



HelseDirektoratet

Norwegian Directorate of Health

کیا آپ حاملہ ہیں؟ کیا آپ کے ہاں بچہ پیدا ہونے والا ہے؟

ناروے میں حمل، پیدائش اور پیدائش کے بعد کا عرصہ

تیار کردہ بذریعہ دائی Synne Holan



پیش لفظ

حمل، بچے کی پیدائش، دودھ پلانے اور بچے کی دیکھ بھال کے مراحل کے اعتبار سے دنیا بھر کی تمام عورتیں تقریباً ایک ہی طریقے سے گزرتی ہیں مگر ہر معاشرے میں حاملہ عورتوں کو صحت کی دیکھ بھال کا انتظام مختلف طریقوں سے کیا جاتا ہے۔ اسی لئے ہم نے ناروے میں ان طریقوں کی وضاحت کرنے کیلئے یہ معلوماتی کتابچہ تیار کیا ہے۔

یہاں آپ کو مندرجہ ذیل کے بارے میں معلومات ملیں گی:

- جب آپ حاملہ ہوں اور بچے کو جنم دینے والی ہوں تو آپ کو مدد کہاں مل سکتی ہے
- حمل، پیدائش اور پیدائش کے بعد کے عرصے کے دوران آپ کے جسم میں کیا تبدیلیاں طاری ہوتی ہیں اور آپ کا جنین کن مراحل سے گزرتا ہے
- وہ حقوق جو آپ کو حمل، بچہ پیدا کرتے وقت اور پیدائش کے بعد کے عرصہ کے دوران حاصل ہیں
- حمل کے معانوں اور ہسپتال میں کیا ہوتا ہے

حاملہ ہونا ایک پرجوش اور چیلنجنگ تجربہ ہے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کو اس کتابچہ کے علاوہ مزید معلومات کی ضرورت ہوگی۔ اگر آپ کے پاس کسی قسم کے سوالات ہوں تو آپ دائیوں، ڈاکٹروں اور پبلک ہیلتھ کلینک کے عملے سے پوچھ سکتی ہیں۔ ان سہیلیوں سے بھی پوچھیے جن کے بچے ناروے میں پیدا ہوئے ہیں۔ حمل، پیدائش اور پیدائش کے بعد کے عرصے کے بارے میں بہت ساری کتابیں موجود ہیں۔ زیادہ تر کتابیں نارویجی یا انگریزی زبان میں ہیں جو کہ کتابوں کی دکانیں یا عوامی لائبریریوں میں ملیں گی۔ اگر آپ انٹرنیٹ استعمال کرتی ہیں تو آپ کو فائدہ مند معلومات پیش کرنے والی ویب سائٹس بھی ملیں گی۔ اپنے اردگرد جاننے پہچاننے والے لوگوں سے پوچھیں کہ اپنی پسندیدہ زبان میں ویب سائٹس کیسے تلاش کیا جائے۔

نرویجن الفاظ اور تراکیب

حمل کے دوران پیدائش کے وقت اور بعد از پیدائش کے عرصے میں آپ کو ایسے الفاظ سننے کو ملیں گے جو شاید آپ نے نارویجن زبان کے کورس میں سیکھے ہوں۔ اگر آپ ان الفاظ سے نرویجن زبان میں واقفیت حاصل کر لیں تو آپ کیلئے حالات و واقعات سمجھنا زیادہ آسان ہوگا۔ اسلئے اس یہ کتابچہ الفاظ کی تین فہرستیں پیش کرتا ہے جو آپ کیلئے مفید ثابت ہوسکتے ہیں۔

حصہ 1

حمل/پریگنسی سے متعلقہ الفاظ کی فہرست

حاملہ/پریگنینٹ	Gravid
حمل/پریگنسی	Graviditet/svangerskap
پریگنسی چیک اپ	Svangerskapskontroll
الٹراساؤنڈ معائنہ	Ultralydundersøkelse
جینیاتی مشورت	Genetisk veiledning
دائی	Jordmor
ڈاکٹر	Lege
گاننا کالوجسٹ/ماہر امراض نسوان	Gynekolog
پبلک ہیلتھ کلینک	Helsestasjon
حوالہ	Henvisning
پیدائش کی متوقع تاریخ	Termin
جنین	Foster
خون کا نمونہ	Blodprøver
پیشاب کا نمونہ	Urinprøve
بلڈ پریشر/خون کا دباؤ	Blodtrykk
وزن	Vekt
یموگلوبن کی سطح یا ریڈ بلڈ سیلز (چون کی خلیات) کی فیصد	Blodprosent/hemoglobin
خون میں شکر	Blodsukker
دوران حمل ذیابیطس	Svangerskapsdiabetes
پری اکلیمپسیا/حمل کے دوران ہائی بلڈ پریشر رہنا اور پیشاب میں پروٹین بڑی مقدار میں ہونا	Pre-eklamsi/svangerskapsforgiftning
حوض/پیٹرو	Bekken
اندام نہانی/فرج	Vagina/skjede
رحم	Livmor/uterus
رحم کی گردن/عنق رحم	Mormunn/cervix
ختنہ	Omskåret
اسقاط حمل	Abort
قبل از وقت پیدائش/اصل وقت سے قبل پیدائش	Prematur fødsel
بعد از وقت پیدائش/اصل وقت کے بعد پیدائش	Overtidig fødsel
مردہ بچے کی پیدائش	Dødfødsel

حمل/پریگنسی

کیا آپ حاملہ ہیں؟

اگر آپ کو اپنے حاملہ ہونے کا شبہ ہے تو آپ ایک ٹیسٹ استعمال کر سکتی ہیں جسکو نروجن من Gravi-test کہا جاتا ہے۔ آپ کسی بھی دوا خانے سے اسے خرید سکتی ہیں اور گھر میں استعمال کر سکتی ہیں۔ یہ ٹیسٹ استعمال کرنے کیلئے آپ اپنے مستقل فیملی ڈاکٹر یا دائی سے مدد حاصل کر سکتی ہیں۔

کیا آپ کو مترجم/انٹریپرٹ کی ضرورت ہے؟

اگر آپ ناریجن نہیں بول سکتیں یا اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ آپ ہر بات ٹھیک سے سمجھ پائیں گی تو آپ کو مترجم/انٹریپرٹ حاصل کرنے کا حق ہے۔ تمام مترجمین/انٹریپرٹس رازداری کے پابند ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جو کچھ وہ آپ کیلئے ترجمہ کرتے ہیں، وہ اس کے بارے میں کسی کو کچھ نہیں بتا سکتے۔ آپ فون کے ذریعے ترجمہ حاصل کرنے کی درخواست کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو مترجم/انٹریپرٹ کی ضرورت ہے تو اپنے ڈاکٹر یا دائی کے اپوائنٹمنٹ سے پہلے ان کو اچھی طرح سے مطلع کرنا ضروری ہے۔ مترجم/انٹریپرٹ کا انتظام کرنے میں کچھ دن لگ سکتے ہیں۔ مترجم/انٹریپرٹ حاصل کرنا بلا معاوضہ ہونا ہے۔

پریگنسی چیک اپ/معائنہ حمل

جب آپ پریگنٹ/حاملہ ہوں تو ناروے میں دوران حمل کی نگہداشت کے معمول کے مطابق، آپ کو حمل کی صحت کی جانچ پڑتال کے لئے "svangerskapskontroll" نامی باقاعدہ اپوائنٹمنٹس دیے جاتے ہیں۔ آپ خود فیصلہ کرتی ہیں کہ آپ کو دائی یا ڈاکٹر دیکھانا یا پبلک ہیلتھ کلینک جانا پسند کریں گی۔ ڈاکٹروں اور دائیوں کو ایسے چیک اپس کرنے کی تربیت دی گئی ہے۔ آپ کا شوہر، ازدواجی پارٹنر یا کوئی بھی شخص آپ کے ساتھ جاسکتا ہے۔ آپ کے حمل کے دوران اگر کوئی مسائل درپیش ہوں تو، ڈاکٹر یا دائی آپ کا کسی اسپیشلسٹ کے ساتھ اپوائنٹمنٹ طے کریں گے۔ حمل کا لگتا چیک اپ کروانے کے بہت سے فائدے ہیں۔ آپ اور آپ کے ہونے والے بچے کی صحت کا معائنہ کیا جاتا ہے اور آپ کو مفید معلومات اور مدد میسر آتی ہیں۔ حمل کے چیک اپس بلا معاوضہ ہیں۔

وقت پر پہنچنے

ناروے میں حمل کے چیک اپس کے اوقات پہلے سے مقرر شدہ ہوتے ہیں اسلئے ڈاکٹر یا دائی کے ساتھ اپنے اپوائنٹمنٹ کے وقت پر پہنچنا ضروری ہے۔ اگر آپ نہیں آسکتی ہیں یا آپ کو آنے میں مجبوراً دیر ہو جائے تو آپ کو فوری طور پر آفس کو اطلاع دینی چاہیئے۔ اگر آپ اطلاع نہیں دیتی ہیں تو ڈاکٹر یا دائی کے ساتھ آپ کا اپوائنٹمنٹ منسوخ کر دیا جائے گا اور آپ کو نیا اپوائنٹمنٹ لینے کی ضرورت ہوگی۔

ٹیسٹ اور معائنہ

حمل کے چیک اپ کے دوران خون اور پیشاب کے نمونے حاصل کرنا عام ہے۔ یہ ٹیسٹ آپ کے بارے میں اور بعض اوقات آپ کے ہونے والے بچے کی صحت کے بارے میں اہم معلومات فراہم کرتے ہیں۔ آپ کے حمل کے اٹھارہویں ہفتے کے آس پاس ایک الٹرا سائونڈ اسکین کی پیشکش کی جائے گی۔ تمام ٹیسٹ اور معائنہ رضاکارانہ ہیں۔ آپ کو ڈاکٹر یا دائی کی تجاویز رد کرنے کا حق حاصل ہے مگر آپ معمول میں فراہم کیے جانے والے معائنوں کے علاوہ مختلف معائنے کروانے کا مطالبہ نہیں کر سکتے ہیں۔ جینیاتی مشورے کے علاوہ جو خواتین خطرے میں ہیں اس کیلئے فوری الٹراساؤنڈ دستیاب ہے۔ چیک اپ کے دوران ٹیسٹ اور معائنوں کے بارے میں آپ کو اپنے ڈاکٹر یا دائی سے مزید معلومات وصول ہوں گی۔

کیا آپ ختنہ شدہ ہیں؟

اگر آپ کا ختنہ ہو چکا ہے تو آپ کو یہ بات اپنے معائنہ حمل کے دوران بیان کرنی چاہیئے۔ ختنہ شدہ جگہ کو بچہ پیدا کرنے سے کافی عرصہ پہلے کھولا جاسکتا ہے۔ یہ کام ہسپتال میں تجربہ کار ڈاکٹر کریں گے اور اس عمل کے دوران آپ کو بیہوشی کی مؤثر دوا دی جائے گی۔

مفید معلومات

اس کتابچہ کا نام ”Er du gravid? Informasjon om svangerskapsomsorgen“ (کیا آپ حاملہ ہیں؟ معائنہ حمل کے بارے میں معلومات) رکھا گیا ہے جو معائنہ حمل کے دوران ہونے والی اشیا کے بارے میں مزید معلومات فراہم کرتا ہے۔ یہ کتابچہ، نارویجن اور انگریزی میں، آپ کے ڈاکٹر یا دائی سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔

سوشل سیکورٹی کے وظائف

اگر آپ ناروے میں ولادت سے پہلے پچھلے دن مہینوں میں سے کم از کم چھ مہینے تک گھر سے باہر تنخواہ دلانے والا کام کرتی رہی ہیں تو آپ کو زچگی کی رقم (وظیفہ) حاصل کرنے کا حق ہے۔ حمل کے دوران اگر آپ بیمار ہوئی تو ڈاکٹر سے رابطہ ضرور کریں۔ اگر کام جاری رکھنے کے ناقابل ہوں کیونکہ ایسا کرنے میں آپ یا آپ کے ہونے والے بچے کو خطرہ ہو تو آپ کا حق بنتا ہے کہ آپ کو کوئی دوسرا کام دیا جائے یا حمل کے وظائف (رقم) وصول ہوں۔

اگر آپ طالب علم ہیں یا گھر سے باہر آپ کوئی ملازمت نہیں کرتی ہیں تو بچہ پیدا کرنے کے بعد آپ مالی وظیفہ کی مستحق ہیں۔ یہ رقم ہر سال تبدیل کی جاتی ہے۔

اگر آپ پناہ گزین ہیں تو آپ کے قومی بیمہ حقوق محدود ہوتے ہیں۔ آپ کو زچگی کی رقم یا بچوں کا وظیفہ حاصل کرنے کا حق نہیں ہے۔

