تقریباً سبھی ہسپتال ان ماؤں اور بچوں کو جن کی صحت ٹھیک ہو، ولادت کے تھوڑے وقت بعد ہی گھر چلے جانے کی پیشکش کرتے ہیں۔ بچے کی ولادت کے بعد جلد گھر جانے کی منصوبہ بندی کا مطلب ہے کہ آپ اپنے گھر کے آرام اور پردہ داری کے ماحول میں دوستوں اور رشتہ داروں کو اپنے نئے بچے سے ملوا سکیں گی۔ ولادت کے بعد جلد گھر چلے جانے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی گھریلو زندگی میں کم خلل پڑتا ہے اور آپ اپنے دوسرے بچوں کے پاس جلد واپس آ جاتی ہیں۔ ایک مڈوائف آپ کے گھر آ کر آپ کو اور بچے کو دوران زچگی دیکھ بھال فراہم کرے گی اور آپ کو اپنا دودھ پلانے کے بارے میں مشورہ بھی دے گی۔ آپ کے بچے کے 14 دن کا ہوجانے تک مڈوائف دوران زچگی دیکھ بھال فراہم کر سکتی ہیں۔

اگر آپ کے بچے کی ولادت فورسیس یا ویکسین سے، یا سیزیبرین سیکشن آپریشن سے ہوئی ہے یا اگر آپکی یا آپکے بچے کی صحت ٹھیک نہیں ہے تو ولادت کے بعد ہسپتال میں زیادہ لمبے قیام کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ ہسپتال میں قیام کی اوسط مدت فرج کے راستے بچے کو جنم دینے والی عورتوں کیلئے 24 سے 48 گھنٹے ہے اور سیزیبرین سیکشن آپریشن کرانے والی عورتوں کیلئے تین سے چار دن ہے۔ جب آپ ہسپتال میں طویل قیام کے بعد گھر جاتی ہیں تو ہو سکتا ہے آپ کو مڈوائف گھر پر دوران زچگی دیکھ بھال اور مدد کی پیشکش کریں۔ مڈوائف آپ کے بچے کے 14 دن کا ہونے تک آپ کو دوران زچگی مدد مہیا کر سکتی ہیں تاہم اس سروس کی دستیابی مختلف ہسپتالوں کیلئے مختلف ہے لہذا اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے پتہ کریں۔

آپ کی گھر واپسی کے بعد یہ بھی امکان ہے کہ آپ کو 1 سے 4 ہفتے کی عمر میں بچے کے معائنون کیلئے اور دوسری خدمات سے آپ کا رابطہ کرانے کیلئے چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ نرس کے آپ کے گھر آنے کی پیشکش کی جائے۔ براہ مہربانی مزید معلومات کیلئے صفحہ 92 دیکھیں۔

### نوزائیدہ بچوں کے معمول کے معائنے

آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد کے دنوں میں ایک ایسا ڈاکٹر یا مڈوائف بچے کا معائنہ کرے گا جسے نوزائیدہ بچوں کا معائنہ کہلایا جانے والا چیک اپ انجام دینے کی خصوصی تربیت حاصل ہوتی ہے۔ ڈاکٹر یا مڈوائف آپ کے بچے کا سر سے پاؤں تک جائزہ لیں گے تاکہ کوئی بھی مسئلہ ہو تو پتہ چل جائے۔

نیو ساؤتھ ویلز میں تمام والدین کو کئی بہت کم پائے جانے والے نقصان کا پتہ چلانے کیلئے اپنے بچے کی سکریننگ کروانے کی پیشکش کی جاتی ہے۔ اس ٹیسٹ کو نوزائیدہ بچوں کی سکریننگ کہتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ نے اس کیلئے «ایڑھی میں سوئی چھوونے کا ٹیسٹ» کا نام بھی سنا ہو۔ اس ٹیسٹ میں آپ کے بچے کی ایڑی سے خون کے چند قطرے لیے جاتے ہیں۔ قطروں کو ایک خاص کاغذ پر ڈال کر ٹیسٹنگ کیلئے لیبارٹری میں بھیجا جاتا ہے۔

نوزائیدہ بچوں کی سکریننگ میں جن نقصان کیلئے ٹیسٹنگ کی جاتی ہے، وہ عام نہیں پائے جاتے لیکن شدید نقصان ہیں اور اگر آپ کے بچے کو ان میں سے کوئی نقص لاحق ہے تو جلد پتہ چل جانا بہترین ہے۔ اس طرح علاج جلد از جلد شروع ہو سکتا ہے۔ یہ ٹیسٹ ان نقصان کا پتہ چلاتا ہے:

- **پیدائشی ہائپو تھائرائیڈ ازم** جو تھائرائیڈ گلینڈ کے مسائل کے سبب ہوتا ہے۔ جلد علاج کا مطلب ہے کہ بچوں کی نشوونما نارمل ہوتی ہے۔
- **فینلکٹونوریا (Phenylketonuria)** کا مطلب ہے کہ بچہ دودھ اور غذا میں پائے جانے والے ایک مادے (جسے phenylalanine کہتے ہیں) کو درست طور پر استعمال نہیں کر سکتا جو جسم میں پروٹین بنانے میں مدد دیتا ہے۔ اگر مسئلے کا علاج نہ کیا جائے تو phenylalanine خون میں اکٹھا ہو جاتا ہے اور دماغ کو نقصان پہنچاتا ہے۔ علاج سے بچے کو نارمل نشوونما میں مدد ملے گی۔
- **گلیکٹوسیمیا (Galactosaemia)** کی وجہ یہ ہے کہ ماں کے دودھ اور گائے کے دودھ دونوں میں پائی جانے والی ایک قسم کی شکر گلیکٹوز (galactose) خون میں اکٹھی ہو جاتی ہے۔ گلیکٹوز سے پاک خاص دودھ کے ساتھ فوری علاج کے سبب بچہ شدید بیماری سے بچ جائے گا۔ علاج کے بغیر بچہ بہت بیمار ہو کر ہلاک ہو سکتا ہے۔
- **سسٹک فائبروسس (Cystic Fibrosis)** کی وجہ سے جسم آنتوں اور پیپھیڑوں میں گاڑھا ریشہ پیدا کرتا ہے۔ اس سے چھاتی کے انفیکشن اور دستوں کی بیماری ہو سکتی ہے اور بچے کا وزن بڑھنا رک سکتا ہے۔ بہتر علاج کے سبب اب سسسٹک فائبروسس میں مبتلا لوگ زیادہ طویل عمر پاتے ہیں۔

## کیا انجیکشنوں اور خون کے ٹیسٹوں سے میرے بچے کو تکلیف ہو گی؟

جب بھی آپ کے بچے کیلئے انجیکشنوں یا خون کے ٹیسٹوں جیسا کوئی عمل کیا جانا ہو تو آپ بعض آسان طریقوں سے اپنے بچے کو تسلی دے سکتی ہیں اور اس کی تکلیف کم سے کم کر سکتی ہیں۔ آپ اس عمل کے دوران بچے کو اپنا دودھ پلا سکتی ہیں یا بچے کو صاف انگلی چوسنے کیلئے دے سکتی ہیں۔ آپ اپنے بچے کے ساتھ سکون بخش لہجے میں باتیں بھی کر سکتی ہیں، اس کا مساج کر سکتی ہیں یا سہلا سکتی ہیں اور اس کے ساتھ اچھی طرح نظر ملا سکتی ہیں۔ کبھی کبھار آپ کے بچے کو سکروز (چینی) والے محلول کے چند قطرے پیش کیے جا سکتے ہیں جس سے اس کا دھیان تکلیف سے ہٹ جاتا ہے۔



### نوزائیدہ بچوں کی سکریننگ

جب خشک خون کو ٹیسٹ کر لیا جائے تو اسے 18 سال کیلئے لیبارٹری میں محفوظ رکھا جائے گا اور پھر ضائع کر دیا جائے گا۔ ٹیسٹوں کو اتنی دیر محفوظ رکھنے کی وجہ کے بارے میں تفصیل آپ یہاں پڑھ سکتی ہیں:  
<http://www.chw.edu.au/prof/services/newborn/tests030194.pdf>



### بے بی کار سیٹ/کیپسول

اگر آپ اپنے بچے کو کار میں گھر لے جانے کا ارادہ رکھتی ہیں تو قانون کے تحت آپ کار میں بے بی سیٹ یا کیپسول لگوانے کی پابند ہیں۔ آپ بے بی سیٹ کرائے پر لے سکتی ہیں، خرید سکتی ہیں یا ادھار لے سکتی ہیں۔

آپ بے بی کیپسول اور بچوں کیلئے حفاظتی سیٹ کے بارے میں معلومات RMS ویب سائٹ سے حاصل کر سکتی ہیں۔  
<http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/> دیکھیں۔

ان سب نقائص کیلئے جلد تشخیص اور علاج اہم ہے۔ خون کے اسی نمونے کو استعمال کر کے 40 تک دیگر نہایت کم پائے جانے والے نقائص دریافت کرنا بھی ممکن ہے۔

اگر ٹیسٹ کے نتائج نارمل ہوں - اور اکثر و بیشتر نتائج نارمل ہی ہوتے ہیں - تو آپ کو نتائج نہیں بھیجے جائیں گے۔ ہر سو میں تقریباً ایک بچے کو اس صورت میں خون کا ایک اور ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہو گی جب پہلے ٹیسٹ سے واضح نتیجہ حاصل نہ ہوا ہو۔ اگر دوسرے ٹیسٹ کی ضرورت ہوئی تو آپ سے رابطہ کیا جائے گا۔ دوسرا ٹیسٹ تقریباً ہمیشہ نارمل نتیجہ ظاہر کرتا ہے۔ آپ کے ڈاکٹر کو نتیجہ بھیجا جائے گا۔

بچوں کی بہت کم تعداد کیلئے خون کے ٹیسٹ کا نتیجہ اینارمل ہو گا۔ بچے کو مزید ٹیسٹوں کی ضرورت ہو گی اور علاج کی ضرورت بھی ہو سکتی ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو آگاہ کرے گا۔

وہ تیسرا ٹیسٹ جس کی نیو ساؤتھ ویلز میں تمام بچوں کو پیشکش کی جاتی ہے، سماعت کا معائنہ ہے۔ ہر ایک ہزار میں سے ایک یا دو بچوں کو سماعت کے کسی مسئلے کیلئے مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ نیو ساؤتھ ویلز کی پوری سٹیٹ میں نوزائیدہ بچوں کی سماعت کی سکریننگ (NSW Statewide Infant Screening - Hearing (SWIS-H) کے پروگرام کا مقصد یہ یقینی بنانا ہے کہ ان بچوں کا پتہ چل جائے۔ پیدائش کے بعد جتنی جلدی ہو سکے، سماعت کے ٹیسٹ کی پیشکش کی جاتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے ہسپتال میں یہ ٹیسٹ نہ ہو سکے تو آپ کے ہسپتال سے رخصت ہونے کے بعد جلد ہی ہسپتال میں آؤٹ پیشنٹ کے طور پر یا کمیونٹی ہیلتھ سنٹر میں ٹیسٹ کیا جا سکتا ہے۔

سماعت کے ٹیسٹ میں تقریباً 10 سے 20 منٹ لگتے ہیں اور یہ آپ کے بچے کے سونے یا خاموشی سے آرام کرنے کے دوران کیا جاتا ہے۔ آپ اس ٹیسٹ کے دوران اپنے بچے کے ساتھ رہ سکتی ہیں۔ ٹیسٹ مکمل ہونے کے ساتھ ہی آپ کو نتائج بتا دیے جاتے ہیں۔ نتائج آپ کے بچے کے پرسنل ہیلتھ ریکارڈ یا «بلیو بک» میں لکھے جائیں گے۔

اگر نتائج سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کے بچے کو دوبارہ ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہے تو اس کا لازمی مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کے بچے کو سماعت کے مسائل ہیں۔ اس نتیجے کی کوئی دوسری وجوہ ہو سکتی ہیں (جیسے ٹیسٹ کے دوران آپ کا بچہ بے چین رہا ہو یا کان میں پانی ہو یا عارضی بندش ہو)۔

## آپ کے بچے کا پرسنل ہیلتھ ریکارڈ (بلیو بک)

پیدائش کے بعد شروع کے چند دنوں میں آپ کے بچے کو ایک بلیو بک ملے گی۔ اس بلیو بک میں والدین، ڈاکٹر، چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ نرسیں اور دوسرے طبی کارکن پیدائش سے لے کر ٹین ایج کے سالوں تک اور اس کے بعد بھی بچے کی صحت کی تفصیلات ریکارڈ کرتے ہیں۔ یہ صحت سے متعلق تمام اہم معلومات کو ایک جگہ پر رکھنے کا بہت اچھا طریقہ ہے۔

ہر دفعہ بچے کو ڈاکٹر، چھوٹے بچوں کی صحت کی سروس یا ہسپتال لے جاتے ہوئے بلیو بک ساتھ لے جائیں۔ بلیو بک میں آپ کے بچے کی صحت کے اہم معائنوں اور حفاظتی ٹیکوں کی یاد دہانی، مفید فون نمبر اور آپ کے اہم فون نمبر لکھنے کیلئے ایک صفحہ بھی ہوتا ہے۔



اگر آپ کے بچے کی طبیعت ٹھیک نہ ہو یا اگر آپ کو صحت کے کسی مسئلے کے بارے میں فکر ہو تو بچے کو جلد از جلد جی پی کے پاس یا قریبی ہسپتال کے ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں لے جائیں۔ نوزائیدہ بچے کی کیفیت میں بہت تیزی سے تبدیلی آ سکتی ہے۔

## نوزائیدہ بچے: عام خصوصیات اور مسائل

### جلد

- **Telangiectatic nevi (stork bites)** پیوٹوں، ناک یا گردن کے گرد پائے جانے والے ہلکے گلابی یا سرخ دھبے ہوتے ہیں۔ بچے کے روتے ہوئے آپ کو یہ دھبے زیادہ واضح نظر آ سکتے ہیں۔ ان سے کوئی مسئلہ نہیں ہوتا اور وقت کے ساتھ ساتھ یہ ہلکے ہو جائیں گے۔
- **'Mongolian spots'** کولہوں کے گرد پائے جانے والے نیلاہٹ مائل کالے دھبے ہوتے ہیں۔ گہری رنگت رکھنے والے بچوں میں یہ زیادہ عام ہیں۔ ان سے کوئی مسئلہ نہیں ہوتا اور پہلی یا دوسری سالگرہ تک یہ ہلکے ہو جائیں گے۔
- **Nevus flammeus** (پورٹ وائن کے دھبے) نمایاں کنارے والے سرخ سے جامنی رنگ کے دھبے ہوتے ہیں جو عام طور پر چہرے پر ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ دھبے مزید نہیں بڑھتے لیکن وقت کے ساتھ ساتھ ہلکے بھی نہیں ہوتے۔
- **Nevus vasculosus** (سٹرابری کے نشان) واضح کنارے والے، ابھرے ہوئے، گہرے سرخ رنگ کے دھبے ہوتے ہیں جو بالعموم سر پر ظاہر ہوتے ہیں۔ شروع میں ان کا سائز بڑھتا ہے اور پھر وقت کے ساتھ ساتھ بتدریج کم ہو جاتا ہے۔
- **Milia** ابھرے ہوئے، سفید دھبے جو بچے کی ناک اور کبھی کبھار چہرے پر ہو سکتے ہیں۔ یہ جلد میں چکنائی پیدا کرنے والے غدود ہیں جو جلد کے اوپر دکھائی دے رہے ہیں۔ انہیں نارمل سمجھا جاتا ہے اور یہ وقت کے ساتھ ساتھ ہلکے ہو جائیں گے۔
- **Erythema toxicum** (نوزائیدہ بچوں کے دانے) چھوٹے سفید یا پیلے مہاسے ہوتے ہیں جو زندگی کے پہلے ہفتے میں اچانک، بالعموم بچے کی چھاتی، پیٹ اور نیپی والے حصوں میں ظاہر ہو سکتے ہیں۔ ان کی وجہ معلوم نہیں ہے اور کوئی علاج ضروری نہیں ہوتا۔ یہ دانے غائب ہو جائیں گے لیکن اس میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔
- **یرقان** کئی نوزائیدہ بچوں کو متاثر کرتا ہے۔ زندگی کے ابتدائی چند دنوں میں بچے کی جلد میں ہلکی سی پیلاہٹ ظاہر ہو تی ہے۔ بالعموم یہ خطرناک نہیں ہوتی لیکن کچھ کیسوں میں بچے کے خون میں bilirubin کہلائے جانے والے مادے کی سطح ماپنے کیلئے ایک ٹیسٹ ضروری ہو سکتا ہے۔ اگر bilirubin نارمل سے زیادہ سمجھا جائے تو بچے کو زیادہ پینے کی ترغیب دی جائے گی اور اسے یرقان کے کم ہونے تک خاص روشنیوں کے نیچے یا BiliBed میں رکھا جا سکتا ہے۔ اگر آپ یرقان کے بارے میں مزید جاننا چاہتی ہیں تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے بات کریں۔

## آنکھیں

کچھ نوزائیدہ بچوں کی آنکھیں پیدائش کے بعد ابتدائی دنوں اور ہفتوں میں چپچپاتی ہیں۔ یہ کیفیت خطرناک نہیں ہے اور بالعموم خود ہی دور ہو جائے گی۔ آپ ابال کر ٹھنڈے ہوئے پانی سے اپنے بچے کی آنکھیں صاف کر سکتی ہیں۔ اگر مسئلہ برقرار رہے تو اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف سے بات کریں۔

## جنسی اعضا

کبھی کبھار نوزائیدہ بچیوں کے فرج سے تھوڑا سا مواد خارج ہو سکتا ہے۔ گاڑھی، سفید لیس جس میں کبھی کبھی خون کے دھبے ہوتے ہیں۔ اسے کاذب حیض کہتے ہیں اور اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ کی بچی کو اب پلاسینٹا کے ذریعے آپ کے ہارمونز نہیں مل رہے ہیں۔ یہ بالکل نارمل ہے۔ smegma کہلانے والا ایک سفید، پنیر جیسا مادہ فرج کے لبوں کے نیچے اکثر پایا جاتا ہے۔ یہ بھی نارمل ہے۔

جب نوزائیدہ لڑکے کا ختنہ نہ ہوا ہو تو اس کے عضو تناسل کے اوپر جلد کا پردہ پیچھے ہٹانے کی کوئی ضرورت نہیں ہے؛ جب بچہ تقریباً 3 سے 4 سال کا ہو جائے گا تو یہ پردہ خود بخود پیچھے مڑ جائے گا۔ ختنے کے خطرات اور ممکنہ فوائد کے بارے میں بہت سی مختلف آراء موجود ہیں۔ رائل آسٹریلین کالج آف فریشنز (RACP) کی رائے میں نوزائیدہ لڑکوں کے ختنے کو معمول بنانے کی کوئی طبی وجہ نہیں ہے۔ مزید معلومات [www.racp.edu.au](http://www.racp.edu.au) پر دستیاب ہیں۔ 'policy and advocacy' پر کلک کریں، پھر 'Division, Faculty and Chapter Policy & Advocacy' پر کلک کریں اور اس کے بعد 'Paediatrics & Child Health' پڑھیں۔

## ناف کی دیکھ بھال

شروع میں آپ کے بچے کی ناف سفید، گاڑھی اور جیلی جیسی ہوتی ہے۔ پیدائش کے بعد ایک سے دو گھنٹوں میں ناف خشک ہونا شروع کر دے گی اور 7 سے 10 دنوں میں جھڑ جائے گی۔ ناف کے مقام پر ابھار سے تھوڑا سا مواد خارج ہو سکتا ہے اور یہ اکثر ناف جھڑنے والے روز یا اس کے عین بعد ہوتا ہے۔ آپ اس حصے کو ابال کر ٹھنڈے کیے ہوئے پانی میں کائن بڈ بھگو کر صاف کر سکتی ہیں اور پھر ایک اور کائن بڈ سے خشک کر سکتی ہیں۔ اگر خون بہنا جاری رہے یا اگر ناف سرخ، رستی ہوئی یا سوجن زدہ ہو جائے تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے بات کریں۔

## ضروری کام - - کاغذات مکمل کرنا!

### میٹرنٹی پیمنٹ اور فیملی ٹیکس بینیفٹ

آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد آپ کو آسٹریلین گورنمنٹ کے فیملی اسسٹنس آفس کی جانب سے فارم ملیں گے جنہیں آپ اپنے لیے اور اپنے بچے کیلئے مالی استحقاقات کا دعویٰ کرنے کیلئے استعمال کر سکتی ہیں۔ اس وقت چار بنیادی قسموں کی ادائیگیاں کی جاتی ہیں:

1. کام کرنے والے والدین کیلئے بچے کی پیدائش پر بامعاوضہ رخصت کی سکیم: والدین کیلئے بامعاوضہ رخصت کی سکیم کام کرنے والے ان بچوں کے والدین کیلئے ایک نیا استحقاق ہے جو یکم جنوری 2011 کو یا اس کے بعد پیدا ہوئے یا گود لیے گئے۔ اہل کام کرنے والے والدین کو حکومت کے خرچ پر 18 ہفتوں کی چھٹی کا معاوضہ مل سکتا ہے جو معاوضے کی کم از کم قومی شرح کے برابر ہے۔
2. بے بی بونس۔ بے بی بونس آمدنی کی بنیاد پر ملنے والی رقم ہے جو اہل کنبوں میں پیدا ہونے یا گود لیے جانے والے بچوں کیلئے ملتی ہے۔ یہ بونس نوزائیدہ بچے یا نئے بچے کے اخراجات پورے کرنے میں مدد دیتا ہے اور 13 اقساط میں ہر چودہویں دن ادا کیا جاتا ہے۔ اگر ایک ساتھ ایک سے زیادہ بچے پیدا ہوئے ہوں تو ہر بچے کیلئے بے بی بونس ملتا ہے۔ آپ کو والدین کیلئے بامعاوضہ رخصت اور بے بی بونس ایک ساتھ نہیں مل سکتے اس لیے اگر آپ دونوں ادائیگیاں حاصل کرنے کیلئے اہلیت کے تقاضوں پر پوری اترتی ہوں تو یہ حساب لگانے میں ذرا وقت صرف کریں کہ کونسی ادائیگی آپ اور آپ کے کنبے کیلئے موزوں ترین ہو گی۔
3. میٹرنٹی امیونائزیشن الاؤنس: یہ ادائیگی والدین کو اپنے بچوں کو حفاظتی ٹیکے لگوانے کی ترغیب دینے کیلئے ہے۔ یہ بالعموم ان بچوں کیلئے دو الگ قسطوں میں ادا کی جاتی ہے جنہیں تمام حفاظتی ٹیکے لگ چکے ہوں، پہلی ادائیگی 18 اور 24 مہینوں کی عمر کے درمیان اور دوسری ادائیگی 4 اور 5 سال کی عمر کے درمیان کی جاتی ہے۔
4. فیملی ٹیکس بینیفٹ: اس ادائیگی کا مقصد کنبوں کو بچوں کی پرورش کے اخراجات پورے کرنے میں مدد دینا ہے۔ اس کا حساب آپ کے کنبے کی کل سالانہ آمدنی اور آپ کے کنبے میں زیر کفالت بچوں کی عمروں اور تعداد کی بنیاد پر لگایا جاتا ہے۔

مزید معلومات کیلئے [www.humanservices.gov.au](http://www.humanservices.gov.au) پر جائیں اور 'Families' پر کلک کریں، 136 150 پر فیملی اسسٹنس آفس کو فون کریں یا اپنے مقامی فیملی اسسٹنس آفس میں جائیں۔ سنٹر لنک کی ادائیگیوں اور خدمات کے بارے میں انگلش کے علاوہ دوسری زبانوں میں مدد اور معلومات کیلئے 131 202 پر فون کریں۔ انگلش کے علاوہ دوسری زبانوں میں معلومات کیلئے [www.humanservices.gov.au](http://www.humanservices.gov.au) پر جائیں اور 'Information in other languages' پر کلک کریں۔

## اپنے بچے کو رجسٹر کروانا

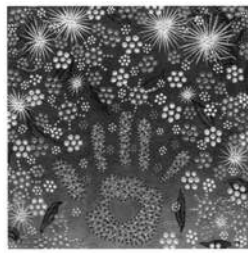
ہسپتال یا مڈوائف آپ کو بچے کی پیدائش کے بعد ایک معلوماتی پیک دیں گے جس میں برتھ رجسٹریشن سٹیٹمنٹ فارم بھی ہو گا۔ براہ مہربانی فارم مکمل کر کے فارم پر لکھی ہدایات کے مطابق اسے NSW Registry of Births Deaths & Marriages کو بھیج دیں۔

- پیدائش رجسٹر کروانا لازمی اور مفت ہے
- ہسپتال یا مڈوائف آپ کے بچے کی پیدائش رجسٹر نہیں کروانے
- آپ 60 دن کے اندر اپنے بچے کی پیدائش رجسٹر کروانے کی پابند ہیں
- بچے کا برتھ سرٹیفکیٹ (فیس لگتی ہے) حاصل کرنے کیلئے ضروری ہے کہ آپ اپنے بچے کو رجسٹر کروائیں

برتھ سرٹیفکیٹ آپ کے بچے کی عمر، جائے پیدائش اور والدین کی تفصیلات کا قانونی ثبوت فراہم کرتا ہے اور یہ کچھ سرکاری وظائف، سکول اور کھیلوں میں داخلے، بینک اکاؤنٹ کھولنے اور پاسپورٹ کی درخواست دینے کیلئے پیش کرنا ضروری ہوتا ہے۔

رجسٹری تاخیر سے پیدائش رجسٹر کروانے (بچے کی پیدائش کو 60 دن سے زیادہ گزر جانے پر) کو قبول کر لیتی ہے۔

اگر آپ کو پیدائش رجسٹر کروانے کی کارروائی کے کسی بھی حصے کیلئے مدد کی ضرورت ہے تو براہ مہربانی 13 77 88 پر رجسٹری کو فون کریں۔ مزید معلومات اور رجسٹری کے دفاتر کے پتے رجسٹری کے ویب سائٹ



Birth Registration Statement

سے دستیاب ہیں: [www.bdm.nsw.gov.au](http://www.bdm.nsw.gov.au)

## میڈی کیئر اور آسٹریلین ہڈ امیونائزیشن رجسٹر

بچے کی پیدائش کے بعد جلد از جلد بچے کو میڈی کیئر میں رجسٹر کرانا اہم ہے۔ بچے کو میڈی کیئر میں رجسٹر کرانے سے بچہ خود بخود آسٹریلین ہڈ امیونائزیشن رجسٹر میں شامل ہو جاتا ہے۔ جب حفاظتی ٹیکے لگوانے کا وقت آئے گا یا آ کر گزر جائے گا تو آپ کو یاد دہانی کے نوٹس ملیں گے۔ ایک مرتبہ رجسٹر کروا لینے کے بعد آپ اپنے بچے کی امیونائزیشن کی تازہ تفصیلات تک رسائی بھی حاصل کر سکیں گی۔

بچے کا نام میڈی کیئر میں درج کروانے کیلئے اس پتے پر [myGov](http://myGov) ویب سائٹ کے ذریعے ایک میڈی کیئر آن لائن اکاؤنٹ بنائیں: [www.my.gov.au](http://www.my.gov.au)

چھوٹے بچوں کی صحت کی سروسز (جنہیں چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ سنٹر یا بی ہیلتھ سنٹر بھی کہا جا سکتا ہے) پانچ سال سے کم عمر کے بچوں والے کنبوں کو مفت خدمات فراہم کرتی ہیں جن میں آپ کے بچے کی صحت کے اہم معائنے بھی شامل ہیں۔ ہسپتال آپ کے علاقے میں چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ نرس کو آپ کی رابطے کی تفصیلات بھیجے گا جو آپ کے نوزائیدہ بچے کے ساتھ گھر جانے کے بعد جلد ہی آپ کے گھر آنے کا وقت طے کرنے کیلئے آپ سے رابطہ کرے گی۔

چھوٹے بچوں کی صحت کی سروسز ایسے کسی بھی معاملے میں مدد اور مشورہ فراہم کر سکتی ہیں جس میں آپ کو فکر ہو جیسے:

- اپنے بچے کو غذا دینا
- بچے کا رونا اور بچے کو پر سکون بنانا
- ننھے بچے کی اچانک موت کی روک تھام کیلئے سونے کے محفوظ طریقے
- بچوں کی پرورش کی مہارتیں
- اپنے بچے کے ساتھ کھیلنا
- حفاظتی ٹیکوں کا شیڈول
- آپ کی بہبود
- آپ کے ننھے بچے یا پری سکول جانے والے بچے کی صحت اور نشوونما
- آپ کے علاقے میں دوسری خدمات۔

آپ کا ہسپتال یا مڈوائف آپ کے علاقے میں چھوٹے بچوں کی صحت کی سروس سے آپ کا رابطہ کروا سکتی ہے۔



بچے کو دودھ پلانا

*Feeding your baby*

## مان کا دودھ - بچوں اور ماؤں کیلئے بہترین

آپ کے بچے کو اپنی زندگی کے تقریباً ابتدائی چھ مہینوں میں صرف آپ کے دودھ کی ضرورت ہے۔

اگر آپ اور بچہ ٹھیک ٹھاک ہوں تو پیدائش کے بعد پہلے گھنٹے میں آپ دودھ پلانا شروع کر سکتی ہیں۔ آپ کا بچہ چوسنے کی تیز فطری طلب کے ساتھ پیدا ہوتا ہے اور اگر اسے آپ کے پیٹ یا سینے پر براہ راست جسمانی لمس مہیا کرتے ہوئے لٹا دیا جائے تو بچہ چھاتی تک پہنچ جائے گا۔

بچے کی پیدائش کے بعد شروع کے چند دنوں میں آپ کا جسم کولوسٹرم کہلایا جانے والا ایک گاڑھا دودھ پیدا کرتا ہے جو دودھ پلانے کا سلسلہ استوار ہو جانے تک آپ کے بچے کو غذائیت فراہم کرتا ہے۔ تین یا چار دن بعد آپ کا «دودھ اترتا ہے» اور آپ کی چھاتیاں بڑی اور زیادہ سخت ہو جائیں گی۔

چھ مہینے کی عمر سے بچوں کو گھر میں کھائی جانے والی غذاؤں سے متعارف کیے جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ مان کا دودھ ایک سال کی عمر تک بچے کی غذا کا اہم ترین حصہ رہے گا۔ ایک اور دو سال کی عمر کے درمیان مان کا دودھ آپ کے بچے کی صحت میں اہم کردار ادا کرنا جاری رکھ سکتا ہے۔

6 سے 8 مہینوں کی عمر کے آس پاس پانی دینا شروع کیا جا سکتا ہے اور گائے کا دودھ 12 ماہ سے متعارف کرایا جا سکتا ہے۔ چھوٹے بچے ٹریننگ کپ اور بوتلوں سے بڑی اچھی طرح پی سکتے ہیں تاہم 12 ماہ کی عمر کے بعد بوتل کے استعمال کا مشورہ نہیں دیا جاتا۔

### مان کا دودھ چھوٹے بچوں کیلئے اہم ہے کیونکہ:

- یہ بچپن اور بالغ زندگی میں اچھے مدافعتی نظام کو فروغ دیتا ہے
- نارمل افزائش اور نشوونما کو فروغ دیتا ہے
- دماغی نشوونما کو فروغ دیتا ہے
- انفیکشنوں اور بچپن کی بیماریوں کا خطرہ کم کرتا ہے
- چھوٹے بچوں کی اچانک موت کا خطرہ کم کرتا ہے
- بچپن اور آئندہ زندگی میں ٹائپ 1 ذیابیطس، وزن کی زیادتی اور موٹاپے کا خطرہ کم کرتا ہے
- سانس کی بیماری، پیٹ اور آنتوں کے ورم، درمیانی کان کے انفیکشنوں، الرجیوں اور ایگزیم کا خطرہ کم کرتا ہے۔

### اپنا دودھ پلانا ماؤں کیلئے اہم ہے کیونکہ اس سے:

- آپ کو اپنے بچے کے ساتھ لگاؤ پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے
- آپ کی ہڈیاں زیادہ ٹھوس ہو جاتی ہیں
- ولادت کے بعد آپ کے جسم کو زیادہ تیزی سے مندمل ہونے میں مدد ملتی ہے
- مینوپاز (عورتوں کا سن یاس) سے پہلے چھاتی کا کینسر، ذیابیطس اور بیضہ دانی کا کینسر ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے
- آپ کو اپنے حمل سے پہلے کے وزن پر واپس آنے میں مدد ملتی ہے
- یہ فکر دور ہو جاتی ہے کہ آیا آپ کے بچے کی ضرورتیں پوری ہو رہی ہیں۔ مان کا دودھ نہ تو کبھی ضرورت سے زیادہ تیز ہوتا ہے اور نہ کبھی ضرورت سے ہلکا ہوتا ہے - یہ ہمیشہ بالکل درست ہوتا ہے۔

## آغاز کرنا

ولادت کے بعد جلد ہی - بالعموم پہلے گھنٹے کے دوران - بچے پہلی دفعہ ماں کا دودھ پینے کی طلب ظاہر کرنا شروع کر دیتے ہیں، خاص طور پر جب انہیں ماں کے ساتھ براہ راست جسمانی لمس ملا ہو۔ آپ کی مڈوائف یہ یقینی بنا کر آپ کی مدد کرے گی کہ دودھ پلانے کے دوران آپ کو اور بچے کو آرام اور اچھا سہارا حاصل ہے۔ پہلی دفعہ دودھ پینے کے بعد بچے اکثر دیر تک سوئے رہتے ہیں۔

اگر آپ یا آپ کا بچہ فوری طور پر کامیاب نہ ہو سکیں تو فکر یا جھنجھلاہٹ محسوس نہ کریں - ماں کا دودھ پلانا اور بچے کا دودھ پینا، دونوں ایک ایسا بنر ہیں جو سیکھا جاتا ہے اور کبھی کبھار ماں کے دودھ پلانے کا سلسلہ استوار کرنے کیلئے کوشش کرنی پڑتی ہے۔ ایک دفعہ جب آپ یہ ہنر سیکھ لیں تو یہ آسان اور سہولت کا باعث ہوتا ہے۔ کئی عورتیں جنہیں شروع میں مشکل ہوئی ہے، آگے چل کر خوشی اور کامیابی سے دودھ پلاتی ہیں۔

مڈوائفز اور چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ نرسز کو دودھ پلانے میں مدد دینے کیلئے تربیت حاصل ہوتی ہے اور وہ ماں کے دودھ پلانے کے سلسلے میں ماہرانہ مشورہ فراہم کر سکتی ہیں۔ اگر ضرورت ہو تو آپ کو لیکٹیشن کنسلٹنٹ (رضاعت کیلئے صلاح کار جو اکثر مڈوائف ہوتی ہے) سے خصوصی مدد بھی مل سکتی ہے جسے دودھ پلانے والی ماؤں اور ان کے بچوں کو مدد دینے کیلئے اعلیٰ تربیت حاصل ہوتی ہے۔

## بچے کو چھاتی سے لگانا

دودھ پلانے سے پہلے یہ اہم ہے کہ آپ آرام دہ پوزیشن ڈھونڈ لیں۔ اگر آپ بیٹھ کر دودھ پلا رہی ہوں تو یہ یقینی بنانے کی کوشش کریں کہ:

- آپ کی کمر کو سہارا حاصل ہے
- آپ کی گود تقریباً ہموار ہے
- آپ کے پیر ہموار ہیں (آپ کو پیروں کے نیچے چوکی یا ایک موٹی کتاب رکھ کر پیروں کو سہارا دینے کی ضرورت ہو سکتی ہے)
- آپ کے پاس زائد تکیے موجود ہیں تاکہ ضرورت پڑنے پر آپ اپنی کمر اور بازوؤں کو سہارا دے سکیں۔

آپ اپنے بچے کو دودھ پلانے کیلئے کئی مختلف طریقوں سے اٹھا سکتی ہیں۔ آپ کی مڈوائف آپ کو ایسی پوزیشن ڈھونڈنے میں مدد دے گی جو آپ کو آرام دہ لگے۔ آپ جو بھی طریقہ چنیں، اس میں:

- بچے کو اپنے سے قریب رکھیں
- بچے کا چہرہ آپ کی چھاتی کی طرف ہونا چاہیئے اور سر، کندھوں اور بدن کو سیدھا ہونا چاہیئے (چھاتی سے چھاتی ملا کر)
- بچے کی ناک یا اوپری ہونٹ کو نپل کے سامنے ہونا چاہیئے
- بچے کیلئے خود کو کھینچنے یا بل دیے بغیر چھاتی تک پہنچنا آسان ہونا چاہیئے
- بچے کی ٹھوڑی کو چھاتی کے سامنے ہونا چاہیئے۔

### منہ ٹھیک طریقے سے نہیں لگا ہوا



### اچھے طریقے سے منہ لگا ہوا ہے



## بچے کو چھاتی سے لگانا

یہ یقینی بنانا اہم ہے کہ بچہ درست طریقے سے چھاتی کو منہ میں پکڑے ورنہ ہو سکتا ہے اسے دودھ پینے کے دوران کافی دودھ نہ ملے اور آپ کے نپل زخمی ہو سکتے ہیں۔ بچے کو اپنی چھاتی سے لگانے کیلئے:

- بچے کو ایسے رکھیں کہ اس کی ناک یا اوپری ہونٹ آپ کے نپل کے سامنے ہو
- بچے کے پورا منہ کھول لینے تک انتظار کریں (آپ بچے کے ہونٹوں کو نرمی سے اپنے نپل سے چھو کر اسے منہ کھولنے کی ترغیب دے سکتی ہیں)
- جلدی سے بچے کو قریب لا کر چھاتی دے دیں، اس طرح کہ نچلا ہونٹ نپل کے نچلے حصے سے زیادہ سے زیادہ دور چھاتی کو چھوتا ہو۔ اس طرح آپ کے نپل کا رخ بچے کے منہ میں اوپر تالو کی طرف ہو گا
- ہمیشہ بچے کو چھاتی تک لانا یاد رکھیں بجائے اس کے کہ آپ چھاتی کو بچے کی طرف بڑھائیں۔

جب آپ کے بچے کا منہ درست طریقے سے چھاتی کو لگا ہو تو آپ یہ دیکھیں گی کہ:

- بچے کے اوپری ہونٹ سے اوپر زیادہ ایریولا (نپل کے گرد گہرے رنگ کا حلقہ) نظر آ رہا ہے بنسبت نچلے ہونٹ سے نیچے کے۔
- بچے کے چوسنے کا انداز چھوٹی چھوٹی تیز چسکیوں سے بدل کر وقفوں کے ساتھ لمبا اور گہرا چوسنے کا ہو جائے گا
- آپ کی چھاتی پر گہرا کھینچے جانے کا احساس ہو گا جس سے زحمت نہیں ہوتی
- آپ کا بچہ پرسکون دکھائی دے گا اور شروع میں اس کی آنکھیں پوری کھلی ہوئی ہوں گی۔ دودھ پینے کے اختتام تک آنکھیں بند ہو جائیں گی
- جب بچہ چھاتی سے ہٹے گا تو آپ کا نپل نرم اور زیادہ لمبا دکھائی دے گا لیکن اس کا آخری سرا گول ہو گا، نہ کہ سکڑا ہوا یا چپٹا۔
- جب آپ کا دودھ بڑھ جائے گا تو آپ کو بچے کے دودھ نکلنے کی آواز سنائی دے گی۔

تقریباً پہلے ایک ہفتے کے دوران آپ کو بچے کے چھاتی منہ میں پکڑنے پر شروع میں کچھ درد یا بے آرامی محسوس ہو سکتی ہے۔ یہ احساس جلد ہی دور ہو جانا چاہیئے لیکن اگر دودھ پلانے کے دوران یہ احساس برقرار رہے تو ہو سکتا ہے بچہ ٹھیک طرح سے چھاتی سے نہ لگا ہو اور آپ کو نرمی سے بچے کو ہٹانے اور دوبارہ چھاتی سے لگانے کیلئے اس کی مدد کرنے کی ضرورت ہو گی۔

ایک فغہ جب بچہ نپل کو درست طریقے سے منہ میں پکڑ لے اور آپ پراعتماد محسوس کر رہی ہوں تو لیٹ کر دودھ پلانا بہت آرام دہ ہو سکتا ہے - اس سے آپ کو بچے کے دودھ پینے کے دوران آرام کرنے میں مدد ملتی ہے تاہم آپ کو یہ یقینی بنانا چاہیئے کہ بچے کا چہرہ کھلا ہو تاکہ اسے سانس لینے کی گنجائش مہیا ہو۔ یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ چار ماہ سے کم عمر کے بچوں کیلئے اچانک غیر متوقع موت کا خطرہ تب زیادہ ہوتا ہے جب وہ آپ کے یا آپ کے شریک حیات کے بستر میں ہوں۔ سونے کے محفوظ طریقے کے بارے میں مزید معلومات کیلئے صفحہ 104 پر ماں باپ بننے والوں کے ابتدائی ہفتے دیکھیں۔



اگر حمل کے دوران آپ اپنا دودھ پلانے کے بارے میں کوئی سوالات پوچھنا چاہتی ہوں تو آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر آپ کو مدد اور معلومات دے سکتے ہیں۔

ولادت کے بعد پہلے 7 سے 10 دنوں میں آپ کے نپلز کا حساس ہونا نارمل ہے۔ آپ کو شاور لیتے ہوئے یا کپڑوں کے چھاتیوں سے چھونے پر اس کا احساس ہو سکتا ہے۔

## کچھ اہم سوالات - -

### اگر مجھے بیپائٹس بی ہو تو کیا میں دودھ پلا سکتی ہوں؟

ہاں، یہ محفوظ ہے - جب آپ کے بچے کو پیدائش کے بعد امیونوگلوبولین انجیکشن لگا ہو اور اس نے بیپائٹس بی کے حفاظتی ٹیکوں کا کورس شروع کر دیا ہو تو۔

### اگر مجھے ایچ آئی وی ہو تو کیا میں دودھ پلا سکتی ہوں؟

آسٹریلیا میں ایچ آئی وی پازیٹو ماؤں کو اپنا دودھ نہ پلانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ حالیہ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ ماں کے دودھ پلانے سے بچے کو ایچ آئی وی منتقل ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

### اگر مجھے بیپائٹس سی ہو تو کیا میں دودھ پلا سکتی ہوں؟

ہاں، ماں کے دودھ کے فوائد اس نہایت کم خطرے پر حاوی سمجھے جاتے ہیں کہ ماں کے دودھ سے بیپائٹس سی لگ سکتا ہے۔ اگر آپ کے نپل پھٹ جائیں یا ان سے خون بہنے لگے تو آپ کو چھاتی دبا کر دودھ نکالنا چاہیے اور پھٹے ہوئے نپل مندمل ہو جانے تک اس دودھ کو ضائع کر دینا چاہیے کیونکہ آپ کے دودھ میں خون موجود ہو سکتا ہے۔ مزید معلومات کیلئے بیپائٹس NSW سے رابطہ کریں۔ فون نمبر: 1853 9332 (02)

## شروع کے چند ہفتے

ماؤں اور بچوں کو دودھ پلانے کیلئے اطمینان محسوس کرنے اور پراعتماد بننے میں بالعموم کئی ہفتے لگتے ہیں۔ آپ کے دودھ کی فراہمی کو «استوار» ہونے میں تقریباً چار ہفتے لگتے ہیں۔ شروع میں آپ کی چھاتیاں کافی بھری ہوئی اور زحمت کا باعث ہو سکتی ہیں لیکن یہ مسئلہ جلد ہی دور ہو جائے گا۔

پہلے تقریباً ایک یا دو ہفتے کے دوران زیادہ تر بچے رات کو بیدار ہوں گے اور دن میں سوئیں گے کیونکہ رحم میں ہونے کے عرصے میں وہ اسی معمول کے عادی تھے۔ زیادہ تر بچوں کو بڑھنے اور نارمل نشوونما پانے کیلئے کئی مہینوں تک رات کو بھی کم از کم ایک یا دو دفعہ دودھ پینے کی ضرورت ہو گی۔

آپ کے بچے کا بیداری کا وقت آہستہ آہستہ سہ پہر یا شام کے شروع میں آ جائے گا۔ اس وقت بچوں کو گود میں لیے جانا اور کثرت سے دودھ پینا اچھا لگتا ہے۔ یہ ایک اہم عمل ہے: اس طرح بچے یہ یقینی بناتے ہیں کہ اگلے روز کیلئے وافر دودھ دستیاب ہو گا کیونکہ اگر چھاتی ابھی اچھی طرح خالی ہو جائے تو نتیجہ یہی ہو گا کہ یہ دوبارہ بھر جائے گی۔ دن کے آخر میں «خالی» محسوس کرنا بالکل نارمل ہے۔

دودھ پلانے کے دوران درد یا بچے کو ہٹانے پر نپل کا سکرے ہونا یا چپٹا ہونا اس بات کی علامات ہیں کہ آپ کا بچہ درست طریقے سے چھاتی کو نہیں پکڑ رہا۔ اپنی مڈوائف، چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ نرس یا لیکٹیشن کنسلٹنٹ سے مدد مانگیں اور کہیں کہ وہ آپ کو دودھ پلاتے ہوئے دیکھیں۔ آپ آسٹریلین بریسٹ فیڈنگ ایسوسی ایشن کی بریسٹ فیڈنگ ہیلپ لائن کو بھی (1800 mum2mum) 1800 686 268 پر فون کر سکتی ہیں۔

## مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ میرے بچے کو کافی دودھ مل رہا ہے؟

ماں کے دودھ کا سلسلہ حسب ضرورت فراہمی کی بنیاد پر چلتا ہے۔ آپ کا بچہ جتنا زیادہ دودھ پیے گا، آپ کی چھاتیاں اتنا ہی زیادہ دودھ بنائیں گی۔ یہ اطمینان کرنے کیلئے کہ آپ اپنے بچے کیلئے کافی دودھ بنا رہی ہیں، آپ:

- بچے کو تب دودھ پلائیں جب وہ بھوک کی علامات ظاہر کرے۔ اسے انتظار نہ کروائیں! رونا بھوک کی دیر سے ظاہر ہونے والی علامت ہے
- شروع کے ہفتوں میں دن میں کم از کم 6 سے 8 دفعہ دودھ پلانے کی توقع کریں (ہو سکتا ہے دن میں 10 سے 12 دفعہ تک)۔ ان میں سے کچھ دفعہ رات کو دودھ پلایا جائے گا
- آپ کا بچہ کم از کم 4 (ڈسپوزیبل) یا 6 (کپڑے کے) نپلی گیلے کرے گا
- ہو سکتا ہے بچہ دن میں ایک دفعہ یا دن میں کئی دفعہ یا ہر چند دن بعد ایک دفعہ پاخانہ کرے - پاخانہ نرم یا مائع اور بھورے مائل پیلے رنگ کا ہو گا
- بچے کے دودھ پینے کے دوران آپ کو اس کے طاقت سے چوسنے کا احساس ہو گا
- آپ کو بچے کے دودھ نکلنے کی آواز سنائی دے گی
- یہ توقع رکھیں کہ آپ کا بچہ بعض دفعہ دودھ پینے کے بعد پرسکون ہو گا اور بعض دفعہ بے چین ہو گا - شروع میں اس کا کوئی باقاعدہ سلسلہ نہیں ہو گا لیکن چند ہفتوں بعد باقاعدہ سلسلہ ظاہر ہو سکتا ہے۔

بچے مسلسل بڑھ رہے ہوتے ہیں لہذا اس میں حیرت کی کوئی بات نہیں ہے کہ ہفتے میں ان کا کم از کم ایک دن «بھوک کا دن» ہو جب وہ زیادہ کثرت سے دودھ پیئیں۔ ہر چند ہفتوں بعد بچوں کی بھوک بھی بڑھ سکتی ہے اور وہ کئی دن زیادہ کثرت سے دودھ پیتے رہتے ہیں اور پھر ایک سطح پر ٹھہر جاتے ہیں۔ آپ کے دودھ کی فراہمی میں کوئی مسئلہ نہیں ہے؛ بچہ صرف اس میں «اضافہ» کر رہا ہے۔

کتاب کی پچھلی جلد کے اندر دیا گیا ٹیبل ولادت کے بعد ابتدائی چند دنوں میں ماں کا دودھ پینے کی وضاحت کرتا ہے۔

اپنے دودھ کی فراہمی برقرار رکھنے کیلئے اور گلٹیوں، دودھ کی نالیوں میں بندش اور میسٹائٹس کا خطرہ کم کرنے کیلئے یہ اہم ہے کہ ہر دفعہ دودھ پلانے پر ایک چھاتی کو اچھی طرح خالی کریں۔ بچے کو پہلی چھاتی سے تب تک دودھ پینے دیں جب تک یہ آرام دہ حالت میں نہ آجائے، پھر بچے کو دوسری چھاتی پیش کریں۔ اس پر منحصر کہ بچے کی عمر کیا ہے، وہ کتنا بھوکا ہے، پچھلی دفعہ دودھ پینے کتنی دیرگزی ہے، پہلی چھاتی میں کتنا دودھ دستیاب ہے اور دن کا کونسا وقت ہے، ہوسکتا ہے آپ کا بچہ ایک یا دونوں چھاتیوں سے دودھ پینا چاہے۔ ہر دفعہ دودھ پلانے کیلئے پہلی چھاتی بدل دیں (یعنی ایک دفعہ دودھ پلاتے ہوئے پہلے دائیں چھاتی سے دودھ پلائیں اور اگلی دفعہ پہلے بائیں چھاتی سے دودھ پلائیں)۔

## ماں کا دودھ پلانا اور غذا

جب آپ دودھ پلانا شروع کرتی ہیں تو معمول سے زیادہ بھوک اور پیاس لگنا نارمل ہے۔ آپ وہ صحت بخش غذائیں زیادہ لے سکتی ہیں جن کی آپ کو ضرورت ہے۔ اپنی غذا کی منصوبہ بندی حصہ حمل کیلئے صحتمند غذا میں دیے گئے ٹیبل (صفحہ 28) کی بنیاد پر کرنا جاری رکھیں اور ان غذائی گروپوں میں سے ہر ایک گروپ سے ایک یا دو حصے زیادہ شامل کر لیں:

- ڈبل روٹی، سیریل، چاول، پاستا، نوڈلز
- سبزیاں، پھلیاں
- پھل۔

یاد رکھیں، دودھ پلانا ایک نئی مہارت ہے جو آپ اور آپ کا بچہ سیکھ رہے ہیں۔ چاہے آپ نے پہلے اپنا دودھ پلایا ہو، آپ کے بچے نے پہلے ماں کا دودھ نہیں پیا ہے اور آپ کو ابتدائی دنوں اور ہفتوں میں کچھ مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ ایسی بہت سی جگہیں ہیں جہاں آپ سہارے اور مدد کیلئے رابطہ کر سکتی ہیں:

- آپ کی مڈوائف
- آسٹریلین بریسٹ فیڈنگ ایسوسی ایشن، فون نمبر 1800 686 268 (1800 mum2mum)
- آپ کی مقامی چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ نرس - وائٹ پیجز میں کمیونٹی ہیلتھ سنٹرز یا Early Childhood Health Services دیکھیں۔
- Karitane، فون نمبر 9794 2300 یا 961 1800 677 پر
- Tresillian Family Care Centres، فون نمبر 1800 637 357 (سڈنی میٹروپولیٹن) یا 9787 0855 (02) پر (ریجنل نیو ساؤتھ ویلز)
- آپ کا جی پی یا بچوں کا سپیشلسٹ
- سند یافتہ لیکچیشن کنسلٹنٹ۔ گھر جانے سے پہلے ان کی فہرست مانگ لیں۔



## میں ٹھوس غذا کب شروع کراؤں؟

آپ تقریباً چھ مہینے کی عمر سے ٹھوس غذائیں متعارف کرانا شروع کر سکتی ہیں۔ مشورے کیلئے اپنی چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ نرس سے رابطہ کریں۔

## کیا میں بچے کو چوسنی دے سکتی ہوں؟

اگرچہ بہت سی عورتیں اپنے بچوں کو چوسنی دیتی ہیں، چوسنی شروع کرنے یا نہ کرنے کا فیصلہ کرتے ہوئے کچھ باتوں کے بارے میں سوچنا چاہیے۔ تحقیقی مطالعات سے نشاندہی ہوتی ہے کہ ماں کا دودھ پینے کا سلسلہ اچھی طرح استوار ہونے سے پہلے چوسنی شروع کرا دینے سے اس وقت میں کمی ہو سکتی ہے جس میں آپ اور آپ کا بچہ دودھ پینے سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ یہ خیال کیا جاتا ہے کہ بچہ چوسنی کو اور چھاتی کو چوسنے کیلئے جو مختلف انداز استعمال کرتا ہے، اس سے ماں کے دودھ کی فراہمی پر برا اثر پڑ سکتا ہے۔ بڑے شیر خوار بچے چوسنی اور چھاتی کے درمیان فرق پہچاننے کے قابل معلوم ہوتے ہیں۔

اگر آپ چوسنی استعمال کرانے کا فیصلہ کریں تو ہمارا مشورہ ہے کہ ماں کا دودھ پینے کا سلسلہ اچھی طرح استوار ہونے تک ٹھہر جائیں۔ ہر روز بچے کی چوسنیوں کو صاف اور جراثیم سے پاک کریں۔ جب چوسنی استعمال نہ کی جا رہی ہو تو اسے اس کے خول میں رکھیں۔ اپنے منہ میں کبھی چوسنی نہ ڈالیں («صاف» کرنے کیلئے) اور چوسنی پر کبھی کوئی کھانے کی چیز یا دوسرا مادہ (جیسے شہد) نہ لگائیں۔

بچے کو پر سکون کرنے کے مختلف طریقوں کے بارے میں اپنی مڈوائف یا چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ نرس سے بات کریں۔

## الکحل، دوسری ادویات اور ماں کا دودھ

الکحل اور دوسری ادویات آپ کے دودھ کے ذریعے آپ کے بچے تک پہنچ سکتی ہیں۔ آپ اور آپ کے بچے، دونوں کیلئے محفوظ ترین یہ ہے کہ دودھ پلانے کے دوران الکل یا ممنوعہ ادویات کا استعمال نہ کیا جائے۔ ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ بچے کی پیدائش کے بعد عورتیں کم از کم ایک مہینہ الکل سے اجتناب کریں حتیٰ کہ بچے کے ماں کا دودھ پینے کا سلسلہ اچھی طرح استوار نہ ہو جائے۔ اس کے بعد اگر آپ الکل پیئیں تو ماہرین کا مشورہ ہے کہ آپ الکل پینے کو دن میں ایک یا دو سٹیڈرڈ ڈرنکس تک محدود رکھیں۔

جب آپ شراب پینا شروع کرتی ہیں تو 30 سے 60 منٹ بعد الکل آپ کے خون سے گزر کر آپ کے دودھ میں پہنچ جاتا ہے۔ بچے کو دودھ پلانے سے عین پہلے شراب نوشی سے گریز کریں اور اگر آپ شراب پینا چاہتی ہوں تو پہلے دودھ نکال کر رکھ لینے پر غور کریں۔ آپ کو [www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au) پر MotherSafe ویب سائٹ سے مزید معلومات مل سکتی ہیں۔

آسٹریلین بریسٹ فیڈنگ ایسوسی ایشن نے الکل اور ماں کے دودھ کے بارے میں ایک بروشر بھی تیار کیا ہے۔ آپ یہ بروشر اس آن لائن پتے سے حاصل کر سکتی ہیں

<https://www.breastfeeding.asn.au/bf-info/safe-when-breastfeeding/alcohol-and-breastfeeding/>

## صحت کیلئے تنبیہ!

### ادویات اور ماں کا دودھ پلانا

اگر آپ کو نسخے پر یا بغیر نسخے کے ملنے والی کوئی ادویات لینے کی ضرورت ہے تو اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ کو بتائیں کہ آپ بچے کو دودھ پلا رہی ہیں۔ وہ محفوظ دوائی چننے میں آپ کی مدد کریں گے۔ آپ MotherSafe کو بھی 9382 6539 (02) پر (سڈنی میٹروپولیٹن ایریا) یا 1800 647 848 پر (ریجنل نیو ساؤتھ ویلز) پر فون کر سکتی ہیں۔



### میتھاڈون، buprenorphine سے علاج اور دودھ پلانا

اگر آپ میتھاڈون یا buprenorphine سے علاج کرا رہی ہیں تو اس کے باوجود آپ اپنا دودھ پلا سکتی ہیں بشرطیکہ آپ کوئی اور ادویات نہ لے رہی ہوں۔ میتھاڈون یا buprenorphine کی صرف تھوڑی سی مقدار ماں کے دودھ میں پہنچتی ہے۔

اپنے لیے دستیاب مختلف مواقع اور ممکنہ خطرات کے بارے میں مشورہ کرنے کیلئے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ مزید مدد اور معلومات MotherSafe سے (9382 6539) (02) پر (سڈنی) یا 1800 647 848 پر (ریجنل نیو ساؤتھ ویلز) یا ADIS سے 9361 8000 (02) پر (سڈنی) یا 1800 198 024 پر (ریجنل نیو ساؤتھ ویلز) دستیاب ہیں۔

»شروع میں دودھ پلانا کچھ مشکل اور کبھی  
کبھار غیر آرام دہ ہوتا تھا۔ میں نے اپنی مڈوائف  
اور چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ نرس سے مدد لے کر  
اور اپنے لیے اہداف طے کر کے - چھ ہفتے، تین  
مہینے وغیرہ - صورتحال کو سنبھالا۔ جب میں  
پہلے ہدف تک پہنچی، تب تک یہ اتنا زیادہ  
آرام دہ اور آسان ہو چکا تھا کہ میں اگلے ہدف  
تک یہ سلسلہ جاری رکھنے پر خوشی سے راضی  
تھی۔ بالآخر میں نے 16 مہینے دودھ پلایا۔ ان  
ابتدائی مشکل ہفتوں میں میں یقین نہ کر پاتی  
کہ میں یہ کر پاؤں گی۔» *Chloe*



## آپ کے دودھ پلانے کے معاملے میں آپ کا شریک حیات بھی شامل ہے

آپ کا شریک حیات آپ کے دودھ پلانے کی حمایت اور دودھ پلانے کا سلسلہ استوار کرنے میں آپ کی اور بچے کی مدد کرنے میں ایک اہم کردار رکھتا ہے۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ جن عورتوں کو اپنے شریک حیات اور گھر والوں کی حوصلہ افزائی اور مدد میسر ہو، وہ بچے کی پرورش میں زیادہ لطف پاتی ہیں۔

آپ کا شریک حیات:

- یہ یقینی بنا سکتا ہے کہ جس دوران آپ دودھ پلا رہی ہوں، آپ کو آرام اور کافی خوراک اور مشروبات مہیا ہوں
- آپ کے دودھ پلانے کے بعد بچے کو پرسکون کرنے میں مدد کر کے آپ کو 'کچھ دیر کیلئے چھٹی' دلا سکتا ہے
- دودھ پلانے سے پہلے یا بعد میں بچے کو نہلانے اور نیپی بدلنے کے ذریعے عملی مدد دے سکتا ہے
- شروع کے دنوں اور رفتوں میں ملاقاتیوں کا دھیان رکھ سکتا ہے اور انہیں سنبھال سکتا ہے تاکہ آپ پر زیادہ بوجھ نہ پڑے۔

## دودھ نکالنے کے بارے میں

کئی عورتیں مختلف وجوہ کی بنا پر دودھ نکالتی ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ اس وجہ سے دودھ نکالنا چاہیں کہ:

- آپ کی چھاتیاں اتنی بھری ہوئی ہوں کہ بچہ ٹھیک سے چھاتی منہ میں نہ لے سکتا ہو لہذا آپ کو دودھ پلانے سے پہلے کچھ دودھ نکالنے کی ضرورت ہو
- آپ کا بچہ اتنا بیمار یا چھوٹا ہو کہ براہ راست چھاتی سے دودھ نہ پی سکتا ہو
- آپ کو چند گھنٹوں کیلئے اپنے بچے سے دور جانے کی ضرورت ہو اور بچے کو دودھ کی طلب ہو سکتی ہو
- آپ دوبارہ کام شروع کر رہی ہوں اور دودھ چھوڑ کر جا رہی ہوں تاکہ بچے کو سنبھالنے والا شخص اسے یہ دودھ پلا دے۔

آپ ہاتھ سے دبا کر دودھ نکال سکتی ہیں یا ہینڈ پمپ یا بجلی کا پمپ استعمال کر سکتی ہیں۔ آپ یہ کس طرح کرتی ہیں، یہ اس پر منحصر ہے کہ آپ کیوں دودھ نکالنا چاہتی ہیں، کتنی دفعہ اور کتنی مقدار میں دودھ نکالنا چاہتی ہیں۔ آپ اپنی مڈوائف یا ہسپتال کی لیکٹیشن کنسلٹنٹ سے پوچھ سکتی ہیں کہ آپ کو ہاتھ سے دودھ نکالنے یا پمپ استعمال کرنے کا طریقہ دکھائیں۔ بہت سی مختلف قسموں کے پمپ دستیاب ہیں اس لیے پمپ خریدنے یا کرایے پر لینے سے پہلے بہتر ہے کہ آپ لیکٹیشن کنسلٹنٹ یا آسٹریلین بریسٹ فیڈنگ ایسوسی ایشن سے مشورہ حاصل کر لیں کہ آپ کیلئے کونسی قسم مناسب رہے گی۔

اپنے دودھ کو صاف برتن میں نکالیں۔ نکالے گئے دودھ کو فوری طور پر استعمال کر لینا چاہیے یا سیل بند ڈبے میں فریج کے سب سے ٹھنڈے حصے میں (بیچھے کی طرف) تب تک محفوظ رکھنا چاہیے جب آپ اسے استعمال کرنے کیلئے تیار ہوں۔ ماں کے دودھ کو فریز بھی کیا جا سکتا ہے۔

ماں کا دودھ نکالنے اور ذخیرہ کرنے کے بارے میں مزید جاننے کیلئے اپنی مڈوائف یا چائلڈ اینڈ فیملی نرس سے نیو ساؤتھ ویلز ہیلتھ کے کتابچے Breastfeeding your baby کی کاپی مانگیں۔ یہ انٹرنیٹ پر بھی اس پتے پر دستیاب ہے: [http://www0.health.nsw.gov.au/pubs/2011/pdf/breastfeeding\\_your\\_baby\\_w.pdf](http://www0.health.nsw.gov.au/pubs/2011/pdf/breastfeeding_your_baby_w.pdf)

## ماں کے دودھ پلانے میں ممکنہ مسائل

### نپلز کا دکھنا

زخمی یا نقصان کا شکار نپلز کا مطلب بالعموم یہ ہوتا ہے کہ آپ کا بچہ ٹھیک سے چھاتی کو منہ میں نہیں لے رہا۔ دودھ پلانے کے بعد اپنی برا یا قمیض اتارے رکھیں تاکہ نپلز قدرتی طور پر خشک ہو جائیں۔ اگر دودھ پلانے کے پہلے ہفتے کے بعد مندرجہ ذیل میں سے کوئی مسئلہ برقرار رہے تو اپنی چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ نرس یا آسٹریلین بریسٹ فیڈنگ ایسوسی ایشن سے رابطہ کریں:

- نپلز مسلسل دکھتے رہیں
- نپلز کی جلد کو نقصان پہنچا ہو
- نپلز کی شکل بگڑ جائے یا سکرے ہوئے نپلز۔

### میسٹائٹس

میسٹائٹس چھاتی کا ورم یا انفیکشن ہے۔ یہ ابتدائی ہفتوں میں زیادہ عام ہے جب ابھی دودھ کی فراہمی استوار ہو رہی ہوتی ہے۔ فوری علاج سے میسٹائٹس جلد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

ان علامات پر نظر رکھیں:

- چھاتی میں درد یا سرخ دکھتے ہوئے حصے
- چھاتی پر گلٹیاں اور سخت حصے
- ہلکے بخار کے ساتھ فلو جیسی علامات یا تیز بخار اور سر درد کے ساتھ اچانک بہت بیمار ہو جانا۔

## بچے کو فارمولا دودھ دینا

اگر آپ نے اپنے بچے کو فارمولا دودھ دینے کا فیصلہ کیا ہے تو اسے بچے کیلئے محفوظ بنائیں:

- صرف منظور شدہ بے بی فارمولا استعمال کریں - زیادہ تر قسمیں گائے کے دودھ سے بنتی ہیں
- آسٹریلیا میں تمام فارمولا دودھ مطلوبہ غذائی اور حفاظتی معیاروں پر پورا اترتا ہے
- دودھ تیار کرنے، جراثیم سے پاک کرنے اور محفوظ رکھنے کے بارے میں محتاط رہیں:
- < فارمولا دودھ تیار کرنے اور محفوظ رکھنے کیلئے لیبل پر درج ہدایات پر عمل کریں
- < استعمال میں آنے والے تمام سازوسامان کو جراثیم سے پاک کریں۔

ہمیشہ غذا کیلئے حفاظتی ہدایات پر عمل کریں:

- فارمولا کو محفوظ طریقے سے ذخیرہ کرنے کیلئے مینوفیکچرر کی ہدایات پر عمل کریں
- جب ضرورت ہو، تہیہ فارمولا دودھ تیار کریں کیونکہ استعمال نہ ہونے والے فارمولا میں بیکٹیریا پرورش پا سکتے ہیں
- آپ کا بچہ دودھ پینے کے دوران بوتل میں جو فارمولا دودھ بچا دے، وہ پھینک دیں - اسے آئندہ کیلئے بچا کر نہ رکھیں۔

## اگر بچے کو فارمولا دودھ دینا ہو تو ہسپتال کیا لانا ہو گا:

اگر آپ نے بچے کو فارمولا دودھ دینے کا فیصلہ کیا ہے تو آپ کو بچے کی پیدائش کیلئے ہسپتال آتے ہوئے فارمولا اور اپنا سازوسامان ساتھ لانا ہو گا۔ یہ چیزیں ساتھ لائیں:

- اپنے منتخب شدہ فارمولا کا ایک ڈبا
- بوتل کے نپل (teats)، ڈھکنوں اور نپلوں کے کور کے ساتھ دو تا چھ بڑی فیڈر بوتلیں۔ سجاوٹوں اور نرالی شکلوں کی وجہ سے بوتلوں کو صاف کرنا مشکل ہو جاتا ہے اور اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ کسی خاص شکل کی بوتل یا نپل کی وجہ سے پیٹ میں ہوا یا فولنج (کولک) درد کی روک تھام ہوتی ہے۔

آپ کے گھر جانے سے پہلے عملہ یہ یقینی بنائے گا کہ آپ بوتلیں تیار کرنے اور دودھ پلانے کے بارے میں اعتماد محسوس کر رہی ہیں۔ مڈوائف آپ کو فارمولا درست طریقے سے تیار کرنے اور حفاظت سے رکھنے کے بارے میں تحریری معلومات بھی فراہم کریں گی۔ جب آپ بے بی فارمولا استعمال کر رہی ہوں تو براہ مہربانی اپنی مڈوائف یا چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ نرس سے معلومات اور مدد کیلئے رابطہ کریں۔

میسنائٹس اس وجہ سے ہو سکتا ہے:

- پہلی چھاتی کے اچھی طرح خالی ہونے سے پہلے دوسری چھاتی سے دودھ پلانا شروع کر دیا جائے
  - نپلز کو نقصان (بچے کے چھاتی ٹھیک طرح منہ میں نہ پکڑنے کی وجہ سے خراشیں یا شکاف)
  - دودھ کی نالیوں کی بندش
  - بچے کے دودھ پینے کے معمول میں اچانک تبدیلیاں
  - بہت زیادہ تھکے ہونا اور کھانے کے اوقات میں نہ کھانا۔
- اگر آپ کو میسنائٹس کی علامات پیش آئیں تو متاثرہ چھاتی کا علاج اس طرح کریں:

- بچے کو کثرت سے دودھ پینے کی پیشکش کریں اور چھاتی کو اچھی طرح خالی کریں
- اگر آپ بچے کو دودھ نہ پلا سکتی ہوں تو دودھ نکال لیں
- اسی طرف سے اوپر تلے دو مرتبہ دودھ پلائیں (پھر دوبارہ باری باری دونوں چھاتیوں سے دودھ پلانا شروع کرنے کا طریقہ اختیار کر لیں)
- اگر علامات دودھ پلانے کے پہلے دس دنوں میں ظاہر ہوں تو دودھ پلانے سے پہلے اور اس کے بعد ٹھنڈی کمپریس استعمال کریں
- اگر علامات دودھ پلانا شروع کرنے کے کچھ عرصے بعد پیش آئیں تو دودھ پلانے سے پہلے نم حرارت پہنچائیں (جیسے شاور، ٹب میں نہانے یا وارم پیک سے) اور بعد میں ٹھنڈی کمپریس استعمال کریں
- دودھ پلانے کے دوران اس جگہ کا نپل کی طرف نرمی سے مساج کریں
- آرام کریں، پانی کا استعمال بڑھا دیں اور دوسروں کی طرف سے مدد کی پیشکش قبول کریں۔

اگر آپ تقریباً 12 گھنٹوں کے اندر گلٹی کو نرم کرنے / سرخی کم کرنے کے قابل نہ ہوں یا اگر آپ کی طبیعت خراب ہونے لگے تو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کرنا اہم ہے کیونکہ آپ کو اینٹی بائیو ٹکس کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ ایسی اینٹی بائیو ٹکس دستیاب ہیں جو آپ اور آپ کے بچے کیلئے محفوظ ہیں تاکہ آپ دودھ پلانا جاری رکھ سکیں۔ چھاتی خالی کرنے کیلئے دودھ پلانا جاری رکھنا اہم ہے۔

## صحت کیلئے تنبیہ!

غلط طریقے سے فارمولا دودھ تیار کرنے پر بچے بیمار ہو سکتے ہیں۔ لیبل پر درج ہدایات پر عمل کریں۔

## ماں کا دودھ، فارمولا دودھ اور الرجیاں

ماں کا دودھ پینے سے بچوں کو الرجیاں یا ایگزیمہ ہونے کی روک تھام ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کے خاندان میں الرجیوں یا ایگزیمہ کے مریض ہیں اور آپ کو فکر ہے کہ آپ کے بچے کو فارمولا کی ضرورت ہو سکتی ہے تو حاملہ ہونے کے دوران اپنی مڈوائف، ڈاکٹر یا بچوں کے سپیشلسٹ سے بات کریں۔

اگر حمل کے دوران آپ کے ذہن میں دودھ پلانے سے متعلق کوئی سوالات ہوں تو آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر مدد اور معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔

## کیا میں اپنا دودھ پلانے کے ساتھ ساتھ فارمولا دودھ

### بھی دے سکتی ہوں؟

اگر آپ باقاعدگی سے اپنا دودھ پلانے کی ایک باری چھوڑ کر اس کی بجائے فارمولا دودھ دیں گی تو آپ کا دودھ کم بننے لگے گا۔ اگر آپ خود براہ راست بچے کو دودھ نہ پلا سکتی ہوں تو آپ اپنا دودھ نکال کر رکھ سکتی ہیں جسے بچہ بوتل سے پی سکتا ہے۔ یہ کام پہلے سے کر رکھیں تاکہ آپ کو عین آخر میں جلدی نہ کرنی پڑے۔ اگر آپ کا نکالا ہوا دودھ دستیاب نہ ہو تو بے بی فارمولا استعمال کیا جا سکتا ہے لیکن یہ اہم ہے کہ آپ جتنی جلدی ہو سکے، بچے کو اپنا دودھ پلائیں یا دوبارہ اپنا دودھ نکالیں۔ کئی ماؤں کا تجربہ ہے کہ جب وہ دوبارہ کام یا تعلیم کیلئے نکلتی ہیں تو وہ خود دودھ پلانے کے ساتھ ساتھ اپنا پہلے سے نکالا ہوا دودھ پلانے کے ذریعے بچے کو کامیابی سے ماں کا دودھ دینا جاری رکھ سکتی ہیں۔ مزید معلومات کیلئے چھوٹے بچوں کی صحت کی سروس یا آسٹریلین پریسٹ فیڈنگ ایسوسی ایشن سے رابطہ کریں۔