اپنی دائی یا ڈاکٹر سے اپنی صورتحال کے بارے میں بات کریں، یا اگر آپ کے پاس کسی قسم کے سوالات ہیں تو NAV (سوشل سیکورٹی ایجنسی) سے رابطہ کریں۔

آپ کی ذاتی زچگی کا ریکارڈ

آپ کی ذاتی زچگی کا ریکارڈ ("helsekortet") ایک دستاویز ہے جہاں دائی یا ڈاکٹر آپ کی صحت کے بارے میں معلومات داخل کرتے ہیں۔ آپ کو اپنی ذاتی زچگی کا ریکارڈ ہمیشہ اپنے ساتھ ایک پلاسٹک فولڈر میں رکھنا چاہیے۔

بچہ کی ولادت

دائی یا ڈاکٹر آپ کو ولادت کیلئے ہسپتال یا میٹرنٹی روم میں جگہ دلانے کا انتظام کرتے ہیں۔ اگر آپ ان کی منتخب کی ہوئی جگہ کو مناسب نہ سمجھتی ہوں تو آپ کو کوئی اور جگہ منتخب کرنے کا حق ہے۔ ناروے میں زیادہ عورتیں گھر میں بچے کو جنم دینے کا انتخاب نہیں کرتی ہیں مگر ایسا ممکن ہے۔ اگر آپ گھر میں جنم دینا چاہتی ہیں تو آپ کسی ایسی دائی کے ساتھ انتظام کریں جو گھر میں بچے کو جنم دینے والی عورتوں کی مدد کرتی ہیں۔

الٹراساؤنڈ

تمام حاملہ عورتوں کو حمل کے اٹھارہویں ہفتے میں ایک الٹراساؤنڈ کی پیشکش کی جاتی ہے۔ یہ معائنہ اس ہسپتال میں ہوگا جہاں آپ بچے کو جنم دیں گی یا آپ کے نزدیک ترین ہسپتال میں ہوگا۔

اسقاط حمل

نارویجن قانون کے مطابق تمام عورتوں کو حمل کے بارہویں ہفتے تک اپنی مرضی سے اسقاط کرانے کا حق حاصل ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ حمل کے پہلے 12 ہفتوں کے دوران آپ خود فیصلہ کرسکتی ہیں کہ کیا آپ اس حمل کو ختم کرنا چاہتی ہیں یا جاری رکھنا چاہتی ہیں۔ آپ ڈاکٹر یا دائی سے اس عمل کے بارے میں اور اپنی صحت پر اس کے اثرات کے بارے میں معلومات حاصل کرسکتی ہیں۔ ”Til deg som vurderer abort“ (آپ کیلئے جو اسقاط حمل کے بارے میں سوچ رہی ہیں) نامی کتابچہ مزید معلومات فراہم کرتا ہے اور آپ کے ڈاکٹر یا میٹرنٹی کلینک میں دستیاب ہوتا ہے۔

اگر آپ حمل کے بارہویں ہفتے کے بعد اسقاط کرانا چاہتی ہیں تو آپ کو اس کی اجازت حاصل کرنے کیلئے درخواست دینی پڑے گی۔ دائی اور ڈاکٹر کا فرض ہے کہ درخواست دینے میں آپ کی مدد کریں۔ آپ کے نزدیک ترین واقع ہسپتال میں ماہرین کا ایک گروپ (ایک بورڈ) فیصلہ کرتا ہے کہ آیا آپ اسقاط کرا سکتی ہیں۔ آپ کو یہ بتا دیا جائے گا کہ اسقاط کس طریقے سے کیا جائے گا۔

خود بخود حمل ضائع ہوجانا/گرنا

حمل کے دوران خون جاری ہونا حمل کے ضائع ہونے یا گرنے کی علامت ہے۔ پہلے 12 ہفتوں کے دوران یا واقعہ کئی عورتوں کے ساتھ ہوتا ہے خاص طور پر پہلے حمل کے دوران۔ اگلی مرتبہ حمل بالکل نارمل ہوسکتا ہے۔ اگر آپ کے خیال میں آپ حمل ضائع ہونے کے مرحلے سے گزر رہی ہیں تو ڈاکٹر، ایمرحیسی میڈیکل سروس یا ہسپتال سے ضرور رابطہ کریں۔

حمل کے دوران کیا ہوتا ہے؟

بارور سازی

جب عورت اور مرد بستری کریں تو عورت کا ایک بیضہ اور مرد کے مادہ منویہ میں سے ایک خلیہ جب ایک دوسرے سے مل جاتے ہیں تو اسے بیضے کا بار آور ہونا کہا جاتا ہے۔ بیضہ بار آور ہونے کے بعد رحم کے اندر چبک جاتا ہے۔ رحم کے اندر یا بیضہ بہت تیزی سے اس درجے تک پہنچ جاتا ہے جسے جنین کہا جاتا ہے جو آئندہ پیدا ہونے والے بچے کے برابر ہی ہے۔ جنین آپ کے رحم کے اندر ایمنیوٹک تھیلی کے اندر ہوتا ہے۔ جنین کی ناف سے ایک نال ماں کے انول یا پلاسینٹا تک جاتی ہے۔ پلاسینٹا رحم کے اندر پیوست ہوتا ہے۔ جنین کو اس کی ضرورت کی آکسیجن اور خوراک ناف کی نال کے ذریعے ہی پہنچتی ہے اور وہ رحم کے اندر بالکل محفوظ ہوتا ہے۔

جنین کی نشوونما

جب جنین 20 ہفتے کی عمر کو پہنچے تو اس کا وزن تقریباً 250 گرام اور اس کی لمبائی تقریباً 24 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ اب آپ کو اپنے اندر جنین کی حرارت بھی محسوس ہوتی ہوگی روزانہ کئی مرتبہ یہ ہلتا چلتا اور اپنا رخ تبدیل کرتا رہتا ہے۔ 40 ہفتے کے بعد پیٹ میں بچے کا وزن تقریباً 3500 گرام ہوتا ہے اور اس کی لمبائی تقریباً 50 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ دائی یا ڈاکٹر فیتس سے پیٹ کی پیمائش کر کے جنین کی نشوونما کا حساب رکھتے ہیں۔

جنین کے دل کی دھڑکن ہم بالغ افراد کی دھڑکن سے بہت تیز ہوتی ہے: ایک منٹ میں 110 سے 160 مرتبہ دل کا دھڑکنا عام ہے۔ ڈاکٹر یا دائی آپ کے پیٹ پر سٹیٹھوسکوپ لگا کر جنین کے دل کی دھڑکن سنتے ہیں۔

دائی یا ڈاکٹر آپ کے پیٹ کو باہر سے ٹٹول کر محسوس کرتے ہیں کہ جنین کس پوزیشن میں لیٹا ہوا ہے۔ پیدائش سے پہلے پوزیشن کہ علم ہونا اہم ہے۔ زیادہ تر جنین کا سر نیچے پیڑو کی طرف اور پیدائش کے راستے کی طرف ہوتا ہے۔ کچھ کیسوں میں (تقریباً 4 فیصد) میں جنین کی پشت یا ٹانگ نیچے کی طرف ہوتی ہے۔ اس پوزیشن کو بریچ پوزیشن کہا جاتا ہے۔ چند ایک کیسوں میں جنین پیٹ میں افقی رخ پر لیٹا ہوتا ہے جسے عرضی transverse وضع کہا جاتا ہے۔ اگر جنین کی پشت نیچے کی طرف ہو تو آپ کی زیریں کمر کی ہڈیوں کا ایکسرے لیا جائے گا۔ اس طرح ڈاکٹر یہ معلوم کرتے ہیں کہ کیا بچے کو جنم دینا ممکن ہے۔ اگر بچے کو جنم دینے کیلئے کافی گنجائش نہ ہو یا بچہ افقی رخ پر لیٹا ہوا ہو تو ڈاکٹر بڑے آپریشن تجویز کرتے ہیں کیونکہ یہی بچے کیلئے محفوظ ترین حل ہے۔

آپ کے پیٹ میں اپنی نشوونما کے دوران جنین محسوس کرنے، دیکھنے اور سننے کے قابل ہوتا ہے۔ وہ پانی پیتا ہے اور پیشاب کرتا ہے۔ ہر روز کچھ وقت نکال کر آپ آرام سے بیٹھ جایا کریں اور پیٹ پر ہاتھ رکھ کر جنین کی حرکت کو محسوس کیا کریں۔

روزانہ یہ محسوس ہونا چاہیے کہ جنین دن میں کئی مرتبہ حرکت کرتا ہے اور لاتے مارتا ہے۔ اگر آپ کے خیال میں حرکت بہت کم ہو جائے تو معائنہ کروانا چاہیے۔ اگر جنین کئی گھنٹے تک حرکت نہ کرے تو آپ دائی، ڈاکٹر یا شعبہ پیدائش (میٹرنٹی وارڈ) کو فون کر کے معائنہ کروانے جائیں۔

آپ کی مقامی لائبریری میں ایسی کتابیں موجود ہیں جن میں رحم کے اندر جنین کی نشوونما کی تصاویر ہوتی ہیں۔

پیدائش کی متوقع تاریخ

عام طور پر حمل 283 دن، یا 40 ہفتوں تک یا نو مہینوں تک جاری رہتا ہے۔ پیدائش کی متوقع تاریخ وہ تاریخ ہوتی ہے جب جنین کی عمر 40 ہفتے اور 3 دن ہو۔ پیدائش کی متوقع تاریخ معلوم کرنے کا درست ترین طریقہ الٹراساؤنڈ معائنہ ہے۔ پیدائش کا نارمل وقت متوقع تاریخ سے دو ہفتے پہلے سے لے کر دو ہفتے بعد تک ہوتا ہے۔ سو میں سے صرف چھ بچوں کی پیدائش متوقع تاریخ پر ہوتی ہے۔

حمل کے دوران آپ کے جسم میں کیا تبدیلیاں ہوتی ہیں؟

حمل کے دوران آپ کے جسم میں بہت سی تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔ آپ کی چھاتیاں بڑی ہوجاتی ہیں اور اکثر آغاز میں یہ زیادہ حساس بھی ہوجاتی ہیں۔ آپ کا پیٹ بڑا ہوجاتا ہے اور عموماً آپ کا جسم بھر جاتا ہے۔ اس عرصے میں کچھ وزن بڑھ جانا اچھی بات ہے، 12 سے 14 کلو وزن معمول کی بات ہے۔ اگر حمل سے پہلے آپ وزن زیادہ رہا ہو تو آپ کو صحتمندانہ غذا کے استعمال کیلئے مدد طلب کرنی چاہئے۔ وزن کا بہت زیادہ بڑھ جانا اچھا نہیں۔ اگر آپ بہت دہلی پتلی ہیں تو شاید آپ کو اپنی غذا میں تبدیلی کی ضرورت ہے کیونکہ اس وقت کے دوران آپ کو اپنے اور اپنے بچے کیلئے کافی زیادہ طاقت کی ضرورت ہوگی۔

غذا

اگر آپ کی خوراک صحتمند ہے تو، آپ کو اپنی معمول کی خوراک جاری رکھنی چاہئے۔ آپ کو دو افراد کے حساب سے کھانے پینے کی ضرورت نہیں ہے اور نہ ہی خصوصی غذا درکار ہے۔ صحت بخش غذا سے مراد یہ ہے کہ سبزیوں اور پھل کے ساتھ کھانے کی چیزیں بدل بدل کر استعمال کی جائیں۔ بچے کی نشوونما اور ترقی کیلئے، آپ کو معمول سے تھوڑا زیادہ وٹامنوں اور معدنیات کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن بہت زیادہ کیلوریز کی نہیں۔ آپ کو صرف فولک ایسڈ اور وٹامن ڈی کے تکملات کی ضرورت ہے۔ دائی یا ڈاکٹر آپ کے خون میں سرخ خلیوں (ہیموگلوبین) کی سطح کی جانچ کر کے آپ کو بتائے گی کہ کیا آپ کو کسی دیگر وٹامن کے تکملات یا ائرن کی گولیاں لینے کی ضرورت ہے۔ مختلف غذاؤں میں مختلف تغذیاتی مادے، جیسے پروٹین، کاربوہائیڈریٹ، چکنائی، وٹامنز اور معدنیات ہوتے ہیں، لہذا آپ کو مچھلی، بغیر چکنائی والا گوشت، چھان سمیت آٹے سے بنی روٹی اور اناج کی مصنوعات اور سبزیوں اور پھل والی مختلف قسم کی صحت بخش غذائیں استعمال کرنی چاہئے۔ اگر آپ کو پیاس لگی ہو تو پینے کیلئے سب سے بہتر چیز پانی ہے، لیکن آپ یقینی طور پر روزانہ ایک یا دو گلاس کم چکنائی والا دودھ پی سکتی ہیں۔ شکر والے سافٹ ڈرنک، نیکٹار (اضافی شکر کے ساتھ) میں بہت زیادہ توانائی ہوتی ہے۔ اگر آپ اس کا زیادہ استعمال کریں گی تو، آپ کا وزن کافی زیادہ بڑھ سکتا ہے۔ آپ کیلئے بہت زیادہ شکر یا چکنائی والی غذا اچھی نہیں ہے۔ براہ کرم (انگریزی یا نارویجین میں) غذا سے متعلق معلومات کیلئے www.matportalen.no دیکھیں۔