# ماں باپ بننے والوں کے ابتدائی ہفتے

*The first weeks of parenthood*

## میرے ساتھ کیا ہو رہا ہے؟

اپنے نوزائیدہ بچے کے ساتھ گھر پر رہنے کا زمانہ بالعموم ایک خوبصورت زمانہ ہوتا ہے لیکن یہ انتشار سے بھرپور اور تھکا دینے والا زمانہ بھی ہو سکتا ہے۔

ایک نئے بچے کے ساتھ زندگی محنت طلب ہوتی ہے اور اس کا پہلے سے اندازہ نہیں ہو پاتا۔ اس سے اپنی ضرورتوں کیلئے وقت نکالنا آپ کیلئے مشکل ہو جاتا ہے حتیٰ کہ شاور کرنے یا اپنے کھانے خود بنانے جیسی بنیادی چیزوں کیلئے بھی۔ آپ تھکی ہوئی ہوں گی اور کبھی کبھار نہایت بوجھ تلے محسوس کریں گی۔ ایسا محسوس ہو سکتا ہے جیسے آپ کا اپنی زندگی پر بالکل کوئی اختیار نہ ہو۔

یہ نارمل ہے۔ یہ صورتحال مستقل نہیں رہتی۔ چھ سے آٹھ ہفتوں تک آپ زیادہ منظم ہونا شروع کر دیں گی۔ تین سے چار مہینوں میں سب کچھ زیادہ پرسکون ہو جائے گا۔

## ابتدائی ہفتوں میں کیسے گزارہ کیا جائے

- کوشش کریں کہ جب بچہ سوئے تو آپ بھی دن کے وقت آرام کریں یا سوئیں
- جتنا کم ممکن ہو، کام کریں۔ گھر کے کاموں کو کم سے کم سطح پر رکھیں (آپ اور آپ کا بچہ زیادہ اہم ہیں)۔
- بچے کو نہلانے اور نیپی بدلنے کیلئے اپنے شریک حیات سے کہیں۔ اس سے آپ کو وقفہ مل جاتا ہے اور بچے کو اپنی ماں اور باپ دونوں سے واقف ہونے میں مدد ملتی ہے۔
- سکون حاصل کرنے کی ٹیکنیکس یاد رکھیں (صفحہ 67 پر درد زہ اور ولادت کیلئے تیاری دیکھیں)۔ اگر آپ چڑچڑی محسوس کریں یا جب آپ آرام کرنا چاہتی ہوں تو ان ٹیکنیکس کو استعمال کریں۔
- بیٹھ کر کام کرنے کے ذریعے توانائی بچائیں۔ فرش یا صوفے پر بیٹھ کر نیپی بدلیں اور دھلے کپڑے نہ کرنے کیلئے نیچے بیٹھیں۔
- کھانے کو آسان رکھیں کیونکہ آپ کے پاس زیادہ کھانے پکانے کیلئے وقت یا توانائی نہیں ہو گی۔ سادہ ترین کھانے اکثر صحت بخش ترین ہوتے ہیں جیسے سلاڈ کے ساتھ کم چکنائی والا بھنا گوشت یا مچھلی، بول گرین ڈبل روٹی کے ساتھ ٹن والی مچھلی یا ٹھنڈا چکن۔ سنیک کے طور پر تازہ پھل اور دہی کھائیں۔
- اگر کوئی دوست آجائیں اور خریداری یا دھلے کپڑے باہر لٹکانے جیسے کام پڑے ہوئے ہوں تو ان سے مدد مانگیں۔ بیشتر لوگوں کو اپنے کارآمد ہونے کا احساس اچھا لگتا ہے۔
- تازہ ہوا اور ہلکی ورزش جیسے بچے کو چہل قدمی کیلئے ساتھ لے جانے سے آپ کو گھر میں بندھے ہونے، کا احساس کم ہو گا۔
- یاد رکھیں کہ اگر آپ اپنا خیال نہیں رکھیں گی تو آپ کی حالت ہر گز ایسی نہیں ہو گی کہ آپ کسی اور کا خیال رکھ سکیں۔

سب نئے والدین کو مدد کی ضرورت ہوتی ہے، خاص طور پر اگر آپ کے رشتہ دار قریب نہ ہوں یا اگر آپ اکیلی ماں ہوں۔ مدد مانگنے اور قبول کرنے سے مت ڈریں۔

کچھ والدین کو دوستوں، رشتہ داروں اور طبی کارکنوں سے ملنے والے مختلف مشوروں میں سے انتخاب کرنا مشکل لگتا ہے۔ کچھ مشورے اچھے ہو سکتے ہیں اور کچھ اتنے اچھے نہیں ہوتے۔ بہتر ہے کہ ایسے دو تین لوگوں کو چن لیا جائے جن پر آپ بھروسہ کرتی ہوں۔ پھر وہی کریں جو آپ کو اپنے لیے اور بچے کیلئے درست لگتا ہے۔ اپنی فطری سوجھ بوجھ پر بھروسہ کریں۔ اگر آپ کی سوچیں منتشر ہوں یا آپ سمجھ نہ سکتی ہوں کہ کیا کرنا چاہیے تو چھوٹے بچوں کی صحت کی سروس کو فون کریں یا انہیں فون کریں:

• Karitane Careline,

1300 227 464 (1300 CARING)

• Tresillian Parent's Helpline (02) 9787 0855 (سڈنی)

میٹروپولیٹن، 1800 637 357 (ریجنل نیو ساؤتھ ویلز)

• آسٹریلین بریسٹ فیڈنگ ایسوسی ایشن،

1800 686 268 (1800 mum2mum)

• مقامی ویمنز ہیلتھ اینڈ کیمونٹی سنٹرز انفرادی کاؤنسلنگ

(ماہرانہ مشورہ) اور امدادی گروپوں کی پیشکش کرتے

ہیں۔ آپ ویمنز ہیلتھ نیو ساؤتھ ویلز کے ویب سائٹ

<http://www.whnsw.asn.au/centres.htm>

پر ان سنٹروں کے بارے میں معلوم کر سکتی ہیں یا نیو ساؤتھ

ویلز ہیلتھ کے ویب سائٹ ([www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)) پر

مزید آن لائن معلومات پڑھیں۔

## اپنے بچے کی دیکھ بھال کرنا

### اگر بچہ رونا بند نہ کرے تو؟

جب آپ کی کسی کوشش سے بچے کو سکون نہ آئے تو اس سے بہت پریشانی ہو سکتی ہے۔

- سب سے پہلے، چیک کریں کہ آپ کا بچہ بھوکا تو نہیں ہے، اسے گرمی یا سردی تو نہیں لگ رہی اور آیا اس کا نیپی خشک اور صاف ہے۔
- یاد رکھیں کہ بچے بھی دوسرے سب لوگوں کی طرح ہوتے ہیں - جب آپ کو غصہ آئے تو آپ کو پرسکون ہونے میں وقت لگ سکتا ہے۔
- اگر آپ کا بچہ دن کے وقت بے چین ہو تو اسے پرام میں ڈال کر تازہ ہوا میں چہل قدمی کیلئے لے جانے کو آزمائیں تاکہ آپ دونوں کو سکون حاصل ہو۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو براہ راست جسمانی لمس سے اکثر سکون محسوس ہوتا ہے۔ اگر اس سے فائدہ نہ ہو تو بچے کو کسی محفوظ جگہ پر لٹائیں (اس کے پنکوڑے یا کاٹ میں) اور کسی اور کو اپنی مدد کیلئے بلائیں۔ اگر بچے خاص طور پر بے چین ہوں تو وہ اکثر اپنی ماں کے علاوہ کسی اور کی کوشش پر ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔
- اگر کوئی اور گھر پر نہ ہو تو ہو سکتا ہے آپ کو کسی دوست یا رشتہ دار کو فون کرنا پڑے اور ان سے آنے کی درخواست کرنی پڑے۔ اگر وہ قریب نہ ہوں تو کبھی کبھی بچے کو گاڑی میں ڈال کر کسی اور کے گھر لے جانے سے مدد ملے گی۔

اگر آپ کو کسی بھی وقت مدد کی ضرورت ہو تو آپ یہاں بھی کال کر سکتے ہیں:

- Tresillian Parent's Helpline، 9787 0855 (02) (سڈنی میٹروپولیٹن)، 1800 637 357 (ریجنل نیو ساؤتھ ویلز)
- Karitane Careline، (1300 CARING) 1300 227 464
- بچوں کے ساتھ بدسلوکی کی روک تھام کیلئے ہیلپ لائن، 1800 688 009
- Men's Line، 1300 789 978
- ہیلتھ ڈائریکٹ آسٹریلیا، 1800 022 222

کئی نئے والدین اپنی گھریلو زندگی کے ابتدائی چند ہفتوں میں بہت بوجھ تلے محسوس کرتے ہیں اور کئی نوزائیدہ بچوں کو بھی ایسا ہی لگتا ہے۔ آپ کا بچہ آپ کے اندر ایک نرم و گرم، اندھیری جگہ کو چھوڑ کر ایک اجنبی اور کبھی کبھی ڈرانے والی جگہ پر آیا ہے جو نامانوس نظاروں اور آوازوں سے بھرپور ہے۔ نوزائیدہ بچوں کے بارے میں کچھ اہم چیزیں یاد رکھنی چاہئیں:

- آپ ایک نوزائیدہ بچے کو بگاڑ نہیں سکتیں۔ رونا بچے کیلئے آپ کو یہ بتانے کا واحد طریقہ ہے کہ اسے آپ کی ضرورت ہے۔ ننھے بچے ابھی اتنے بڑے نہیں ہوتے کہ شرارت کریں یا اپنی بات منوانے کی کوشش کریں۔
- سب بچے روتے ہیں۔ کچھ بچے دوسروں سے زیادہ روتے ہیں۔ کچھ بچے اتنا روتے ہیں کہ آپ نے سوچا نہ ہو گا کہ اتنا رونا ممکن ہے۔ دوپہر اور صبح سویرے کا وقت اکثر سب سے خراب ہوتا ہے۔ جب آپ کا بچہ رو رہا ہو اور اسے جلد پیار سے چپ کر دیا جائے تو بچے کو محفوظ ہونے کا احساس ہوتا ہے۔
- جن بچوں کو رونے پر پیار سے چپ کرایا جائے اور جن کی ضرورت - جیسے دودھ، خشک نیپی، گود میں پیار - جلد پوری کر دی جائے، ان میں رونے کا رجحان کم ہوتا ہے۔
- یاد رکھیں کہ اگرچہ یہ آپ کا بچہ ہے، آپ دونوں کیلئے یہ رشتہ نیا ہے۔ جب ہم کسی نئے شخص سے ملتے ہیں تو ہمیں یہ جاننے میں وقت لگتا ہے کہ اس شخص کا رویہ کیسا ہے، وہ کس بات سے ناراض ہوتا ہے اور اسے کیسے تسلی دینی چاہیے۔ بچوں کا معاملہ بھی ایسا ہی ہے - - - چاہے آپ کا پہلے بھی کوئی بچہ ہو۔
- ابتدائی چند ہفتوں کا انتشار مستقل نہیں رہتا - آپ کا بچہ بتدریج سونے اور دودھ پینے کا ایک باقاعدہ معمول اختیار کر لے گا۔
- یہ بہت اہم ہے کہ بچے دھوئیں سے بالکل پاک ماحول میں رہیں۔ جن بچوں کو سگریٹ کے دھوئیں سے واسطہ پڑتا ہو، انہیں سانس کے مسائل اور شیر خواری میں اچانک موت کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

## اپنی دیکھ بہال کرنا

### آپ کا جسم

فرج سے خون آنا (lochia) ولادت کے بعد تقریباً دو سے چار ہفتوں تک جاری رہے گا۔ پہلے چند دنوں کے بعد اس کا رنگ سرخ کی بجائے گلابی مائل بھورا ہونا چاہئے۔ اگر خون تیز سرخ رنگ کا ہو جائے، خون کی مقدار بڑھ جائے، آپ کے جسم سے لوتھڑے نکلیں یا خون بدبو دار ہو تو اپنے ڈاکٹر سے ملیں۔

قبض کا مسئلہ پیش آ سکتا ہے لیکن اس کے کچھ آسان حل موجود ہیں۔ تیار ملنے والی کچھ غذاؤں - کچی ملی جلی سبزیوں کے سلاڈ کی بڑی مقدار، تازہ پھل، خشک پھل، بول گرین ڈبل روٹی، ٹوسٹ کے ساتھ بیکڈ بینز - میں غذائی ریشہ زیادہ ہوتا ہے جس سے آپ کو مدد ملے گی۔ زیادہ مشروبات (کم چائے اور کافی) پینے اور پیدل چلنے سے بھی مدد ملتی ہے۔

فرج یا سیون کے ٹانکے - اگر آپ کو ٹانکے لگے ہیں تو ہو سکتا ہے ٹانکوں کی جگہ اب بھی دکھتی ہو۔ اگر اس حصے میں درد بڑھ جائے یا ورم ہو جائے تو اپنے ڈاکٹر سے ملیں۔ ہو سکتا ہے اگلے چند ہفتوں کے دوران آپ کو ٹانکوں کے ٹکڑے بھی دکھائی دیں۔ ٹانکوں کی سلائی نہیں ادھڑ رہی ہے - بلکہ ٹانکوں والی جگہ مندمل ہونے کے ساتھ یہ ٹانکے بتدریج گھل کر ختم ہو رہے ہیں۔ ٹب میں نمکین پانی کے ساتھ نہانے کا مشورہ نہیں دیا جانا کیونکہ نمک ٹانکوں کو کمزور کر سکتا ہے۔

بواسیر - بچے کی پیدائش کے بعد آپ کو مقعد کے مقام پر درد ہو سکتی ہے۔ یہ اہم ہے کہ آپ پاخانہ کرنے ہوئے زور لگانے سے گریز کریں۔ آپ اس حصے کو آرام دینے کیلئے گرم پانی سے نہا سکتی ہیں اور بغیر نسخے کے دستیاب کریمیں اور/یا پیراسیٹامول جیسی ادویات استعمال کر سکتی ہیں۔

مباشرت - جب خون آنا بند ہو چکا ہو تو مباشرت کرنا ٹھیک ہے - اس میں بالعموم چار سے چھ ہفتے لگتے ہیں۔ کچھ عورتوں کو اس زمانے میں مباشرت کی خواہش ہوتی ہے لیکن کافی امکان ہے کہ بستر میں آپ صرف اور صرف سونا چاہتی ہوں! تھکن کے علاوہ جو دوسری چیزیں مباشرت کو مشکل بنا سکتی ہیں، وہ یہ ہیں:

ٹانکے - اگر آپ کو ٹانکے لگے ہیں تو مباشرت کے آرام دہ محسوس ہونے میں چھ تا آٹھ ہفتوں سے زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔ اگر آپ کو تین مہینے بعد بھی مرد کا عضو داخل ہونے پر تکلیف ہوتی ہو تو اپنے ڈاکٹر سے ملیں۔

چکنی رطوبت میں کمی - ہارمونز کی تبدیلیوں کی وجہ سے آپ کے فرج میں معمول کی طرح اچھی چکنی رطوبت نہیں رہتی۔ تقریباً 10 ہفتے بعد اس میں بہتری آ جائے گی۔ تب تک چکنائی (lubricant) لگانے کو آزمائیں اور بستر میں مباشرت سے پہلے زیادہ وقت جسمانی لمس میں لگائیں۔

» ہم بچے کے رونے کیلئے سچ میچ بہت اچھی طرح تیار تھے۔ حمل کے دوران ہم جن کلاسوں میں گئے، ان کی ایک بہترین بات یہ تھی کہ انہوں نے بہت وضاحت سے ہمیں بتایا کہ بچے کا رویہ کیسا ہوتا ہے اور اس سلسلے میں یہ بھی بتایا کہ پہلے چند ہفتوں میں بچے کتنا روتے ہیں اور کتنی بار روتے ہیں۔ کلاسوں سے ہمیں یہ سمجھنے میں بھی مدد ملی کہ بچے کو پیار سے چپ کرانا درست ہے اور اس کا مطلب یہ ہے کہ اس طرح بچے جلد پرسکون ہو جاتے ہیں۔ چونکہ ہمیں پتہ تھا کہ کیا توقع رکھنی چاہئے، میرے خیال میں ہمیں صورتحال کو سنبھالنے میں بہت مدد ملی۔ « Tim

## صحت کیلئے تنبیہ! اپنے بچے کو کبھی نہ جھنجھوڑیں

جھنجھوڑنے سے بچے کا سر آگے اور پیچھے کو جھٹکے کھاتا ہے اور اس کے سبب اس کے دماغ میں خون بہنا جاری ہو سکتا ہے۔ اس سے دماغ کو نقصان پہنچ سکتا ہے اور اس کے نتیجے میں بچے کی موت واقع ہو سکتی ہے۔ اگر آپ خود کو بے بسی، جھلاہٹ یا غصے کا شکار ہوتے محسوس کریں تو بچے کو کسی محفوظ جگہ پر (بچے کے پنگوڑے یا کاٹ میں) لٹا دیں، خود دور ہٹ جائیں اور خود کو سنبھالنے پر وقت لگائیں۔ مدد مانگیں۔ اگر کوئی اور شخص گھر میں ہو تو اس سے بچے کو پرسکون کرنے کی کوشش کرنے کیلئے کہیں۔ اگر آپ اکیلی ہوں تو کسی دوست یا رشتہ دار کو فون کر کے مدد مانگیں۔ یاد رکھیں، چاہے آپ کتنی ہی جھلا رہی ہوں - اپنے بچے کو کبھی نہ جھنجھوڑیں۔

اپنے جسم کے بارے میں آپ کے احساسات۔ کچھ عورتیں اس زمانے میں اپنے جسم کے بارے میں ٹھیک محسوس کرتی ہیں - لیکن کچھ ٹھیک محسوس نہیں کرتیں۔ ہو سکتا ہے آپ کو اپنی وضع خراب لگتی ہو۔ ہو سکتا ہے آپ کو اپنا جسم اپنا نہ لگتا ہو۔ یہ آپ کے حاملہ جسم جیسا نہیں ہے - لیکن یہ اس جسم جیسا بھی نہیں ہے جو پہلے ہوا کرتا تھا۔

**مان کا دودھ۔** مباشرت کے دوران کچھ عورتوں کا دودھ رسنے لگے گا۔ اگر آپ کو یا آپ کے شریک حیات کو اس سے زحمت ہو تو پہلے اپنے بچے کو دودھ پلا کر یا دودھ نکال کر چھاتیوں میں موجود دودھ کی مقدار کم کر لیں یا بریسٹ پیڈز والی برا پہنیں۔

- اچھی خبر یہ ہے کہ چند مہینوں میں آپ کی جسمانی وضع اور آپ کی جنسی زندگی میں بھی بہتری شروع ہو جانی چاہیے۔ تب تک:
- ایک دوسرے کے ساتھ اپنے احساسات کے بارے میں بات کریں
  - اپنے لیے 'میاں بیوی کا وقت' رکھیں
  - پہلی مرتبہ مباشرت کے وقت زیادہ توقعات نہ رکھیں
  - اگر آپ کو اس میں بے آرامی ہو تو ہفتہ بھر اور ٹھہر جائیں
  - یاد رکھیں کہ قربت محسوس کرنے اور ایک دوسرے سے لطف اندوز ہونے کے اور بھی طریقے ہیں۔

**ولادت کے چھ ہفتے بعد معائنہ۔** ولادت کے چھ ہفتے بعد معائنہ کروانے کیلئے اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے ملیں۔ یہ آپ اور آپ کے بچے کیلئے ایک اہم معائنہ ہے۔ اگر پچھلے دو یا تین سالوں میں آپ نے Pap smear (عنق رحم کے کینسر کا پتہ چلانے کیلئے ٹیسٹ) نہیں کرایا ہے تو یہ اس ٹیسٹ کیلئے بھی ایک اچھا موقع ہے۔

«آپ ہرگز اندازہ نہیں کر سکتیں کہ گھر میں یہ پہلا ہفتہ کتنا مشکل ہو گا۔ سب سے زیادہ مدد اس چیز سے ملی کہ میرے شریک حیات نے بچے کی پیدائش کے بعد کام سے چھٹی لی۔ جس دوسری چیز سے بہت فرق پڑا، وہ یہ تھی کہ میں نے دو ہفتے پہلے کھانے پکا کر فریز کر دیے تھے - اگر آپ اپنی ساس سے لازانیا بھی بنوا سکیں تو اور بھی بہتر

ہے۔» *Kate*



## مانع حمل تدابیر

کے مؤثر ہونے میں ایک ہفتے تک کا وقت لگ سکتا ہے۔ اس کے مؤثر ہونے تک آپ کو کنڈوم استعمال کرنے کی ضرورت ہو گی۔ ضمنی اثر کے طور پر کچھ عورتوں کو بے قاعدہ خون آتا ہے۔

یہ مانع حمل تدابیر آپ کے دودھ کی پیداوار پر اثر نہیں کرتیں۔ ہارمونز کی بہت کم مقدار آپ کے دودھ میں پہنچ سکتی ہے لیکن اس کا بچے پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔

### رحم کے اندر رکھے جانے والے آلات (IUDs)

ایک چھوٹا سا آلہ آپ کے رحم (بچے دانے) کے اندر داخل کیا جاتا ہے۔ آپ ولادت کے چھ ہفتے بعد والے معانے پر یہ آلہ رکھوا سکتی ہیں لیکن بالعموم یہ ولادت کے کم از کم آٹھ ہفتے بعد رکھا جاتا ہے۔

Mirena™ نامی رحم کے اندر رکھے جانے والے آلے میں ایک ہارمون بھی شامل ہوتا ہے۔ بچوں یا دودھ کی پیداوار پر اس ہارمون کا کوئی برا اثر نہیں دیکھا گیا ہے جس کا مطلب ہے کہ دودھ پلانے والی عورتوں کیلئے اس طریقے کا استعمال محفوظ ہے۔

### مردوں کے استعمال کا کنڈوم

کنڈوم کو جب پابندی سے استعمال کیا جائے تو یہ مؤثر مانع حمل تدبیر ہوتا ہے۔ اس میں ہارمونز نہیں ہوتے۔ جس دوران آپ دودھ پلا رہی ہوں، آپ کو کنڈوم کے ساتھ زائد چکنی رطوبت استعمال کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ جن لوگوں کو لیٹکس (ریز) سے الرجی ہو، ان کیلئے Polyurethane کنڈوم دستیاب ہیں۔ کنڈوم جنسی تعلق سے لگنے والی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

### عورتوں کے استعمال کا کنڈوم

عورتیں اس کنڈوم کو بالخصوص اس صورت میں استعمال کر سکتی ہیں کہ انہیں لیٹکس الرجی ہو۔ یہ فرج کے اندر ایک تہ بنا دیتا ہے اور نطفے کیلئے رکاوٹ فراہم کرتا ہے اور جنسی تعلق سے لگنے والی بیماریوں سے بھی بچاتا ہے۔ عورتوں کے استعمال کے کنڈوم فیملی پلاننگ نیو ساؤتھ ویلز اور سیکسول ہیلتھ کلینکس سے دستیاب ہیں۔

### ڈیافرام

اگر آپ عام طور پر ایک ڈیافرام یا کیپ استعمال کرتی ہیں تو ہو سکتا ہے آپ کو ماضی میں زیر استعمال سائز سے مختلف سائز کی ضرورت ہو۔ چھ ہفتے بعد والے معانے پر آپ کا ڈاکٹر یہ چیک کر سکتا ہے۔

اگر آپ دودھ نہیں پلا رہی ہیں تو آپ کمبائنڈ گولی استعمال کر سکتی ہیں یا ان دیگر تدابیر میں سے کوئی بھی تدبیر استعمال کر سکتی ہیں۔

بچے کی پیدائش کے بعد مانع حمل تدابیر کے استعمال کے بارے میں سوچنا اہم ہے۔ اس بارے میں سوچنے کیلئے ولادت کے چھ ہفتے بعد والے معانے تک نہ رکی رہیں۔ آپ اس وقت سے پہلے بھی حاملہ ہو سکتی ہیں (چاہے آپ دودھ پلا رہی ہوں، تب بھی) کیونکہ بیضہ داناں آپ کا حیض شروع ہونے سے پہلے بیضہ خارج کرتی ہیں۔ اپنا دودھ پلانے سے بیضہ خارج ہونے میں دیر ہو سکتی ہے لیکن اگر آپ اپنے اگلے حمل کا وقت پلان کرنا چاہتی ہیں تو مانع حمل تدابیر استعمال کرنے کا خیال اچھا ہے۔

اگر آپ بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہیں تو آپ کمبائنڈ مانع حمل گولی نہیں لے سکیں گی کیونکہ اس سے دودھ کی پیداوار پر اثر پڑ سکتا ہے لیکن کچھ ایسی تدابیر بھی موجود ہیں جن سے آپ کے دودھ پر اثر نہیں پڑے گا۔ اپنے ڈاکٹر یا فیملی پلاننگ نیو ساؤتھ ویلز ہیلتھ کلینک سے مل کر مشورہ کریں کہ آپ کیلئے کیا مناسب ترین ہو گا۔ فیملی پلاننگ نیو ساؤتھ ویلز ہیلتھ کے ویب سائٹ [www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) سے آپ کو مزید معلومات مل سکتی ہیں یا 1300 658 886 پر فیملی پلاننگ نیو ساؤتھ ویلز ہیلتھ لائن کو کال کریں۔

### ہارمونز والی مانع حمل تدابیر

مانع حمل انجیکشن (Depo-Provera®) ایک ہارمونل انجیکشن ہے جو آپ کو ہر تین مہینے بعد لگوانا پڑتا ہے تاکہ حمل نہ ٹھہرے۔ اگر آپ بچے کی پیدائش کے بعد یہ طریقہ استعمال کرنا چاہتی ہوں تو انجیکشن لگوانے کا بہترین وقت ولادت کے پانچ یا چھ ہفتے بعد ہے۔ ہارمون کی ایک معمولی سی مقدار آپ کے دودھ میں پہنچ جائے گی۔ Depo-Provera فوری طور پر مؤثر ہوتا ہے۔ انجیکشن لگوانے سے پہلے یہ یقینی بنانا اہم ہے کہ آپ حاملہ نہیں ہیں۔

• صرف پروجیسٹرون کی گولی (یا mini-pill) ایک قابل بھروسہ مانع حمل تدبیر ہے بشرطیکہ آپ ہر روز ایک ہی وقت پر یہ گولی لینا یاد رکھیں۔ آپ ولادت کے تھوڑا عرصہ بعد ہی یہ گولی لینا شروع کر سکتی ہیں (اپنے ڈاکٹر سے بات کریں)۔ گولی کے مؤثر ہونے میں 48 گھنٹے لگتے ہیں جس دوران آپ کو کنڈوم استعمال کرنا ہو گا۔

مارننگ آفٹر گولی (ایمرجنسی کیلئے مانع حمل گولی) میں mini-pill والا ہارمون ہوتا ہے لیکن اس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ یہ ایک گولی یا دو گولیوں کے پیک میں دستیاب ہے۔ یہ گولی لینے کے ساتھ آپ دودھ پلانا جاری رکھ سکتی ہیں۔

• مانع حمل امپلانٹ (Implanon NXT®) ایک چھوٹی سی سلاخ ہے جسے بازو کے اندر کی طرف جلد کے نیچے داخل کیا جاتا ہے۔ یہ امپلانٹ ہارمون کی ایک چھوٹی سی مقدار خارج کرتا رہتا ہے جس کی وجہ سے حمل نہیں ٹھہرتا اور اس کی ناکامی کی شرح ایک فیصد سے کم ہے۔ یہ امپلانٹ تین سال تک اسی جگہ رہتا ہے۔ Implanon ایسے طبی کارکن سے لگوانا ضروری ہے جسے اس کام کی تربیت حاصل ہو۔ Implanon

## کیا دودھ پلانے سے حمل نہیں ٹھہرے گا؟

عالمی ادارہ صحت (WHO) کا کہنا ہے کہ ولادت کے بعد پہلے چھ مہینوں میں ہر 100 میں سے 98 عورتوں کیلئے دودھ پلانا حمل ٹھہرنے سے بچاؤ کیلئے مؤثر ہو سکتا ہے بشرطیکہ:

- آپ اپنے بچے کو دن اور رات کے وقت اپنا دودھ پلاتی ہوں
- آپ اپنا دودھ پلانے میں چار گھنٹوں سے زیادہ کا وقفہ نہ ڈالتی ہوں (اگر آپ دودھ پلانے میں اس سے زیادہ وقفہ ڈالیں تو آپ کو ہر چار گھنٹے بعد اپنا دودھ نکالنے کی ضرورت ہو گی)
- آپ بچے کو کھانے اور پینے کی کوئی دوسری چیزیں نہ دیتی ہوں (پہلے چھ مہینوں میں بچوں کو صرف ماں کے دودھ کی ضرورت ہوتی ہے)
- آپ کو حیض نہ آیا ہو۔

آپ بیک وقت اپنا دودھ پلانے اور کسی دوسری مانع حمل تدبیر کو استعمال کرنے کا انتخاب کر سکتی ہیں۔

## میرا حیض کب واپس آئے گا؟

اپنا دودھ پلانے والی بیشتر عورتوں کیلئے ہو سکتا ہے کہ حیض تب تک واپس نہ آئے جب تک ان کے بچے کی واحد خوراک صرف ماں کا دودھ ہو تاہم کچھ عورتوں کا حیض اس وقت سے پہلے واپس آ سکتا ہے۔ اگر آپ بچے کو بوتل کا دودھ دیں تو ولادت کے چار ہفتے بعد آپ کو حیض آنا شروع ہو سکتا ہے۔ بس یہ یاد رکھیں کہ آپ کا بیضہ حیض آنے سے پہلے خارج ہوتا ہے اور اگر آپ مانع حمل تدابیر استعمال نہ کریں تو آپ حاملہ ہو سکتی ہیں۔

## اپنی جسمانی وضع بحال کرنا

فی الحال اپنی پرانی جینز پوری آنے کی توقع نہ کریں۔ یہ توقع رکھیں کہ آپ کا پیٹ کچھ عرصے تک ابھرا ہوا رہے گا اور جلد ڈھیلی دکھائی دے سکتی ہے - لیکن یہ مستقل نہیں ہے۔

صحت بخش غذا کھانے، باقاعدگی سے ورزش کرنے اور وقت کی مدد سے آپ کی جسمانی وضع بحال ہو جائے گی۔ ولادت کے بعد ورزش کے بارے میں معلومات کیلئے صفحہ 37 پر حصہ مجھے طاقت دینے: ولادت سے پہلے اور بعد میں ورزشیں دیکھیں۔ نوزائیدہ بچے کے ساتھ ورزشی سرگرمیاں آپ کے خیال سے زیادہ آسان ہیں۔ آپ یہ کر سکتی ہیں:

- اپنے بچے کے سامنے ولادت کے بعد کی ورزشیں کر کے بچے کو تفریح مہیا کریں۔
- بچے کو ایک محفوظ بے بی کیریئر یا پرام میں ڈال کر باقاعدگی سے پیدل چلیں۔ پیدل چلنے سے آپ کو زیادہ چست اور مضبوط بننے میں مدد ملتی ہے اور توانائی حاصل ہوتی ہے۔ بچوں کو باہر نکلنا اور نئی چیزیں دیکھنا اچھا لگتا ہے۔ اس سے بچوں کو اپنی دنیا کے بارے میں سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔
- پرام واکنگ گروپ میں شامل ہو جائیں۔ یہ نئی ماؤں کے گروپ ہیں جو اکٹھی پیدل چلتی ہیں، باتیں کرتی ہیں اور لطف اندوز ہوتی ہیں۔ یہ بیک وقت، باہر نکلنے اور لوگوں سے ملنے، اپنا مزاج بشاش بنانے اور اپنی جسمانی وضع بحال کرنے کا زبردست طریقہ ہے۔ اپنے قریب کسی پرام واکنگ گروپ کا پتہ چلانے کیلئے اپنے علاقے میں چھوٹے بچوں کی صحت کی سروس یا نیو ساؤتھ ویلز ڈیپارٹمنٹ آف سپورٹ اینڈ ریکرییشن سے 13 13 02 پر رابطہ کریں۔ پرام واکنگ گروپ بنانے کے بارے میں مزید معلومات کیلئے [www.dsr.nsw.gov.au/](http://www.dsr.nsw.gov.au/) پر جائیں اور 'Get Active' پر کلک کریں۔
- معلوم کریں کہ آپ کے علاقے میں دوسری کونسی سرگرمیاں دستیاب ہیں - کچھ کمیونٹی ایکسرسائز پروگرام اور جم بچوں کی دیکھ بھال فراہم کرتے ہیں۔ اپنے کمیونٹی ہیلتھ سٹئر سے پوچھیں۔

## آپ کے بچے کے باقاعدہ معائنے

نیو ساؤتھ ویلز میں نوزائیدہ بچوں والے تمام گھرانوں کو ایک مفت یونیورسل ہیلتھ بوم وزٹ کے تحت چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ نرس کی آپ کے گھر پر ملاقات کی پیشکش کی جاتی ہے جو آپ کے نوزائیدہ بچے کے ساتھ گھر جانے کے بعد جلد ہی آپ سے رابطہ کر کے آپ کے گھر آنے کا وقت طے کرے گی۔ جس ہسپتال میں آپ کا بچہ پیدا ہوا تھا، وہ آپ کے علاقے میں چھوٹے بچوں کی صحت کی سروس سے آپ کا رابطہ کروا سکتا ہے۔ آپ اپنے مقامی کمیونٹی ہیلتھ سنٹر کے ذریعے بھی اس سروس سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ اپنے مقامی سنٹر کی تفصیلات واٹس ایپز میں دیکھیں یا آن لائن [www.whitepages.com.au](http://www.whitepages.com.au) پر دیکھیں۔

یونیورسل ہیلتھ بوم وزٹ کے موقع پر چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ نرس آپ کے نوزائیدہ بچے کے بارے میں آپ کی ہر طرح کی پریشانیوں سننے کی اور مشورہ دے گی جیسے بچے کو اپنا دودھ پلانا، رونا اور بچے کو پرسکون کرنا، ننھے بچے کی اچانک موت سے بچاؤ کیلئے سونے کے محفوظ طریقے، چھوٹے بچوں کی صحت کی خدمات وغیرہ۔ چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ نرس آپ سے ایسی باتوں کے بارے میں سوالات بھی پوچھے گی جیسے آپ کی صحت، ڈپریشن، گھبراہٹ، گھریلو تشدد، مدد کرنے والے لوگ اور حالیہ بڑی پریشانیوں۔

نیو ساؤتھ ویلز میں تمام عورتوں سے یہ سوالات پوچھے جاتے ہیں تاکہ یہ یقینی بنایا جائے کہ آپ کو وہ بہترین ممکن خدمات حاصل ہیں جن سے آپ کو اپنے بچے کی دیکھ بھال کرنے میں مدد ملے گی۔

اگر آپ اپنے بچے کو باقاعدگی سے اپنے علاقے میں چھوٹے بچوں کی صحت کی سروس میں چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ نرس کے پاس لے جا سکیں تو اچھا ہے۔ نرس:

- آپ کے بچے کی بڑھوتری، نشوونما اور عمومی صحت چیک کرے گی
- اپنے بچے کی دیکھ بھال کے سلسلے میں آپ کے سوالات کا جواب دے گی
- آپ کو اپنے بارے میں یا اپنے گھرانے کے بارے میں جو مسائل یا پریشانیوں ہوں، ان کے سلسلے میں آپ کی مدد کرے گی
- آپ کو ان دوسری خدمات کے پاس ریفر کرے گی جو مدد کر سکتی ہیں۔

آپ کی چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ نرس نئے والدین کے گروپوں سے آپ کا رابطہ کرا سکتی ہے جو اپنے علاقے میں دوسرے نئے والدین سے ملنے اور بچوں کی پرورش کے بارے میں سیکھنے کا بہت اچھا طریقہ ہے۔

## منہ کے بیکیٹیریا ایک دوسرے تک نہ

### پہنچائیں

ہو سکتا ہے آپ بغیر سوچے سمجھے کوئی ایسی چیز منہ میں ڈال لیتی ہوں جو آپ کے بچے کیلئے ہے۔ مثال کے طور پر اپنے بچے کی چوسنی کو اپنے منہ میں دھونا، یا ایک ہی چمچ سے خود کھانا اور بچے کو کھلانا۔ لیکن اس طرح آپ کے منہ سے دانتوں کو گلانے سڑانے والے بیکیٹیریا آپ کے بچے کے منہ میں پہنچ سکتے ہیں۔ اس سے مستقبل میں بچے کے دانت متاثر ہو سکتے ہیں۔

بچے کو بوتل کے ساتھ بستر میں لٹانا بھی دانت گلنے سڑنے کا موجب بن سکتا ہے۔ بچے کے دانت نکلتے ہی اس کے دانت صاف کرنا شروع کر دیں، صرف پانی سے۔ ایک نرم، چھوٹا بے بی ٹوتھ برش استعمال کریں۔

بچے کی صحت کے تمام معائنوں پر کسی طبی کارکن سے اپنے بچے کے دانتوں کا معائنہ کروائیں۔

## شیرخواری میں اچانک غیر متوقع موت کا خطرہ کم کرنا

### پیدائش سے ہی بچے کو کمر کے بل سلائیں

بچے کو کمر کے بل سلانے سے SIDS کا خطرہ کم کیا جا سکتا ہے۔ اگر بچے پیٹ یا پہلو کے بل سوئیں تو ان کے SIDS سے مرنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ سوائے اس کے کہ بچوں کے سپیشلسٹ نے یہ تحریری مشورہ دیا ہو، بچے کو پیٹ یا پہلو کے بل نہ سلائیں۔

جن صحتمند بچوں کو سونے کیلئے کمر کے بل لٹایا جائے، پیٹ کے بل سونے والے بچوں کی نسبت ان کے گلے میں قے پھنسنے کا امکان کم ہوتا ہے بچوں کو پہلو پر لٹانے کی پوزیشن کا مشورہ نہیں دیا جاتا کیونکہ نیند کے دوران بچے کروٹ لے کر پیٹ کے بل آ سکتے ہیں۔

جب آپ کا بچہ بیدار ہو تو اسے کمر کے بل لیٹنے سے مختلف پوزیشنیں دلانا اہم ہے۔ جب بچے بیدار ہوں اور کوئی بڑا موجود ہو تو پیٹ کے بل کھیلنا بچوں کیلئے محفوظ اور اچھا ہے۔ جب آپ بچے کو اٹھائیں تو بازو بدل کر اٹھائیں تاکہ بچہ دائیں اور بائیں دونوں طرف دیکھنے کی مشق کر سکے۔

چار ماہ سے بڑی عمر کے بچے بالعموم اپنے کاٹ میں کروٹ لے سکتے ہیں۔ بچوں کو محفوظ سلپنگ بیگ میں سلیا جا سکتا ہے (جس میں گردن اور بازوؤں کیلئے سوراخ بنے ہوں اور ٹوپی نہ ہو)۔ بچے کو کمر کے بل لٹائیں لیکن اسے خود اپنے سونے کی پوزیشن تلاش کرنے دیں۔ چھ ماہ سے بڑی عمر کے بچوں کیلئے شیر خواری میں اچانک موت کا خطرہ نہایت کم ہوتا ہے۔

شیرخواری میں اچانک غیر متوقع موت سے مراد ایک سال سے کم عمر کے بچے کا اچانک اور غیر متوقع طور پر مر جانا ہے۔ کبھی کبھار وجہ دریافت کی جا سکتی ہے لیکن اکثر ان اموات کا موجب (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) کو قرار دیا جاتا ہے۔ اگرچہ SIDS کی وجوہ اب بھی واضح نہیں ہیں، پچھلے 20 سالوں میں SIDS سے مرنے والے بچوں کی تعداد میں 80% سے زیادہ کمی ہوئی ہے۔ اس کمی کا تعلق والدین کو سونے کے زیادہ محفوظ طریقوں کی ترغیب دینے سے ہے اور بالخصوص بچوں کو سنانے کیلئے کمر کے بل لٹانے سے ہے۔ اس کے باوجود اب بھی بہت زیادہ بچوں کی اموات جاری ہیں۔ زندگی کے پہلے چھ مہینوں میں SIDS کا خطرہ عروج پر ہوتا ہے۔

نیچے دی گئی سونے کی محفوظ عادات پر عمل کر کے، اور اگر آپ اپنا دودھ پلانے کے قابل ہوں تو اس کے ذریعے، آپ شیرخواری میں اچانک غیر متوقع موت کا خطرہ کم کر سکتی ہیں۔

### سونے کے محفوظ طریقے اور آپ کا بچہ

- یہ علم ہونا اہم ہے کہ آپ SIDS کا خطرہ کم کرنے کیلئے اپنے بچے کو محفوظ پوزیشن میں کیسے لٹا سکتی ہیں:
- بچے کو پیدائش سے ہی کمر کے بل لٹا کر سلائیں، نہ کہ پیٹ یا پہلو کے بل
- سونے کے دوران بچے کے سر اور چہرے کو کھلا رکھیں
- اپنے بچے کو پیدائش سے پہلے اور پیدائش کے بعد دھوئیں سے پاک ماحول فراہم کریں
- اپنے بچے کیلئے، رات اور دن کو، سونے کا محفوظ ماحول فراہم کریں:
  - < محفوظ بستر (بستر میں کوئی ڈھیلی/الگ پڑی چادریں یا غلاف، تکیے، رضائی، lambswool گدے، بمپر یا نرم کھلونے نہ ہوں)
  - < محفوظ کاٹ (آسٹریلین سٹینڈرڈ AS2172 پر پورا اترنا چاہیے)
  - < محفوظ، صاف گدا (مضبوط، ہموار اور کاٹ کیلئے درست سائز کا گدا ہونا چاہیے)

### صحت کیلئے تنبیہ!

پہلے چھ سے بارہ مہینوں میں آپ کے بچے کے سونے کیلئے محفوظ ترین جگہ آپ کے بستر کے ساتھ بچے کا اپنا محفوظ کاٹ ہے۔

## اپنے بچے کو پیدائش سے پہلے اور بعد میں دھوئیں سے پاک ماحول میں رکھیں

سگرٹ کا دھواں بچوں کیلئے نقصان دہ ہے۔ جو والدین حمل کے دوران اور بچے کی پیدائش کے بعد تمباکو نوشی کرتے ہیں، وہ اپنے بچے کیلئے شیرخواری میں اچانک موت کا خطرہ بڑھا دیتے ہیں۔

اگر ماں تمباکو نوشی کرتی ہو تو بچے کی اچانک موت کا خطرہ تمباکو نوشی نہ کرنے والی ماؤں کے مقابلے میں 4 گنا زیادہ ہوتا ہے۔

اگر باپ بھی تمباکو نوشی کرتا ہو تو SIDS کا خطرہ تقریباً دوگنا ہو جاتا ہے۔ یہ یقینی بنائیں کہ دوست اور رشتہ دار آپ کے بچے کے قریب تمباکو نوشی نہ کریں۔

اگر آپ کا بچہ گاڑی میں ہو تو گاڑی کو دھوئیں سے پاک رکھیں۔

آپ SIDS اور اپنے بچے کیلئے خطرہ کم کرنے کے بارے میں مزید معلومات [www.sidsandkids.org](http://www.sidsandkids.org) پر SIDS and Kids ویب سائٹ سے حاصل کر سکتی ہیں۔

## یہ یقینی بنائیں کہ سونے کے دوران بچے کا سر ڈھکا ہوا نہ ہو

بستر کی ڈھیلی چادریں یا غلاف آپ کے بچے کے سر کو ڈھانپ سکتے ہیں۔ بچے کا بستر اس طرح بنائیں کہ بچے کے پاؤں بستر میں پائنتی کے قریب ہوں۔ بچے کو محفوظ طریقے سے بستر میں لٹائیں تاکہ وہ پھسل کر بستر کی چادروں کے نیچے نہ چلا جائے۔ رضائیاں، ڈونا، duvets، تکیے، نرم کھلونے اور کاٹ بمپر اس جگہ نہیں رکھنے چاہئیں جہاں آپ کا بچہ پہلے سال کے دوران سوتا ہو۔

## آپ کا بچے کو اپنے بستر میں لے جانا اس صورت میں غیر محفوظ ہو سکتا ہے کہ:

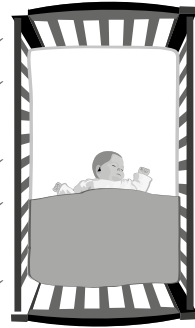
- بچہ بڑوں کے بستر کی چادروں، غلافوں یا تکیوں کے نیچے الجھ جائے
- بچہ دیوار اور بستر کے درمیان پھنس جائے
- بچہ بستر سے گر جائے
- گہری نیند سونے والا یا ادویات یا الکحل کے زیر اثر کوئی شخص کروٹ لے کر بچے کے اوپر آ جائے
- بچہ تمباکو نوشی کرنے والے کسی شخص کے ساتھ سو رہا ہو
- بچہ کسی نہایت تھکے ہوئے شخص کے ساتھ سو رہا ہو۔

## سونے کی نرم جگہیں جن میں بچے کا چہرہ ڈھانپا جا سکتا ہے:

- اگر آپ بچے کے ساتھ کاؤچ یا صوفے پر سو جائیں تو نیند کے دوران حادثہ ہونے کا بہت زیادہ خطرہ ہوتا ہے
- بچے کو واٹر بیڈ یا بین بیگ پر نہ ڈالیں۔

بچے کو محفوظ طریقے سے سلانے اور شیر خواری میں اچانک غیر متوقع موت کا خطرہ کم کرنے کے چھ طریقے:

- ✓ بچے کو کمر کے بل سلائیں
- ✓ سر اور چہرے کو کھلا رکھیں
- ✓ بچے کو پیدائش سے پہلے اور بعد میں دھوئیں سے پاک ماحول میں رکھیں
- ✓ رات اور دن کو سونے کا محفوظ ماحول
- ✓ بچے کو والدین کے کمرے میں محفوظ کاٹ میں سلائیں
- ✓ اگر آپ کیلئے ممکن ہو تو بچے کو اپنا دودھ پلائیں



## صحت کیلئے تنبیہ!

ایک ہی بستر میں یا کسی اور سونے کی جگہ پر اپنے بچے کے ساتھ اکٹھے سونے سے شیر خواری میں اچانک موت یا نیند کے دوران جان لیوا حادثہ ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

معلومات کی اولین تیاری کیلئے ACT SIDS and Kids اور ACT Health اور معذوری، رپائٹس اور کمیونٹی سروسز کے ڈیپارٹمنٹ کا خصوصی شکریہ۔

# قبل از پیدائش ٹیسٹنگ اور جینیٹک کاؤنسلنگ

*Prenatal testing and genetic counselling*

تشخیصی ٹیسٹوں میں (CVS) chorionic villus sampling اور امنیوسنٹیسس (amniocentesis) شامل ہیں۔

ہر قبل از پیدائش ٹیسٹ حمل کے دوران ایک خاص وقت پر کیا جاتا ہے۔ ٹیسٹ اور ان کے اوقات صفحات 118-119 پر ٹیبل قبل از پیدائش سکریننگ اور تشخیصی ٹیسٹنگ میں دکھائے گئے ہیں۔

## ایک قبل از پیدائش ٹیسٹ کیا معلومات فراہم کرتا ہے؟

ایک قبل از پیدائش ٹیسٹ یہ چیک کرنے کیلئے کیا جا سکتا ہے کہ آیا آپ کا بچہ عام طریقے سے نشوونما پا رہا ہے۔ یہ ٹیسٹ یہ دیکھنے کیلئے بھی کیا جا سکتا ہے کہ آیا آپ کے بچے کو کسی جسمانی اور/یا ذہنی مسئلے کا خطرہ ہے (یا بچہ مسئلے سے متاثر ہے)۔

قبل از پیدائش ٹیسٹ جو مسائل دریافت کر سکتے ہیں، ان میں جینیٹک مسائل شامل ہیں۔

جینیٹک مسائل میں وہ بہت سے جسمانی اور/یا ذہنی مسائل شامل ہیں جو پیدائش کے وقت، بچپن میں، نوعمری میں یا بالغ زندگی میں پائے جاتے ہیں۔ ایک جینیٹک مسئلے کی کئی وجوہ ہو سکتی ہیں۔ قبل از پیدائش ٹیسٹ ان قسموں کے مسائل کا پتہ چلاتے ہیں جو کروموزوم کے عدم توازن (کروموزوم کا مسئلہ) یا کسی واحد جین میں تبدیلی کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔

ایک کروموزوم کا مسئلہ تب ہوتا ہے جب بچے کے کروموزومز کی تعداد، جسامت یا بناوٹ میں تبدیلی ہو۔ اس طرح جینیٹک انفارمیشن کی مقدار بدلنے یا خلیات میں اس انفارمیشن کی ترتیب بدلنے کی وجہ سے افزائش، نشوونما اور/یا جسمانی نظاموں کے فعل میں مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

کروموزوم کی تبدیلیاں ماں یا باپ سے ورثے میں مل سکتی ہیں۔ زیادہ عام یہ ہے کہ کروموزوم کی تبدیلیاں تب واقع ہوتی ہیں جب حمل ٹھہرنے کے وقت یا اس کے فوری بعد بیضے یا نطفے کے خلیات بن رہے ہوتے ہیں۔ کروموزوم کا سب سے زیادہ معروف مسئلہ ڈاؤن سنڈروم ہے۔

دوسرے جینیٹک مسائل جو کسی ایک جین کو خراب بنانے والی تبدیلی کی وجہ سے ہوتے ہیں، ان کے بارے میں یہ معلوم ہے کہ وہ کچھ خاندانوں میں بچوں کو متاثر کرتے ہیں۔ کسی جوڑے کا پہلے ہی ایک بچہ ان مسائل میں سے کسی مسئلے سے متاثر ہو سکتا ہے یا خود والدین میں سے ایک کو یہ مسئلہ ہو سکتا ہے۔ ان صورتوں میں قبل از پیدائش ٹیسٹ کے ذریعے بالخصوص پتہ چلایا جا سکتا ہے کہ آیا بچے میں یہ جینیٹک مسئلہ پیدا کرنے والی خراب جین موجود ہے۔

ہر جوڑا چاہتا ہے کہ ان کا بچہ صحتمند ہو۔ تاہم کچھ جوڑے ایسے ہوتے ہیں جن کے بچے کو کوئی شدید جسمانی اور/یا ذہنی مسئلہ ہو سکتا ہے (یا ہو جائے گا)۔ پیدائش سے پہلے بچے کی صحت اور نشوونما کو جانچنے کیلئے کئی مختلف ٹیسٹ دستیاب ہیں۔ ہر ٹیسٹ کے فوائد، نقصانات اور حدود ہیں۔ حمل کے دوران ٹیسٹنگ کرانے کا فیصلہ ایک بہت ذاتی فیصلہ ہے۔ یہ ایک ایسا فیصلہ بھی ہے جسے تمام دستیاب معلومات کی بنیاد پر کرنا بہترین ہے۔

## قبل از پیدائش ٹیسٹ کیا ہوتے ہیں؟

قبل از پیدائش (پری نیٹل) ٹیسٹ ایسے ٹیسٹ ہیں جو آپ کے حاملہ ہونے کے دوران آپ کے بچے کی صحت اور نشوونما جانچنے کے مقصد سے کیے جاتے ہیں۔ قبل از پیدائش ٹیسٹوں کی دو بنیادی اقسام ہیں:

### سکریننگ ٹیسٹ

ایک سکریننگ ٹیسٹ یہ نشاندہی کر سکتا ہے کہ آیا مزید ٹیسٹنگ (جسے تشخیصی ٹیسٹنگ کہا جاتا ہے) کی ضرورت ہے لیکن یہ ٹیسٹ یہ نہیں بتا سکتا کہ آپ کے بچے کو قطعی طور پر ایک مخصوص مسئلہ لاحق ہے۔ آپ فیصلہ کر سکتی ہیں کہ آپ قبل از پیدائش سکریننگ ٹیسٹ کروائیں گی یا نہیں۔

سکریننگ ٹیسٹ حمل کے گیارہویں ہفتے سے کیے جا سکتے ہیں اور ان میں یہ ٹیسٹ شامل ہو سکتے ہیں:

- بڑھتے ہوئے بچے کا الٹراساؤنڈ معائنہ اور آپ کے خون کے ٹیسٹ
- نیوکل ٹرانسلوسینسی (nuchal translucency) الٹراساؤنڈ جس کے ساتھ کبھی کبھار ماں کے خون کا ٹیسٹ کیا جاتا ہے۔ یہ سکریننگ ٹیسٹ حمل کی پہلی سہ ماہی میں کیا جاتا ہے
- ماں کا سیرم ٹیسٹ جو دوسری سہ ماہی میں ماں کا خون ٹیسٹ کرتا ہے۔

### قبل از ولادت تشخیصی ٹیسٹ

تشخیصی ٹیسٹ ان زیادہ مخصوص مسائل کا پتہ چلاتے ہیں جن کا آپ کے بچے کو خطرہ ہو سکتا ہے۔ بالعموم یہ ٹیسٹ صرف تب کیے جاتے ہیں جب سکریننگ ٹیسٹ سے آپ کے بچے کیلئے کسی مخصوص مسئلے کے زیادہ خطرے کی نشاندہی ہو (اگرچہ 35 سال سے زیادہ عمر کی عورتیں تشخیصی ٹیسٹ کروانے کا انتخاب کر سکتی ہیں)۔ اس قسم کے ٹیسٹ کسی کروموزوم کے مسئلے یا کسی ایک جین میں تبدیلی کی وجہ سے مسئلے (جنہیں جینیٹک مسائل کہا جاتا ہے) کیلئے آپ کے بچے کو جانچ سکتے ہیں۔ ایک تشخیصی ٹیسٹ آپ کے بچے کو متاثر کر سکنے والے ہر ممکن جسمانی یا ذہنی مسئلے کو چیک نہیں کرتا۔

## میں قبل از پیدائش ٹیسٹ کے بارے میں کیوں سوچوں گی؟

قبل از پیدائش ٹیسٹ کرانے کا کوئی بھی فیصلہ کرنے سے پہلے آپ کو زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کرنی چاہئیں تاکہ آپ کو اعتماد حاصل ہو کہ آپ اپنے لیے درست انتخاب کر رہی ہیں۔ آپ کیلئے ایک محفوظ اور مفاہمت کے ماحول میں ماہرین کے ساتھ قبل از پیدائش ٹیسٹنگ کے بارے میں اپنی پریشانیوں اور خیالات پر بات کرنا ممکن ہونا چاہیئے۔ اس وقت مدد اور مشورہ حاصل کرنے سے آپ کو اپنے حمل کے مستقبل کے بارے میں آگہی کی بنیاد پر فیصلے کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

ان معاملات پر بات چیت کرنا اہم ہے:

- ٹیسٹ کیسے اور کب کیے جاتے ہیں
- ہر ٹیسٹ کے فوائد اور نقصانات
- ہر ٹیسٹ کے نتیجے میں آپ اور آپ کے بچے کیلئے ممکنہ خطرات
- کیا مزید ٹیسٹنگ کی پیشکش کی جا سکتی ہے اور اس میں کیا شامل ہو گا۔

## اگر ٹیسٹ کے مطابق میرے بچے کو ایک مسئلہ ہو سکتا ہے تو کیا ہو گا؟

اگر ایک قبل از پیدائش ٹیسٹ کے نتیجے سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کے بچے کی نشوونما نارمل نہیں ہے یا ولادت کے بعد اسے کوئی مسئلہ ہو سکتا ہے تو آپ کو اور آپ کے شریک حیات کو اس مسئلے کے بارے میں ہر ممکن حد تک معلومات دی جائیں گی۔ جینیٹک کاؤنسلنگ سے آپ کو ان معاملات پر بات چیت کا موقع ملے گا:

- ان نتائج کا آپ کے بچے اور آپ کے گھرانے کیلئے کیا مطلب ہے
- مزید ٹیسٹنگ کے مواقع اور اس میں کیا شامل ہو گا
- جسمانی اور/یا ذہنی معذوریوں میں مبتلا افراد کے بارے میں آپ کے جذبات
- اسقاط حمل (ابارشن) کروانے کے بارے میں آپ کے جذبات۔

اگر آپ قبل از پیدائش ٹیسٹنگ اور جینیٹک کاؤنسلنگ کے بارے میں مزید جاننا چاہتی ہیں تو سنٹر فار جینیٹکس ایجوکیشن سے فون نمبر 9462 9599 (02) پر رابطہ کریں یا [www.genetics.edu.au](http://www.genetics.edu.au) پر جائیں۔

*Prenatal Testing. Special tests for your baby during pregnancy* (دوران حمل ٹیسٹنگ: حمل کے دوران آپ کے بچے کیلئے خصوصی ٹیسٹ) ایک تفصیلی کتابچہ ہے جو سنٹر فار جینیٹکس ایجوکیشن نے تیار کیا ہے۔ اس کی کاپی حاصل کرنے کیلئے فون نمبر 9462 9599 (02) پر رابطہ کریں یا [www.genetics.edu.au](http://www.genetics.edu.au) پر جائیں۔ ان ٹیسٹوں کے بارے میں دوسری زبانوں میں بھی معلومات یہاں دستیاب ہیں <http://www.genetics.edu.au/Information/multilingual-resources>



ٹیسٹ سے پہلے کاؤنسلنگ (ماہرانہ مشورہ) سے آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد ملے گی کہ اگر کوئی ٹیسٹ کرانا چاہیئے تو کونسا ٹیسٹ آپ اور آپ کے بچے کیلئے بہترین ہے۔

*Your choice. screening and diagnostic tests in pregnancy* (آپ کا انتخاب: حمل کے دوران سکریننگ اور تشخیصی ٹیسٹ) کے عنوان سے ایک کتابچہ انٹرنیٹ پر دستیاب ہے۔ اس میں مختلف قسموں کے دستیاب ٹیسٹوں کا ذکر ہے، ان مسائل کی وضاحت ہے جو دریافت کیے جا سکتے ہیں اور یہ آپ کو کچھ باتوں کے بارے میں سوچنے کیلئے تجاویز دیتا ہے جن سے آپ کو حمل کے دوران ٹیسٹنگ کرانے کا فیصلہ کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ آپ یہ کتابچہ یہاں دیکھ سکتی ہیں <http://www.mcri.edu.au/Downloads/PrenatalTestingDecisionAid.pdf>



## جینیٹک کاؤنسلنگ کیا ہوتی ہے؟

جینیٹک کاؤنسلنگ بیشتر بڑے ہسپتالوں اور کئی مقامی کمیونٹی ہیلتھ سنٹرز میں دستیاب ہے۔ طبی کارکنوں کی ایک ٹیم یہ کاؤنسلنگ فراہم کرتی ہے جو مل کر کام کرتے ہوئے آپ کو آپ کے بچے کی افزائش، نشوونما اور صحت کے جینیٹک مسائل کے بارے میں تازہ معلومات اور ماہرانہ مشورہ فراہم کرتے ہیں۔ اس سے آپ کو حمل کے دوران خصوصی ٹیسٹنگ کروانے کے بارے میں سمجھنے اور آگہی کی بنیاد پر فیصلے کرنے میں یا اپنے بچے میں کسی جینیٹک مسئلے کی تشخیص سے سمجھوتہ کرنے کیلئے مدد مل سکتی ہے۔

## اپنے خاندان میں صحت کے مسائل سے واقف ہونا اہم ہے

اپنے اور اپنے شریک حیات کے والدین، بھائیوں اور بہنوں کی صحت کے بارے میں معلومات وہ قیمتی معلومات ہیں جن سے صحت کے کچھ ایسے مسائل کا پتہ چل سکتا ہے جن میں آپ کے مبتلا ہونے یا آگے اپنے بچوں کو منتقل کرنے کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے۔ کچھ صورتوں میں اپنے لیے یا آئندہ نسلوں کیلئے خطرہ کم کرنے کی غرض سے آپ کیلئے پیش بندی کے اقدامات کرنا ممکن ہو سکتا ہے۔

صحت کے کئی مسائل رشتہ داروں سے موروثی طور پر منتقل ہو سکتے ہیں۔ تاہم یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ طرز زندگی کے عوامل (جیسے تمباکو نوشی یا غیر صحت بخش غذا) بھی ایک مسئلہ لاحق ہونے کے امکانات میں کردار ادا کر سکتے ہیں۔

جب آپ اپنے رشتہ داروں کے ساتھ اپنے خاندان میں صحت کے مسائل پر بات کر رہے ہوں تو آپ کو کچھ معروف مسائل کے بارے میں سوچنا چاہیئے جیسے:

- سماعت کے مسائل
- سیکھنے یا نشوونما کے مسائل
- سسٹک فائبروسس - ایک جینیٹک مسئلہ جو پھیپھڑوں اور باضمے کو متاثر کرتا ہے
- تھیلسمیا - ایک جینیٹک مسئلہ جو خون کے نارمل عملوں کو متاثر کرتا ہے
- sickle cell (بلالی شکل کے خلیات) کی بیماری - ایک جینیٹک مسئلہ جو خون کے شدید انیمیا کا موجب ہوتا ہے
- ہیموفیلیا - لڑکوں کو متاثر کرنے والا ایک جینیٹک مسئلہ جو شدید جریان خون کا موجب ہوتا ہے
- دل کی بیماری
- ذیابیطس
- کولیسٹرول کے مسائل
- چھاتی، بیضے دانے یا آنت کا کینسر۔

اپنے اور اپنے شریک حیات کے جغرافیائی پس منظر کے بارے میں سوچنا بھی اہم ہے۔ مثال کے طور پر شمالی یورپ اور متحدہ برطانیہ کے لوگوں میں سسٹک فائبروسس پیدا کرنے والی خراب جین موجود ہونے کا امکان تھیلسمیا پیدا کرنے والی خراب جین کی نسبت زیادہ ہوتا ہے جس سے مشرق وسطیٰ اور بحر الکاہل کے گرد علاقوں کے زیادہ لوگ متاثر ہوتے ہیں۔

اپنے خاندان میں صحت کے مسائل کا علم حاصل کرنے اور اوپر مذکور کچھ مسائل کے بارے میں مزید معلومات سنٹر فار جینیٹکس ایجوکیشن سے فون نمبر 9462 9599 (02) پر یا [www.genetics.edu.au](http://www.genetics.edu.au) سے دستیاب ہیں۔

## کن لوگوں کو حمل کے شروع میں جینیٹک کاؤنسلنگ پر غور کرنا چاہیئے؟

جب آپ حاملہ ہوں تو اپنے شریک حیات کے ساتھ صحت کے بارے میں اپنی کسی بھی فکر پر بات کرنا اور اس سلسلے میں بات کرنا اہم ہے کہ آیا آپ کو یا آپ کے خاندان میں دوسرے لوگوں کو ایسے طبی مسائل ہیں جو موروثی طور پر منتقل ہو سکتے ہیں۔

جینیٹک کاؤنسلنگ بہت سی صورتوں میں فائدہ مند ہو سکتی ہے۔ ان صورتوں میں یہ شامل ہیں:

- آپ کے یا آپ کے شریک حیات کے کسی قریبی رشتہ دار یا بچے کو کوئی جسمانی اور/یا ذہنی مسئلہ ہو
- آپ کو یا آپ کے شریک حیات کو کوئی شدید مسئلہ ہو جو آپ کے بچے کو منتقل ہو سکتا ہو
- آپ اور آپ کے شریک حیات دونوں میں ایک ہی خراب جین موجود ہو
- آپ کی عمر 35 سال سے زیادہ ہو (ضروری نہیں کہ یہ آپ کا پہلا حمل ہو) کیونکہ اس صورت میں بچے کو کروموزوم کا مسئلہ ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے
- اس حمل کے دوران آپ کو کسی کیمیکل یا دیگر ماحولیاتی عوامل سے واسطہ پڑا ہو
- سکریننگ ٹیسٹ مثلاً الٹراساؤنڈ یا پہلی اور دوسری سہ ماہی میں سکریننگ سے نشاندہی ہوئی ہو کہ آپ کے بچے کیلئے کسی مخصوص جینیٹک مسئلے کا زیادہ خطرہ ہے
- آپ اور آپ کے شریک حیات رشتہ دار ہوں جیسے فرسٹ کزن ہوں
- آپ اور آپ کے شریک حیات دونوں کوئی ایسا نسلی یا تہذیبی پس منظر رکھتے ہوں جس کے لوگوں میں ایک عام پائے جانے والے مسئلے کی مخصوص جینز موجود ہونے کے بارے میں معلوم ہے۔

## قبل از پیدائش سکریننگ اور تشخیصی ٹیسٹنگ

ٹیسٹ کیسے کیا جاتا ہے؟	ٹیسٹ کی قسم	ٹیسٹ کا نام	حمل کا دور
ایک چھوٹا سا پروب ماں کے پیٹ پر رکھ کر دبایا جاتا ہے یا فرج میں داخل کیا جاتا ہے۔ اس سے بڑھتے ہوئے بچے کی تصویر دکھائی دیتی ہے۔	سکریننگ اور تشخیصی ٹیسٹ۔	پہلی سہ ماہی کا الٹراساؤنڈ - حمل کی مدت طے کرنے کیلئے سکین۔	8 سے 12 ہفتے،
الٹراساؤنڈ کی مدد سے پلاسیٹنٹا کا ایک چھوٹا سا نمونہ ماں کے پیٹ سے ایک باریک سوئی کے ذریعے یا رحم کی گردن سے ایک پتلی لچکدار ٹیوب کے ذریعے حاصل کیا جاتا ہے۔	تشخیصی ٹیسٹ۔	Chorionic villus sampling (CVS)	11 سے 13 ہفتے
الٹراساؤنڈ کے استعمال سے بچے کی ایک خاص پیمائش (nuchal translucency) کی جاتی ہے۔ ماں سے بھی خون کا ایک نمونہ ٹیسٹنگ کیلئے حاصل کیا جا سکتا ہے۔	سکریننگ -	نیوکل ٹرانسلوسینسی (الٹرا ساؤنڈ) ٹیسٹ جو ماں کے خون کے ٹیسٹ کے ساتھ یا اس کے بغیر کیا جاتا ہے	11.5 سے 13.5 ہفتے
ماں کے خون کا نمونہ ٹیسٹنگ کیلئے لیا جاتا ہے۔	سکریننگ۔	دوسری سہ ماہی میں سکریننگ ٹیسٹ - ماں کے سیرم کا ٹیسٹ۔	15 سے 18 ہفتے
الٹراساؤنڈ کی مدد سے غلاف جنین کے پانی کا ایک چھوٹا سا نمونہ ایک باریک سوئی ماں کے پیٹ سے گزار کر لیا جاتا ہے۔	تشخیصی ٹیسٹ۔	ایمنیو سنٹیسس۔	15 سے 19 ہفتے
مائیکروفون جیسے ایک آلے کو ماں کے پیٹ پر رکھ کر دبایا جاتا ہے۔ اس سے بڑھتے ہوئے بچے کی تصویر دکھائی دیتی ہے۔	سکریننگ اور تشخیصی ٹیسٹ۔	دوسری سہ ماہی کا الٹرا ساؤنڈ - جنین کی خلاف قاعدہ کیفیات کا سکین۔	18 سے 20 ہفتے

کیا بچے یا ماں کیلئے کوئی خطرات ہیں؟	یہ ٹیسٹ کس چیز کا پتہ چلاتا ہے؟	
یہ ٹیسٹ بچے یا ماں کو نقصان نہیں پہنچاتا۔	یہ ٹیسٹ بچے کا سائز چیک کر سکتا ہے، یہ دیکھ سکتا ہے کہ آیا ایک سے زیادہ بچے ہیں اور دل کی دھڑکن جیسے کچھ طبعی پہلو چیک کر سکتا ہے۔	
اس بات کا معمولی امکان ہے (100 میں سے 1 سے کم) کہ یہ ٹیسٹ حمل گرنے کا باعث بن سکتا ہے۔ ٹیسٹ کے دوران ماں کو کچھ بے آرامی محسوس ہو سکتی ہے۔	یہ ٹیسٹ کئی طرح کے جسمانی اور/یا ذہنی مسائل کو چیک کر سکتا ہے جو بچے کو لاحق ہو سکتے ہیں۔ انہیں کروموزوم کے مسائل کہا جاتا ہے۔ کبھی کبھار مزید ٹیسٹنگ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔	
یہ ٹیسٹ بچے یا ماں کو نقصان نہیں پہنچاتا۔	<p>یہ ٹیسٹ بتا سکتا ہے کہ آیا ایک بچے کیلئے بعض جسمانی اور/یا ذہنی مسائل کا زیادہ خطرہ ہے۔</p> <p>ٹیسٹ کیے جانے والے ہر 100 میں سے تقریباً 5 بچوں کا نتیجہ زیادہ خطرہ ظاہر کر سکتا ہے۔ ان میں سے بیشتر بچوں کو مسئلہ نہیں ہو گا۔</p> <p>اگر نیوکل ٹرانسلوسینسی ٹیسٹ خون کے ٹیسٹ کے بغیر کیا جائے:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ڈاؤن سنڈروم نامی کروموزوم کے مسئلے میں مبتلا ہر 100 میں سے 75 بچوں کے ٹیسٹ کا نتیجہ زیادہ خطرہ ظاہر کرے گا۔ یہ ٹیسٹ ڈاؤن سنڈروم میں مبتلا ہر 100 میں سے 25 بچوں کا پتہ چلانے میں ناکام رہے گا۔</li> <li>اگر نیوکل ٹرانسلوسینسی ٹیسٹ خون کے ٹیسٹ کے ساتھ کیا جائے:</li> <li>• ڈاؤن سنڈروم میں مبتلا ہر 100 میں سے 80 تا 90 بچوں کے ٹیسٹ کا نتیجہ زیادہ خطرہ ظاہر کرے گا۔</li> <li>یہ ٹیسٹ ڈاؤن سنڈروم میں مبتلا ہر 100 میں سے 10 تا 20 بچوں کا پتہ چلانے میں ناکام رہے گا۔</li> </ul>	
یہ ٹیسٹ بچے یا ماں کو نقصان نہیں پہنچاتا۔	<p>یہ ٹیسٹ بتا سکتا ہے کہ آیا ایک بچے کیلئے بعض جسمانی اور/یا ذہنی مسائل کا زیادہ خطرہ ہے۔</p> <p>ٹیسٹ کیے جانے والے ہر 100 میں سے تقریباً 5 بچوں کا نتیجہ زیادہ خطرہ ظاہر کر سکتا ہے۔ ان میں سے بیشتر بچوں کو مسئلہ نہیں ہو گا۔</p> <p>ڈاؤن سنڈروم میں مبتلا ہر 100 میں سے تقریباً 60 بچوں کے ٹیسٹ کا نتیجہ زیادہ خطرہ ظاہر کرے گا۔</p> <p>یہ ٹیسٹ ڈاؤن سنڈروم میں مبتلا ہر 100 میں سے 40 بچوں کا پتہ چلانے میں ناکام رہے گا۔</p> <p>اگر یہ ٹیسٹ بیک وقت تفصیلی الٹراساؤنڈ سکین کے ساتھ کیا جائے تو یہ ریڈھ کی ہڈی کے مسائل یا نیورل ٹیوب کے مسائل میں مبتلا ہر 100 میں سے 95 بچوں کا بھی پتہ چلا لے گا۔</p>	
اس بات کا معمولی امکان ہے (ہر 100 بچوں میں سے 1 سے کم کیلئے) کہ یہ ٹیسٹ حمل گرنے کا باعث بن سکتا ہے۔ ٹیسٹ کے دوران ماں کو کچھ بے آرامی محسوس ہو سکتی ہے۔	یہ ٹیسٹ ایک بچے کو لاحق ہو سکنے والے کئی طرح کے جسمانی اور/یا ذہنی مسائل کا پتہ چلا سکتا ہے جن میں کروموزوم کے مسائل بھی شامل ہیں۔	
یہ ٹیسٹ بچے یا ماں کو نقصان نہیں پہنچاتا۔	یہ چیک بچے کے سائز اور دل، دماغ، ریڈھ کی ہڈی اور گردوں کی نشوونما جیسے کئی طبعی پہلوؤں کا پتہ چلا سکتا ہے۔	