تمباکو نوشی، الکحل اور منشیات

سگریٹ نوشی سے آپ کے جنین (پیٹ کے بچے) کو نقصان پہنچتا ہے کیونکہ ماں کے خون میں موجود نکوٹین بچے تک پہنچ جاتی ہے۔ تمباکو کے اثرات سے پاک حمل میں اسقاط، قبل از وقت ولادت اور حمل کی دیگر پیچیدگیوں کا خدشہ کم ہوجاتا ہے۔ تمباکو نوشی چھوڑنے میں مدد کیلئے اپنی دائی یا ڈاکٹر سے بات کریں۔ تمباکو نوشی چھوڑنے سے متعلق ہیلپ لائن "Røyketelefonen" کو 800 400 85 پر فون کریں یا www.slutta.no ملاحظہ کریں

الکحل بھی بچے تک پہنچ جاتا ہے، اسی لئے آپ کو شراب بالکل بھی نہیں پینی چاہئے۔ حاملہ خاتون جو کچھ بھی پیتی ہے، وہ اس کے بچے تک پہنچتا ہے، اس میں شراب بھی شامل ہے۔ اگر ماں شراب پیتی ہے تو، بچہ بھی اس کی زد میں آتا ہے اور اس کے جسم میں بھی اتنی ہی مقدار میں شراب ہوگی جتنی ماں کے جسم میں ہے۔ بچے کا دماغ خاص طور پر زیادہ نازک ہوتا ہے، کیونکہ یہ پورے حمل کے دوران بڑھتا رہتا ہے۔ شراب اس نشوونما میں خلل ڈال سکتی ہے اور بچے کو آموزشی یا توجہ مرکوز کرنے کی دشواری پیدا ہوسکتی ہے یا اس میں پیدائشی نقائص ہوسکتے ہیں۔ اگر ماں حمل کے دوران بالکل بھی شراب نہیں پیتی تو اس سے پوری طرح بچا جاسکتا ہے۔

حشیش، خط اور دیگر غیرقانونی منشیات کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ اس سے حمل کے دوران پیچیدگیاں یا اسقاط ہوسکتا ہے، اور بچے کو تکلیف یا اس میں نقص ہوسکتا ہے (وزن میں کمی، بگڑی شکل، افسردگی کی علامات وغیرہ)۔

دوا

اگر آپ دوائیں استعمال کرتی ہیں یا سمجھتی ہیں کہ آپ کو حمل کے دوران دواؤں کی ضرورت ہے تو، یہ ضرور معلوم کریں کہ کیا ان دواؤں سے آپ کے بچے کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ دوائی، ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے معلوم کریں کہ کیا آپ حمل کے دوران وہ دوائیں لے سکتی ہیں۔

جسمانی حرکت

جب آپ حاملہ ہوں تو آپ کیلئے جسمانی کام اور کھیل وغیرہ جاری رکھنا محفوظ ہے۔ اگر آپ جسمانی طور پر چاق و چوبند ہوں تو، آپ کی قوت برداشت اور طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔ حمل، ولادت اور بعد کا عرصہ آپ کے جسم پر اضافی بوجھ اور تناؤ کا باعث بنتا ہے اسی لئے ممکنہ حد تک چاق و چوبند رہنا آپ کیلئے اچھا ہے۔ جسمانی سرگرمی سے جنین کو نقصان نہیں پہنچتا۔ اگر آپ پہلے غیرفعال رہی ہیں تو، تھوڑی بہت سرگرمی کچھ نہیں کرنے سے بہتر ہے۔ دھیرے دھیرے شروع کریں اور روزانہ کم از کم 30 منٹ تک پہنچیں۔ آپ ایک بار میں ہی پورے 30 منٹ تک کرسکتی ہیں، یا مثال کے طور پر اسے تین 10 منٹ کے وقفوں میں تقسیم کردیں۔

ازدواجی تعلقات

حمل کے دوران آپ کی جنسی و ازدواجی زندگی پہلے کی طرح جاری رہ سکتی ہے۔ بعض عورتیں زیادہ جنسی خواہش محسوس کرتی ہیں، بعض کم۔ اس کا اطلاق آپ کے ساتھی پر بھی ہوتا ہے۔ آپ کو ان جذبات کے بارے میں ایک دوسرے سے بات کرنی چاہئے کیونکہ اس سے آپ کو اپنے ازدواجی تعلقات اس انداز میں جاری رکھنے میں مدد مل سکتی ہے جس سے آپ دونوں مطمئن رہیں۔

دوران حمل بعض عام مسائل

متلی

بہت سی عورتوں کو حمل کے ابتدائی ہفتوں میں صبح میں متلی محسوس ہوتی ہے۔ یہ تکلیف دہ تو ہے لیکن خطرناک نہیں۔ عام طور پر چند ہفتوں کے بعد التیائیں رک جاتی ہیں۔ اگر آپ کھانے کی مقدار کم کردیں اور صبح کا وقت سکون سے گزاریں تو ہوسکتا ہے اس سے مدد ملے۔ اگر آپ کو اتنی زیادہ التیائیں آتی ہوں کہ آپ کئی دن کھانا نہ کھا سکیں تو، ڈاکٹر یا دوائی سے رابطہ کرنا ضروری ہے۔ اگر متلی اور قے آپ کیلئے سنگین مسئلہ ہو تو علاج کا انتظام کیا جاسکتا ہے۔

تھکن

حاملہ خواتین کا جلد تھک جانا معمول کی بات ہے۔ یہ ایک ایسی چیز ہے جس کا خود آپ کو اور دوسرے لوگوں کو بھی خیال رکھنا چاہئے۔ اس حالت میں آپ کو معمول کی نسبت زیادہ آرام اور نیند کی ضرورت ہے۔ عام طور پر حمل کے ابتدائی ہفتوں اور پھر آخری ہفتوں کے دوران تھکن اپنے عروج پر ہوتی ہے۔

خون جاری ہونا
حمل کے شروع میں اور ہمیستری کے بعد خون کے چند قطرے نکلنا یا ہلکا جریان خون عام بات ہے، لیکن اگر ایسا ہوتا ہے تو آپ کو ہمیشہ اپنی دائی یا ڈاکٹر کو بتانا چاہئے۔ اگرچہ عام طور پر اس سے کوئی خطرہ نہیں ہوتا لیکن پھر بھی خون بہنے پر ہمیشہ معائنہ کروانا چاہئے۔

حمل کے دوران طبی کیفیات/ بیماریاں

یہاں ہم صرف ان دو بیماریوں کا ذکر کریں گے جو زیادہ عام ہیں

دوران حمل ذیابیطس/ ذیابیطس شکرى (Gestational diabetes/Diabetes mellitus)
معائنہ حمل کے دوران گلوکوز (شکر) کا پتہ چلانے کیلئے آپ کے پیشاب کی جانچ کی جاتی ہے، اور اگر پیشاب میں گلوکوز پایا جاتا ہے تو، خون میں گلوکوز کی مقدار معلوم کی جاتی ہے۔ اگر آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح بہت زیادہ ہو تو، آپ کو دوران حمل کا ذیابیطس ہے۔ بہت سے معاملات میں، بچے کی پیدائش کے بعد یہ ختم ہوجاتا ہے۔ لیکن بعض عورتوں کے خون میں گلوکوز کی زیادہ مقدار کا مطلب ہے کہ انہیں ذیابیطس شکرى (diabetes mellitus) ہو گیا ہے۔ یہ ایک دائمی یعنی مستقل بیماری ہے۔ ذیابیطس کی ایک قسم (ٹائپ 2 ذیابیطس) ایشیا اور شمالی افریقہ کے ممالک سے تعلق رکھنے والی نوجوان عورتوں میں زیادہ عام ہے بنسبت نارویجین نسلی پس منظر رکھنے والی عورتوں کے۔ اگر آپ کو ذیابیطس شکرى ہے تو، آپ کو سپیشلسٹ ڈاکٹر سے معائنہ کروانا ہوگا تاکہ آپ کو حمل کے دوران اور ولادت کے وقت درست علاج مل سکے، اور آپ کو ولادت کے بعد مناسب دیکھ بھال حاصل ہوگی۔ جن عورتوں کو دوران حمل ذیابیطس کا خطرہ ہے ان کیلئے خصوصی جانچیں تیار کی گئی ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر اور اس کے ساتھ ہونے والی دوران حمل کی پیچیدگی
جب بھی آپ اپنی دائی یا ڈاکٹر سے ملاقات کریں گی وہ آپ کا بلڈ پریشر دیکھیں گے۔ اگر یہ بہت زیادہ ہوا تو، ڈاکٹر یا دائی اس بات کی جانچ کیلئے آپ کے پیشاب اور خون کے نمونے حاصل کریں گے کہ آیا آپ کو ایک سنگین مرض ہے جسے پری اکلیمپسیا (preeclampsia) کہا جاتا ہے۔

اس بیماری کے کئی درجے ہیں۔ بدترین صورت میں آپ کو دورے پڑسکتے ہیں اور آپ بے ہوش ہوسکتی ہیں۔ اس بیماری کی وجہ معلوم نہیں ہے۔

پری اکلیمپسیا کی علامات
اگر آپ کو ان علامات میں سے کوئی ہو تو، آپ جلد از جلد اپنے ڈاکٹر سے یا براہ راست ہسپتال کے شعبہ پیدائش سے رابطہ کریں:

- سر میں شدید درد
- صحیح دکھائی نہ دینا، جیسے نظر ٹمٹما رہی ہو
- پیٹ میں اوپر کی طرف درد
- شدید الٹی
- چہرے، ہاتھوں یا پیروں پر اچانک سوجن ظاہر ہو جائے

جن حاملہ خواتین کو پری اکلیمپسیا لاحق ہوجائے انہیں آئندہ معائنون کیلئے سپیشلسٹ ڈاکٹر کے پاس ضرور جانا چاہئے۔ اگر آپ کو پری اکلیمپسیا ہو تو، آپ کو بیماری کی چھٹی لینی پڑسکتی ہے۔ بعض اوقات آپ کو ہسپتال میں داخل کرنا ضروری ہوجاتا ہے۔

اگر آپ کے خیال میں کوئی مسئلہ ہو تو آپ کو کیا کرنا چاہئے؟

اگر آپ کی طبیعت خراب ہو جائے یا آپ کے خیال میں آپ کو یا بچے کو کوئی مسئلہ لاحق ہے تو ڈاکٹر یا دانی کو فون کیجئے۔ آپ شعبہ پیدائش (میٹرنٹی وارڈ) یا ہنگامی طبی خدمت (ایمرجنسی میڈیکل سروس) کو بھی کال کر سکتی ہیں۔

حمل کے دوران معلوماتی کورس

ناروے کی بہت سی حاملہ خواتین حمل کے دوران کورس میں شریک ہوتی ہیں، اور زیادہ تر متوقع والد حضرت بھی ایسا ہی کرتے ہیں۔ پتہ کریں کہ کیا آپ کی زبان میں کلاسز دستیاب ہیں۔ یہ کلاسیں دائیوں یا دائیوں، فیزیو تھیراپسٹ، نرس اور ڈاکٹر پر مشتمل ٹیم کے ذریعہ کروائی جاتی ہیں۔ اس میں شامل موضوعات ہیں: حمل کے دوران کیا ہوتا ہے؟ ولادت اور عرصہ زچگی کیسا ہوتا ہے؟ ولادت کے دوران درد کم کرنے کے کیا طریقے استعمال کئے جاسکتے ہیں؟ آپ کو اپنے بچے کو دودھ پلانے کے بارے میں بھی معلومات فراہم کی جائے گی۔ بعض کلاسوں میں ہسپتال کے شعبہ پیدائش (میٹرنٹی وارڈ) کا دورہ بھی شامل ہوتا ہے تاکہ آپ کو معلوم ہو جائے کہ اپنے بچے کی ولادت کے وقت کیا توقع کریں۔

کلاس میں شرکت کرنا آپ کیلئے لازمی نہیں ہے، لیکن بہت سی خواتین معلومات حاصل کرنا اور دائیوں اور دیگر ماہرین سے معاملات پر گفتگو کرنا چاہتی ہیں۔ کچھ کلاسیں مفت ہیں، لیکن زیادہ تر کیلئے معمولی سی فیس ادا کرنی پڑتی ہے۔

جذبات و احساسات

حمل کے دوران زیادہ تر خواتین خوشی اور جوش محسوس کرتی ہیں، لیکن ساتھ ساتھ ولادت کے بارے میں فکر مند بھی ہوتی ہیں۔ "کیا میں بچے کو جنم دے سکوں گی؟ کیا میں اور میرا بچہ صحیح سلامت رہیں گے؟" یہ ایسے سوالات ہیں جو ہم میں سے اکثر کے ذہن میں اٹھتے ہیں۔ جب ولادت کا وقت آجاتا ہے تو، آپ کو بہر حال بچے کو جنم دینے کیلئے تیار ہونا پڑتا ہے۔ آپ زیادہ بے چین ہوسکتی ہیں۔ بہت سی عورتوں کو اس طرح کے خیالات آتے ہیں: ولادت جلدی سے ہو جائے! مجھے بوجھل پن اور تھکن کا احساس ہو رہا ہے۔ میں اپنے بچے کو پیٹ میں رکھنے کے بجائے اپنے بازوؤں میں لینا چاہتی ہوں!