35 سال کی عمر  
کے بعد ماں بننا

*Having a baby at 35+*

## کیا اضافی خطرات ہیں؟

- **حمل گزنا۔** بالعموم حمل گرنے کا خطرہ پانچ میں سے ایک کے قریب ہوتا ہے۔ 40 سال کی عمر تک یہ خطرہ بڑھ کر چار میں سے ایک کے قریب (25 فیصد) ہو جاتا ہے۔ لیکن پھر بھی اس کا مطلب ہے کہ زیادہ تر حمل جاری رہیں گے۔

- **بچے کو کروموزوم کا کوئی مسئلہ ہونا** جیسے ڈاؤن سنڈروم۔ عمر کے ساتھ خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ کروموزوم کے مسائل کا اضافی خطرہ بڑی عمر کی عورتوں میں حمل گرنے کے زیادہ کیسوں کی سب سے بڑی وجہ ہے۔ 37 سال کی عمر میں بچے کیلئے کروموزوم کے مسئلے کا خطرہ 200 میں سے 1 کے قریب ہوتا ہے۔ 40 سال کی عمر تک یہ اس کے دوگنے سے بھی بڑھ جاتا ہے۔ 84 میں سے 1 کے قریب۔ 45 سال کی عمر میں یہ خطرہ 32 میں سے 1 کے قریب ہوتا ہے۔

35 سال سے زیادہ عمر کی عورتوں کیلئے اس کا خطرہ بھی زیادہ ہوتا ہے:

- وقت سے پہلے بچے کی پیدائش
- پیدائش کے وقت بچے کا کم وزن (تباکو نوشی نہ کرنے سے یہ خطرہ کم ہو جائے گا)
- پلاسینٹا رحم کی گردن کے سامنے ہونا
- ہائی بلڈ پریشر
- حمل کے دوران خون آنا
- پری ایکلیمپسیا
- دوران حمل ذیابیطس
- مردہ بچے کی پیدائش

ان خطرات کے بارے میں مزید معلومات کیلئے صفحہ 124 پر حمل کی پیچیدگیاں دیکھیں۔

ہم دوبارہ یہی کہیں گے، ایسی کوئی وجہ نہیں ہے کہ آپ زیادہ مایوس ہو جائیں۔ 35 سال سے زیادہ عمر کی بیشتر عورتوں کو یہ مسائل نہیں ہوں گے (خاص طور پر اگر پہلے سے ان کی صحت اچھی ہو تو)۔ اور یہ سب خطرات ایسے ہیں جنہیں دوران حمل اچھی دیکھ بھال اور کھانے کی اچھی عادات کے ذریعے کم سے کم کیا جا سکتا ہے۔

اب پہلی دفعہ ماں بننے والی عورتوں کی زیادہ تعداد کی عمر 30 سال سے زیادہ ہوتی ہے۔ یہ درست ہے کہ عمر کے ساتھ ساتھ خطرات بڑھتے ہیں، خاص طور پر 35 سال کی عمر کے بعد، اور آپ کو ان خطرات کا علم ہونا ضروری ہے۔ لیکن یاد رکھنے کی اہم بات یہ ہے کہ 35 سال سے زیادہ عمر کی بیشتر عورتوں کے بچے صحت مند ہوتے ہیں۔

زیادہ تر خطرات اور پیچیدگیوں کا تعلق آپ کی عمر سے کم ہوتا ہے اور ہائی بلڈ پریشر یا ذیابیطس جیسے مسائل سے زیادہ ہوتا ہے (صحت کے وہ مسائل جو ہماری عمر بڑھنے کے ساتھ زیادہ عام ہو جاتے ہیں)۔ اچھی صحت، دوران حمل اچھی دیکھ بھال، صحت بخش غذا اور باقاعدہ ورزش سے آپ کیلئے پیچیدگیوں کا خطرہ کم ہو جائے گا۔

جرٹواں بچے: دو یا دو سے  
زیادہ بچے

*Multiple pregnancy:  
when it's twins or more*

## ایک سے زیادہ بچوں کے ساتھ حمل میں کیا مختلف ہوتا ہے؟

جڑواں بچوں کی پیدائش کا امکان خوشی کا باعث ہو سکتا ہے لیکن ایک سے زیادہ بچوں کے ساتھ حمل میں پیچیدگیوں کا خطرہ بھی زیادہ ہوتا ہے۔ ان پیچیدگیوں میں یہ شامل ہیں:

- انیمیا
- وقت سے پہلے پیدائش
- ایک بچے یا دونوں بچوں کی افزائش ٹھیک نہ ہو۔

اس کا مطلب ہے کہ باقاعدگی سے حمل کے معائنوں پر جانا بہت اہم ہے۔ اچھی دیکھ بھال سے مسائل کا خطرہ کم ہو گا۔ ایک ہی پلاسینٹا پر منحصر جڑواں بچوں کا پتہ چلانا خاص طور پر اہم ہے۔ اس قسم کے حمل میں بچوں کیلئے سب سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے اور اس میں محتاط نگرانی کی ضرورت ہوتی ہے۔

ایسے ہسپتال میں ہونا بہترین ہے جس میں آپ کو درکار سہولیات دستیاب ہوں کیونکہ ایک سے زیادہ بچوں کے ساتھ حاملہ عورتوں کی نصف سے زیادہ تعداد کو درد زہ جلدی شروع ہو جاتا ہے۔ اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے بات کر کے یقینی بنائیں کہ آپ کے ہسپتال میں وہ خدمات دستیاب ہیں جو ایک سے زیادہ بچوں کی پیدائش کیلئے ضروری ہیں۔

ایک سے زیادہ بچوں کے ساتھ حاملہ عورتوں میں سے اکثر نارمل طریقے سے بچوں کو جنم دے سکتی ہیں لیکن اگر پیچیدگیاں ہوں تو آپ کو سیزیرین سیکشن آپریشن یا درد زہ شروع کرانے کی تدابیر کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ مشورہ دیا جاتا ہے کہ حمل اور درد زہ کے دوران بچوں کی محتاط نگرانی کی جائے۔ اس میں پیٹ میں پلنے والے بچوں کی الیکٹرانک مانیٹرنگ شامل ہو سکتی ہے۔

ہو سکتا ہے ولادت کے بعد آپ ہسپتال میں بھی کچھ زیادہ وقت رہیں - ہو سکتا ہے بچے وقت سے پہلے پیدا ہوئے ہوں یا آپ کو ایک سے زیادہ بچوں کو دودھ پلانے اور ان کی دیکھ بھال کرنے کا عادی بننے کیلئے زیادہ وقت کی ضرورت ہو۔

یہ جاننے سے کہ آپ ایک سے زیادہ بچوں کو جنم دینے والی ہیں، آپ کو زیادہ گھبراہٹ بھی ہو سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے آپ پیچیدگیوں کے بارے میں اور اس بارے میں فکر مند ہوں کہ آپ دو یا دو سے زیادہ بچوں کو کس طرح سنبھالیں گی۔ اگر آپ گھبراہٹ یا افسردگی محسوس کر رہی ہوں تو ایک سے زیادہ بچوں کے ساتھ حمل کی وجہ سے اضافی تھکن اور بے آرامی سے صورتحال مزید مشکل ہو سکتی ہے۔

ان احساسات کو اپنے تک نہ رکھیں۔ اپنے ڈاکٹر، مڈوائف، ہسپتال کی سوشل ورکر یا کسی کاؤنسلر سے بات کریں۔

مزید معلومات کیلئے آسٹریلین ملٹیپل برتھ ایسوسی ایشن کا ویب سائٹ [www.amba.org.au](http://www.amba.org.au) دیکھیں

- ہر سو میں سے تقریباً ایک حمل میں جڑواں بچے ہوتے ہیں۔ آپ کیلئے اس صورت میں جڑواں بچوں کا امکان زیادہ ہوتا ہے کہ:
- آپ کے یا آپ کے شریک حیات کے خاندان میں ہم شکل جڑواں بچے ہوں
- آپ کی عمر 35 سال سے زیادہ ہو
- آپ تولیدی صلاحیت کیلئے علاج کروا رہی ہوں۔

ہم شکل جڑواں بچے تب پیدا ہوتے ہیں جب ایک بارآور بیضہ دو الگ خلیات میں تقسیم ہو جائے۔ پھر ہر خلیہ نشوونما پا کر ایک بچہ بن جاتا ہے۔ چونکہ بچے ایک ہی بیضے سے بنے ہوتے ہیں، ان بچوں کی جینز مشترک ہوتی ہیں۔ ان کی جنس ایک ہی ہوتی ہے اور ان کی شکل و صورت بہت حد تک ایک جیسی ہوتی ہے۔ ہم شکل جڑواں بچوں کے ایک ہی پلاسینٹا سے جڑے ہونے کا امکان ہوتا ہے لیکن وہ پلاسینٹا سے الگ الگ نالی کے ذریعے جڑے ہوتے ہیں۔

غیر ہم شکل جڑواں بچے (الگ الگ بیضے سے بننے والے) یہ بچے دو الگ الگ بیضوں کے دو مردانہ تولیدی خلیات سے بارآور ہونے پر بنتے ہیں۔ ان کی شکل و صورت میں اتنی ہی مشابہت ہوتی ہے جتنی بھائی بہنوں میں ہوتی ہے۔ ہر بچے کا اپنا الگ پلاسینٹا ہوتا ہے۔ غیر ہم شکل جڑواں بچوں کی جنس ایک دوسرے سے مختلف ہو سکتی ہے۔

ایک ساتھ تین بچوں کی پیدائش بہت کم ہوتی ہے اور ایک ساتھ چار بچوں کی پیدائش اس سے بھی کم عام ہے تاہم تولیدی صلاحیت بڑھانے والی ادویات کے استعمال کا مطلب ہے کہ اب ایک ساتھ ایک سے زیادہ بچوں کی پیدائش ماضی کی نسبت زیادہ عام ہے۔

## اگر میں ایک سے زیادہ بچوں کے ساتھ حاملہ ہوں تو اس کی علامات کیا ہیں؟

تیزی سے وزن بڑھنا یا آپ حمل کے جس دور میں ہیں، اس کے عام معمول کی نسبت رحم کا زیادہ بڑا ہونا ایک سے زیادہ بچوں کے ساتھ حمل کی نشاندہی کر سکتا ہے۔ ایک زائد بچے کا مطلب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ حمل کی نارمل زحمتیں، جیسے متلی یا زیادہ کثرت سے ٹائلٹ جانا، زیادہ شدید ہوں۔ دسویں یا اٹھارہویں ہفتے کے قریب الٹراساؤنڈ سے ایک سے زیادہ بچوں کے ساتھ حمل کی تصدیق ہو سکتی ہے۔

دو جڑواں بچوں میں سے ایک کے حمل کے شروع میں ضائع ہو جانے کا تھوڑا سا خطرہ ہوتا ہے۔

# حمل میں پیچیدگیاں

*Complications in pregnancy*



نیو ساؤتھ ویلز کے ہسپتالوں میں ان عورتوں کیلئے دو خدمات دستیاب ہیں جنہیں حمل میں شروع میں خون بہنے یا پیٹ کے نچلے حصے میں درد کا تجربہ ہو۔

منتخب کردہ زیادہ مصروف ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹس میں ابتدائی حمل کے یونٹ (Early Pregnancy Units, EPU) بنائے گئے ہیں جہاں تربیت یافتہ اور ماہر نرسیں ایسی ماؤں کو فوری جانچ اور مشورہ فراہم کرتی ہیں جن کا حمل گر چکا ہو یا جن کا حمل گرنے کا خطرہ ہو۔

ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ کے علاوہ ایک اور سروس ابتدائی حمل میں جانچ کی سروس (Early Pregnancy Assessment Service, EPAS)

ہے جو ایسی عورتوں کیلئے ہے جنہیں حمل کے پہلے بیس ہفتوں میں پیٹ کے نچلے حصے میں درد اور تھوڑا سا خون بہنے کا تجربہ ہو۔ ابتدائی حمل میں جانچ کی سروس پورے نیو ساؤتھ ویلز میں زیادہ تر بڑے میٹروپولیٹن ہسپتالوں اور بڑے دیہی ہسپتالوں میں قائم کی گئی ہے۔

زیادہ تر حمل دشواریوں کے بغیر گزرتے ہیں۔ لیکن پیچیدگیوں کا خطرہ ظاہر کرنے والی علامات کا علم ہونے سے آپ زیادہ جلدی قدم اٹھا سکتی ہیں - محض احتیاط کے طور پر۔ اگر آپ کو مندرجہ ذیل علامات میں سے کوئی علامت پیش آئے تو اپنے ڈاکٹر، مڈوائف یا ہسپتال سے فوری طور پر رابطہ کریں:

- فرج سے کافی زیادہ خون آنا (دھبے لگنے سے بڑھ کر)
- بہت شدید متلی یا تھوڑے سے وقت میں کئی دفعہ قے آنا
- پیٹ میں شدید درد
- فرج سے مسلسل بے رنگ 'پانی سا' نکلنا
- سر میں شدید درد جو ٹھیک نہ ہو (خاص طور پر حمل کے دوسرے نصف حصے میں)
- ٹخنوں، انگلیوں اور چہرے کی اچانک سوجن
- اچانک نظر دھندلا جانا
- 37.8°C سے زیادہ درجہ حرارت
- حمل کے تیسویں ہفتے کے بعد سے کسی بھی وقت 24 گھنٹوں کی مدت میں بچہ حرکت کرنا چھوڑ دے یا اس کی حرکت میں نمایاں کمی آ جائے
- حمل کے سینتیسویں ہفتے کے بعد کسی بھی وقت باقاعدگی سے درد کے ساتھ اینٹھن کی لہریں۔

## خون آنا اور حمل گرنا

حمل کے شروع میں (بیسویں ہفتے سے پہلے) خون آنے کو حمل گرنے کا خطرہ کہتے ہیں۔ بالعموم خون آنا رک جاتا ہے اور حمل جاری رہتا ہے۔ لیکن اگر خون آ رہا ہو اور کمر کے نچلے حصے یا پیٹ میں درد یا بے آرامی ہو (شاید حیض کی درد کی طرح) تو یہ غالباً حمل گرنے کے آثار ہیں۔

حمل گرنا عام ہے۔ حمل کی تصدیق ہو جانے کے بعد ہر پانچ میں سے ایک حمل خود بخود گر جاتا ہے، بالعموم پہلے 14 ہفتوں میں۔ حمل گرنے کے بعد کچھ عورتوں کو ایک طبی عمل کی ضرورت ہو سکتی ہے جسے dilation and curettage (D&C) یعنی عنق رحم کو پھیلا کر اندرونی صفائی کرنا کہتے ہیں۔ یہ عمل بالعموم مریضہ کو بیہوش کر کے کیا جاتا ہے اور اس میں رحم کے اندر سے حمل کے تمام باقی ماندہ ٹشو کو نرمی سے نکال دیا جاتا ہے۔ اس طرح زیادہ خون بہنے اور انفیکشن کی روک تھام ہوتی ہے۔ لیکن اگر الٹراساؤنڈ سکین میں رحم خالی دکھائی دے تو D&C کی ضرورت نہیں ہوتی۔

بیشتر والدین حمل ضائع ہونے پر صدمہ محسوس کرتے ہیں۔ ایک مشکل ترین بات یہ ہے کہ دوسرے لوگ ہمیشہ یہ نہیں سمجھتے کہ آپ کو حمل گرنے کی وجہ سے بچہ کھو دینے پر کتنا صدمہ ہوتا ہے۔ اگرچہ ہو سکتا ہے کہ ایک مردہ بچے کی پیدائش پر یا پیدائش کے بعد جلد ہی بچے کے فوت ہو جانے پر آپ کو رشتہ داروں اور دوستوں کی جانب سے بہت سہارا ملے، کئی لوگ یہ احساس نہیں رکھتے کہ آپ کو حمل گرنے سے بچہ کھو دینے پر کتنا شدید صدمہ ہو سکتا ہے۔

حمل گرنے کے صدمے سے سنبھلنے کے بارے میں مزید معلومات کیلئے صفحہ 148 پر بچے کی وفات دیکھیں۔

## رحم سے باہر حمل

ایکٹوپک یا رحم سے باہر حمل میں جنین فلوپین ٹیوب کے اندر یا رحم سے باہر کسی دوسری جگہ پیوست ہو جاتا ہے۔ ایکٹوپک حمل کی جو علامات آپ کو پیش آ سکتی ہیں، ان میں پیٹ کے نچلے حصے میں شدید درد، فرج سے خون آنا، غشی ہونا، قے یا ایک کندھے کے سرے میں درد شامل ہیں۔ اگر آپ کو ان علامات کا تجربہ ہو تو فوری طور پر طبی مدد حاصل کرنا اہم ہے۔

رحم گرنا ایکٹوپک حمل کا ایک عام نتیجہ ہے اور بالعموم اس کی روک تھام ممکن نہیں ہوتی۔

## بیسویں ہفتے کے بعد خون آنا

بیسویں ہفتے کے بعد خون آنے کو ولادت سے پہلے جریان خون (antepartum haemorrhage) کہا جاتا ہے۔ یہ عام نہیں ہے لیکن اس کا فوری علاج ضروری ہوتا ہے۔ حمل کے کسی بھی دور میں خون آنے کی اولین علامت پر ہمیشہ اپنے ڈاکٹر، مڈوائف یا ہسپتال سے رابطہ کریں۔

اس کی وجہ پلاسیٹنٹا کا ایک مسئلہ ہو سکتا ہے جیسے 'پلاسیٹنٹا پریویا' کہتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ پورا پلاسیٹنٹا یا اس کا کچھ حصہ رحم کے اوپری حصے کی بجائے رحم کے نچلے حصے میں جڑا ہوتا ہے۔ حمل کے آخری دور میں جب رحم پھیلتا ہے تو اس سے پلاسیٹنٹا کا کچھ حصہ اکھڑ سکتا ہے جس کی وجہ سے خون بہتا ہے۔

بعض اوقات درست جگہ پر ہونے کے باوجود پلاسیٹنٹا رحم سے تھوڑا سا الگ ہو سکتا ہے۔ اس کے نتیجے میں تھوڑا سا یا زیادہ خون جاری ہو سکتا ہے اور کبھی کبھار پیٹ میں درد ہوتا ہے۔ اگر پلاسیٹنٹا کا زیادہ حصہ اکھڑ جائے تو آپ کیلئے اور بچے کیلئے بڑا خطرہ ہوتا ہے۔ فوری علاج سے عام طور پر بچہ بچ جاتا ہے اگرچہ ہو سکتا ہے بچہ سیزیرین سیکشن آپریشن سے پیدا ہو یا وقت سے پہلے پیدا ہو جائے۔

کئی دفعہ خون بہنے کی وجہ دریافت نہیں ہو سکتی۔

## ذیابیطس

جب کسی کو ذیابیطس ہو تو اس کا جسم خون میں گلوکوز (شوگر) کی سطح کو کنٹرول نہیں کر سکتا۔ خون میں شوگر کی سطح کنٹرول میں نہ ہونے کے باعث صحت کے شدید مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ ذیابیطس کی دو قسمیں ہیں:

ٹائپ 1 (یا انسولین پر منحصر) ذیابیطس کے مریضوں میں جسم شوگر کی سطح کنٹرول کرنے کیلئے کافی انسولین نہیں بناتا۔ ان لوگوں کو خون میں شوگر کی سطح کنٹرول میں رکھنے کیلئے انسولین کے انجیکشن لینے پڑتے ہیں۔

ٹائپ 2 ذیابیطس کے مریضوں میں مسئلہ تھوڑا مختلف ہوتا ہے۔ ان کے جسم میں کافی انسولین ہوتی ہے لیکن جسم اسے ٹھیک طرح استعمال نہیں کرتا لہذا خون میں شوگر کی سطح بہت بڑھ سکتی ہے۔ ٹائپ 2 ذیابیطس کو بالعموم غذا اور ورزش سے، اور کبھی کبھار، ادویات سے کنٹرول کیا جاتا ہے۔

یہ اہم ہے کہ آپ حمل کے شروع میں یا حمل ٹھہرنے سے پہلے ہی اپنے ڈاکٹر یا ذیابیطس سپیشلسٹ سے ملیں تاکہ آپ کو اچھی دیکھ بھال اور شوگر کی سطح پر کنٹرول حاصل ہو۔ اچھی دیکھ بھال اور علاج کے سبب ذیابیطس میں مبتلا اکثر عورتوں کا حمل کامیاب ہو گا۔ انہیں غذا کے بارے میں زیادہ احتیاط سے کام لینا ہو گا اور اپنے خون میں گلوکوز کی سطح کو زیادہ کثرت سے خود ٹیسٹ کرنا ہو گا۔ ذیابیطس میں مبتلا حاملہ عورتوں کو دیکھ بھال کیلئے اور اپنی ادویات میں مناسب ردوبدل کیلئے اپنے ڈاکٹر/سپیشلسٹ سے اکثر ملنے کی ضرورت ہو گی۔

## دوران حمل ذیابیطس

دوران حمل ذیابیطس حمل کے دوسرے نصف حصے میں لاحق ہو سکتی ہے۔ دوران حمل ذیابیطس میں مبتلا عورتوں کے خون میں شوگر کی سطح اہم طور پر زیادہ ہو جاتی ہے۔ جن عورتوں کو دوران حمل ذیابیطس کی تشخیص ہو، ان سب کو غذا اور ورزش کے ایک نہایت باقاعدہ پروگرام پر عمل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کچھ کیسوں میں عورتوں کو انسولین انجیکشن سمیت ادویات کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

دوران حمل ذیابیطس میں مبتلا ہر 100 عورتوں میں سے تقریباً 30 کے بچے اوسط سائز سے بڑے ہوں گے۔ ان کیلئے درد زہ کے دوران کسی قسم کی طبی تدبیر مثلاً سیزیرین سیکشن آپریشن کے استعمال کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

تحقیقی مطالعات سے نشاندہی ہوتی ہے کہ جن عورتوں کو دوران حمل ذیابیطس ہو جائے، ان کیلئے آئندہ زندگی میں ٹائپ 2 ذیابیطس لاحق ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

حاملہ عورتوں کو حمل کے دوران کم از کم ایک مرتبہ گلوکوز ٹیسٹ کی پیشکش کیا جانا عام ہے۔

ذیابیطس کے بارے میں مزید معلومات کیلئے 1300 342 238 پر آسٹریلیا ڈیابٹیز کاؤنسل کو فون کریں یا [www.australiandiabetescouncil.com](http://www.australiandiabetescouncil.com) دیکھیں

## ہائی بلڈ پریشر

حمل کے دوران ڈاکٹروں اور مڈوائفز کے احتیاط سے بلڈ پریشر چیک کرنے کی وجہ یہ ہے کہ ہائی بلڈ پریشر (جسے ہائپر ٹینشن کہتے ہیں) کے علاج کے بغیر:

- بچے کو خون کی فراہمی کم ہو سکتی ہے جس سے افزائش کے مسائل ہوتے ہیں
- ماں کے گردوں، جگر اور دماغ پر شدید اثرات ہوتے ہیں۔

باقاعدگی سے چیک کرنے پر ہائی بلڈ پریشر جلد دریافت کیا جا سکتا ہے اور علاج ہو سکتا ہے۔ یہ اس کی ایک اور اچھی وجہ ہے کہ آپ کو جونہی اپنے حاملہ ہونے کا خیال پیدا ہو، آپ کو ڈاکٹر یا مڈوائف سے ملنا چاہیے اور باقاعدگی سے دوران حمل دیکھ بھال حاصل کرنی چاہیے۔

حمل کے آخری حصے میں بلڈ پریشر زیادہ ہونا پری ایکلیمپسیا کہلائے جانے والے مسئلے کی ابتدائی علامت ہو سکتا ہے۔ پری ایکلیمپسیا کی دوسری علامات پیشاب میں پروٹین کی موجودگی اور جگر کے مسائل یا خون میں لوٹھڑوں کی سطح ہیں۔ پری ایکلیمپسیا کا فوری علاج ضروری ہوتا ہے کیونکہ یہ ایک زیادہ سنگین (لیکن کم پائی جانے والی) کیفیت میں بدل سکتا ہے جسے ایکلیمپسیا کہتے ہیں اور جس کی وجہ سے دورے پڑتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا جن بہت کم عورتوں کو ہائی بلڈ پریشر کی ادویات کا اثر نہیں ہوتا، ان کیلئے حمل کے دوران ہسپتال میں قیام ضروری ہو سکتا ہے تاکہ ان کے بلڈ پریشر پر نظر رکھی جائے اور اسے معتدل کیا جائے۔ اس قیام میں دن، ہفتے یا مہینے لگ سکتے ہیں جو مسئلے کی شدت پر منحصر ہے۔ کچھ بڑے ہسپتالوں میں اب دن کے وقت جانچ کے خصوصی یونٹ ہیں جہاں آپ دن کے دوران رہ سکتی ہیں اور رات کو گھر جا سکتی ہیں۔

## دمہ

آپ کو حمل کے دوران بھی اپنی دمہ کی دوئیاں لینے کی ضرورت ہو گی۔ حمل کے دوران اپنے ڈاکٹر سے باقاعدگی سے ملیں کیونکہ دمہ کو اچھی طرح سنبھالا جائے تو اس کے حمل کے دوران مسائل پیدا کرنے کا امکان کم ہوتا ہے۔ دمہ کو کنٹرول نہ کرنے کا تعلق وقت سے پہلے ولادت اور پیدائش کے وقت بچوں کا وزن کم ہونے سے دیکھا گیا ہے۔ حمل کے دوران دمہ بہتر ہو سکتا ہے یا بگڑ سکتا ہے۔ اگر آپ تمباکو نوشی نہیں کرتیں تو آپ اپنے دمہ میں بہتری لا سکتی ہیں۔ دمہ میں مبتلا عورتوں کیلئے انفلوئنزا ویکسین لگوانا بھی اہم ہے۔ اگر آپ کو سانس لینے میں مشکلات کا تجربہ ہو تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا اہم ہے۔

## مرگی

اگر آپ کو مرگی ہے تو یہ اہم ہے کہ آپ حاملہ ہونے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں کیونکہ مرگی کو کنٹرول کرنے کیلئے آپ کی ادویات اور ڈوز میں تبدیلی ہو سکتی ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے انتخاب کے مختلف مواقع کے بارے میں مشورہ کیے بغیر ڈوز نہ بدلیں۔

## ڈپریشن

اگر آپ حاملہ ہونے کی منصوبہ بندی کر رہی ہیں اور آپ ڈپریشن کیلئے ادویات لیتی ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے بات کر کے یقینی بنائیں کہ یہ ادویات حمل کیلئے محفوظ ہیں۔ حاملہ ہونے سے آپ کی ڈپریشن بگڑ سکتی ہے لہذا یہ اہم ہے کہ آپ اپنی مڈوائف، ڈاکٹر یا کاؤنسلر کو بتائیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں تاکہ وہ آپ کیلئے اضافی مدد فراہم سکیں یا اس کا انتظام کر سکیں۔ اگر آپ نارمل حالات میں ڈپریشن محسوس نہیں کرتیں اور ڈپریشن اور/یا گھبراہٹ حمل کے دوران شروع ہو تو براہ مہربانی اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر کو بتائیں تاکہ وہ آپ کیلئے مناسب مدد فراہم کر سکیں یا اس کا انتظام کر سکیں۔

# درد زہ اور ولادت کے دوران پیچیدگیاں

*Complications in labour and birthing*

چاہے آپ صحتمند ہوں اور درد زہ اور ولادت کیلئے اچھی طرح تیار ہوں، غیر متوقع مشکلات کا امکان ہمیشہ موجود ہوتا ہے۔

## درد زہ میں سست پیش رفت

آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر یہ جانچ سکتے ہیں کہ درد زہ میں پیش رفت کیسی ہے جس کیلئے وہ آپ کے پیٹ میں بچے کو محسوس کرتے ہیں، چیک کرتے ہیں کہ سرویکس کتنی کھل چکی ہے اور بچہ کتنا نیچے آ چکا ہے۔ اگر آپ کی سرویکس آہستہ کھل رہی ہے یا اینٹھن کی لہریں آہستہ ہو گئی ہیں یا رک گئی ہیں تو آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر کہہ سکتے ہیں کہ درد زہ میں اتنی اچھی پیش رفت نہیں ہو رہی ہے جتنی ہونی چاہیئے۔

«آپ کے پاس ایک پلان ہونا ضروری ہے۔ لیکن یہ توقع نہ کریں کہ آپ کو حالات پر بہت کنٹرول حاصل ہو گا۔ اصل چیز یہ ہے کہ آپ کو زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل ہوں۔»

*Katrina*

یہ بہتر ہو گا کہ آپ آرام کریں اور پرسکون رہیں - گھبراہٹ سے یہ عمل اور بھی سست ہو سکتا ہے۔ یہ پوچھیں کہ آپ اور آپ کا شریک حیات یا مددگار شخص یہ عمل جاری رکھنے کیلئے کیا کر سکتے ہیں۔ مڈوائف یا ڈاکٹر تجویز کر سکتے ہیں کہ:

- پوزیشن بدلی جائے
- آپ چلیں پھریں - حرکت سے اینٹھن کی لہروں کی ترغیب مل سکتی ہے اور بچے کو مزید نیچے آنے میں مدد مل سکتی ہے
- گرم پانی سے شاور کریں یا ٹب میں نہائیں
- کمر کا مساج
- آپ اپنی توانائی بحال کرنے کیلئے تھوڑی دیر سو لیں
- آپ کچھ کھائیں یا پیئیں۔

اگر پیش رفت سست ہی رہے تو آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر آپ کی پانی کی تھیلی پھاڑنے یا مصنوعی آکسی ٹوسن کے ساتھ IV ڈرپ لگانے کا مشورہ دے سکتے ہیں تاکہ آپ کی اینٹھن کی لہروں کو زیادہ مؤثر بنایا جائے۔ اگر آپ تھکی ہوئی ہوں یا درد برداشت سے باہر ہو تو ہو سکتا ہے آپ درد کم کرنے کی مختلف تدابیر کے بارے میں پوچھنا پسند کریں۔

## جب بچے کی پوزیشن معمول کے خلاف ہو

پیدائش کے وقت زیادہ تر بچوں کا سر پہلے نکلتا ہے لیکن کچھ بچے ایسی پوزیشن میں ہوتے ہیں جس سے درد زہ اور ولادت میں پیچیدگی پیدا ہو سکتی ہے۔

## ولادت کے بعد جریان خون (نارمل سے زیادہ خون بہنا)

ولادت کے بعد تھوڑا سا خون بہنا نارمل ہے۔ بالعموم آپ کے رحم کے پٹھے سکڑنا جاری رکھیں گے تاکہ خون بہنا کم یا بند ہو جائے۔ تاہم کچھ عورتوں کو نارمل سے زیادہ خون بہنے کا تجربہ ہوتا ہے جسے ولادت کے بعد جریان خون کہتے ہیں۔

ولادت کے بعد جریان خون اسے کہتے ہیں کہ ماں کا 500 ملی لیٹر یا اس سے زیادہ خون ضائع ہو جائے۔ ولادت کے بعد جریان خون کی سب سے عام وجہ یہ ہے کہ رحم کے پٹھے سکڑنے کی بجائے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ بچے کی پیدائش کے بعد ایک انجیکشن (مصنوعی آکسی ٹوسن) دیا جاتا ہے جو پلاسینٹا کو باہر دھکیلنے میں مدد دیتا ہے اور زیادہ خون بہنے کا خطرہ کم کرتا ہے۔ آپ کی مڈوائف ولادت کے بعد آپ کے رحم کو باقاعدگی سے چیک کرے گی تاکہ یہ یقینی بنایا جائے کہ یہ سخت ہے اور سکڑ رہا ہے۔

ولادت کے بعد جریان خون کے نتیجے میں کئی پیچیدگیاں ہو سکتی ہیں اور ہسپتال میں قیام طویل ہو سکتا ہے۔ کچھ پیچیدگیاں شدید ہوتی ہیں لیکن ان کی وجہ سے موت واقع ہونا شاذو نادر ہے۔

## چہرہ اوپر ہونے کی پوزیشن

اس کا مطلب ہے کہ بچے کا سر پیڑو میں اس طرح داخل ہوتا ہے کہ اس کا چہرہ آپ کی کمر کی طرف ہونے کی بجائے آپ کے پیٹ کی طرف ہوتا ہے۔ اس صورت میں درد زہ کا وقت لمبا ہو سکتا ہے اور کمر میں درد زیادہ ہو سکتی ہے۔ بیشتر بچے درد زہ کے دوران رخ بدل لیں گے لیکن کچھ بچے رخ نہیں بدلتے۔ اگر بچہ رخ نہ بدلیے تو ہو سکتا ہے آپ خود بچے کو باہر دھکیلنے کے قابل ہو یا ڈاکٹر کو بچے کا سر موڑنے کی ضرورت پڑے اور/یا بچے کو فورسپس یا ویکيوم پمپ سے نکالنا پڑے۔ آپ اپنے ہاتھوں اور گھٹنوں پر نیچے جسم ٹکا کر یا اپنے پیڑو کو دائیں بائیں گھمانے سے مدد کر سکتی ہیں۔ اس سے کمر کی درد میں بھی کمی ہو سکتی ہے۔

## پلاسینٹا کا اندر رہ جانا

کبھی کبھار بچے کی پیدائش کے بعد پلاسینٹا باہر نہیں نکلتا لہذا ڈاکٹر کو اسے جلد نکالنا پڑتا ہے۔ یہ کام بالعموم آپریشن تھیٹر میں کیا جاتا ہے۔ آپ کو ایپی ڈیورل یا جنرل اینیسٹھیذا (بیہوشی کی دوا) دیا جائے گا۔

## بچے کی حالت کے بارے میں تشویش

کبھی کبھار یہ تشویش ہو سکتی ہے کہ بچہ درد زہ کے دوران مصیبت میں ہے۔ علامات میں یہ شامل ہیں:

- بچے کے دل کی دھڑکن تیز ہو ، سست ہو یا اس کا انداز خلاف معمول ہو
- بچہ پاخانہ کر دے (جو بچے کے گرد موجود پانی میں ایک سبزی مائل سیاہ مائع کی طرح دکھائی دیتا ہے جسے میکونیم کہتے ہیں)۔

اگر آپ کا بچہ صورتحال سے اچھی طرح نہ بنتا ہو نہ لگ رہا ہو تو پہلا قدم اس کے دل کی دھڑکن پر بغور نظر رکھنا ہو گا۔ آپ کے بچے کیلئے جلد پیدا ہونا ضروری ہو سکتا ہے جس کیلئے ویکيوم یا فورسپس سے یا شاید سیزیرین سیکشن آپریشن سے بچے کو نکالا جا سکتا ہے۔

وقت سے پہلے آمد:  
جب بچہ وقت سے پہلے  
پیدا ہو جائے

*Early arrival:  
when a baby comes too soon*

اگرچہ زیادہ تر حمل 37 سے 42 ہفتوں کی مدت تک رہتے ہیں، اس سے پہلے بچوں کا پیدا ہو جانا غیر معمولی نہیں ہے۔ اگر ایک بچہ سینتیسواں ہفتہ ختم ہونے سے پہلے پیدا ہو جائے تو اسے پری میچور یا پری ٹرم (وقت سے پہلے پیدا) سمجھا جاتا ہے۔ آسٹریلیا میں ہر سو میں سے تقریباً آٹھ بچے وقت سے پہلے پیدا ہوتے ہیں۔

بچے اس لیے وقت سے پہلے پیدا ہو جاتے ہیں کہ:

- پلاسنٹا یا سرویکس کے مسائل ہوں
- ایک سے زیادہ بچوں کے ساتھ حمل ہو
- پانی کی تھیلی پھٹ چکی ہو
- ماں کو ہائی بلڈ پریشر یا ذیابیطس ہو
- ماں کو کوئی انفیکشن ہو، بالخصوص پیشاب کی نالی میں۔

ان عورتوں کیلئے بھی وقت سے پہلے درد زہ شروع ہو جانے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے جنہیں باقاعدگی سے دوران حمل دیکھ بھال حاصل نہ رہی ہو لیکن اکثر وجہ معلوم نہیں ہوتی۔ اگر آپ کو سینتیسویں ہفتے سے پہلے درد زہ کی کوئی علامات پیش آئیں تو فوری طور پر اپنی مڈوائف، ڈاکٹر یا ہسپتال سے رابطہ کریں۔

وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچوں کیلئے بڑے، اچھی سہولیات رکھنے والے ہسپتالوں میں پیدا ہونا زیادہ محفوظ ہے جہاں عملے کو چھوٹے نوزائیدہ بچوں (بالخصوص 33 ہفتوں سے پہلے پیدا ہونے والے) کی دیکھ بھال کی خصوصی تربیت حاصل ہو۔ اگر آپ دیہی علاقے میں رہتی ہیں تو جلد از جلد ہسپتال جانا اہم ہے تاکہ آپ کو کسی ایسے ہسپتال میں منتقل کیا جا سکے جو وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچے کو سنبھالنے کیلئے بہتر سہولیات رکھتا ہو۔

بچے کی زندگی بچنے کے امکانات اس پر منحصر ہیں کہ بچہ کتنی جلدی پیدا ہوتا ہے اور ماہرانہ دیکھ بھال کتنی جلدی دستیاب ہوتی ہے۔ حمل کے چھبیسویں ہفتے سے پہلے ہر 100 میں سے تقریباً 60 بچے پیدائش کے عمل میں زندہ بچ جائیں گے۔ حمل کے اٹھائیسویں سے تیسویں ہفتے تک 100 میں سے 98 بچے پیدائش کے عمل میں زندہ بچ جائیں گے۔

معذوری کا خطرہ اس پر منحصر ہوتا ہے کہ بچہ وقت سے کتنا پہلے پیدا ہوا ہے۔ 24 ہفتوں کے بعد پیدا ہونے والے تقریباً 40 فیصد بچوں کیلئے دماغی فالج (cerebral palsy)، اندھے پن، بہرے پن یا ذہنی معذوری جیسی درمیانی یا شدید معذوری کا خطرہ ہوتا ہے۔ حمل کے آخر کے قریب پیدا ہونے والے بچوں کو بالعموم کوئی دیرینہ مسائل پیش نہیں آتے۔

چونکہ وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچوں کے اعضا کی نشوونما مکمل نہیں ہوتی ہوتی، ان بچوں کو یہ مسائل ہو سکتے ہیں:

- **پھیپھڑوں کے مسائل**۔ وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچوں کو اکثر سانس لینے کیلئے مدد کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ ان کے پھیپھڑوں کی نشوونما مکمل نہیں ہوتی۔ وقت سے پہلے پیدائش کی صورت میں اکثر ماں کو بچہ پیدا ہونے سے پہلے سٹیرائڈ انجیکشن لگایا جاتا ہے تاکہ پھیپھڑوں کے مسائل اور دوسرے مسائل کا خطرہ کم کیا جائے۔
- **ایینیا**۔ اس کا مطلب ہے کہ بچہ سانس لینا روک دیتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ دماغ کا جو حصہ سانس کے فعل کو کنٹرول کرتا ہے، اس کی نشوونما مکمل نہیں ہوتی۔ وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچوں پر بغور نظر رکھی جاتی ہے تاکہ اگر ان کا سانس رک جائے تو دوبارہ سانس شروع کرنے کیلئے ان کی مدد کی جا سکے۔
- **دودھ پینے میں مشکل**۔ اگر بچے چوس نہ سکتے ہوں تو انہیں تب تک ٹیوب کے ذریعے غذا فراہم کیے جانے کی ضرورت ہو گی کہ وہ چوسنے اور نکلنے کیلئے تیار ہو جائیں۔
- **جسمانی حرارت برقرار رکھنے میں مشکل**۔ وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچوں کے قدرتی تھرموسٹیٹ کی نشوونما درست نہیں ہوتی ہوتی لہذا وہ اپنے جسم کا درجہ حرارت کنٹرول نہیں کر سکتے۔ انہیں humidicrib میں دیکھ بھال یا بستر کے اوپر لگے خصوصی بیٹروں کی ضرورت ہوتی ہے حتیٰ کہ وہ اتنے بڑے ہو جائیں کہ خود اپنا درجہ حرارت کنٹرول کر سکتے ہوں۔
- **برقان**۔ بچے کی جلد پیلی ہو سکتی ہے کیونکہ اس کا جگر ابھی ٹھیک طرح کام نہیں کر رہا ہوتا۔ مزید معلومات کیلئے صفحہ 86 پر بچے کی پیدائش کے بعد دیکھیں۔

## کیا میرا بچہ بچ جائے گا؟

بالعموم، رحم کے اندر گزرنے والا ہر اضافی ہفتہ بچے کے بچ جانے کے امکانات میں بہت اضافہ کرتا ہے۔ بچہ جتنی جلدی پیدا ہو، اس کی زندگی کیلئے اتنا ہی زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ حمل کے بتیسویں ہفتے سے پہلے پیدا ہونے والے بچوں کی زندگی بچنے کا اس صورت میں زیادہ امکان ہوتا ہے کہ انہیں نوزائیدہ بچوں کے انتہائی نگہداشتی وارڈ میں خصوصی میڈیکل اور نرسنگ دیکھ بھال ملے۔

اگر آپ کا بچہ جلد پیدا ہوا ہے تو یہ بہت اچھا ہو گا کہ آپ اور آپ کے شریک حیات باقاعدگی سے براہ راست جسمانی لمس مہیا کرتے ہوئے بچے کو اپنے ساتھ لگا کر دیر تک اٹھائے رکھیں۔ اسے «کینگرو کیئر» کہتے ہیں۔ آپ کا متوازن جسمانی درجہ حرارت آپ کے بچے کے درجہ حرارت کو انکیوبیٹر کی نسبت بہتر متوازن رکھ سکتا ہے اور چونکہ بچے کو اپنا جسم گرم رکھنے کیلئے زیادہ توانائی خرچ نہیں کرنی پڑتی، اس کی افزائش اور نشوونما تیز ہوتی ہے۔ کینگرو کیئر سے آپ کا اپنے بچے کے ساتھ رشتہ بھی



«میرے پیٹ میں جڑواں بچے تھے اور میری درد زہ 28 ہفتوں بعد شروع ہو گئی۔ اب وہ وقت ذہن میں لاؤں تو مجھے ایمبولنس میں اس قریب ترین ہسپتال کا سفر یاد آتا ہے جہاں خصوصی دیکھ بھال کا انتظام تھا، اور یہ کہ میں پر سکون تھی۔ میں گھبراہٹ کا شکار نہیں ہوئی۔ میرا خیال ہے کہ فطرت کسی طرح آپ کو ان مشکل مواقع سے نبٹنے کیلئے پروگرام کر دیتی ہے۔ آپ وہی کرتے ہیں جو آپ کو کرنا ہوتا ہے۔ ظاہر ہے، جب یہ وقت گزر گیا تو میں پورا ایک دن روتی رہی۔ شروع میں جڑواں بچے بہت بیمار تھے اور پہلے تین سالوں میں ان پر احتیاط سے نظر رکھی گئی لیکن اب وہ ٹھیک ٹھاک ہیں۔» Carol

مضبوط ہوتا ہے اور آپ کو بچے سے قربت محسوس کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اس سے آپ کو اپنے دودھ کی پیداوار استوار کرنے اور بحال رکھنے میں بھی مدد مل سکتی ہے۔ وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچوں کی افزائش ماں کے دودھ پر بہتر ہوتی ہے۔

24 ہفتوں سے پہلے زندگی بچنے کا امکان بہت کم ہوتا ہے اور اتنی جلدی پیدا ہونے والے بچوں کو انتہائی نگہداشت فراہم کرنا عام معمول نہیں ہے۔ اگر ایسا لگ رہا ہو کہ آپ کا بچہ 24 ہفتوں سے پہلے پیدا ہو سکتا ہے تو آپ کا ڈاکٹر آپ کے ساتھ اس بارے میں بات کرے گا۔ اس مشورے میں شریک ہونا اہم ہے کہ آیا آپ کے بچے کو بچانے کی کوشش کی جائے یا نہیں۔ آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد دینے کیلئے کہ آپ اور آپ کے گھرانے کیلئے کیا بہتر ہے، ڈاکٹر آپ کو زیادہ سے زیادہ معلومات فراہم کرے گا۔

24 ہفتوں کی عمر میں زندگی بچنے کی شرح بہت کم ہے لیکن اس وقت کے بعد اس شرح میں تیزی سے اضافہ ہو جاتا ہے۔ اٹھائیس ہفتوں تک 100 میں سے 90 سے زیادہ بچے انتہائی نگہداشت کے یونٹ میں نہایت خصوصی دیکھ بھال کے ساتھ بچ جائیں گے۔

اگر آپ وقت سے پہلے پیدائش کے بارے میں مزید جاننا چاہتی ہیں اور اپنے لیے اور اپنے بچے کیلئے اس کا مطلب جاننا چاہتی ہیں تو آپ *Outcomes for premature babies: An information booklet for parents* (وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچوں کیلئے نتائج: والدین کیلئے معلوماتی کتابچہ) پڑھ سکتی ہیں۔ یہ آپ کے ڈاکٹر سے دستیاب ہے، یا [www.psn.org.au](http://www.psn.org.au) پر جائیں۔

- اگر آپ کا بچہ وقت سے پہلے پیدا ہوا ہے یا بچے کے وقت سے پہلے پیدا ہونے کا امکان ہے تو ہو سکتا ہے آپ یہ سوالات پوچھنا چاہیں:
- میرے وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچے کی پیدائش کیلئے بہترین جگہ کونسی ہے
- میرے بچے کے امکانات بہتر بنانے کیلئے پیدائش سے پہلے کیا کیا جا سکتا ہے
- میرے بچے کی پیدائش کے بعد کیا ہو گا
- اگر میرا بچہ ایسے ہسپتال میں پیدا ہو جہاں نوزائیدہ بچوں کیلئے انتہائی نگہداشتی یونٹ (NICU) نہیں ہے تو
- کیا میں اپنے بچے کو اپنا دودھ پلا سکتی ہوں
- میرا بچہ کتنی دیر ہسپتال میں رہے گا
- میرے وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچے کی آئندہ نشوونما کیسی ہو گی
- ہمیں وقت سے پہلے پیدائش کے بارے میں مزید معلومات کہاں سے مل سکتی ہیں؟

# خصوصی ضروریات رکھنے والے نوزائیدہ بچے

*Babies with special needs*

اگر آپ کے بچے کو کوئی مسئلہ ہے تو آپ کے ذہن میں بہت سے سوالات ہوں گے۔ سوالات پوچھنے سے مت ہچکچائیں۔ اپنے سوالات لکھ رکھنا اچھا ہوگا تاکہ آپ تمام سوالات کا جواب حاصل کرنا یقینی بنا سکیں۔

کچھ بچے کسی ایسے مسئلے کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں جو ان کی زندگی کو بعض طرح سے مختلف بنا دے گا، کم از کم کچھ عرصے کیلئے۔ یہ بچے وقت سے پہلے پیدا ہوئے ہوتے ہیں یا انہیں کوئی بیماری یا مسئلہ ہو سکتا ہے جس سے ان کے جسم اور دماغ کی کارکردگی پر اثر پڑتا ہے۔ ان بچوں کو ہسپتال میں خصوصی دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچوں کا ڈاکٹر ان کی دیکھ بھال کا نگران ہو گا۔ اگر آپ کے ہسپتال میں آپ کے بچے کی دیکھ بھال کے انتظامات نہیں ہیں تو بچہ کسی مختلف ہسپتال میں جا سکتا ہے۔ نیو ساؤتھ ویلز ہیلتھ کے پاس نوزائیدہ بچوں اور بچوں کی ایمرجنسی ٹرانسپورٹ سروس (Newborn and paediatric Emergency Transport Service, NETS) ہے جو گاڑی میں سفر یا ہوائی سفر کا بندوبست کرے گی۔ اکثر آپ کیلئے یا آپ کے شریک حیات کیلئے اپنے بچے کے ساتھ نئے ہسپتال کا سفر کرنا ممکن ہوتا ہے۔

کچھ والدین کو پہلے سے علم ہوتا ہے کہ ان کے بچے کو ایک مسئلہ ہو گا لیکن چاہے یہ خبر پیدائش سے پہلے ملے یا بعد میں، آپ کے جذبات ایسے ہو سکتے ہیں جن سے نبٹنا مشکل ہو۔ ایسے وقت میں دکھ، غصہ اور بے یقینی قدرتی ہیں۔ کئی والدین، بالخصوص ماؤں، کو یہ فکر ہوتی ہے کہ وہ کسی طرح سے مسئلے کیلئے قصوروار ہیں - لیکن یہ نہایت بعید از قیاس ہے

صحت کے مسائل رکھنے والے بچوں کو بالعموم اپنی ماں کے گھر چلے جانے کے بعد خصوصی دیکھ بھال کیلئے ہسپتال میں رہنے کی ضرورت ہوتی ہے لیکن یہ بہت اہم ہے کہ آپ اور آپ کا بچہ ایک دوسرے سے واقفیت حاصل کریں۔ بچے کی پیدائش کے بعد جلد از جلد ایسا کرنے کیلئے آپ کی حوصلہ افزائی کی جائے گی چاہے بچہ humidicrib میں ہو۔

ہو سکتا ہے کہ شروع میں آپ اپنے بچے کو چھونے اور پکڑنے سے ہچکچائیں۔ ہسپتال کا عملہ آپ کے جذبات کو سمجھتا ہے اور ان سے نبٹنے میں آپ کی مدد کرنے کی کوشش کرے گا۔

آپ کو جتنا ہو سکے، زیادہ سے زیادہ مدد اور معلومات حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔ اپنی مڈوائف، ڈاکٹر، ہسپتال کے عملے، سوشل ورکر یا کاؤنسلر سے بات کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔ ایسی صورتحال رکھنے والے دوسرے بچوں کے والدین سے بات کرنے سے بھی مدد ملے گی۔ اپنی مڈوائف، ڈاکٹر، ہسپتال یا کمیونٹی ہیلتھ سنٹر سے کہیں کہ وہ متعلقہ کمیونٹی تنظیموں یا امدادی گروپوں سے آپ کا رابطہ کرائیں۔ یہ تنظیمیں آپ اور آپ کے خاندان کیلئے معلومات اور مدد فراہم کر سکتی ہیں۔

جب آپ کا بچہ اتنا تندرست ہو جائے کہ وہ گھر جا سکتا ہو تو یہ یقینی بنائیں کہ آپ اپنے قریب چھوٹے بچوں کی صحت کی سروس سے رابطہ کریں یا اپنے ہسپتال سے اپنے لیے رابطہ کرنے کو کہیں۔ چھوٹے بچوں کی صحت کی سروس آپ کو، آپ کے خاندان کو اور بچے کو مدد دے سکتی ہے۔ شیرخوار بچوں کی دیکھ بھال، صحت اور نشوونما سے متعلق آپ کی پریشانیوں کے بارے میں یہ سروس مشورہ دے سکتی ہے۔ یہ باقاعدگی سے صحت کے معائنے فراہم کرتی ہے تاکہ کسی بھی پریشانی پر جلد قدم اٹھایا جائے۔ اپنے جی پی سے ملاقات کا وقت لے لینا بھی اچھا ہو گا تاکہ آپ اسے اپنے بچے کی صحت اور جاری طبی ضروریات کے بارے میں بتائیں۔

دوران حمل اور ماں بننے کے  
ابتدائی عرصے میں آپ کے  
جذبات: وہ باتیں جن کا سب  
والدین کو علم ہونا ضروری ہے

*Your feelings in pregnancy  
and early parenthood:  
what all parents need to know*

حمل کے دوران بھی اور ولادت کے بعد بھی کبھی کبھار افسردہ محسوس کرنے پر حیران نہ ہوں۔ جن چیزوں سے فائدہ ہو سکتا ہے، ان میں یہ شامل ہیں:

- کسی سے بات کرنا - اپنے شریک حیات، کسی دوست، اپنی مڈوائف سے
- اپنے لیے زیادہ وقت نکالنا - کوئی ایسا کام کریں جس میں آپ کو لطف آتا ہے
- جب آپ حاملہ ہوں تو زیادہ تھکن کا شکار ہونے سے بچنے کی کوشش کریں
- پیدل چلنا
- چند گھنٹوں کیلئے بچے کی دیکھ بھال اپنے بھروسے کے کسی شخص کے سپرد کرنا تاکہ آپ خلل کے بغیر کچھ دیر سو سکیں۔

### اپنے بچے کے ساتھ لگاؤ پیدا کرنا

کچھ عورتوں کو ان ماؤں کے متعلق سنی جانے والی کہانیوں کو اپنے لیے درست پانا مشکل لگتا ہے جو اپنے بچے کی «محبت میں گرفتار» ہو گئیں۔ وہ اپنے بچے کی آمد پر خوش ہوتی ہیں لیکن انہیں صرف وہ بندھن محسوس نہیں ہوتا جس کا ذکر دوسری عورتیں، ان کے گھر والے اور دوست اور ذرائع ابلاغ کرتے ہیں۔

ان کیلئے، اپنے بچے کیلئے شدید جذبات نہ رکھنے اور دوسرے لوگوں کی توقعات پر پورا نہ اتر پانے کا دباؤ ماں بننے کے ابتدائی ہفتوں اور مہینوں کو اور بھی مشکل بنا سکتا ہے۔

یہ جذبات نارمل ہیں لیکن اگر ان میں بہت شدت آ جائے یا اگر آپ ان کے بوجھ تلے دب جائیں تو آپ کو یہ سمجھنے کیلئے کچھ مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے کہ آپ کیا محسوس کر رہی ہیں۔ یہ ہو سکتا ہے کہ آپ ایک اچھی ماں ہوں اور اپنے بچے کے ساتھ ہر طرح سے مکمل بندھن محسوس نہ کرتی ہوں۔ اگر آپ کو اس احساس کی وجہ سے بہت مشکل ہو کہ آپ کو اپنے بچے کے ساتھ لگاؤ پیدا نہیں ہو رہا یا آپ اپنے بچے سے اس طرح پیار نہیں کرتیں جیسے کرنا چاہیئے تو اس کے بارے میں اپنی مڈوائف، ڈاکٹر یا چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ نرس سے بات کریں۔

کوئی رسالہ اٹھا کر صفحے پلٹیں یا ٹی وی آن کریں، اور آپ کا یہ تاثر جائز گردانا جائے گا کہ:

- سب حاملہ عورتیں خوشی سے چمک رہی ہوتی ہیں
- کسی نوزائیدہ بچے کی ماں کو کبھی تھکن سے نڈھال یا نہایت بوجھ تلے ہونے کا احساس نہیں ہوتا
- ہر نوزائیدہ بچے کیلئے ماں اور باپ دونوں وقف ہوتے ہیں جو مل کر کاموں کا بوجھ اٹھاتے ہیں اور کبھی کسی بات پر جھگڑا نہیں کرتے
- اولاد کی پرورش کی اہلیت فطری ہوتی ہے۔

جب آپ حاملہ ہوں یا ماں بننے کے ابتدائی دور سے نبٹ رہی ہوں تو زندگی رسالوں میں اور ٹی وی پر نظر آنے والی حسین تصویروں سے بہت مختلف لگ سکتی ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ میں کوئی خرابی ہے - بات صرف یہ ہے کہ حمل اور بچے کی ابتدائی زندگی کی مقبول عام تصویریں آپ کو حقیقی صورتحال کیلئے تیار نہیں کرتیں۔

حقیقت یہ ہے کہ حمل اور ماں باپ بننے کے ابتدائی دور میں بہت سے اتار چڑھاؤ ہو سکتے ہیں۔

آپ کی زندگی میں کوئی بھی بڑا واقعہ (اچھے واقعات بھی) بہت دباؤ پیدا کر سکتا ہے۔ شادی، نئی ملازمت، گھر بدلنے، لائبریری جیتنے یا بچوں کی پیدائش، سبھی چیزوں کے سلسلے میں یہ بات درست ہے۔ دباؤ سے آپ کا مزاج اداس ہو سکتا ہے۔ تھکن محسوس کرنا - حمل میں عورتوں کیلئے، اور بچے کی پیدائش کے بعد ابتدائی دور میں ماں اور باپ دونوں کیلئے نارمل ہے جو بوجھ میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔ کچھ والدین کیلئے شروع کے ہفتوں کی تھکن نڈھال کر دینے والی ہو سکتی ہے۔

اس پر مستزاد، عورتیں بچے کی پیدائش کے بعد اپنے جسم میں آنے والی تبدیلیوں اور ہارمونز کی بدلتی ہوئی سطح سے نبٹ رہی ہوتی ہیں۔ وہ اپنا دودھ پلانا بھی سیکھ رہی ہوتی ہیں اور اگرچہ جب ماں کا دودھ پلانا ممکن ہو تو یہ ماں اور بچے کیلئے بہترین انتخاب ہے، اس کے سیکھنے میں وقت لگتا ہے۔ جہاں تک نوزائیدہ بچوں کا تعلق ہے، ان کیلئے بھی اپنی نئی دنیا کا عادی بننا آسان نہیں ہوتا۔ اور اگر آپ کے بچے کو دودھ پینے اور پر سکون ہونے میں مشکل ہو تو اس کا اثر آپ پر بھی پڑے گا۔

## حمل میں ڈپریشن

اگرچہ تقریباً ہر کسی کو حمل میں کبھی کبھار افسردگی محسوس ہوتی ہے، کچھ عورتیں بہت زیادہ وقت افسردگی محسوس کرتی ہیں۔ اگر آپ ڈپریشنڈ ہوں تو آپ کیلئے یہ بتانا مشکل ہو سکتا ہے کہ آپ کے جذبات کتنے شدید ہیں۔ جلد مدد حاصل کرنا بہترین ہے۔ اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر کو اپنے جذبات کے بارے میں بتائیں - وہ یہ معلوم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں کہ آیا آپ صرف افسردگی محسوس کر رہی ہیں یا معاملہ اس سے زیادہ سنگین ہے۔

اگر ایسا ہو تو ہمیشہ اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر کو بتائیں:

- زیادہ وقت اداسی محسوس کرنا
- خود کو قصور وار محسوس کرنا
- ان چیزوں کا لطف نہ آنا جن میں عام طور پر آپ کو لطف آتا ہے
- زیادہ رونا
- اپنی زندگی میں آنے والے مسائل کیلئے خود کو الزام دینا
- بیشتر وقت چڑچڑی رہنا
- توجہ برقرار رکھنے اور فیصلے کرنے میں مشکل
- ناامید یا بے بس محسوس کرنا
- خود کو دوسرے لوگوں سے الگ تھلگ کر لینا
- خود کو نقصان پہنچانے کی خواہش رکھنا۔

اگر آپ کو ان میں سے کئی جذبات کا سامنا ہے تو مدد حاصل کریں۔ ڈپریشن کا بہت کامیابی سے علاج کیا جا سکتا ہے۔ ابھی کچھ کر لینا اس سے بہتر ہے کہ آگے چل کر ولادت کے بعد ڈپریشن کا خطرہ مول لیا جائے - اگر آپ کو حمل کے دوران ڈپریشن ہو تو آپ کیلئے ولادت کے بعد ڈپریشن کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ کچھ عورتوں کو ڈپریشن کے خلاف ادویات کی ضرورت ہو سکتی ہے (ڈپریشن کے خلاف کئی ادویات ایسی ہیں جنہیں حمل کے دوران تجویز کرنا محفوظ ہے)۔

### کیا آپ کو پہلے سے ذہنی صحت کا کوئی مسئلہ ہے؟

ذہنی صحت کے مسائل کی کئی علامات بچوں کی پرورش کرنا مشکل بنا دیتی ہیں۔ اگر آپ کو کوئی ذہنی بیماری جیسے موڈ کی دو انتہاؤں کی کیفیت یا ڈپریشن ہو تو ممکن ہے کہ آپ کو چڑچڑے پن، انتہائی اداسی یا آنکھیں بھر آنے کا تجربہ ہو یا آپ اپنے نوزائیدہ بچے اور دوسرے بچوں کی درست دیکھ بھال نہ کر پاتی ہوں۔ تاہم ذہنی بیماری میں مبتلا والدین بہت اچھے والدین ہو سکتے ہیں۔

اگرچہ ذہنی صحت کے گزشتہ اور حالیہ مسائل میں مبتلا کئی مائیں بچوں کی پرورش سے اچھی طرح نبھتی ہیں، حمل اور ایک نئے بچے کی پیدائش سے آپ کی زندگی میں دباؤ کی سطح بہت بڑھ سکتی ہے۔ اور دباؤ کی بلند سطح ذہنی صحت کے مسائل یا بیماری کو بگاڑنے میں بہت کردار ادا کر سکتی ہے۔

اگر آپ کو ذہنی صحت کا کوئی مسئلہ ہے تو یہ بہت اہم ہے کہ آپ کسی کو اپنی پریشانیوں کے بارے میں بتائیں۔ آپ اپنی مڈوائف، چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ نرس، ڈاکٹر اور/یا ذہنی صحت کے کسی کارکن سے بات کر سکتی ہیں۔ علاج اور مسلسل مدد سے علامات کو کم کرنے بلکہ بالکل ختم کرنے میں بھی مدد مل سکتی ہے۔

یہ بہت اہم ہے کہ آپ حمل کے دوران مناسب مدد حاصل کریں اور یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد یہ مدد جاری رہے۔ خود کو درکار مدد اور تعاون میسر ہونے سے آپ کو اپنے بچے کے ساتھ ایک مثبت اور صحتمندانہ تعلق پیدا کرنے میں بھی مدد ملے گی جو آپ کا خود پر اعتماد بڑھانے کا موجب بن سکتا ہے اور آپ کی کیفیت خراب ہونے کا امکان کم کر سکتا ہے۔ درست وقت پر درست مدد حاصل ہونے سے آپ اور آپ کے بچے کو محفوظ اور صحتمند رہنے میں مدد ملے گی۔

## بچے کی پیدائش کے بعد اداسی یا فکرمندی محسوس کرنا

جب آپ ایک نوزائیدہ بچے کے ساتھ گھر پر ہوں تو اداسی، بہت بوجھے تلمے ہونے کا احساس اور نئی اور ڈراؤنی سوچیں پیدا ہونا ہرگز کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے۔ آپ غالباً نڈھال ہو چکی ہیں اور آپ کا جسم ولادت کے بعد بحال ہو رہا ہے اور آپ ایک نیا اور بہت مشکل کام سیکھ رہی ہیں۔ لیکن اگر بچے کی پیدائش کو دو ہفتے گزر جانے کے بعد بھی آپ ڈپریشن، فکرمندی، اپنے بارے میں اور اپنے بچے کے بارے میں تشویشناک سوچوں کا شکار یا اپنے نابل ہونے کے احساس میں مبتلا ہوں تو جلد از جلد اپنے جی پی یا چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ نرس سے بات کریں۔ ہو سکتا ہے آپ کو ولادت کے بعد ڈپریشن یا اس سے متعلقہ ذہنی صحت کا کوئی مسئلہ ہو۔ یاد رکھیں، اگر آپ کو ماضی میں ذہنی صحت کا کوئی مسئلہ رہا ہے تو حمل کے دوران یا ماں بننے کے بعد ابتدائی دور میں اس مسئلے کا لوٹ آنا یا کوئی مختلف مسئلہ ہو جانا عام ہے لہذا کسی ایسے شخص سے بات کرنا اہم ہے جو جلد از جلد مدد کر سکتا ہو۔

beyondblue کے مطابق ہر سال ماں بننے والی ہر 100 میں سے تقریباً 16 عورتیں ولادت کے بعد ڈپریشن سے متاثر ہوتی ہیں۔ آپ اور آپ کے شریک حیات کیلئے ولادت کے بعد ڈپریشن کے آثار اور علامات کو سمجھنا اہم ہے لہذا beyondblue سے کچھ اہم معلومات یہاں شامل کر دی گئی ہیں۔ آپ <http://www.beyondblue.org.au/the-facts/pregnancy-and-early-parenthood> پر جا کر ولادت کے بعد ڈپریشن کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتی ہیں۔

## ولادت کے بعد ڈپریشن کیا ہوتی ہے؟

ولادت کے بعد ڈپریشن اس مزاجی مسئلے کا نام ہے جو کچھ عورتوں کو بچے کی پیدائش کے بعد کے مہینوں میں متاثر کر سکتا ہے۔ آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد پہلے سال کے دوران کسی بھی وقت یہ مسئلہ شروع ہو سکتا ہے اور یہ اچانک شروع ہو سکتا ہے یا بتدریج بڑھ سکتا ہے اور کئی مہینوں تک برقرار رہ سکتا ہے۔ اگر علاج نہ کیا جائے تو یہ دائمی ڈپریشن میں بدل سکتا ہے یا اگلے حمل میں واپس آ سکتا ہے۔

## ولادت کے بعد ڈپریشن کی وجہ کیا ہے؟

اس کی اصل وجہ کے بارے میں یقین سے نہیں کہا جا سکتا۔ یہ سمجھا جاتا ہے کہ جسمانی اور نفسیاتی عوامل کا مجموعہ اس کی وجہ ہو سکتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ آپ کی زندگی میں درپیش مشکلات بھی وجہ بن سکتی ہیں۔ مندرجہ ذیل صورتوں میں آپ کیلئے ولادت کے بعد ڈپریشن کا خطرہ ہو سکتا ہے:

- آپ کو پہلے ڈپریشن رہ چکی ہے
- آپ کے اپنے شریک حیات کے ساتھ مسائل ہیں
- آپ کو زیادہ مدد حاصل نہیں ہے (عملی مدد کے ساتھ ساتھ جذباتی سہارا بھی)
- زندگی میں کئی دباؤ پیدا کرنے والے واقعات اکٹھے ہو چکے ہیں
- آپ کے خاندان میں دوسرے لوگوں کو ڈپریشن یا ذہنی صحت کے دوسرے مسائل ہیں
- آپ اکیلی ماں ہیں
- آپ کی سوچ کا رجحان منفی ہے - 'چیزوں کا تاریک پہلو دیکھنا'
- آپ کو درد زہ اور ولادت میں پیچیدگیاں پیش آئی ہیں
- آپ کے بچے کو صحت کے مسائل پیش ہیں (وقت سے پہلے پیدائش سمیت)
- آپ کا بچہ 'مشکل' ہے (وہ بچہ جو آسانی سے بے چین ہو جاتا ہے یا جسے پرسکون کرنا مشکل ہوتا ہے یا جسے دودھ پینے اور سونے میں مسائل ہیں)

بچے کی دیکھ بھال کے ابتدائی چند مہینوں میں دباؤ کا شکار محسوس کرنا، نیند میں خلل اور آپ کے معمولات میں تبدیلیاں نارمل ہیں۔ اس سے آپ کیلئے یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ کونسا حصہ ایک چھوٹے بچے کو سنبھالنے کا نارمل دباؤ ہے اور کونسی چیزیں ڈپریشن کی علامات ہیں۔ دوسرے لوگوں کو بتائیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں اور انہیں مدد کرنے دیں۔ اپنے ڈاکٹر یا چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ نرس سے اپنے جذبات کے بارے میں بات کریں۔ وہ صورتحال پر نظر رکھنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

«حمل کے دوران مجھے بہت گھبراہٹ محسوس ہوتی تھی۔ جو کچھ ہو رہا تھا، وہ حقیقی نہیں لگتا تھا اور مجھے انجانی چیزوں کا ڈر تھا - مجھے چھوٹے بچوں سے کبھی بھی زیادہ واسطہ نہیں پڑا تھا اس لیے مجھے لگتا تھا کہ میں اس بچے کی دیکھ بھال کیسے کروں گی؟»

Jay

«کئی والدین کو ایک نوزائیدہ بچے کے ساتھ آنے والی ذمہ داری کا بوجھ محسوس ہوتا ہے۔ میرے شریک حیات نے مجھ سے چیزوں کی فہرست مانگی تاکہ وہ خریداری کر سکے۔ وہ سچ مچ مدد کی کوشش کر رہا تھا۔ لیکن میں اس سے زیادہ کچھ نہ کر پا رہی تھی کہ بستر میں لیٹی روتی رہوں کیونکہ میں اتنی زیادہ تھکی ہوئی تھی کہ سوچ نہیں سکتی تھی کہ مجھے کیا کچھ چاہیے۔ لیکن یہ سلسلہ قائم نہیں رہتا۔ جب آپ کو زیادہ نیند ملنی شروع ہو جائے تو سب کچھ کہیں زیادہ آسان ہو جاتا ہے۔» *Mina*



## کیا ولادت کے بعد ڈپریشن اور بی بلیوز ( بچے کی پیدائش کے بعد اداسی) ایک ہی چیز ہے؟

نہیں۔ ولادت کے بعد ڈپریشن اور بی بلیوز میں فرق ہے۔ بی بلیوز قدرے کم اداسی کا دور ہے جو ولادت کے تین سے پانچ دن بعد عروج پر ہوتا ہے اور 100 میں 80 تک عورتوں کو متاثر کرتا ہے۔ بی بلیوز کا شکار مائیں زیادہ آسانی سے رو پڑتی ہیں، زیادہ چڑچڑی ہو سکتی ہیں اور عام حالات کی نسبت زیادہ آسانی سے غصے میں آ جاتی ہیں۔ رشتہ داروں، دوستوں اور ہسپتال کے عملے کی جانب سے ہمدردی اور جذباتی سہارے کے علاوہ بالعموم کوئی خاص علاج نہیں ہوتا۔

## اگر مجھے ڈپریشن ہو تو کیا میں بری ماں ہوں؟

نہیں! ماں بننے کے تقاضے بہت زیادہ ہوتے ہیں اور بہت کچھ سیکھنا ہوتا ہے۔ بیشتر مائیں اچھی مائیں بننا چاہتی ہیں اور اگر کوئی بھی چیز بالکل درست سے کم ہو تو اس سے بہت مایوسی ہو سکتی ہے۔ کچھ عورتیں حمل اور ماں بننے کے بارے میں غیر حقیقت پسندانہ توقعات بھی رکھتی ہیں اور حقیقت ان کی توقعات سے بہت مختلف ہو سکتی ہے۔ ان توقعات کے نتیجے میں ہو سکتا ہے کہ عورتیں خود کو اپنی ڈپریشن کیلئے الزام دیں اور مدد مانگنے سے بچکچائیں۔ ماؤں کو فکر ہو سکتی ہے کہ ان پر نا اہل یا خراب ماں ہونے کا ٹھپہ لگ جائے گا، بجائے اس کے کہ وہ یہ سمجھیں کہ ماں بننے سے سمجھوتہ کرنے میں وقت لگتا ہے۔

اگر آپ بہت اداسی محسوس کرتی ہیں اور ان چیزوں میں آپ کی دلچسپی یا خوشی ختم ہو گئی ہے جن سے آپ عام طور پر لطف اندوز ہوتی ہیں اور مندرجہ ذیل میں سے کوئی سی چار علامات دو ہفتے یا اس سے زیادہ عرصے سے آپ کو پیش ہیں تو آپ کو ولادت کے بعد ڈپریشن ہو سکتی ہے:

- اداسی محسوس کرنا
- خود کو نااہل محسوس کرنا
- یہ محسوس کرنا کہ آپ اچھی ماں نہیں ہیں
- مستقبل کے بارے میں ناامیدی محسوس کرنا
- بے بس محسوس کرنا
- قصوروار یا شرمندہ محسوس کرنا
- گھبراہٹ یا خوف کے ساتھ گھبراہٹ کے احساسات
- بچے کے بارے میں ڈر
- اکیلے ہونے یا اکیلے باہر جانے کا ڈر
- نڈھال، رونے پر آمادہ، دکھی اور 'خالی' محسوس کرنا
- صبح جلدی آنکھ کھل جانا اور دوبارہ سونے میں مشکل یا نیند نہ آنا

- بہت کم یا بہت زیادہ کھانا
- توجہ برقرار رکھنے، فیصلے کرنے یا چیزیں یاد رکھنے میں مشکل
- خود کو نقصان پہنچانے کے بارے میں سوچنا یا مر جانے کی خواہش ہونا
- ہر چیز کو چھوڑ کر بھاگ جانے کا مسلسل خیال
- اپنے شریک حیات کے چھوڑ دینے کے بارے میں فکر
- بالعموم اپنے بچے یا شریک حیات کے ساتھ کوئی برا واقعہ پیش آ جانے کی فکر
- ان احساسات پر شرمندہ نہ ہوں - کئی عورتیں ایسا محسوس کرتی ہیں۔ جلد از جلد اپنے ڈاکٹر سے ملیں یا اپنی چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ نرس سے بات کریں۔

کچھ حالات آپ کیلئے حمل کے دوران یا بچے کے ساتھ گھر آنے کے بعد ابتدائی چند ہفتوں میں اداسی یا بہت بوجھ تلے دیے ہونے کے احساس کا خطرہ پیدا کر سکتے ہیں:

- آپ کا حاملہ ہونا ارادے کے نتیجے میں نہیں تھا
- آپ کو ماضی میں صدمے یا بچے کی وفات کا تجربہ ہو چکا ہے
- بہت تنہا اور بے یارومددگار محسوس کرنا
- مالی مسائل
- ازدواجی رشتے میں مسائل
- ماضی میں ڈپریشن یا ذہنی صحت کے دوسرے مسائل
- الکحل یا دوسری ادویات کا استعمال یا کسی لت سے نبتنے کے مرحلے میں ہونا
- خود سے بہت زیادہ توقعات رکھنا اور یہ احساس کہ آپ ان توقعات پر پوری نہیں اتر رہی ہیں - شاید آپ محسوس کرتی ہیں کہ آپ صورتحال کو سنبھال نہیں پا رہیں، دن بھر میں کافی کام نہیں کر پاتیں، یا آپ کو لگتا ہے کہ دوسرے لوگ آپ کے بارے میں رائے قائم کر رہے ہیں
- خود کو دوسرے لوگوں سے دور کر لینا

## کیا آپ کو علم ہے کہ آپ کے شریک حیات کیلئے بھی ولادت کے بعد ڈپریشن کا خطرہ ہو سکتا ہے؟

ہو سکتا ہے آپ کے شریک حیات کو بھی صورتحال سے نبٹنے میں بہت مشکل ہو رہی ہو اور یہ اس کے جذبات کو بھی متاثر کر سکتا ہے۔ جب تمام توجہ ننھے بچے اور ماں پر ہو تو شریک حیات پر دباؤ کا اکثر علم نہیں ہو پاتا اور اسے وہ مدد نہیں ملتی جس کی اسے ضرورت ہو۔

تمام نئے والدین کو - صرف ماؤں کو ہی نہیں - اپنی جسمانی اور جذباتی صحت و عافیت کی دیکھ بھال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے:

- یہ یقینی بنائیں کہ آپ، کام اور رشتہ داروں سے الگ، کچھ وقت اپنے لیے نکالیں۔
- جس حد تک ممکن ہو، اہم مشاغل اور دلچسپیوں کو جاری رکھنے کی کوشش کریں
- اپنے رشتہ داروں اور دوستوں سے اپنے جذبات اور پریشانیوں کے بارے میں بات کریں۔
- اگر آپ کو اپنے حالات سے نبٹ پانے کے بارے میں فکر ہو تو اپنی چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ نرس یا جی پی سے بات کریں۔



اگر آپ حمل کے دوران یا اپنے بچے کے ساتھ گھر پر موجود ہونے کے دور میں اداسی محسوس کرنے یا ڈپریشن کے بارے میں کسی سے بات کرنا چاہیں تو یہاں فون کریں:

- Tresillian Parent's Helpline، 9787 5255 (02) (سڈنی) میٹروپولیٹن ایریا) یا 1800 637 357 (ریجنل نیو ساؤتھ ویلز) 24 گھنٹے، ہفتے کے ساتوں دن۔
- Karitane Careline، - (1300 CARING) 1300 227 464، 24 گھنٹے، ہفتے کے ساتوں دن۔

## ولادت کے بعد ڈپریشن کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

ہر شخص کی ضروریات مختلف ہوتی ہیں۔ علاج میں کئی مختلف طریقے شامل ہو سکتے ہیں جیسے کاؤنسلنگ (ماہرانہ مشورہ)، ادویات، اپنی مدد آپ اور دوسری امدادی خدمات۔

## پوسٹ پارٹم سائیکوسس (ولادت کے بعد شدید ذہنی مرض)

پوسٹ پارٹم سائیکوسس عام نہیں ہے۔ لیکن یہ بہت سنگین ہوتا ہے اور اس کیلئے فوری علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ مرض کسی بھی وقت شروع ہو سکتا ہے لیکن بالعموم ولادت کے بعد چار سے چھ ہفتوں کے اندر شروع ہوتا ہے۔ علامات میں یہ شامل ہیں:

- مزاج میں شدید تغیر
- بہت غیر معمولی عقائد، سوچیں اور خیالات (مغالطے)
- نظر یا دوسری حسوں کا فریب - ایسی چیزیں دیکھنا، سنا یا سونگھنا جو موجود نہ ہوں
- ایسا رویہ جو عجیب ہو اور شخصیت سے میل نہ کھاتا ہو
- شدید مایوسی
- لوگوں سے الگ تھلگ ہو جانا
- غیر صحتمندانہ چیزوں کے بارے میں سوچنا یا بات کرنا یا ایسی باتیں کہنا جیسے 'آپ میرے بغیر بہتر رہیں گے'۔

پوسٹ پارٹم سائیکوسس ہر ایک ہزار میں سے صرف دو یا تین ماؤں کو متاثر کرتا ہے۔ ان عورتوں کے اس سے متاثر ہونے کا امکان زیادہ ہے جنہیں ماضی میں کسی ذہنی بیماری کی تشخیص ہو چکی ہو یا جن کے خاندان کے افراد کو یہ بیماریاں ہوں۔

علاج میں بالعموم ہسپتال میں داخلہ، ادویات اور ننھے بچے کی دیکھ بھال کیلئے مدد شامل ہوتی ہے۔

## دیکھ بھال میں غفلت اور بدسلوکی کے تجربات حمل اور ماں بننے کے ابتدائی دور کو کیسے متاثر کر سکتے ہیں

### بچپن میں بدسلوکی یا غفلت کا نشانہ بننا

ایسی چیزوں کا تجربہ رکھنے والی کچھ عورتیں حمل اور ماں بننے کے دور میں ٹھیک ٹھاک محسوس کرتی ہیں۔ لیکن کچھ عورتوں کیلئے حاملہ ہونا یا خود ماں بننا مسائل کو پھر سے سطح پر ابھار سکتا ہے۔ یہ ان چیزوں کی تکلیف دہ یاد دہانی ہو سکتا ہے جو ماضی میں ان کے ساتھ ہوئی ہیں یا لوگ اس بارے میں زیادہ گھبراہٹ محسوس کر سکتے ہیں کہ وہ کس قسم کے ماں باپ ہوں گے۔

کچھ لوگوں کو فکر ہوتی ہے کہ وہ بھی ایسے ماں باپ ہوں گے جو اپنے بچوں کے ساتھ غفلت برتتے ہیں یا بدسلوکی کرتے ہیں۔ کچھ چیزیں جو آپ کر سکتی ہیں:

- یاد رکھیں کہ محض بچپن میں آپ کے ساتھ بدسلوکی ہونے کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ بری ماں ہوں گی
- کسی کے ساتھ اس بارے میں بات کریں کہ آپ کیسا محسوس کرتی ہیں۔ کئی حاملہ عورتوں کا تجربہ ہے کہ بات کرنے سے واقعی مدد مل سکتی ہے اور مدد کرنے والی بہت سی خدمات موجود ہیں۔ آپ کی مڈوائف ہسپتال کے سوشل ورکر، کاؤنسلر یا دوسری خدمات سے آپ کا رابطہ کروا سکتی ہے۔
- اگر آپ اپنی بچوں کی پرورش کی مہارتیں بہتر بنانا چاہتی ہیں تو ایسے لوگ موجود ہیں جو مدد کر سکتے ہیں۔ آپ کی مڈوائف آپ کو خدمات کے پاس بھیج سکتی ہے۔ یا کسی ایسے دوست یا رشتہ دار سے مدد مانگیں جن کی پرورش کی مہارتوں کی وجہ سے آپ ان کا احترام کرتی ہیں (اس بارے میں پوچھے جانے پر اکثر لوگ خوشی - اور عزت افزائی - محسوس کرتے ہیں)۔

### جنسی زیادتی

ہر تین تا چار عورتوں میں سے تقریباً ایک کو اپنی زندگی میں کسی نہ کسی قسم کی جنسی زیادتی کا تجربہ ہوتا ہے۔ ان میں سے بہت سی عورتوں کو حمل کے دوران یا ماں کے طور پر کوئی مسائل نہیں ہوتے۔ لیکن کبھی کبھار اس وجہ سے حمل، ولادت اور ماں بننے کے ابتدائی دور میں اضافی مسائل پیش آ سکتے ہیں۔ ماضی کے جذبات واپس آ سکتے ہیں۔ آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ صورتحال کو سنبھال نہیں پا رہیں۔ اگر آپ کو اس وقت گھبراہٹ محسوس ہو تو اس میں حیرانی کی بات نہیں ہے۔ یہ ایک مشکل زمانہ یاد آنے کا نارمل ردعمل ہے۔

کچھ عورتوں کیلئے جنسی زیادتی کے تجربات ان کیلئے یہ مشکل بنا دیتے ہیں کہ وہ دوسرے لوگوں کو - حتیٰ کہ طبی کارکنوں کو بھی - اپنے جسم کو چھونے دیں۔ ہو سکتا ہے انہیں کچھ طبی عملوں سے، یا خود ولادت کے عمل سے بھی، نبٹنا مشکل لگ سکتا ہے۔ اگر آپ کو یہ مسئلہ ہے تو آپ کو ہسپتال کے سوشل ورکر یا کاؤنسلر سے مدد مل سکتی ہے۔ وہ آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر کے ساتھ کام کر کے یہ یقینی بنا سکتے ہیں کہ آپ زیادہ سے زیادہ آرام دہ محسوس کریں۔

آپ کو جنسی زیادتی کی تفصیلات کا ذکر کرنے کی بھی ضرورت نہیں ہے۔ تفصیلات جانے بغیر، سوشل ورکر یا کاؤنسلر آپ کو ولادت کیلئے منصوبہ بندی کرنے اور بچے کی پرورش کرنے کیلئے تیار ہونے میں مدد دے سکتے ہیں اور اپنے شریک حیات یا اپنے خاندان کے ساتھ آپ کے تعلقات کے بارے میں آپ کی پریشانیوں کے سلسلے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

جن دوسری چیزوں سے مدد مل سکتی ہے، ان میں یہ شامل ہیں:

- معائنون اور دوسری طبی ملاقاتوں پر کسی دوست یا مددگار کو ساتھ لانا
- کسی دوست سے بات کرنا
- یہ مطالبہ کرنا کہ آپ کیلئے میڈیکل ٹیسٹوں اور علاج کے بارے میں پہلے وضاحت کی جائے۔ اگر آپ کے خیال میں آپ کو کسی چیز سے مشکل ہو سکتی ہے تو پوچھیں کہ کیا کوئی اور صورت ہے
- یہ یاد رکھنا کہ ذہن میں اچانک یادیں ابھر آنا یا شدید گھبراہٹ یا خود کو غیر محفوظ محسوس کرنا ان عورتوں کا ایک عام تجربہ ہو سکتا ہے جنہیں جنسی زیادتی سے واسطہ پڑا ہو۔ اگر آپ کے ساتھ ایسا ہو تو کسی سے بات کرنے اور خود کو یہ یاد دہانی کرانے سے مدد مل سکتی ہے کہ اب آپ محفوظ ہیں۔

مدد اور معلومات کیلئے اپنے مقامی ہسپتال یا کیمونٹی ہیلتھ سنٹر میں جنسی حملے کے متاثرین کیلئے سروس سے رابطہ کریں یا 1800 424 017 پر NSW Rape Crisis Centre کو فون کریں۔

دوران حمل اور ماں باپ  
بچے کے بعد ابتدائی  
عرصے میں رشتے

*Relationships in pregnancy  
and early parenthood*

## ماں باپ بننا -

### کچھ تبدیلیوں کیلئے تیار ہو جائیں - - -

#### بالآخر ماں باپ

کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ بچے کی پیدائش سے ان کے رشتے میں کچھ زیادہ تبدیلی نہیں آئے گی اور بچہ ان کے طرز زندگی میں فٹ ہو جائے گا۔ لیکن آپ کا طرز زندگی بدلے گا۔ بچے کی آمد سے پہلے اس بارے میں سوچنے اور اس خیال کا عادی بننے سے آپ کو ان تبدیلیوں کے بارے میں جذباتی طور پر تیار ہونے میں مدد ملے گی۔ کچھ باتیں جن کے بارے میں سوچنا چاہیے:

سب بچے مختلف ہوتے ہیں۔ آپ کا بچہ ایک منفرد شخصیت اور مزاج لے کر آئے گا۔ آپ کی زندگی میں کسی بھی دوسرے شخص کی طرح، آپ کے بچے میں بھی ایسی باتیں ہوں گی جنہیں آپ بدل نہیں سکتے۔ یہ ننھا شخص جیسا بھی ہے، آپ کو اس سے واقف ہونے کیلئے، اسے سمجھنے کیلئے - اور اس کے ساتھ رہنا سیکھنے کیلئے - وقت لگانے کی ضرورت ہو گی۔

صرف پہلا بچہ ہی تبدیلیاں نہیں لاتا۔ دوسرے بچوں کی آمد سے بھی والدین کے آپس کے رشتے پر اور والدین کے اپنے بچوں کے ساتھ رشتے پر اثر پڑتا ہے۔

ننھے بچے بالعموم دوسرے رشتوں کو بھی بدل دیتے ہیں، خاص طور پر ایک جوڑے کے اپنے والدین سے رشتے کو۔ مثال کے طور پر کچھ عورتوں کا تجربہ ہے کہ ماں بننے پر ان کا اپنی ماں سے رشتہ گہرا ہو جاتا ہے۔ کچھ شریک حیات اس تبدیلی سے کچھ خطرہ محسوس کر سکتے ہیں (وہ پھر اپنی ماں کے گھر گئی ہوئی ہے - - -)۔ لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ وہ اپنے شریک حیات کو چھوڑ رہی ہے۔ کچھ عورتوں کیلئے اس زمانے میں اپنی ماؤں (یا ماں جیسی دوسری خواتین) کے ساتھ زیادہ قربت محسوس کرنا محض قدرتی ہوتا ہے۔

**اگر آپ ماں بننے والی خاتون کے شریک حیات ہیں تو بچے کے بارے میں بات کرنے سے آپ کو اپنا تعلق اور وابستگی محسوس کرنے میں مدد ملتی ہے۔ لیکن الٹراساؤنڈ سے بھی سچ مچ بہت مدد ملی - یہ وہ موقع تھا جب بچے کا وجود حقیقی لگنے لگا۔» Mark**

کئی لوگ ان تبدیلیوں کیلئے تیار نہیں ہوتے جو ماں باپ بننے کے بعد ان کے آپس میں رشتے میں آتی ہیں۔ اپنے لیے اور ایک دوسرے کیلئے وقت رکھنے والے جوڑے سے بدل کر ایک ننھے بچے کے ماں باپ بن جانا ایک بڑی تبدیلی ہے۔

#### حاملہ عورتوں کے شریک حیات توجہ فرمائیں!

چونکہ بچہ عورت کے پیٹ میں ہوتا ہے، اکثر اوقات حاملہ عورت کیلئے بچے سے لگاؤ پیدا کرنا اور ماں بننے کے خیال کا عادی ہو جانا آسان ہوتا ہے۔ لیکن ہو سکتا ہے آپ کیلئے یہ اتنا آسان نہ ہو۔ کچھ آسان طریقے موجود ہیں جن سے آپ اپنے بچے کی آمد سے پہلے اس سے واقفیت حاصل کر سکتے ہیں اور اس خیال کے عادی بن سکتے ہیں کہ اب آپ ایک باپ ہیں:

- الٹراساؤنڈ معائنوں پر موجود رہیں۔ اپنے بچے کو پہلی دفعہ دیکھنا ایک بہت متاثر کن تجربہ ہوتا ہے۔
- ان دوستوں سے بات کریں جو والدین ہیں۔ اپنے والدین سے بات کریں۔ ان کے جذبات اور تجربات کے بارے میں پوچھیں۔
- اگر آپ کو درد زہ اور ولادت کے دوران اپنی شریک حیات کے ساتھ رہنے میں کوئی اندیشہ ہے تو اس کے ساتھ اس بارے میں بات کریں۔ دوسرے والدین سے درد زہ کے دوران ان کے تجربات کے بارے میں پوچھیں اور مڈوائف کے ساتھ بات کریں - اس سے آپ کو اندازہ ہو سکتا ہے کہ کیا توقع رکھنی چاہیے۔
- اپنی شریک حیات کے ساتھ ولادت کے بارے میں معلوماتی سیشنوں پر جائیں (یہ سیشن ماں اور باپ دونوں کیلئے ہوتے ہیں نہ کہ صرف ماں کیلئے)۔ پوچھیں کہ کیا آپ ہسپتال میں ڈیلیوری/برتھنگ یونٹ کا دورہ کر سکتے ہیں تاکہ دیکھ سکیں کہ یہ جگہ کیسی ہے۔
- جب بھی ہو سکے، بچے کو پیٹ میں پاؤں چلاتے ہوئے محسوس کریں۔
- بچے کی پیدائش کے بعد جلد از جلد بچے کی دیکھ بھال کرنے میں شریک ہو جائیں۔ اس سے نہ صرف آپ کی شریک حیات کو وقفہ مل جاتا ہے: اس سے آپ کو بھی باپ کے کردار میں زیادہ اعتماد اور بچے کے ساتھ زیادہ قربت محسوس کرنے میں مدد ملتی ہے۔

ایک شریک حیات ہونے سے بدل کر شریک حیات- اور- ماں یا باپ بن جانے کا تجربہ ہر شخص کیلئے مختلف ہو سکتا ہے۔ اگر شروع کے دنوں میں بچے کی زیادہ تر دیکھ بھال آپ کر رہے ہوں تو آپ کا تجربہ اپنے شریک حیات سے مختلف ہو گا۔ تاہم اس کے ساتھ ساتھ، آپ دونوں کی بہت سی پریشانیاں اور تجربات ایک جیسے ہوں گے۔ نیچے دی گئی مثالیں دیکھیں۔

کچھ والدین کو جن چیزوں کے کھو دینے کا احساس ہوتا ہے، ان کی فہرست سے دل برداشتہ نہ ہوں۔ زیادہ تر لوگ محسوس کرتے ہیں کہ ماں باپ بننے سے حاصل ہونے والی چیزیں ان محرومیوں کی تلافی کرنے کیلئے کافی سے بڑھ کر ہوتی ہیں۔

### عورتیں یہ محسوس کر سکتی ہیں

- میں اس شناخت سے محروم ہو گئی ہوں جو پہلے مجھے حاصل تھی۔
- ماں کے طور پر مجھے ایک نئی شناخت حاصل ہوئی ہے۔
- اپنے شریک حیات کے ساتھ میرا ایک مختلف رشتہ بن گیا ہے کیونکہ ہم اکٹھے ماں باپ بننا سیکھ رہے ہیں۔
- میرا اپنے بچے کے ساتھ ایک نیا رشتہ بن گیا ہے۔
- میرے پاس اپنے لیے کم وقت ہے۔
- میرے پاس اپنے شریک حیات کے ساتھ گزارنے کیلئے کم وقت ہے اور صرف ایک دوسرے کی سنگت اور باتوں کیلئے کم وقت ہے۔
- ہمارے جنسی تعلقات کا کیا ہو گا؟
- میں کام کے حوالے سے اپنی شناخت سے محروم ہو گئی ہوں
- میں اپنی جسمانی وضع کھو بیٹھی ہوں۔
- میں اپنے جسم پر اختیار کھو بیٹھی ہوں۔
- میں اپنے معمولات پر اختیار کھو بیٹھی ہوں۔

### شریک حیات یہ محسوس کر سکتے ہیں

- میں اس شناخت سے محروم ہو گیا ہوں جو پہلے مجھے حاصل تھی۔
- باپ کے طور پر مجھے ایک نئی شناخت حاصل ہوئی ہے۔
- اپنی شریک حیات کے ساتھ میرا ایک مختلف رشتہ بن گیا ہے کیونکہ ہم اکٹھے ماں باپ بننا سیکھ رہے ہیں۔
- میرا اپنے بچے کے ساتھ ایک نیا رشتہ بن گیا ہے۔
- میرے پاس اپنے لیے کم وقت ہے۔
- میرے پاس اپنی شریک حیات کے ساتھ گزارنے کیلئے کم وقت ہے اور صرف ایک دوسرے کی سنگت اور باتوں کیلئے کم وقت ہے۔
- ہمارے جنسی تعلقات کا کیا ہو گا؟
- میں سوچتا ہوں کہ میری زندگی کتنی زیادہ بدل جائے گی؟
- دوستوں کے ساتھ گزارے جانے والے میرے وقت کا کیا ہو گا؟
- کیا میرے پاس اپنی پسندیدہ سرگرمیوں کیلئے وقت ہو گا؟

### جذباتی اتار چڑھاؤ - اور اس سے نبتے کیلئے تجاویز

- خود کو یاد دہانی کرائیں کہ کچھ جذباتی اتار چڑھاؤ اور بحث آپ دونوں کیلئے نارمل ہے۔ یہ کسی بھی وقت نارمل ہوتا ہے۔ لیکن خاص طور پر حمل کے دوران اور ماں باپ بننے کے ابتدائی عرصے میں جب آپ دونوں بڑی تبدیلیوں سے نبت رہے ہوتے ہیں۔
- ایک دوسرے کو اپنے جذبات کے بارے میں بتائیں۔ اس سے آپ کو ایک دوسرے کو سمجھنے اور سہارا دینے میں مدد ملے گی۔ اگرچہ توجہ اور فکر کا مرکز بالعموم حاملہ عورت ہوتی ہے، سہارے کی ضرورت صرف آپ ہی کو نہیں ہے۔ آپ کے شریک حیات کو بھی اکثر انہی پریشانیوں سے واسطہ ہوتا ہے۔
- یاد رکھیں کہ آپ کا شریک حیات سوچیں پڑھنے کا ماہر نہیں ہے۔ اگر آپ میں سے کسی ایک کو لگتا ہے کہ آپ کو وہ مدد اور دوسروں کی جانب سے احساس حاصل نہیں جس کی آپ کو ضرورت ہے تو اس بارے میں بات کریں۔
- اپنی زندگی میں ان دوسری تبدیلیوں کے بارے میں بات کریں جو ماں باپ بننے کے سبب واقع ہوں گی۔ ان میں مالی تبدیلیاں، گھریلو کاموں کی تقسیم، بچے کی دیکھ بھال میں شریک ہونا، آپ کی سوشل زندگی میں تبدیلیاں، میاں بیوی کے طور پر باہر جانے کا کم وقت یا آپ کی پیشہ ورانہ زندگی میں تبدیلیاں شامل ہیں۔ یہ سوچیں کہ آپ ان تبدیلیوں سے کس طرح نبتیں گے۔
- یاد رکھیں کہ بچے کی پیدائش کے بعد بھی والدین کو 'میاں بیوی کے وقت' کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ اس گوند کا حصہ ہے جو آپ کے ماں باپ بننے پر رشتے کو مضبوط بناتی ہے۔ ایسے دوست اور رشتہ دار تلاش کرنے کی کوشش کریں جو اس دوران آپ کے بچے کی دیکھ بھال کریں جب آپ میاں بیوی کے طور پر اکٹھے وقت گزار رہے ہوں یا جو آپ میں سے صرف ایک یا دونوں کے چند گھنٹے سو سکنے کیلئے آپ کے بچے کو سنبھال لیں۔

«اگرچہ مجھے اپنے بیٹے کی پیدائش

پر بے انتہا خوشی تھی، میں اپنی

بیوی سے قربت میں کمی کیلئے

تیار نہیں تھا۔ وہ محبت بھرا، جنسی

تعلق بحال ہونے میں کئی مہینے

لگے جس سے ہم پہلے لطف اندوز

ہوتے تھے۔» Lex

## گھریلو تشدد

اسی وجہ سے یہ امکان ہوتا ہے کہ تمام عورتوں سے ان کی مڈوائف یا چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ نرس گھریلو تشدد کے بارے میں پوچھے گی۔

آپ سے ایک سے زیادہ مرتبہ پوچھا جا سکتا ہے - یہ نیو ساؤتھ ویلز میں صحت کی دیکھ بھال کے معمولات کا حصہ ہے۔ اگر آپ نہ چاہتی ہوں تو آپ کیلئے تشدد کے بارے میں سوالات کا جواب دینا ضروری نہیں ہے لیکن یہ علم ہونا اہم ہے کہ تشدد صحت کا مسئلہ ہے۔ اگر آپ کسی طبی کارکن کو بتاتی ہیں کہ آپ گھریلو تشدد کا شکار ہیں اور آپ خوفزدہ ہیں تو وہ ایسی خدمات سے آپ کا رابطہ کرانے کیلئے مدد کی پیشکش کریں گے جو آپ کے کام آ سکتی ہیں۔

اگر آپ اپنی سلامتی یا اپنے بچوں کی سلامتی کے بارے میں خوفزدہ یا فکرمند ہیں تو آپ:

- پولیس یا کسی مقامی پناہ گاہ کو فون کر سکتی ہیں
- اپنے بھروسے کے کسی شخص کو بتا سکتی ہیں (کوئی دوست، آپ کی مڈوائف، آپ کا ڈاکٹر یا طبی کارکن)
- کسی محفوظ جگہ پر جا سکتی ہیں
- اپنے اور اپنے بچوں کے تحفظ کیلئے قانون کو استعمال کر سکتی ہیں - پولیس یا مقامی عدالت سے بات کریں کہ مدد کیسے حاصل کی جاتی ہے
- ایک سیفٹی پلان (حفاظتی منصوبہ) بنا سکتی ہیں تاکہ اگر آپ کو اور آپ کے بچوں کو جلدی میں گھر چھوڑنا پڑے تو یہ پلان آپ کے کام آئے۔
- حملے یا بدسلوکی کا شکار ہونے والے افراد کیلئے مفت کاؤنسلنگ، معلومات اور طبی مدد دستیاب ہے۔ یہ خدمات کئی ہسپتالوں میں موجود ہیں۔
- آپ Domestic Violence Helpline کو 1800 656 463 پر فون یا 1800 671 442 پر TTY بھی کر سکتی ہیں (بلامعاوضہ، دن کے چوبیس گھنٹے، ہفتے کے ساتوں دن)۔ یہ سروس آپ کو قریب ترین پناہ گاہ، مدد کی عدالتی سکیموں اور دوسری خدمات کے بارے میں تفصیلات فراہم کر سکتی ہے۔

اگر آپ خطرے میں ہوں تو 000 پر پولیس کو فون کریں۔

گھریلو تشدد سے خاندانوں کی صحت پر بہت اثر پڑتا ہے، خاص طور پر عورتوں اور ان کے بچوں پر۔ گھریلو تشدد ایک جرم بھی ہے - ایک ایسا جرم جو ہر طرح کے پس منظر سے تعلق رکھنے والی ہر طرح کی عورتوں کو متاثر کرتا ہے۔

صرف مکے یا مار کھانا ہی گھریلو تشدد نہیں ہے۔ اس سے وہ دوسری چیزیں بھی مراد ہو سکتی ہیں جو کسی دوسرے شخص کو کنٹرول کرنے اور حاوی ہونے کیلئے کی جاتی ہیں جیسے:

- دھمکیاں دینا
- آپ کو جنسی افعال پر مجبور کرنا جبکہ آپ نہ چاہتی ہوں
- آپ کے پیسوں کو کنٹرول کرنا
- آپ کو رشتہ داروں اور دوستوں سے ملنے سے روکنا

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ:

- کئی عورتوں کو حمل کے دوران گھریلو تشدد سے پہلی مرتبہ واسطہ پڑتا ہے
- جو عورتیں پہلے ہی گھریلو تشدد کی صورتحال میں رہ رہی ہوں، ان کیلئے حمل کے دوران تشدد بڑھ جاتا ہے۔

گھریلو تشدد کی وجہ سے ایک بچہ پیدائش سے پہلے ہی متاثر ہو سکتا ہے۔ کبھی کبھار اس کی وجہ ماں کو جسمانی نقصان پہنچنا ہوتی ہے۔ لیکن نئی تحقیق سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ تشدد (خواہ جسمانی تشدد ہو یا کسی اور قسم کا تشدد ہو) کی صورتحال میں رہنے کا دباؤ حاملہ عورت پر بہت اثر کرتا ہے۔ اس سے بچے کی نشوونما پر اثر پڑ سکتا ہے۔ حمل کے دوران گھریلو تشدد سے متاثر ہونے والی عورتوں کے بچوں کا پیدائش کے وقت وزن کم ہو سکتا ہے اور ہو سکتا ہے کہ وہ سماجی اور جذباتی مسائل کے ساتھ بڑے ہوں (چاہے پیدائش کے بعد انہیں تشدد سے واسطہ نہ پڑا ہو)۔

بچے کی وفات

*When a baby dies*



## مردہ بچے کی پیدائش اور نوزائیدہ بچے کی وفات

جب ایک بچہ رحم مادر کے اندر مر جائے اور حمل کے بیسویں ہفتے کے بعد پیدا ہو تو اسے حمل کرنے کی بجائے مردہ پیدائش (stillbirth) کہا جاتا ہے۔

آسٹریلیا میں پیدا ہونے والے تمام بچوں میں سے ایک فیصد کے قریب بچے مردہ پیدا ہوتے ہیں یا پیدائش کے بعد جلد فوت ہو جاتے ہیں۔ اس کا زیادہ امکان ایسے بچے کیلئے ہوتا ہے جس کا پیدائش کے وقت وزن کم ہو یا جسے نشوونما کا مسئلہ ہو۔

خواہ آپ کے بچے کی وفات کی وجہ کچھ بھی ہو، آپ اور آپ کے شریک حیات کیلئے اس کا صدمہ نڈھال کر دینے والا ہو سکتا ہے۔ زیادہ تر ہسپتالوں میں سوگوار والدین کی مدد کرنے کیلئے خصوصی تربیت یافتہ عملہ ہوتا ہے۔ کاؤنسلنگ کے ساتھ ساتھ، اگر آپ چاہیں تو آپ کو اپنے بچے کے ساتھ وقت گزارنے اور اسے اٹھانے کا موقع بھی ملے گا۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ گھر چلی جائیں اور پھر واپس آ کر اپنے بچے کے ساتھ مزید وقت گزاریں۔ کچھ لوگوں کا تجربہ ہے کہ اس طرح انہیں بچے کی وفات کو تسلیم کرنے میں مدد ملتی ہے اور اپنا صدمہ ظاہر کرنے کا موقع ملتا ہے۔

ہو سکتا ہے آپ اپنے بچے کی کچھ یادگاریں محفوظ رکھنا چاہیں۔ مثال کے طور پر تصویریں، بالوں کی لٹ یا ہاتھ کا پرنٹ۔ یہ ممکن ہو سکتا ہے کہ آپ بچے کو نہلائیں اور بچے کے ساتھ گزارے ہوئے وقت کی وڈیو بنا لیں۔ یعنی یہی کہ کچھ لوگوں کیلئے ایسی چیزیں سوگ سے بہتر طور پر نبھانے میں مددگار ہوتی ہیں۔

ایک بچے کی وفات کا سوگ ایک بہت انفرادی چیز ہے۔ اس سلسلے میں ایک انسان دوسرے انسان سے اور ایک تہذیب دوسری تہذیب سے مختلف ہوتی ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ آپ کی ضروریات اور انتخابوں کا احترام روا رکھا جائے۔ اگر آپ کیلئے بعض تہذیبی یا مذہبی رسموں پر عمل کرنا ضروری ہے تو ہسپتال کے عملے کو آگاہ کریں۔

«ریکا کی وفات میری زندگی میں  
جذباتی لحاظ سے سب سے تباہ کن  
تجربہ تھا۔ اسے اٹھانے اور جنازے  
کا اہتمام کرنے سے مجھے اختتام کا  
احساس ملا۔» David

کبھی کبھار ایک حمل کا انجام افسوسناک ہوتا ہے جب حمل کرنے کی وجہ سے بچہ ضائع ہو جائے، بچہ مردہ پیدا ہو یا پیدائش کے بعد جلد فوت ہو جائے۔

## حمل گرنا

حمل گرنا عام ہے، ہر پانچ تصدیق شدہ حملوں میں سے ایک حمل ضائع ہو جاتا ہے۔ زیادہ تر ایسا پہلے 14 ہفتوں میں ہوتا ہے تاہم بیسویں ہفتے سے پہلے حمل ضائع ہونے کو حمل کا گرنا (miscarriage) کہا جاتا ہے۔

اگرچہ شروع میں حمل گر جانے کی وجہ سے بہت سی عورتوں متواتر صدمے کا شکار نہیں رہتیں، کچھ عورتوں کو اس سے بہت دھچکا لگتا ہے۔ ایک خراب ترین مسئلہ یہ ہے کہ دوسرے لوگ ہمیشہ یہ سمجھ نہیں رکھتے کہ اس طرح بچہ ضائع ہو جانے پر آپ کو کتنا دکھ ہو سکتا ہے۔ اگرچہ بچے کے مردہ پیدا ہونے یا پیدائش کے بعد فوت ہو جانے کی صورت میں آپ ہمدردی کی توقع کر سکتی ہیں، کئی لوگوں کو احساس نہیں ہوتا کہ آپ کو اس بچے کیلئے بھی حقیقی دکھ محسوس ہو سکتا ہے جس کی بناوٹ مکمل نہیں ہوتی ہے۔

قصوروار ہونے کے احساسات حمل کرنے کے بعد صدمے کا ایک حصہ ہوتے ہیں اور ایسا محسوس کرنا کوئی غیر معمولی نہیں ہے: ہو سکتا ہے آپ سوچتی ہوں کہ آپ کے کچھ کرنے (یا نہ کرنے) کی وجہ سے حمل گرا ہے۔ کسی ایسے شخص سے بات کرنے سے مدد ملتی ہے جو آپ کی کیفیت کو سمجھتا ہو۔ یہ حمل کرنے کا تجربہ رکھنے والی کوئی اور عورت، ہسپتال کا سوشل ورکر، ڈاکٹر یا مڈوائف ہو سکتی ہے۔