آپ کا جسم پیدائش کے اہم مرحلے کی تیاری کر رہا ہوتا ہے۔ اپنے جسم پر بھروسہ رکھیں! پوری دنیا کی عورتیں بچے جنم دے سکتی ہیں۔ آپ بھی اس قابل ہیں۔ دنیا کے ہر کونے میں ہر وقت بچے پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ یقین رکھیں، آپ یہ مرحلہ طے کر لیں گی۔

فکر مندی اور پیدائش سے متعلق اندیشے

بعض عورتیں پیدائش سے متعلق اندیشوں میں مبتلا ہوجاتی ہیں۔ یہ اندیشے اس حد تک بڑھ سکتے ہیں کہ تمام مثبت احساسات ختم ہوجاتے ہیں۔ اگر مسائل بہت بڑھ جائیں تو خوش قسمتی سے مدد حاصل کی جاسکتی ہے۔ اکثر ہسپتالوں کے شعبہ پیدائش میں ان عورتوں کیلئے تھیراپی کے سیشنز پیش کئے جاتے ہیں جنہیں بچے کو جنم دینے کے خیال سے ڈر لگتا ہو۔ آپ اپنے شوہر یا کسی دوسرے شخص کو ساتھ لا سکتی ہیں۔ تھیراپی کے سیشن کیلئے وقت حاصل کرنے کے واسطے آپ خود کال کر سکتی ہیں، یا دائی یا ڈاکٹر سے اس کا انتظام کروانے کو کہہ سکتی ہیں۔ آپ کے اندیشوں کی وجہ خواہ کچھ بھی ہو، آپ کو مدد حاصل ہوگی۔ دائی اور ڈاکٹر کے تعاون سے آپ کو معلوم ہوگا کہ ولادت آپ کیلئے کس طرح ایک اچھا تجربہ ہوسکتی ہے۔

کیا آپ ولادت کے وقت کسی کو اپنے ساتھ رکھنا چاہتی ہیں؟

بچے کی پیدائش کے وقت اپنے پاس کسی کو رکھنا اچھا خیال ہے۔ آپ خود فیصلہ کریں کہ آپ کسے رکھنا چاہتی ہیں۔ ناروے میں عام طور پر ہونے والے بچے کا باپ ولادت کے وقت ساتھ رہتا ہے۔ اگر آپ نارویجن نہیں بولتی ہیں تو، بہتر ہوگا کہ آپ نارویجن بولنے والے کسی شخص کو ساتھ رکھیں۔ بعض ہسپتالوں کے شعبہ پیدائش میں آپ کے ساتھ ایک سے زیادہ افراد کو ساتھ رکھا جاسکتا ہے۔ اس بارے میں اچھی طرح سوچ لیجئے کہ آپ کسے ساتھ رکھنا چاہتی ہیں۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ ولادت کے وقت آپ کے ساتھ وہ شخص رہے جس کے ساتھ آپ محفوظ اور پراعتماد محسوس کرتی ہیں۔ آپ کے ساتھ رہنے والے فرد کا کام آپ کی مدد کرنا، آپ کو تسلی دینا اور آپ کی حوصلہ افزائی کرنا ہے۔

حصہ 2

ولادت سے متعلق الفاظ کی فہرست (فرہنگ):

انقباض (اینٹھن)، درد زہ، اچانک درد بڑھ جانا	Rier
درد زہ یا اینٹھن کے بیچ کا وقفہ	Rie-pause
جنین کے ارد گرد موجود انفسی سیال، پانی	Fostervann
وضع حمل سے پہلے پانی جاری ہونا	Vannavgang
جنین کی پوزیشن	Fosterstilling
جنین کا سر نیچے کی طرف ہونا	Hodeleie
جنین کی پشت یا پاؤں نیچے کی طرف ہوا	Seteleie
جنین کا افقی رخ پر لیٹے ہونا	Tverrleie
اندام نہانی کا معائنہ	Vaginalundersøkelse
پاخانہ جاری کرنے کیلئے مقعد میں داخل کرنے والا مائع	Klyster
پیشاب کرنا/ پیشاب	Vannlating/urin
بچے کی ناف سے جڑی نال (آنول)	Navlestreng
بچے کے دل دھڑکنے کی آواز	Fosterlyd
سی ٹی جی (کارڈیوٹیکوگرافی) بچے کے دل کے دھڑکنے کی الیکٹرانک پیمائش	CTG
انداز، لیٹنا، پوزیشن	Fødestilling
رضاعت، دودھ پلانا	Amming
شروع کا خام دودھ	Råmelk
درد	Smerte
درد، تکلیف، تکلیف دہ	Vondt
درد سے راحت	Smertelindring
بیہوشی یا سُن کر دینے والی دوا	Bedøvelse
نصف جسم کو سُن کر دینے والی مسکن دوا	Epidural
بیرونی مداخلت سے وضع حمل شروع کرنا/ ڈرپ لگا کر درد زہ شروع کرنا	Induksjon/drypp
فرج میں شگاف لگانا	Klippe
سینا	Sy
ٹانکہ (ٹانکے)	Sting
آپریشن یا آپریشن کے ذریعہ ولادت	Keisersnitt/"Sectio"
بیہوشی آور یا سُن کر دینے والی دوا	Anestesi

وضع حمل/ ولادت

قبل از وقت ولادت/ وضع حمل

اگر حمل کے 37 ہفتے پورے ہونے سے پہلے ہی آپ کو درد زہ ہونے لگے یا پانی جاری ہو جائے تو، اسے قبل از وقت ولادت کہا جاتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ حمل کا وقت پورا ہونے سے کافی پہلے بچے کو جنم دینے والی ہیں۔ ایسی صورت میں آپ کو ایسے ہسپتال میں بچے کو جنم دینا چاہئے جہاں بچوں کا شعبہ بھی ہو۔ جو بچے وقت سے پہلے پیدا ہوں، انہیں زندگی کے پہلے وقفے میں طبی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ متوقع تاریخ سے پہلے پیدائش کی صورت میں آپ کو بھی اور بچے کو بھی زیادہ وقت اور دیکھ بھال کی ضرورت ہوگی۔

وضع حمل/ ولادت میں تاخیر

آپ کے ولادت کی متوقع تاریخ آہنچی ہے اور کچھ نہیں ہورہا ہے۔ آپ اور آپ کے قریبی لوگ بے چین ہونے لگتے ہیں۔ پرسکون رہئے – متوقع تاریخ سے تھوڑا پہلے یا تھوڑا بعد میں ولادت ہونا معمول کی بات ہے۔ اگر متوقع تاریخ گزرنے کے بعد دو ہفتے کے اندر اندر بچہ پیدا نہیں ہو تو کہا جاتا ہے کہ آپ کے وضع حمل میں دیر ہورہی ہے۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ اگر متوقع تاریخ کے بعد بہت وقت گزر جائے تو کئی بچوں کو آنول (پلاسیٹا) سے کافی خوراک نہیں ملتی۔ اس لئے شعبہ پیدائش (میٹرنٹی وارڈ) ادویات کے ذریعہ ولادت کا عمل شروع کروا دے گا۔ اسے وضع حمل شروع کروانا کہا جاتا ہے۔ دواؤں کے اثرات سے دردزہ شروع ہو جاتا ہے۔ پھر ولادت کے مراحل معمول کے مطابق گزرتے ہیں۔

ولادت کی جگہیں

ناروے میں ولادت محفوظ طریقے سے انجام پاتی ہے۔ آپ کو قابل ماہرین کی مدد حاصل ہوگی۔ ولادت کے تمام شعبوں میں تمام ضروری سازوسامان موجود ہوتا ہے۔ ناروے کی زیادہ تر عورتیں ہسپتال میں بچے کو جنم دیتی ہیں۔ اگر آپ کسی ایسے علاقے میں رہتی ہیں جہاں ڈلیوری روم ہے تو، آپ وہاں بچے کو جنم دے سکتی ہیں۔ اس کیلئے ضروری ہے کہ، آپ صحت مند ہوں اور آپ کا حمل معمول کے مطابق رہا ہو۔ اگر آپ اپنے گھر پر بچے کو جنم دینا چاہتی ہیں تو کسی ایسی دائی سے بات کریں جو گھر پر ولادت کرواتا ہو۔ ہسپتال یا ڈلیوری روم میں ولادت مفت ہے۔

ولادت کے دوران کون لوگ آپ کی مدد کرتے ہیں؟

- دائی ولادت کیلئے آنے پر آپ کا استقبال کرتی ہے اور معمول کی تمام ولادتی دائی ہی کرواتا ہے۔ وہ اچھی تربیت یافتہ ہوتی ہے اور ولادت کے دوران اور عرصہ زچگی میں آپ کی مدد کرنے کی اہلیت رکھتی ہے۔ دائی کی ذمہ داری یہ دیکھنا ہے کہ سب کچھ معمول کے مطابق ہورہا ہے۔ اگر کوئی غیر معمولی بات ہوتی ہے تو، دائی ڈاکٹر کو بلائے گی۔
- شعبہ پیدائش میں کام کرنے والے ڈاکٹروں کو امراض نسوان اور بچوں کی ولادت میں خصوصی تربیت حاصل ہوتی ہے۔ اگر کوئی مسئلہ پیدا ہوتا ہے تو وہ آپ کے تئیں ذمہ دار ہوتے ہیں۔
- نومولود بچوں کی نرسیں جو شعبہ پیدائش اور شعبہ زچگی میں کام کرتی ہیں، وہ ولادت کے دوران مدد کرنے کیلئے تربیت یافتہ ہوتی ہیں۔ وہ بچوں کی دیکھ بھال کرنے اور آپ کو اپنے بچے کو دودھ پلانے میں مدد کرنے کی بھی اہل ہوتی ہیں۔
- اکثر ولادت کے دوران کوئی طالبہ بھی موجود ہوتی ہے۔ وہ نرس، دائی یا ڈاکٹر بننے کی تربیت حاصل کر رہی ہوتی ہیں۔ جب آپ شعبہ ولادت میں داخل ہوں گی تو طالبہ سے آپ کا تعارف کروایا جائے گا۔ طالبہ کے پاس کافی وقت ہوتا ہے اور وہ اکثر ولادت کے دوران آپ کی بہت مدد کر سکتی ہے۔

کیا شعبہ پیدائش میں صرف عورتیں کام کرتی ہیں؟

دائی اور نومولود بچوں کی نرسیں زیادہ تر خواتین ہی ہوتی ہیں۔ ناروے میں مرد اور عورت دونوں ڈاکٹر ہوسکتے ہیں۔ لہذا آپ یہ توقع نہیں کر سکتیں کہ وہاں صرف عورتیں ہی ہوں گی۔

ولادت کی جسمانی تشریح

ولادت کا آغاز

"آخر کار! بچے کی پیدائش کا وقت آبی گیا!" آپ کو خوش اور پرجوش ہوسکتی ہیں، لیکن ممکن ہے تھوڑی ڈری ہوئی بھی ہوں۔

آپ کو کمر میں ماہواری جیسا درد محسوس ہوتا ہے۔ ہوسکتا ہے اندام نہانی سے کچھ خون یا خون ملا لیس دار مادہ خارج ہو۔ شرمگاہ سے کچھ پانی بھی خارج ہوسکتا ہے۔ اب ولادت شروع ہو رہی ہے۔ پھر کیا ہوگا؟