حمل کے سولہویں ہفتے کے قریب عورتوں کے جسم میں دودھ بننا شروع ہو جاتا ہے۔ حمل کے اس مرحلے کے بعد بچہ ضائع ہو جانے پر آپ کا جسم ہارمونز کی نارمل تبدیلیوں سے گزرے گا اور پہلے چند دنوں میں آپ کے دودھ کی پیداوار کسی حد تک بڑھ جائے گی۔ ہو سکتا ہے آپ کو چھاتیاں بھری ہوں، دکھنے کا احساس اور شاید دودھ رسنے کا تجربہ ہو۔ چھاتیوں کو کسی بھی قسم کی تحریک سے بچانے کی کوشش کریں اور اگر ضرورت ہو تو بے آرامی دور کرنے کیلئے نرمی سے دبا کر دودھ نکال دیں۔ ٹھنڈی کمپریس (پٹی) سے بھی آرام محسوس ہو سکتا ہے۔ بغیر نسخے کے ملنے والی درد کم کرنے کی ادویات مثلاً پیراسیٹامول سے مدد مل سکتی ہے۔ آپ کی چھاتیاں جلد ٹھیک ہو جائیں گی۔

حمل کرنے کے بارے میں مزید معلومات کیلئے صفحہ 124 پر حمل کی پیچیدگیاں دیکھیں۔

آپ اور آپ کے شریک حیات کیلئے غصہ محسوس کرنا نارمل ہے بلکہ یہ سوچنا بھی نارمل ہے کہ کیا آپ یا دوسرے لوگ آپ کے بچے کی وفات کیلئے ذمہ دار تھے۔ آپ کو فکر ہو سکتی ہے کہ دوسرے حمل بھی اسی طرح ختم ہو جائیں گے۔ ان چیزوں کے بارے میں ڈاکٹر، مڈوائف، سوگواروں کیلئے کاؤنسلر یا ہسپتال کے سوشل ورکر سے بات کرنے سے مدد ملے گی۔

ہسپتال سے رخصت ہونے کے بعد ہو سکتا ہے کہ مردہ بچے کی پیدائش یا نوزائیدہ بچے کی وفات کے بعد کے ہفتوں یا مہینوں میں آپ کے ذہن میں سوالات بڑھ جائیں۔ ہسپتال کے سوشل ورکر سے کسی بھی طرح کے مسائل یا پریشانیوں کے بارے میں تفصیلی بات چیت کرنا ممکن ہے، چاہے کتنا ہی عرصہ گزر چکا ہو۔

جب ایک بچہ فوت ہوتا ہے تو ہسپتال آپ کو آپ کے بچے کی وفات کی وجہ کے بارے میں زیادہ سے زیادہ ممکن حد تک معلومات دیتا ہے۔ اس بارے میں مزید جاننے کیلئے آپ سے پوسٹ مارٹم معائنہ کی اجازت دینے کیلئے کہا جائے گا اور ممکن ہے آپ کے اور بچے کے ٹیسٹوں کیلئے پوچھا جائے۔ یہ بہت تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ آپ کیلئے پوسٹ مارٹم یا ٹیسٹوں پر رضامند ہونا ضروری نہیں ہے لیکن یاد رکھیں کہ وفات کی وجہ کے بارے میں زیادہ علم ہونے سے آئندہ حملوں میں اسی طرح کے مسائل کی روک تھام ہو سکتی ہے۔ ہم پھر یہی کہتے ہیں، مڈوائف، ڈاکٹر، ہسپتال کے سوشل ورکر اور اپنے شریک حیات سے بات کر کے آپ کو یہ فیصلے کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

جب آپ حمل گرنے یا مردہ پیدائش کے ذریعے اپنے بچے سے محروم ہوئی ہوں تو آپ کو ان دوسرے والدین کے ساتھ وقت گزارنے سے مدد مل سکتی ہے جو ایسے ہی تجربے سے گزر چکے ہیں۔ اپنے قریب سپورٹ گروپ کے بارے میں معلوم کرنے کیلئے 1800 651 186 پر SIDS and Kids NSW (24 گھنٹوں کی سروس) کو فون کریں یا [www.sidsandkidsnsw.org](http://www.sidsandkidsnsw.org) پر جائیں۔

### بچے کی وفات کے بعد جینیٹک کاؤنسلنگ

حمل گرنے یا بچے کی وفات کے بعد کے دنوں، ہفتوں اور مہینوں کے دوران کاؤنسلرز، ڈاکٹرز، مڈوائفز اور سوشل ورکرز آپ کو بہت سی مدد فراہم کر سکتے ہیں۔ اس مدد سے آپ کیلئے اس واقعے کے بارے میں اپنے جذبات کو سنبھالنا اور انہیں سمجھنا ممکن ہو سکتا ہے۔

تاہم وقت گزرنے کے ساتھ، ہو سکتا ہے آپ جینیٹک کاؤنسلنگ پر غور کرنا چاہیں بالخصوص اگر آپ کے دو یا دو سے زیادہ حمل گرے ہیں، ایک مردہ بچہ پیدا ہوا ہے یا اگر آپ کا بچہ پیدائش کے بعد جلد فوت ہو گیا ہے۔ مزید معلومات کیلئے اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف سے بات کریں یا 9462 9599 (02) پر سنٹر فار جینیٹکس ایجوکیشن سے رابطہ کریں۔

SIDS and Kids NSW ان والدین اور گھرانوں کو مدد فراہم کرتی ہے جن کے بچے حمل، ولادت یا شیر خواری کے دوران اور 6 سال کی عمر سے پہلے وفات پا جائیں۔ خواہ آپ کا معاملہ حمل گرنے، رحم سے باہر حمل ٹھہرنے، اسقاط حمل کرانے، مردہ بچے کی پیدائش، نوزائیدہ بچے کی وفات یا کسی دوسری وجہ سے شیر خواری یا بچپن میں وفات سے تعلق رکھتا ہو، آپ معلومات، مدد اور کاؤنسلنگ کیلئے 186 651 1800 پر 24 گھنٹے کھلی رہنے والی Bereavement Line کو فون کر سکتی ہیں۔



### حمل کے دوران اور شیر خواری میں فوت ہونے والے بچوں کی یاد کا دن

بر سال 15 اکتوبر کو پورے آسٹریلیا میں وہ والدین اور خاندان اپنے بچوں کی یاد مناتے ہیں جو حمل گرنے، مردہ پیدائش یا ولادت کے بعد کی وجہ سے فوت ہو گئے تھے۔ مزید معلومات کیلئے <http://15october.com.au> پر جائیں۔

«مجھے سب سے زیادہ دکھ اس بات کا تھا کہ میں کبھی ربیکا کی آنکھیں کھلی نہیں دیکھ سکی، اور ہم نے اس کے ہاتھ اور پاؤں کے پرنٹ سے جو سانچے بنوائے، وہ ہمارے لیے دنیا کے کسی بھی خزانے سے زیادہ قیمتی ہیں۔ جب میں دوبارہ حاملہ ہوئی تو میں تب تک ڈاکٹر بدلتی رہی جب تک مجھے ایسا ڈاکٹر نہ مل گیا جو سچ مچ میرے اس انتہائی خوف کو سمجھتا تھا کہ کہیں میں اس نئے بچے کو بھی نہ کھو دوں۔» Lindy

حمل، ولادت، ننھے بچوں  
اور والدین کے کردار کے  
بارے میں مزید سیکھنا

*Learning more about pregnancy,  
birth, babies and parenthood*

مندرجہ ذیل صفحات پر کچھ ویب سائٹس اور ان تنظیموں سے رابطے کی تفصیلات دی گئی ہیں جو والدین کیلئے معلومات، مشورہ اور مدد فراہم کرتی ہیں۔

آپ نے ابھی جن چیزوں کے بارے میں پڑھا ہے، ان کے بارے میں مزید جاننے کیلئے بہت سی جگہیں موجود ہیں لیکن آپ کو یہ کیسے پتہ چل سکتا ہے کہ یہ معلومات قابل بھروسہ ہیں۔ یہاں اس سلسلے میں آپ کی مدد کیلئے ایک چیک لسٹ دی جا رہی ہے تاکہ آپ فیصلہ کر سکیں کہ آپ کو جو معلومات پڑھنے کو ملیں، آپ کو ان پر کس حد تک بھروسہ کرنا چاہیئے۔ کوئی بھی چیز پڑھتے ہوئے، حتیٰ کہ یہ کتاب پڑھتے ہوئے بھی، ان سوالات پر غور کریں،

1. کیا معلومات کا مقصد واضح ہے؟ آپ کو یہ معلومات کیوں دی جا رہی ہیں؟ کیا اس کا مقصد آپ کو کسی موضوع پر آگہی دینا ہے یا آپ کو کسی چیز کے انتخاب کیلئے یا بعض مصنوعات خریدنے کیلئے ترغیب دینے کی کوشش کی جا رہی ہے؟
2. ان معلومات کا منبع کیا ہے؟ کیا آپ دیکھ سکتی ہیں کہ یہ کس نے لکھی ہیں؟ لکھنے والوں کی تعلیم یا تجربہ کیا ہے؟ کیا ان معلومات کو سائنسی بنیادوں پر ٹیسٹ کیا گیا ہے؟ کیا یہ کئی مختلف ماہرین کی جانب سے دی جا رہی ہیں یا صرف ایک شخص کی جانب سے؟
3. کیا معلومات متوازن اور غیر متعصبانہ ہیں؟ کیا یہ آپ کو تمام دستیاب مواقع کے بارے میں بتاتی ہیں یا ایک نقطہ نظر پر زور دیتی ہیں؟ کیا کئی مختلف ذرائع سے معلومات پیش کی جا رہی ہیں؟
4. کیا یہ متعلقہ معلومات ہیں؟ کیا یہ معلومات آپ کے حالات پر لاگو ہوتی ہیں؟
5. کیا یہ معلومات تازہ ہیں؟ کیا آپ دیکھ سکتی ہیں کہ یہ پہلی مرتبہ کب شائع کی گئی تھیں؟ کیا اس وقت کے بعد سے ان میں تبدیلیاں کی گئی ہیں؟ کیا یہ معلومات ان باتوں سے مطابقت رکھتی ہیں جو معلومات کے دوسرے ذرائع کہ رہے ہیں؟
6. کیا ان معلومات میں آپ کو یہ بتایا گیا ہے کہ آیا کسی معاملے میں ماہرین کے پاس ہر بات کا جواب نہیں ہے؟ کیا ان میں اعتراف کیا گیا ہے کہ تمام جواب معلوم نہیں ہیں یا ایک موضوع پر بحث جاری ہے؟
7. کیا ان میں کہیں اور سے مزید معلوم کرنے کیلئے آپ کی حوصلہ افزائی کی گئی ہے؟ کیا یہ موضوع کے بارے میں مزید معلومات کیلئے دوسری کتابوں، ویب سائٹس یا تنظیموں کا حوالہ دیتی ہیں؟
8. کیا یہ اپنے انتخاب خود کرنے کیلئے آپ کی حوصلہ افزائی کرتی ہیں؟ کیا یہ آپ پر کچھ کرنے کیلئے دباؤ ڈال رہی ہیں یا کیا یہ آپ کو ایک معاملے میں اپنا فیصلہ خود کرنے کیلئے مدد دے رہی ہیں، خواہ آپ کا فیصلہ کچھ بھی ہو؟

## حمل، ولادت اور ننھے بچوں کے بارے میں معلومات

### **Australian Government**

[www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au)

### **The Cochrane Collaboration Consumer Network**

[www.cochrane.org](http://www.cochrane.org)

### **healthdirect Australia**

[www.healthdirect.org.au](http://www.healthdirect.org.au)

### **NSW Health**

[www.health.nsw.gov.au/pubs](http://www.health.nsw.gov.au/pubs)  
(02) 9391 9000

### **Victorian Government**

[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

### **Women's Health Victoria**

<http://whv.org.au>

## ایک صحتمند حمل کیلئے وسائل اور خدمات

### الکحل، تمباکو اور ادویات

#### **Alcohol and Drug Information Service**

<http://yourroom.com.au>  
(02) 9361 8000 or 1800 422 599

#### **Australian Drug Foundation**

[www.stvincents.com.au](http://www.stvincents.com.au)  
[www.adf.org.au](http://www.adf.org.au)  
(03) 9611 6100

#### **MotherSafe**

[www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au)  
(02) 9382 6539 or  
1800 647 848

#### **The Quitline**

[www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)  
13 78 48 (13 QUIT)

### غذا اور حمل

#### **Food Standards Australia New Zealand**

[www.foodstandards.gov.au](http://www.foodstandards.gov.au)  
(02) 6271 2222

#### **Nutrition Australia**

[www.nutritionaustralia.org](http://www.nutritionaustralia.org)  
(02) 4257 9011

#### **NSW Food Authority**

[www.foodauthority.nsw.gov.au](http://www.foodauthority.nsw.gov.au)  
1300 552 406

### گھریلو تشدد اور حملہ

#### **Domestic Violence Line**

[www.domesticviolence.nsw.gov.au](http://www.domesticviolence.nsw.gov.au)  
1800 656 463  
TTY 1800 671 442

#### **NSW Rape Crisis Centre**

[www.nswrapecrisis.com.au](http://www.nswrapecrisis.com.au)  
1800 424 017

### سوغ اور صدمہ

#### **SIDS and Kids NSW**

[www.sidsandkidsnsw.org](http://www.sidsandkidsnsw.org)  
(02) 8585 8700 or  
1800 651 186

### صحت اور حفاظت

#### **The Children's Hospital at Westmead**

[www.chw.edu.au/parents/factsheets](http://www.chw.edu.au/parents/factsheets)

#### **Roads and Maritime Services**

<http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/index.html>  
13 22 13

#### **Women's Health Centres**

[www.whnsw.asn.au](http://www.whnsw.asn.au)  
(02) 9560 0866

### انفیکشنز، جینیٹک مسائل اور صحت

#### کے دوسرے مسائل

#### **ACON (AIDS Council of NSW)**

[www.acon.org.au](http://www.acon.org.au)  
(02) 9206 2000

#### **Australian Action on Pre-eclampsia**

[www.aapcc.org.au](http://www.aapcc.org.au)  
(03) 9330 0441

#### **Centre for Genetics Education**

[www.genetics.edu.au](http://www.genetics.edu.au)  
(02) 9462 9599

#### **Cystic Fibrosis (NSW)**

[www.cysticfibrosis.org.au/nsw](http://www.cysticfibrosis.org.au/nsw)  
(02) 9878 2075 or  
1800 650614

#### **Australian Diabetes Council**

[www.australiandiabetescouncil.com](http://www.australiandiabetescouncil.com)  
1300 342 238 (1300 DIABETES)

#### **Down Syndrome NSW**

[www.downsyndromensw.org.au](http://www.downsyndromensw.org.au) (02)  
9841 4444

#### **Hepatitis NSW**

[www.hep.org.au](http://www.hep.org.au)  
(02) 9332 1599 or  
1800 803 990

#### **Pre-eclampsia Foundation**

[www.preeclampsia.org](http://www.preeclampsia.org)

#### **Thalassaemia Society of NSW**

[www.thalnsw.org.au](http://www.thalnsw.org.au)  
(02) 9550 4844

## درد زہ اور ولادت

**Homebirth Access Sydney**  
www.homebirthsydney.org.au  
(02) 9501 0863

**Homebirth Australia**  
www.homebirthaustralia.org  
0423 349 464

**Australian Society of Independent Midwives**  
www.australiansocietyofindependentmidwives.com

## مالی معاملات

**Centrelink Families and Parents Line**  
www.humanservices.gov.au  
136 150

**Centrelink Multilingual Service**  
131 202

## ایک سے زیادہ بچوں کے ساتھ حمل

**Multiple Birth Association of Australia**  
www.amba.org.au  
1300 886 499

## اپنے بچے کی پرورش اور دیکھ بھال کرنا

**Families NSW**  
www.families.nsw.gov.au  
1800 789 123

**Australian Breastfeeding Association**  
www.breastfeeding.asn.au  
1800 686 268 (1800 mum2mum)

**Family Planning NSW Healthline**  
www.fpnsw.org.au  
1300 658 886

**Infant Massage Information Service**  
www.babymassage.net.au  
1300 558 608

**Immunise Australia Program**  
www.immunise.health.gov.au  
1800 671 811

**Karitane Careline**  
www.karitane.com.au  
1300 227 464 (1300 CARING)

**NSW Health Immunisation website**  
http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/pages/default.aspx

**Australian Scholarships Group Resources for Parents**  
www.asg.com.au/resources

**Lactation Consultants of Australia and New Zealand**  
www.lcanz.org  
(02) 9431 8621

**Parent line**  
1300 1300 52

**Raising Children Network**  
http://raisingchildren.net.au

**Relationships Australia**  
www.relationships.org.au  
1300 364 277

**Tresillian Parent's Helpline**  
www.tresillian.net  
(02) 9787 0855 or 1800 637 357

## ولادت کے بعد ڈپریشن

**Beyond Blue**  
www.beyondblue.org.au  
1300 224 636

**Depression After Delivery**  
www.depressionafterdelivery.com

## پراڈکٹ سیفٹی آسٹریلیا

**Australian Competition and Consumer Commission**  
*Keeping baby safe* – a guide to infant and nursery products  
www.productsafety.gov.au

## کھیل اور ورزش

**Australian Sports Commission**  
www.ausport.gov.au  
(02) 6214 1111

**Australian Physiotherapy Association (NSW Branch)**  
www.physiotherapy.asn.au  
1300 306 622

**NSW Department of Sport and Recreation**  
www.dsr.nsw.gov.au  
13 13 02

**Sports Medicine Australia**  
http://sma.org.au  
(02) 8116 9815

## کام اور حمل

**WorkCover Authority of NSW**  
www.workcover.nsw.gov.au  
13 10 50

## آپ کے تبصرے اہم ہیں

اگر آپ حمل اور ولادت کے سلسلے میں اپنی دیکھ بھال کے معیار کے بارے میں تبصرہ کرنا چاہیں تو اس ادارے سے بات کرنے یا انہیں خط لکھنے پر غور کریں جس نے آپ کو دیکھ بھال مہیا کی تھی۔ اگر آپ کو کوئی پریشانی یا شکایت ہے تو ایسا کرنا خاص طور پر اہم ہے کیونکہ اس سے ان معاملات کی نشاندہی ہوتی ہے جنہیں بہتر بنانے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

اگر آپ کو اس علاج یا صحت کی دیکھ بھال کے بارے میں کوئی تشویش ہے جو آپ کو فراہم کی گئی تھی تو آپ **Health Care Complaints Commission** سے بھی رابطہ کر سکتی ہیں:

فون: 1800 043 159 (بلامعاوضہ) یا 9219 7444 (02)

TTY: 9219 7555 (02)

فیکس:: 9281 4585 (02)

ای میل: [hccc@hccc.nsw.gov.au](mailto:hccc@hccc.nsw.gov.au)

ویب سائٹ:: [www.hccc.nsw.gov.au](http://www.hccc.nsw.gov.au)

## انڈیکس

حشیش، 18، 17	پری ایکلیمپسیا، 153، 127، ix	آئرن، 30، 33
حمل کے دوران رشے، 144-147	پلاسنٹا (آئول)، 130، 126، 83، 50، ix، viii	آتشک، 24-25
حمل کے عرصے میں جذبات، 136-146، 87، 51، 4	پلاسنٹا کے خلیات کا ٹیسٹ 118، 115، (CVS)	آکسی ٹوسن، 130، 129، 83، 79
حمل کرنا، 148-150، 125، ix	پھولی ہوئی وریڈیں، 48، 47، 25، 12	اپنے بچے کے ساتھ لگاؤ پیدا کرنا، 145، 137، 84، 83
حمل	پیتھڈین، 18	ادویات
پیچیدگیاں، 124-127	پیٹ میں بچے کا پاؤں مارنا، 145، 56	حمل کے دوران، 17-19، 12-13، vi
-طوالت حمل، 51	پیٹ میں درد، 126، 125، 45، 24	-درد زہ کے دوران، 77
-جذبات، 157، 138-136، 51، 4	- گول نسیجی پٹی کی درد، 44	-بچے کو دودھ پلانے کے عرصے میں، 99، 27
-بڑی عمر کی عورتوں کا حمل، 120-121	پیدائش رجسٹر کرانا، 92	-بچے کو اپنے بستر میں ساتھ سلاتے ہوئے، 113
-منصوبہ بندی، vi	پیدائشی ہائپر تھائرائیڈازم، 88	اروما تھراپی، 74، 58، 13
خارش، 46	پیشاب کی کثرت، 45	الٹرا ساؤنڈ، 118-119، 115، 53، ix
ختہ، 91	پیشاب کی نالی کا انفیکشن، 45	الٹی پوزیشن، 64، viii
خصوصی ضروریات رکھنے والے بچے، 134-135	پیشاب کی نالی میں انفیکشن (سسٹائٹس)، 45	الکحل، 113، 99، 17، vi
خون آنا	پیشاب/پاخانے کے اخراج پر قابو، 42	انفیکشن، 153، 36، 26، 19-25، 3-4
- بچہ، 91، 85	تمباکو نوشی، 113، 15-16	انیمیا، 123، 117، 27، 3، viii
- فرج کے راستے، 121، 109، 107، 87، 84، 83، 45، 18	تھکن، 137، 105، 102، 62، 52، 51	ایپن ڈیورل، 130، 82، 130، 81، 77، 60، viii
125، 126، 130	تھوک، 47	ایچ آئی وی، 97، 84، 79، 23، 22، 3
خون کے ٹیسٹ، 89، 88، 63، 3	تھیلسمیا، 153، 117، vi	ایک سے زیادہ اداروں کی جانب سے دیکھ بھال، 8
خون کے سرخ خلیات کی ہلالی شکل کا مرض، 117	تیزابیت، 62، 46، 47	ایک سے زیادہ بچوں کے ساتھ حمل، 154، 122-123، 56
دانت، 44، 31، vi	ٹانکے، 107، 87، 81	ایک ہی مڈ وائف کی جانب سے دیکھ بھال، 8
درد زہ شروع کرانے کی تدابیر، 78-79	ٹوکسو پلازموسس، 23-22، 26	ایکسٹنسی، 18، 17
درد زہ کی لہریں، 129، 125، 80-78، 71-75، 69، viii	ٹیم کی صورت میں مڈ وائفز کی خدمات، 8	ایمبریو، 50، viii
درد زہ کے دوران بچے پر نظر رکھنا، 79	جریان خون، 130، 126، ix	اینٹی ڈی، 3
درد زہ کے دوران پوزیشنیں، 80، 74-76، 69	جڑواں بچے، 122-123، 56، 45	اے پی جے آ آر سکور، 84
درد زہ	جڑی بوٹیوں سے علاج، 13-14، 12	باڈی ماس انڈیکس، 34
پیچیدگیاں، 131-133، 130-128	جڑی بوٹیوں کا قبوہ، 14	بچے کو انفیکشن، 89، 85، 84، 64
-پہلا مرحلہ، 79-71	جلد کھینچنے کے نشانات، 63، 47	بچے کو فارمولہ دودھ دینا، 103-102
-درمیانی وقت، 80	جنسی اعضا پر مسے، 25-24	بچے کی حرکات، 64، 56
-دوسرا مرحلہ، 83-81	جنسی اعضا کی بریز، 25-24	بچے کی حرکت، 64-63، 56، 55
-تیسرا مرحلہ، 83	جنسی تعلق سے لگنے والے انفیکشن (STIs)، 3-4، 4	بچے کی نشوونما، 50، 55، 26
-درد زہ میں مدد کرنا، 75-74	جنسی تعلقات، 146، 108، 107، 52	بدسلوکی، 147، 143، 5
-درد کم کرنے کے طریقے، 77-76	جنسی زیادتی، 143، 5	بریزیر، 108، 87، 52
-پوزیشنیں، 80، 75-74، 72، 69	جنین پر نظر رکھنا، 123، 79، 63	بعد از ولادت
-مدد، 73، 60	جینیٹک کاؤنسلر، viii	اداسی، 146، 141، 137، 87
درد	جینیٹک کاؤنسلنگ، 150، 114-119، vi	-ڈپریشن، 154، 142-139
پیٹ میں، 126، 125، 45، 44	چکن پاکس، 26، 21، 20، vi	بل پڑنے کے ساتھ درد، 87، 72، 45
-درد زہ، 77-72	چھاتی کا دودھ نکالنا، 102، 101، 99	بلیو بک، 90، 89
دمہ، 127، 15، 12	چھاتیاں	بواسیر، 107، 47
دوران حمل ٹیسٹنگ، 114-119	دکھنا، 149، 101، 87، 52	بوٹل سے دودھ پلانا، 103، 102
دوران حمل ڈیابیطس، 127-126، 121، 121، 63، viii	-سوج جانا، 87	بینزودایا زینن، 18
دوران حمل	-ٹیکنا، 149، 63	پارو وائرس، 23-22
دیکھ بھال، 132، 127، 132، 55، 50، 10-1	چھوٹے بچوں کی صحت کی سروس، 135، 111، 92، 90	پالتو جانور، 26، 23
-تعلیم و تربیت، 57		پروستاگلیڈین، 78
ڈیابیطس، 153، 132، 126-127، 121، 117، 94، 78، 63، viii		
ڈپریشن کے خلاف ادویات، 138		
ڈپریشن، 154، 142-138، 127، 127، 111، 52، 14، 12، 5، vi		
راسبری کے پتوں کی چائے، 14		
رحم سے باہر حمل ٹھہرنا، 126، 45، viii		



بہتال	کن غذاؤں سے پرہیز ضروری ہے، 29، 31، 35، 36	رویلا، 20-21، 3
کیا ساتھ لے جانا چاہیے، 65	کہانے پینے کی چیزوں کی طلب، 45	رویلا، 20-21، 88، 3، vi
- کب ہسپتال جانا چاہیے، 74	کوکین، 17، 18	ریسنس (Rh) فیکٹر، 3
بیپائٹس بی، 97، 84، 20-21، 17، 3	کیپسول، 65، 66، 89	زیریں پوشیدہ اعضا کو سہارا دینے والے پٹھے، 45، 41-42، ix
- بچے کیلئے انجیکشن، 84-85، 64	کیفین، 47، 19	سائٹومیگالو وائرس (CMV)، 22-23، 26
بیپائٹس سی، 97، 79، 23، 22، 17، 3	کیلشیم، 30، 31، 33، 45	سٹریپ بی، 63، 22-23
وٹامن K، 84، 85، 64، 9	گلیکٹوسیمیا، 88	سر درد، 64، 46، 22، 20
وٹامنز اور معدنیات، 31	گھر پر ولادت، 154، 10، 9، 7	سسٹک فائبروسس، 153، 117، 88، vi
ورزش، 48، 45، 42-44، 37، 28، 12	گھر میں خطرات، 26-27	سکون حاصل کرنا، 67-69، 47، 46
154، 126، 121، 110، 105، 87، 83، 62، 57	گھریلو تشدد، 153، 147، 5	سماعت کے ٹیسٹ، 89
وزن کی زیادتی یا موٹاپے کا شکار، 34، 32، vi	گیس، 77	سوزاک، 24-25
وزن میں اضافہ، 123، 34	لسٹیریا، 36	سونے کے محفوظ طریقے، 112-113
ولادت کا عمل تیز کرنا، 79، viii	مانع حمل تدابیر، 110، 109	سیٹ بیلٹ، 58
ولادت کی متوقع تاریخ، 63، 53، 51، viii	ماں باپ بننا	سیزیرین سیکشن آپریشن، 126، 123، 87، 82-83، viii
ولادت کیلئے فرج کو چیرا دینا، 82، 81، 63، viii	ابتدائی ہفتے، 147-144، 143، 113-104، 59	سیون کا مساج، 63
ولادت کے بعد گھر میں دیکھ بھال، 88، 10	ماں کا دودھ پلانا، 154، 137، 110، 103-93، 87، 84، 77	صحت بخش غذا کا استعمال، 36-28
ولادت کے بعد ورزشیں، 42-37	ماہر زچہ بچہ، 10، 9، 2، ix	طبی تدابیر کا استعمال، 79-78، 60
ولادت	متلی اور الٹیاں، 47، 51، 46	عقن رحم کو بند رکھنے والا لوٹہڑا باہر نکالنا، 73، 71، ix
کے مراکز، 7، 8، 65	محفوظ غذا، 102، 35	غذا
- کا پلان، 73، 60-59، viii	مدوائف، 154، 10-7، ix	مچھلی، 30
- کی پوزیشنیں، 80، 69	مردہ بچے کی پیدائش، 150-148، ix	-غذائیت، 153، 36-28
ویکیوم سے بچے کو باہر نکالنا (ventouse)، 82، ix	مرگی، 127، 32	-سنیکس، 33
یرقان، 132، 90، 20، ix	مزاجی تبدیلیاں، 51	-ویجیٹیرین، 33
یونیورسل بیلٹہ بوم وزٹ، 111	مسوڑھوں سے خون آنا، 44، vi	غلاف جنین پھاڑنا، 78، viii
	معائنے	غلاف جنین کا پانی، 118، 78، 74، 73، viii
	بچے کیلئے، 111، 108، 92-88	غلاف جنین کے پانی کی ٹیسٹنگ، 118، 115
	معدوری، 132، 62، 21	غلاف جنین، 73، 50، viii
	میتھاڈون، 99، 18، 17	فرج سے رطوبت خارج ہونا، 125، 64، 48، 24
	میٹا ایمفیٹامینز، 18	- نوزائیدہ بچیوں میں، 91
	میسٹائٹس، 102-101، 98، ix	فضائی سفر، 58
	نائٹرس آکسائیڈ، 77	فورسیپس (چمٹی) سے بچے کو نکالنا، 130، 82، 77، viii
	ناف کی نالی، 84، 50، 3، ix	فولپٹ (فولک ایسڈ)، 32، 31، viii
	- ناف کی دیکھ بھال، 91	فینلکیٹونوریا، 88
	نکسیر پھوٹنا، 47	قبض، 107، 47، 45، 41
	نہے بچے کی اچانک موت، 153، 150، 112-113، (SIDS)	قبل از وقت پیدا ہونے والا بچہ، 133-131، ix
	نوزائیدہ بچوں کے سکریننگ ٹیسٹ، 89-88، 64	کاغذات مکمل کرنا، 92-91
	نوزائیدہ بچے کی وفات، 150-148	کام
	نوزائیدہ بچے، 106، 91-90	- اور حمل، 154، 25
	نیفتھلین، 27	- حفاظت، 25، vi
	ہائی بلڈ پریشر، 132، 127، 121، 78، 46، 34، viii، vi	کروموزومز کے نقائص، 121، 119-115
	ہسپتال میں ولادت، 8	کلامیڈیا، 25-24
		کمر کی درد، 130، 75، 72، 62، 58، 44، 4، 39-40
		کمر کی دیکھ بھال، 95، 9، 57.6، 42، 38-40، 25، 12



# ماں کا دودھ پلانا - شروع کے دن

پاخانہ	پیشاب	دودھ	ماں کا دودھ پلانا	چھتیاں	بچہ
میکونیم - کاڑھا، چپکے والا کالا/سبز پاخانہ۔	کم از کم 1 سے 2 کیلے نہیں۔	کولوسٹرم - کم مقدار، غذائیت سے بھرپور۔ گاڑھا شفاف پیلے/نارنجی رنگ کا۔	کم از کم 2 دفعہ - شاید زیادہ۔ دونوں چھتیاں پیش کریں۔	نرم	پیدائش کے بعد پہلے 24 سے 48 گھنٹے
قدرے نرم، سبز/بھورے رنگ کا۔	کم از کم 2 سے 3 کیلے نہیں۔ آپ کو یورینس دکھائی دے سکتا ہے - نیبیا پر گلابی/نارنجی دھبہ۔	سفید رنگ، زیادہ مقدار۔ دودھ «تر رہا ہوتا ہے»۔	کم از کم 6 سے 8 دفعہ۔ شاید اس سے بہت زیادہ۔ چوسنے/نگلنے کی آواز سنائی دے سکتی ہے۔	زیادہ سخت اور بھاری ہونے لگتی ہیں۔	48 سے 72 گھنٹوں کی عمر میں
قدرے نرم یا مائع، بھورے/پیلے رنگ کا۔	کم از کم 3 سے 4 ہلکے رنگ کے یا بے رنگ کیلے نہیں۔	قدرے زیادہ پتلا اور زیادہ سفید رنگ کا۔	دفعہ دودھ پلانے پہلی چھتائی بدل دیں۔	بالعموم بھری ہوئی اور کافی سخت۔	72 گھنٹوں سے زیادہ کی عمر میں
مائع بھورے مائل پیلے/پیلے رنگ کا۔	کم از کم 4 سے 6 ہلکے رنگ کے یا بے رنگ کیلے نہیں۔	دودھ «تر چکا ہے»۔	کم از کم 8 سے 10 دفعہ۔ پہلی چھتائی سے تب تک دودھ پلائیں کہ آرام آجائے پھر دوسری چھتائی پیش کریں۔	بھری ہوئی، دودھ پلانے پر نرم ہوجاتی ہیں۔	5 سے 6 دن کی عمر میں
مائع کے ساتھ کچھ ڈھیلے (سفید پھنگیاں) -	6 ہلکے رنگ کے یا بے رنگ کیلے نہیں۔	پتلا اور سفید رنگ کا۔	مختلف، 6 سے 10 دفعہ، حسب ضرورت 1 سے 2 چھتیاں۔	ٹپکنا عام ہے۔	7 دن اور اس سے زیادہ عمر

بچہ پیدائش کے بعد پہلی دفعہ دودھ پیتا ہے جب وہ بیدار ہو۔

پہلی دفعہ ماں کا دودھ پینے کے بعد ہو سکتا ہے بچہ لمبی نیند سو جائے یا بیدار رہے اور بار بار دودھ پیے۔

کچھ بچے بیدار ہی رہتے ہیں اور بار بار دودھ پیتے ہیں۔ کچھ بچے دودھ پینے کے بیچ لمبے وقفوں کیلئے سونے لگ جاتے ہیں۔

ہو سکتا ہے بچہ رات کو زیادہ کثرت سے دودھ پیے اور دن کے وقت زیادہ سوئے۔

دودھ کی مقدار اور دودھ پینے کی کثرت میں باقاعدگی آنے لگتی ہے۔

نرم

زیادہ سخت اور بھاری ہونے لگتی ہیں۔

بالعموم بھری ہوئی اور کافی سخت۔

بھری ہوئی، دودھ پلانے پر نرم ہوجاتی ہیں۔

آرام دہ - اگر دودھ پلائے دیر گزر چکی ہو تو زیادہ بھری ہوئی۔

کم از کم 2 دفعہ - شاید زیادہ۔ دونوں چھتیاں پیش کریں۔

کم از کم 6 سے 8 دفعہ۔ شاید اس سے بہت زیادہ۔

دفعہ دودھ پلانے پہلی چھتائی بدل دیں۔

کم از کم 8 سے 10 دفعہ۔ پہلی چھتائی سے تب تک دودھ پلائیں کہ آرام آجائے پھر دوسری چھتائی پیش کریں۔

مختلف، 6 سے 10 دفعہ، حسب ضرورت 1 سے 2 چھتیاں۔

کولوسٹرم - کم مقدار، غذائیت سے بھرپور۔ گاڑھا شفاف پیلے/نارنجی رنگ کا۔

سفید رنگ، زیادہ مقدار۔ دودھ «تر رہا ہوتا ہے»۔

قدرے زیادہ پتلا اور زیادہ سفید رنگ کا۔

دودھ «تر چکا ہے»۔

پتلا اور سفید رنگ کا۔

کم از کم 1 سے 2 کیلے نہیں۔

کم از کم 2 سے 3 کیلے نہیں۔ آپ کو یورینس دکھائی دے سکتا ہے - نیبیا پر گلابی/نارنجی دھبہ۔

کم از کم 3 سے 4 ہلکے رنگ کے یا بے رنگ کیلے نہیں۔

کم از کم 4 سے 6 ہلکے رنگ کے یا بے رنگ کیلے نہیں۔

6 ہلکے رنگ کے یا بے رنگ کیلے نہیں۔

میکونیم - کاڑھا، چپکے والا کالا/سبز پاخانہ۔

قدرے نرم، سبز/بھورے رنگ کا۔

قدرے نرم یا مائع، بھورے/پیلے رنگ کا۔

مائع بھورے مائل پیلے/پیلے رنگ کا۔

مائع کے ساتھ کچھ ڈھیلے (سفید پھنگیاں) -



Health

SHPN (NKF) 150154  
ISBN 978-1-76000-183-4