انقباض/دردزہ

ولادت عام طور پر اینٹھن یا دردزہ سے شروع ہوتی ہے۔ یہ درد رحم کے پٹھوں کے سکڑنے سے ہوتا ہے۔ آپ کو پیٹ سخت محسوس ہوتا ہے۔ بہت سی خواتین کو اس طرح کی اینٹھن شروع ہونے پر پیٹھ میں درد محسوس ہوتا ہے۔ شروع میں یہ درد 20 سیکنڈ سے لے کر ایک منٹ تک برقرار رہ سکتا ہے۔ یہ باقاعدگی سے ہونا چاہئے، جس کے درمیان لگ بھگ 10 منٹ کا وقفہ ہو۔ آخر کار درد کافی شدید ہوجاتا ہے اور ہر مرتبہ لگ بھگ ایک منٹ تک برقرار رہتا ہے۔ پھر وقفے مختصر ہونے لگتے ہیں، ممکناً صرف دو منٹ کے۔ اس اینٹھن سے بچہ دانی کا منہ (عق رحم) کھل جاتا ہے اور یہ بچے کو نیچے پیڑو کی جانب پیدائش والے راستے کی طرف دھکیلنے میں مدد کرتی ہیں۔

پانی جاری ہونا

بعض مرتبہ ولادت کا آغاز اس طرح ہوتا ہے کہ جنین کی جھلی پھٹ جاتی ہے جس سے انفسی سیال، وہ پانی جو جنین کے چاروں طرف ہوتا ہے، بہنے لگتا ہے۔ اسے "پانی جاری ہونا" کہا جاتا ہے۔ ضروری نہیں ہے کہ پانی کی مقدار کافی زیادہ ہو۔ انفسی سیال عام طور پر بے رنگ ہوتا ہے، لیکن اس کا رنگ سفید یا گلابی مائل بھی ہوسکتا ہے۔ اگر یہ سیال پیلے یا سبز رنگ کا ہو تو، آپ کو اضافی معائنے کیلئے اس جگہ پر جانا چاہئے جہاں آپ بچے کی ولادت کروائیں گی۔ پانی جاری ہونے کے بعد، درد زدہ شروع ہوجاتا ہے۔ کبھی کبھی درد زہ فوراً شروع ہوجاتا ہے، لیکن کبھی کبھی کئی دن بھی لگ جاتے ہیں۔ بعض عورتوں کو، دردزہ شروع ہونے کے بعد پانی جاری ہوتا ہے۔

شعبہ پیدائش کو کب فون کرنا چاہئے؟

- A. جب آپ کے خیال میں ولادت کا وقت قریب آ رہا ہوں اور آپ کو شدید اینٹھن ہو رہی ہو۔
- B. اگر خون خارج ہو
- C. اگر آپ کو پیٹ میں تکلیف ہو جو دردزہ کی نہ ہو
- D. اگر پانی جاری ہوجائے (جنین کے گرد موجود انفسی سیال بہ نکلے)
- E. اگر جنین پرسکون ہو اور حرکت نہ کر رہا ہو

آپ شعبہ پیدائش میں فون کر کے کسی دائی سے بات کرسکتی ہیں۔ اگر آپ کو کوئی بات ٹھیک سے سمجھ میں نہیں آ رہی ہو تو وہ آپ کو مشورہ دے گی۔

شعبہ پیدائش میں آپ کو کیا چیزیں ساتھ لے جانی چاہئیں؟

معائنہ حمل کے تمام کاغذات ساتھ لے جانا یاد رکھیں۔

دائی یا ڈاکٹر سے پوچھ لیں کہ آپ کو شعبہ پیدائش میں کن چیزوں کی ضرورت ہوگی۔ عام طور پر خواتین یہ چیزیں لاتی ہیں: نہانے دھونے کی چیزیں، سینیٹری پیڈز، چپل یا سلپیر، پاجامہ یا کھلی آرام دہ پتلون، ایسی قمیض جسے آسانی سے سامنے سے کھول کر دودھ پلایا جا سکتا ہو، اور ایک غسل کا گاؤن۔ پہلے ہی معلوم کر لیں کہ آیا آپ کا بچہ میٹرنٹی وارڈ کے کپڑے استعمال کرے گا۔

جب آپ شعبہ پیدائش میں پہنچتی ہیں تو کیا ہوتا ہے؟
دائی آپ کا استقبال کرے گی اور آپ کا حال چال پوچھے گی۔ دائی جو معیاری معائنے کرے گی وہ یہ ہوں گے:

- بلڈ پریشر کی جانچ کرنا
- پیشاب کا نمونہ لینا
- جنین کے دل کی دھڑکن سننا
- کبھی کبھی، ضرورت ہونے پر، ایک سی ٹی جی لینا، جو ایک مشین ہے جو جنین کے دل کی دھڑکنوں کی آواز اور انقباض کی نگرانی کرتا ہے۔ آپ کے پیٹ پر دو بیلٹ باندھا جاتا ہے اور نگرانی کے اعداد اور گراف ایک کاغذ پر پرنٹ ہوتا جاتا ہے۔
- آپ کے اندام نہانی کا معائنہ۔ اگر آپ کو انقباض/دردزہ ہو رہا ہو تو، دائی دیکھے گی کہ عنق رحم (اندام نہانی کا منہ) کتنا پھیل چکا ہے۔ وہ ہاتھوں پر جراحی دستانے پہن کر شرمگاہ کے راستے رحم کا منہ ٹٹولے گی۔ وہ اپنی انگلیوں سے رحم کے منہ کے پھیلنے (کھلنے) کی پیمائش کرے گی۔ کھلنے کی جسامت سے یہ پتا چلتا ہے کہ ولادت میں کتنی دیر رہ گئی ہے۔ اگر رحم کا منہ تین سنٹی میٹر پھیل چکا ہو اور آپ کو دردزہ ہو رہا ہو تو، یہ ولادت کا آغاز ہے۔ جب رحم کا منہ 10 سینٹی میٹر کھل جائے تو، بچے کو آگے دھکیلنا شروع کرنے کا وقت آگیا ہے۔

یہ معائنے مکمل ہوجانے کے بعد آپ لوگ آپس میں طے کرسکتے ہیں کہ کیا آپ شعبہ پیدائش میں ٹھہریں گی یا گھر جاکر انتظار کریں گی۔

شعبہ پیدائش میں داخلے کے بعد سے دائی آپ کی دیکھ بھال کی ذمہ دار ہوجاتی ہے۔ شروع میں دائی ہر وقت آپ کے پاس نہیں رہ سکتی لیکن آپ اسے کسی بھی وقت بلا سکتی ہیں۔ اگر آپ فکرمند ہوں، آپ کو درد ہو یا مشورے اور مدد کی ضرورت ہو تو دائی کو بلا لیں۔ ولادت کے آخری مرحلے میں وہ سارا وقت آپ کے پاس رہے گی۔ اکثر دائی کے ساتھ نومولود بچوں کی نرس اور بعض دفعہ کوئی طالبہ بھی موجود ہوتی ہے۔

ولادت میں کتنا وقت لگتا ہے؟

بدقسمتی سے ہم یہ نہیں بتا سکتے کہ ولادت میں کتنا وقت لگے گا۔ ولادت کے دوران ہر عورت کے مراحل مختلف رفتار سے طے ہوتے ہیں اور مختلف وقت لگتا ہے۔ اگر آپ پہلے ماں بن چکی ہیں تو، اگلی ولادتوں میں عام طور پر پچھلی ولادت سے کی نسبت کم وقت لگتا ہے۔

اینٹھن یا دردزہ خطرناک نہیں ہوتا

یاد رکھیں کہ اینٹھن یا دردزہ پٹھوں کی حرکت سے، جسم کی سخت محنت کے سبب ہوتا ہے۔ رحم کے پٹھے سکڑتے اور پھر ڈھیلے ہوجاتے ہیں، سکڑتے اور ڈھیلے ہوجاتے ہیں، اور یہی سلسلہ گھنٹوں چلتا رہتا ہے۔ یہ کٹھن اور تھکا دینے والا عمل ہے اور اس میں کافی وقت لگ سکتا ہے۔ لیکن یاد رکھیں، اینٹھن یا دردزہ سے کوئی نقصان نہیں پہنچتا اور نہ ہی یہ خطرناک ہوتا ہے۔

شدید جذبات

ولادت ایک خوش کن، مشکل اور تھکا دینے والا عمل ہے۔ کافی طاقت استعمال ہوتی ہے اور یہ جذبات میں شدت پیدا کردیتے ہیں۔ آپ کبھی ہنسیں گی اور کبھی روئیں گی، کبھی مشقت اٹھائیں گی اور کبھی پرسکون ہوجائیں گی۔ ہوسکتا ہے آپ کو قے ہوجائے، یا بار بار ٹوائلٹ جانا پڑے۔ بہت سی عورتیں خود پر قابو نہ رکھ پانے کے خیال سے ڈرتی ہیں۔ ولادت کے دوران آپ اپنے قدرتی جذبات و احساسات کے لحاظ سے عمل کریں اور انہیں روکنے کی کوشش نہ کریں۔ اپنے جسم پر بھروسہ رکھیں۔

ولادت کے دوران پوزیشنیں (وضع) کھڑی حالت، نصف بیٹھی ہوئی حالت

یہ فیصلہ آپ کو کرنا ہے کہ آپ کھڑی ہونا، بیٹھنا یا لیٹنا چاہیں گی۔ دائی عام طور پر آپ کو اس بارے میں اچھے مشورے دے سکتی ہے کہ آپ کیلئے یہ عمل کس طرح آسان ہوسکتا ہے۔ بار بار اپنی پوزیشن بدلتی رہیں۔ مستعد رہیں۔

ولادت کے مختلف مراحل

ولادت کے ابتدائی حصے کو پوشیدہ مرحلہ کہا جاتا ہے۔ اس حصے کے دوران آپ گھر پر رہتی ہیں، ہسپتال میں نہیں۔ یہ پوشیدہ مرحلہ کئی گھنٹے یا کئی دن جاری رہ سکتا ہے۔ دردوں میں باقاعدگی نہیں ہوتی ہے۔ ہر درد کے درمیان 15 سے 20 منٹ کا وقفہ ہوسکتا ہے۔ کچھ گھنٹوں کے لئے درد غائب بھی ہوسکتا ہے۔ اس عرصے میں درد کچھ خاص تکلیف دہ نہیں ہوتے ہیں۔ اکثر شرم گاہ سے تھوڑا سا خون اور لیس بھی خارج ہوسکتی ہے۔ آپ کو حرکت جاری رکھنی چاہئے، چلتی پھلتی رہیں۔ جب دردوں میں لمبا وقفہ ہو تو سوجائیں، آرام کریں۔ آپ کو بچے کی حرکت محسوس ہونی چاہئے۔ کھانا پینا جاری رکھیں تاکہ آپ کو توانائی ملتی رہے۔

دوسرے حصے کو مستعد مرحلہ کہا جاتا ہے۔ اب دردیوں کم وقفے سے ہونے لگیں گی اور عام طور پر اسی مرحلے میں ہسپتال سے رابطہ کیا جاتا ہے۔ دردوں کے بیچ پانچ منٹ سے لے کر دو منٹ تک کا وقفہ ہوسکتا ہے۔ ہر مرتبہ درد تقریباً ایک منٹ برقرار رہتا ہے۔ رحم کا منہ کھلنے لگتا ہے۔ ہونے والا بچہ نیچے پیڑوں کی طرف آنے لگتا ہے۔ اس کام میں جسم کو سخت محنت کرنا پڑتی ہے۔ تھوڑا سا کھانا پی لیجئے۔ اس سے آپ کو اس مرحلے میں توانائی اور ہمت حاصل ہوگی۔ حرکت میں رہیے، کمرے میں ادھر ادھر چلیے، بار بار اپنی پوزیشن بدلتے رہیے۔ لیٹے رہنے سے عام طور پر درد زیادہ تکلیف دہ محسوس ہوتے ہیں۔

زور لگانے کا مرحلہ۔ آپ کو محسوس ہوگا کہ بچہ اندام نہانی اور مقعد کی طرف بوجہ ڈال رہا ہے۔ جب بچے کا باہر نکلنے کا وقت پہنچتا ہے تو دائی آپ کا معائنہ کر کے آپ کو بتائے گی۔ اب درد اٹھنے پر آپ خود زور لگا کر باہر نکلنے میں بچے کی مدد کریں۔ یہ مرحلہ تقریباً ایک گھنٹہ لیتا ہے۔ دائی مناسب پوزیشن اختیار کرنے میں آپ کی مدد کرے گی تاکہ آپ اپنے جسم کو بھرپور طریقے سے استعمال کرسکیں۔ آپ کو آہستہ سے نیچے کی طرف دھکا دینا ہوگا تاکہ کوئی نقصان نہ پہنچے۔ بچے کے سر اور کندھوں کا سائز باقی جسم کے مقابلے میں بڑا ہوتا ہے اور اسی میں زیادہ وقت لگتا ہے۔ باقی جسم آسانی سے باہر آجاتا ہے۔

تیسرے مرحلے کو آنول نکلنے کا مرحلہ کہا جاتا ہے۔ بچے کے پیدا ہونے کے بعد پلاسٹا (آنول) نکلتا ہے۔ آپ کو دوبارہ درد زہ محسوس ہوگا۔ رحم سکڑ سکڑ کر پلاسٹا کو باہر پھینکتا ہے۔ پلاسٹا بڑا محسوس ہوتا ہے، لیکن نرم ہوتا ہے۔ یہ مرحلہ عام طور پر آسان ہوتا ہے۔

بچہ جنم لے چکا ہے!

بچہ اپنے پھیپھڑے کھولنے کے لئے چیختا ہے اور خود سانس لینا شروع ہوتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے فوراً بعد دائی چیک کرتی ہے کہ سب کچھ ٹھیک ٹھاک ہے۔ پھر بچہ آپ کو پکڑا دیا جاتا ہے۔ پیدائش کے بعد بچے کے لئے اچھا ہے کہ وہ آپ کا لمس محسوس کرے اور آپ کے سینے پر لیٹ سکے۔ بچہ ولادت کے طویل مرحلے سے گزرا ہے اور اسے سکون اور حرارت کی ضرورت ہے۔ اب آپ دودھ پلاسکتی ہیں۔ کئی بچے پیدا ہونے کے ساتھ ہی ماں کی چھاتی چوسنا شروع کردیتے ہیں۔ اپنے بچے کو دیکھئے۔ بچہ نظر ٹکا کر دیکھتا ہے۔ دائی اور نومولود بچوں کی نرس آپ کی مدد کریں گی تاکہ بچے کو حرارت اور تحفظ ملے اور وہ ٹھیک طرح سانس لے سکے۔

ولادت کے بعد ابتدائی گھنٹے

آپ اور بچہ پیدائش کے بعد پہلے دو گھنٹے شعبہ پیدائش میں ہی رہیں گے۔ پھر آپ دونوں کو شعبہ پیدائش میں منتقل کیا جائے گا۔ دائی آپ کا اور بچے کا خیال رکھے گی۔ ولادت کے بعد اندام نہانی سے کچھ خون بہنا نارمل ہے۔ آپ کو اور بچے کو بھی آرام اور حرارت ملنی چاہئے۔ ولادت کے دوران تھکن ہونے کے باوجود عام ہے کہ عورتیں بیدار اور چست محسوس کرتی ہیں۔ اب آپ اچھی طرح آرام کیجئے اور اپنے بچے سے واقفیت پیدا کیجئے۔ اگر آپ چاہیں تو آپ کو کھانا اور مشروب پیش کیا جائے گا اور آپ نہا بھی سکتی ہیں۔ بعض عورتیں اپنے قریبی رشتہ داروں کا ملاقات پر آنا پسند کرتی ہیں۔

ولادت کے دوران کیا ہوسکتا ہے

خراشیں/انہام اندام کا پھٹنا اور زخم، چیرا لگانا اور ٹانگے

بچے کے باہر نکلنے کے وقت، اکثر اندام نہانی کے دبانے پر اور اس کے اندر کچھ زخم ہوجاتے ہیں۔ بعض دفعہ بچے کو جلد نکالنے کے لئے دائی یا ڈاکٹر کو اندام نہانی پر چیرا لگانا پڑتا ہے۔ اگر اندام نہانی کا کچھ حصہ پھٹا ہو یا زخم ہوا ہو تو اسے ولادت کے بعد فوراً سینا ضروری ہے۔ آپ کو اس جگہ پر سن کر دیا جائے گا۔ دائی اور ڈاکٹر، دونوں کو ٹانگے لگانے آتے ہیں۔

اگر آپ کا ختنہ ہوچکا ہے

اگر آپ کا ختنہ ہوچکا ہے اور اب سے پہلے انہام ندانی کو نہیں کھولا گیا تو یہ کام ولادت کے دوران، بچے کے نکلنے سے پہلے کیا جائے گا۔ حکام صحت نے اس بارے میں اصول وضع کئے ہیں کہ یہ کام کس طرح انجام دیا جائے۔ نارویجین ہسپتالوں کے شعبہ پیدائش کی تمام دائیوں اور ڈاکٹر کے لئے ان اصولوں کا جاننا ضروری ہے۔ آپ کو اس جگہ پر سن کر دیا جائے گا۔ نارویجین قانون کے مطابق کھولے جانے کے بعد اندام نہانی کو دوبارہ سیا نہیں جاسکتا ہے یعنی بعد میں یہ پہلے کی طرح تنگ نہیں رہے گی۔ آپ کو ولادت کے بعد یہ عجیب محسوس ہوگا کیونکہ آپ کو اس کی عادت نہیں ہے۔ آپ کو اپنا آپ کھلا لگے گا اور ہوسکتا ہے کہ جلد میں کچھ تکلیف ہو۔ حفظان صحت بہت ضروری ہے لہذا باتھروم جاتے وقت پانی سے بغیر صابن کے اچھے سے دھوئیں۔ دوسری سب عورتوں کی طرح آپ کو بھی ولادت کے بعد اندام نہانی کے اردگرد کے پٹھوں کو مضبوط بنانے کی ورزش کرنی چاہئے۔

درد کم کرنے کے طریقے

عام ولادت آپریشن کی طرح نہیں ہوتی ہے۔ آپ کے لئے ان طریقوں سے ولادت آسان ہوسکتی ہے اگر

- آپ حرکت میں رہیں اور چلیں پھریں
- آپ کا مساج کیا جائے
- آپ شاور لے لیں
- نیم گرم پانی کے ٹب میں بیٹھیں
- کوئی قریبی قابل بھروسہ شخص آپ کو سہارا دے اور مدد کرے

جب آپ پرسکون ہوں تو ولادت کے دوران کم تکلیف ہوتی ہے۔ دائی اور دوسرے لوگ جو وہاں موجود ہوں، آپ کی مدد پر تیار ہوتے ہیں۔ ولادت کے دوران سبھی عورتوں کو حوصلہ افزائی اور سہارے کی ضرورت ہوتی ہے۔

درد کم کرنے کے دوسرے ذرائع

گولیاں۔ درد کرنے کی عام گولیاں درد زہ کم کرنے کیلئے اکثر کافی نہیں ہوتیں۔ آپ کو دی جانے والی دوائیوں سے بچے پر اثر پڑتا ہے۔ اس لئے محض چند دوائیاں ہی ولادت کے وقت درد کم کرنے کے لئے استعمال کی جاسکتی ہیں۔

ایپی ڈورل ٹیکا درد زہ کے خلاف اچھا اثر دکھاتا ہے۔ بیہوش کرنے کا ماہر ڈاکٹر ایپی ڈورل ٹیکا لگاتا ہے۔ آپ ہوش میں رہتی ہیں لیکن درد زہ اٹھنے کے وقت آپ کو بہت کم تکلیف ہوتی ہے یا بالکل تکلیف نہیں ہوتی ہے۔

ایکو پنکچر بھی ولادت کے وقت تکلیف دور کرنے کے لئے مؤثر ہے۔ کئی دائیاں ایکوپنکچر کرنا چانتی ہیں۔

چمٹی، پمب سے بچے کو باہر کھینچنا

اگر ولادت کے دوران مسائل پیش ہوجائیں تو دائی ڈاکٹر کو بلالے گی۔ اگر بچے کو جلد باہر نکالنا ضروری ہو یا اگر آپ میں بچے کو دھکیلنے کی ہمت نہ ہو تو ڈاکٹر آپ کی مدد کرے گا/گی۔ ڈاکٹر چمٹی کے ذریعے یا ایک ایسے آلے کے ذریعے بچے کو باہر نکالتے ہیں جو ہوا کو باہر کھینچتے ہوئے کام کرتا ہے۔ اس سے آپ کو یا آپ کے بچے کو کوئی نقصان نہیں ہوتا ہے۔

سیزیرین/بڑا آپریشن

سیزیرین صرف اسی صورت میں کیا جاتا ہے جب یہ آپ کے یا آپ کے بچے کی صحت کی خاطر لازمی ہو۔ ولادت سے پہلے اور ولادت شروع ہونے کے بعد ڈاکٹر فیصلہ کرتا/کرتی ہے کہ کیا سیزیرین ضروری ہے۔ سیزیرین ایک آپریشن ہے اور یہ آپریشن تھنیٹر میں کیا جاتا ہے نہ کہ شعبہ ولادت میں۔ آپریشن کے بعد کچھ گھنٹے آپ کو ایک خاص شعبے میں رکھا جاتا ہے اور پھر شعبہ زچگی میں بھیج دیا جاتا ہے۔ اگر دوران حمل ہی سیزیرین کا فیصلہ کر لیا گیا ہو تو آپ کو ایپی ڈیورل ٹیکا لگایا جاسکتا ہے۔ آپ ہوش میں رہتی ہیں لیکن تکلیف محسوس نہیں ہوتی۔ اگر سیزیرین کا فیصلہ ولادت کے دوران کرنا پڑے تو اکثر آپ کو بیہوشی کی دوا دے دی جاتی ہے۔ اگر بچے کو نکالنے کے واقعی جلدی ہو تو عام بیہوشی کی دوا کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اس صورت میں آپ آپریشن کے دوران بیہوش رہتی ہیں۔

سیزیرین کے بعد پہلے دو یا تین دن آپ کو درد کم کرنے کی دوائیاں درکار ہوتی ہیں۔ خون کے لوٹھڑے بننے سے بچاؤ کے لئے ضروری ہے کہ آپ حرکت کرتی رہیں اور چلتی پھرتی رہیں۔ آپ بچے کو عام حالات کی طرح دودھ پلا سکتی ہیں۔ سیزیرین کے بعد آپ کو چار پانچ روز **شعبہ پیدائش (میٹرنٹی وارڈ)** میں ٹھہرایا جاسکتا ہے۔

اگر بچہ ولادت سے پہلے فوت ہو جائے تو کیا ہوگا؟

ناروے میں ایسا بہت کم ہوتا ہے کہ بچہ ولادت سے پہلے پیٹ ہی میں فوت ہو جائے۔ اگر کوئی مسئلہ ہو جائے تو آپ محسوس کریں گی کہ بچہ بہت پرسکون ہے یا حرکت نہیں کر رہا ہے۔ اگر آپ کے خیال میں بچے کو کوئی مسئلہ ہے تو ڈاکٹر، دائی یا **شعبہ پیدائش (میٹرنٹی وارڈ)** کو فون کیجئے۔ 24 گھنٹوں سے زیادہ انتظار نہ کریں۔ دائی اور ڈاکٹر آپ کا معائنہ کریں گے، الٹراساؤنڈ اور دوسرے معائنہ جات کی مدد سے وہ دیکھ پائیں گے کہ آیا بچہ زندہ ہے یا فوت ہو چکا ہے۔ بچے کے فوت ہونے کی وجہ جاننا ہمیشہ ممکن نہیں ہوتا۔ بہر حال ولادت عام طریقے سے انجام پائے گی۔ کئی عورتوں کو یہ صورت حال عجیب لگتی ہے اور وہ بچے کو سیزیرین کے ذریعے باہر نکالنے کی خواہش کرتی ہیں۔ لیکن سیزیرین میں آپ کے خطرہ زیادہ ہے کیونکہ یہ ایک آپریشن ہے۔ آپ کے جسم کے لئے بہترین اور محفوظ ترین عام ولادت ہی ہے۔ آپ کو درد کم کرنے کی دوائیاں دی جائیں گے۔ ولادت کے بعد آپ **شعبہ پیدائش (میٹرنٹی وارڈ)** میں رہ سکتی ہیں اور آپ کو وہ مدد فراہم کی جائے گی جس کی آپ کو ضرورت ہے۔

اگر ولادت کے بعد بچے کا معائنہ کیا جائے تو بعض اوقات اس کی وفات کی وجہ پتہ چل جاتی ہے۔ اگلی مرتبہ ہوسکتا ہے کہ آپ کے لئے اور بچے کے لئے حمل اور ولادت بالکل نارمل رہے۔ آپ کو حمل کے دوران اضافی معائینوں کی پیشکش کی جائے گی۔

حصہ 3

عرصہ زچگی سے متعلق الفاظ کی فہرست

زچگی	Barsel
عرصہ زچگی میں ملاقات	Barselbesøk
گھر پر ملاقات	Hjemmebesøk
ماں کا دودھ	Brystmelk
دودھ پلانا، رضاعت	Amning
شروع کا خام دودھ/کولوسٹرم	Råmelk
نپل	Brystknopper
بچے کا اپنی ضرورت کے حساب سے دودھ پینا	Selvregulering
بچوں کے ڈاکٹر کا دورہ	Barnelegevisitt
یرقان	Gulsott
نیپی، بچے کا پیٹ	Bleie
ماہواری پیٹ	Bind
خون جاری ہونا	Blødninger
صفائی	Renselse
خطرہ	Sårbarhet
آسانی سے مجروح ہوجانا	Postnatal depresjon / fødselsdepresjon
ٹانے	Sting
ولادت کے بعد معائنہ	Etterkontroll
ہم بستری	Samleie
مائع حمل ذرائع	Prevensjon

عرصہ زچگی

ولادت کے کچھ گھنٹے بعد آپ کو اور بچے کو شعبہ زچگی میں منتقل کر دیا جاتا ہے۔ یہاں آپ چند دن قیام کرسکتی ہیں تاکہ اس عرصے میں آپ دودھ پلانا شروع کرسکیں اور ولادت کے بعد آرام کرسکیں۔

ناروے میں زیادہ تر ہسپتالوں کے شعبہ ولادت اور شعبہ زچگی "ماں اور بچے کے لئے خاص طور پر مناسب" ہوتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ اور بچہ ولادت کے بعد سارا وقت ایک ہی کمرے میں رہتے ہیں۔ اس طرح آپ اپنے بچے سے واقفیت حاصل کرسکتی ہیں۔ عملہ دودھ پلانے میں آپ کی مدد کرے گا۔ وہ لوگ آپ کو یہ بھی سکھائیں گے کہ نیپی کس طرح بدلے جاتے ہیں، اور آپ بچے کو اس طرح نہلائیں گی اور اس کی دوسری ضروریات کسی پوری کریں گی۔ جب آپ کو ضرورت ہو تو عملہ چند گھنٹے بچے کو سنبھال بھی سکتا ہے۔

فیملی روم

بعض ہسپتالوں میں بچے کا باپ یا کوئی اور شخص ولادت کے بعد آپ کے اور بچے کے ساتھ رہ سکتا ہے۔ کسی اور کو ساتھ ٹھہرانے کی یہ سہولت اکثر زچگی ہوٹل یا شعبہ ولادت کے فیملی روم میں فراہم کی جاتا ہے۔ ساتھ قیام کرنے والے شخص کو اکثر اپنی خوراک اور رہائش خرچ ادا کرنا پڑتا ہے۔

بچے کی صلاحیتیں اور ضرورتیں۔

بچہ اس وقت کئی حسیں رکھتا ہے اور وہ ایک چھوٹی سی حساس جان ہے۔ نومولود بچے کو زیادہ دور کی چیزیں نظر نہیں آتیں۔ چند دن بعد بچہ اپنی ماں کا چہرہ پہچاننا شروع کر دیتا ہے۔ بچہ ان لوگوں کی آوازیں بھی پہچان لیتا ہے جو اسے اکثر سنائی دیتی ہیں۔ وہ ماں یا باپ کے ساتھ لگ کر رہنا پسند کرتے ہیں۔ بچے اپنی خوراک اور دیکھ بھال کے لئے مکمل طور پر ہم بالغوں کے محتاج ہوتے ہیں۔ وہ خود کچھ نہیں کر سکتے۔ ہم ہمیشہ بچے کی ضرورت یا خواہش سمجھ نہیں پاتے لیکن جب کوئی بچے روئے تو ہمیں اسے اٹھا کر پیار سے چپ کرانا چاہیے۔ بچے سخت سلوک جیسے جھٹکا یا زور سے بلائے جانا برداشت نہیں کر سکتے ہیں۔

آپ چاہیں تو بچے کو روزانہ نہلائیں یا اس سے کم نہلائیں۔ بعض بچے روزانہ پاخانہ کر سکتے ہیں اور بعض بچے ہفتے میں چند مرتبہ۔ البتہ ہر بچے کا روزانہ کئی مرتبہ پیشاب کرنا ضروری ہے۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ بچے کو کافی دودھ مل رہا ہے۔

ولادت کے بارے میں گفتگو

ولادت آپ کی زندگی اور باقی سب عورتوں کی زندگی میں بھی ایک اہم واقعہ ہے۔ اچھا ہوگا کہ آپ ولادت کے دوران ہونے والے واقعات کے بارے میں بات چیت کریں۔ اگر ولادت کے دوران آپ کو غیر متوقع تجربات ہوئے ہیں تو ان کی وضاحت حاصل کرنا اچھا رہے گا۔ شعبہ زچگی میں قیام کے دوران آپ اس دائی یا ڈاکٹر سے بات کرنے کے لئے کہلواسکتی ہیں جو ولادت کے دوران آپ کے ساتھ تہ۔ اگر آپ کو کسی چیز سے پریشانی ہوئی ہے تو آپ ولادت کے چند ہفتوں بعد ہسپتال سے اپوائنٹمنٹ لے سکتے ہیں تاکہ آپ کچھ وقت گزرنے کے بعد اپنے تجربات پر نظر ثانی کر سکیں۔

شعبہ ولادت اور شعبہ زچگی کے طور طریقے

ہسپتال میں کام کرنے والے تمام افراد کا کام ہے کہ وہ آپ کی اور آپ کے بچے کی مدد کریں۔ شعبہ زچگی میں ایسے اصول ہوتے ہیں کہ آپ یہاں کیا کر سکتی ہیں اور کیا نہیں کر سکتیں۔ اگر آپ کو کوئی بات ٹھیک سے معلوم نہ ہو تو آپ عملے سے پوچھ لیجئے۔ چونکہ ہم ایک دوسرے سے مختلف ہیں ہوسکتا ہے کہ آپ کی سب خواہشات پوری نہ ہوں۔ اگر آپ کے کمرے میں دوسری عورتیں بھی رہ رہی ہیں تو آپ سب کیلئے ایک دوسرے کا لحاظ رکھنا ضروری ہے۔

شعبے میں ملاقاتیوں کا آنا

ملاقات کے سلسلے میں عورتیں مختلف خواہشات اور ضروریات رکھتی ہیں۔ زیادہ تر عورتیں زچگی کے دوران ملاقاتیوں کا آنا بہت ہی اچھا سمجھتی ہیں۔ کچھ عورتیں اپنے گھر جا کر ہی سہیلیوں اور دوستوں سے ملنا بہتر سمجھتی ہیں۔ دوسری عورتوں کے لئے ولادت کے بعد ابتدائی دنوں میں ملاقاتیوں کا آنا اہم ہوتا ہے۔ آپ کو ان عورتوں کا لحاظ ضروری کرنا چاہئے جو آپ کے کمرے میں مقیم ہیں۔ اگر آپ سے ملنے کے لئے لئی لوگ آ رہے ہیں تو بہتر ہوگا آپ لوگ کمرہ ملاقات میں یا کسی اور کمرے میں چلے جائیں۔ اس طرح آپ کے کمرے میں مقیم دوسری عورتوں کے سکون میں خلل نہیں آئے گا۔ اگر کمرے میں کسی اور عورت کے ملاقاتی آنے کی وجہ سے آپ کو مشکل محسوس ہو تو آپ عملے سے مدد طلب کر سکتی ہیں۔

کھانا

اگر آپ اپنی ضرورت بتادیں تو ولادت کی زیادہ تر جگہوں پر ایسا کھانا تیار کیا جاسکتا ہے جو آپ کے لئے مناسب ہو۔ حالا کھانا، یا اگر آپ کو کسی اور خاص چیز کی ضرورت ہو تو وہ بھی مہیا کی جاسکتی ہے۔ اگر آپ گھر سے کھانا منگوا کر کھانا چاہتی ہیں تو آپ ہسپتال کا باورچی خانہ استعمال کرنے کی اجازت مانگ سکتی ہیں یا عملے سے کھانے کا انتظام کرنے کے لئے کہہ دیجئے۔

روایات پر عمل کرنا زچگی کے عرصے میں اچھا لگتا ہے۔ اس نازک وقت میں ماں اور بچے کی دیکھ بھال کے لئے زیادہ تر ملکوں کی اپنی اچھی روایات ہوتی ہیں۔ شعبہ پیدائش (میٹرنٹی وارڈ) کے عملے کو بتائیے کہ آپ کے لئے اور آپ کے گھر والوں کے لئے کون سی روایات اہم ہیں۔

بچے کی دیکھ بھال کے پرانے اور نئے طور طریقے

کئی نانیوں اور دادیوں کو حیرت ہوتی ہے کہ آج کل بچے کی دیکھ بھال کے محض چند ہی اصول ہیں اور زیادہ درد سر نہیں کیا جاتا۔ ناف کی احتیاط کی مثال لیجئے: پہلے کئی ماؤں کو یہ سکھایا جاتا تھا کہ ناف کو ایک خاص طریقے سے صاف کرنا چاہئیے۔ ناف پر پاؤڈر چھڑکاجائے یا کریم لگائی جائے اور دن میں کئی مرتبہ پٹی کی جائے۔ اب ایسی کسی بات پر عمل نہیں کیا جاتا ہے۔ ناف کو خشک رکھنا چاہئیے لیکن آپ بچے کو عام طریقے سے نہلا سکتی ہیں۔ صرف بعد میں اچھی طرح جلد خشک کر دیجئے۔ ناف کا سرا خشک ہو جائے گا۔ ایک ہفتے میں ناف ٹھیک ہو جاتی ہے۔

کئی دوسری چیزیں بھی پہلے کی نسبت آسان ہو گئی ہیں۔ ہم شاید اب بچوں کی قدرتی نشوونما کو بہتر سمجھتے ہیں۔ لہذا پرانے وقتوں کی ہدایات اور روایات ہمیشہ درست ترین نہیں ہوتیں۔

بچے کے معائنے اور ٹیسٹ

ولادت کے بعد پہلے یا دوسرے دن بچوں کا ڈاکٹر آکر آپ کا تفصیلی معائنہ کرتا ہے۔ ڈاکٹر آپ کو ہر بات سمجھائے گا۔ اگر ڈاکٹر کو آپ کے بچے کے اضافی ٹیسٹ لینے یا معائنے کرنے کی ضرورت ہو تو آپ کو وجہ بتائی جائے گی۔ جن بچوں کو ہیپی ٹائٹس بی یا ٹی بی کے حفاظتی ٹیکے کی ضرورت ہو، انہیں مطلوبہ ٹیکہ لگادیا جائے گا۔

ناروے (اور کئی دوسرے ملکوں میں) پیدائش کے بعد سب بچوں کا ایک خون کا ٹیسٹ لیا جاتا ہے۔ یہ مفت ہے اور رضاکارانہ ہے۔ اگر آپ نہیں چاہتے ہیں کہ یہ ٹیسٹ کیا جائے، آپ کو دائی کو بتانا ضروری ہے۔ خزاں 2011 سے ارادہ کیا گیا ہے کہ خون کے ایک ہی نمونے کے ذریعے 23 مختلف بیماریوں کی جانچ کی جائے۔ ہر سال صرف چند ہی بچے ان بیماریوں کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں اور ادویات اور خاص خوراک کے ذریعے ان کا علاج ممکن ہے۔

گھر واپس جانا

شعبہ زچگی سے رخصت ہونے سے پہلے دائی آپ کو گھر پر گزرنے والے وقت کے بارے میں مفید مشورے دے گی۔ آپ کو جس بات کا بھی جواب درکار ہے، پوچھ لیجئے۔ آپ کو ہسپتال سے کچھ کاغذات بھی لے جانے کو ملیں گے۔ انہیں سنبھال کر رکھئیے۔ ہسپتال پاپولیشن رجسٹر ک آپ کے بچے کی پیدائش کی اطلاع کرتا ہے۔ بچے کا نام درج کروانے کے لئے اور بچوں کا وظیفہ حاصل کرنے کے لئے آپ کو فارم بھیجا جائے گا۔

لڑکوں کا ختنہ

ناروے میں لڑکوں کے ختنے کی اجازت ہے۔ شعبہ پیدائش (میٹرنٹی وارڈ) سے پتہ کیجئے کہ ختنہ کہاں کرایا جاسکتا ہے۔

ناروے اور دیگر نارڈک ممالک میں ایسے تربیت نہ رکھنے والے افراد کی طرف سے ختنہ کے ایسے کئے واقعات پیش آئے ہیں جن کی وجہ سے پیچیدگیاں پیدا ہوئی ہیں۔ ناروے میں طبی اعتبار سے لڑکوں کا ختنہ کروانا ضروری نہیں ہے، لیکن ثقافتی وجوہات کی بنا پر ختنہ کی اجازت ہے۔ ہم ختنہ کے لئے کسی پیشہ ور شخص سے رابطہ کرنے کی تجویز کرتے ہیں۔

لڑکیوں کا ختنہ

نارویجین قانون میں لڑکیوں کا ختنہ منع ہے۔ اب دنیا کے زیادہ تر ملکوں میں لڑکیوں کے ختنے کی اجازت نہیں ہے۔ ناروے میں رہنے والوں کے لئے یہ بھی منع ہے کہ وہ ختنہ کرانے کے لئے لڑکیوں کو کسی اور ملک میں بھیجیں۔ اگر آپ کے خاندان میں ختنے کی رسم ہے تو آپ کو یہ بات عجیب اور مشکل لگے گی کہ یہاں اس کی اجازت نہیں ہے۔ ہیلتھ کلینک کے عملے سے بات کیجئے۔ وہ آپ کو نارویجین قانون کے بارے میں معلومات دے سکتے ہیں۔ وہ ان دوسرے خاندانوں سے بھی آپ کا رابطہ کراسکتے ہیں جو پہلے اس موضوع پر بات چیت کرچکے ہیں۔

رضاعت

آپ کا جسم بچے کے لئے بہترین خوراک تیار کرتا ہے۔ یعنی کہ ماں کا دودھ اس میں تمام اہم غذائی اجزا موجود ہوتے ہیں۔ اس میں اجزا کا تناسب درست ہوتا ہے، اس کا درجہ حرارت درست ہوتا ہے اور یہ بالکل صاف ہوتا ہے۔ اپنے بچے کو زندگی کا اچھا آغاز فراہم کرنے کے لئے آپ اپنی طرف سے اہم ترین کام یہی کر سکتی ہیں کہ اسے اپنا دودھ پلائیں۔ بعض بچوں کو چھاتی سے دودھ پینے میں مشکل ہوتی ہے۔ اسی طرح بعض عورتوں کو دودھ پلانے میں مشکل ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں مدد طلب کیجئے۔ دائیوں اور بچوں کی نرسوں کا فرض ہے کہ آپ کی مدد کریں۔ شعبہ زچگی سے گھر واپس جانے سے پہلے ضروری ہے کہ آپ کا بچہ آسانی سے آپ کا دودھ پینے لگے۔ دودھ پلانے سے اکثر ماں کو زیادہ پیاس لگتی ہے۔ پانی کا جگ اپنے قریب رکھیے۔ آپ کو دن بھر میں 2 سے 3 لیٹر پانی پینے کی ضرورت ہے۔

شروع کا خام دودھ

خام دودھ سے مراد شروع میں پیدا ہونے والا دودھ ہے۔ یہ پیلا اور گاڑھا ہوتا ہے اور عام دودھ جیسا نہیں دکھائی دیتا۔ یہ آپ کے نوزائیدہ بچے کے لئے زبردست غذا ہے۔ اگر بچہ پہلے دن چھاتی سے دودھ چوسے تو اسے یہ غذائیت سے بھرپور دودھ میسر آتا ہے۔ شروع کے دنوں میں خام دودھ مکمل طور پر خوراک کی ضرورت پوری کرتا ہے۔ بعض ثقافتوں میں یہ سمجھا جاتا تھا کہ خام دودھ بچے کیلئے اچھا نہیں۔ دودھ نچوڑ کر ضائع کر دیا جاتا تھا۔ یہ خیال غلط تھا۔ یہ پیلا خام دودھ خاص طور پر نوزائیدہ بچے کے لئے بنتا ہے۔

رضاعت کا آغاز

ماں کی چھاتی میں جتنا دودھ ہو، بچہ قدرتی طور پر اس سے گزارا کر لیتا ہے۔ اگر شروع کے دنوں میں آپ کو چھاتی خالی محسوس ہو تو فکر نہ کریں۔ نیل کو تھوڑا سا نچوڑ کر آپ دیکھ سکتی ہیں کہ کچھ قطرے نکل آتے ہیں۔ یہی کافی ہے۔ دودھ دو تین، چار دن بعد زیادہ مقدار میں آنا شروع ہوتا ہے اور جتنا عرصہ بچہ ماں کے دودھ پر رہے دودھ بنتا رہتا ہے۔

بچہ جتنی مرتبہ چاہے، اسے دودھ پینے دیا جائے۔ مدد حاصل کر کے یہ یقینی بنائیں کہ بچہ منہ میں صحیح طرح چھاتی پکڑ رہا ہے۔ شروع میں اکثر رگڑ محسوس ہوتی ہے لیکن تکلیف نہیں ہونی چاہئیے۔ زیادہ تر ولادت کے بعد دوسرا دن دودھ پلانے کا اصل دن ہوتا ہے۔ اب بچہ زیادہ مرتبہ دودھ پینا چاہتا ہے۔ اس سے چھاتیوں کو دودھ بنانے کی تحریک ملتی ہے اور دودھ کی کافی مقدار پیدا کرنے کے لئے یہ اہم ہے۔ اس دن آپ کا سارا وقت دودھ پلانے اور کھانے پینے میں ہی لگ جاتا ہے۔ آہستہ آہستہ دودھ پلانا آپ کے لئے آسان ہوتا جائے گا!

ولادت کے بعد زیادہ تر تیسرے دن چھاتیوں میں سوجن اور کچھ تکلیف ہوتی ہے اور ہوسکتا ہے کہ آپ کو کچھ بخار ہو جائے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ چھاتیوں کے غدود بھرپور طریقے سے دودھ بنانے کا کام کر رہے ہوتے ہیں۔ بچے کو بار بار دودھ پلاتی رہیں۔ تیسرے دن کے بعد سے ہر مرتبہ بچے کو زیادہ دودھ ملتا جائے گا۔ آپ کو دودھ پلانے میں زیادہ وقفہ اور آرام نصیب ہوگا۔ اگر رضاعت کا اچھا تجربہ رکھنے والی دوسری عورتیں آپ کی حوصلہ افزائی اور مدد کر سکتی ہوں تو اچھی بات ہے۔

نوزائیدہ بچے کے لئے دوسری غذائیں؟

پہلے چہ ماہ کے دوران بچے کو ماں کے دودھ کے علاوہ اور کسی غذا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ بچے کو پانی، چینی والے پانی یا ماں کے دودھ کے علاوہ دوسرے دودھ کی بھی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ کئی ملکوں میں بچے کو دوسرے مشروبات کی تھوڑی سے مقدار دینا عام ہے۔ ایسا نہ کیجئے! بچے کی صحت کے لئے چینی والا پانی، شہد والا پانی یا جوشاندہ وغیرہ مفید نہیں ہے۔ بچے کی صحت تب بہترین رہتی ہے جب اسے صرف ماں کا دودھ ملتا ہو۔ چہ ماہ کی عمر کے بعد بچے کو ماں کے دودھ کے ساتھ دوسری غذا دی جاسکتی ہے۔ آپ جتنا زیادہ عرصہ اپنا دودھ پلا سکیں، بچے کے لئے اچھا ہوگا۔

”Ammehjelpen“ رضاعت کے لئے مدد) کئی عورتوں کو دودھ پلانے کے لئے مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کو مشکل ہو تو عملے کو بتائیے۔ اگر آپ کے لئے دودھ پلانا ممکن نہ رہے تو بچے کو دوسری غذا دینے کے لئے آپ کو مشورہ دیا جائے گا۔ شعبہ پیدائش (میٹرنٹی وارڈ) اور آپ کا ولادت کا کلینک آپ کی مدد کرے گا۔ ”Ammehjelpen“ ایک تنظیم ہے جہاں عام تجربے کار عورتیں آپ کو مدد اور مشورے دیتی ہیں۔ رضاعت کے بارے میں کتابیں، ویڈیو اور دوسرے معلوماتی ذرائع بھی موجود ہیں۔ آپ نارویجین زبان کا ترجمہ کروانے اور مطلب سمجھنے کے لئے کسی اور سے مدد لے سکتی ہیں۔

رضاعت کا اختتام

جب آپ اپنا دودھ چھڑوانے کا سوچ رہی ہوں تو پہلے آپ کو میٹرنٹی کلینک سے مشورہ طلب کرنا چاہئے۔

آپ کے جسم میں ہونے والی دوسری تبدیلیاں

حمل کے دوران آپ کے جسم میں بہت سے تبدیلیاں آتی ہوں گی۔ ولادت کے بعد جسم میں مزید تبدیلیاں ہوتی ہیں اور نئے ہارمون اپنا کام شروع کرتے ہیں۔ جب چھاتیاں دودھ بنانا شروع کرتی ہیں تو ان کا حجم بہت بڑھ جاتا ہے۔ پیٹ ولادت کے بعد چھوٹا ہوجاتا ہے۔ لیکن ابھی کچھ عرصہ یہ ڈھیلا اور باہر کو نکلا ہوا رہے گا۔ حمل کے ان 40 ہفتوں کے دوران جلد اور پٹھے کھنچ کر بڑھ چکے ہیں۔ اب جسم کو پہلی حالت میں واپس آنے کے لئے وقت درکار ہے۔

خون جاری ہونا

ولادت کے بعد شروع کے دنوں میں آپ کو بہاری حیض کی طرح خون آنا رہے گا۔ پھر بتدریج خون میں کمی آتی جائے گی۔ ایک ہفتے بعد خون کافی کم ہوجائے گا۔ 14 دن بعد زیادہ تر عورتوں کو خون آنا رک جاتا ہے۔ خون کے ساتھ کچھ لیس اور مائع اخراج بھی ہوتا ہے۔ جب آپ کو خون آنا بند ہوجائے گا تو یہ اخراج مزید چند ہفتے جاری رہے گا۔ اس سے خون کی بو آتی ہے اور اس وجہ سے ہر مرتبہ ٹائلٹ سے فارغ ہوتے وقت آپ کو پانی کے ساتھ استنجا کرنا چاہئے۔ اگر بہت تیز بو آ رہی ہو تو یہ انفیکشن/سوزش کی علامت ہوسکتی ہے۔ اس صورت میں آپ کو شعبہ ولادت سے رابطہ کرنا چاہئے۔

نفسیاتی ردعمل

ولادت کے بعد شروع کے دنوں میں آپ کو محسوس ہوگا کہ پہلے کی نسبت آنسو جلدی بہنا شروع ہوجاتے ہیں۔ کئی عورتوں کو حمل کے دوران ہی اس تبدیلی کا احساس ہوجاتا ہے۔ آپ خوش باش ہوتی ہیں لیکن اگلے ہی لمحے آپ دکھی ہو کر رونے لگ جاتی ہیں۔ یہ نارمل ہے۔ تقریباً سبھی عورتوں کا یہ حال ہوتا ہے۔ جب آپ کو دیکھ بھال اور محبت، مدد اور دلآسا، نیند اور آرام ملے گا تو آپ محسوس کریں گی کہ آپ کی حالت بہتر ہوگئی ہے۔ تاہم سب نئی ماؤں کو اپنی ننھے بچے کی ذمہ داری کا خیال رہتا ہے جو ابھی ابھی دنیا میں آیا ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ آپ کو ماں ہونے کی عادت ہوجائے گی۔

عرصہ زچگی میں نفسیاتی مسائل

اگر آپ کو خوشی نہ محسوس ہوئی ہو اور آپ روزانہ دکھی اور مایوس رہتی ہوں، زیادہ روتی رہتی ہوں تو آپ کو مدد کی ضرورت ہے۔ شاید آپ کو نیند نہیں آتی یا آپ کھانا نہیں کھا سکتیں۔ آپ کو لگتا ہے کہ بچے کی دیکھ بھال نہیں کرسکتیں یا آپ کو نہایت تھکاوٹ ہے۔ اگر آپ اس صورت حال کا شکار ہیں تو آپ کو جلد از جلد مدد کی ضرورت ہے۔ اپنے گھر والوں کو اپنا حال بتائیے۔ گھر والوں کو آپ کی اور بچے کی مدد کرنی چاہئے۔ آپ کو یا گھر کے کسی اور فرد کو شعبہ پیدائش (میٹرنٹی وارڈ) کے عملے سے یا میٹرنٹی کلینک سے رابطہ کر کے انہیں حالات بتانے چاہئے۔ ماہر معالج آپ کی مدد کرسکتے ہیں۔ اگر آپ کو جلد مدد مل جائے تو آپ تیزی سے صحت یاب ہوسکتے ہیں۔

ولادت کے بعد گھر میں

باپ کے لئے کام سے رخصت

جو مرد تازہ ترین باپ بنے ہوں انہیں کام سے 14 دن کی چھٹی لینے کا حق ہے۔ بعض لوگوں کو اس رخصت کے عرصے میں تنخواہ ملتی ہے لیکن بدقسمتی سے سب کو تنخواہ نہیں ملتی ہے۔

ہیلتھ وزٹر

شروع کے چند ہفتوں میں کسی وقت آپ کے ہیلتھ اسٹیشن سے کوئی ہیلتھ وزٹر آپ کے گھر ملاقات کرنے آئے گی۔ اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہو یا اگر ہیلتھ وزٹر آپ کے پاس نہ آئے، آپ کلینک سے خود بھی رابطہ کر سکتی ہیں۔ 7 سے 10 دنوں کے اندر بچے کا وزن لینا ضروری ہے۔ یہ ہیلتھ کلینک پر کیا جاسکتا ہے یا ہیلتھ وزٹر اپنے ساتھ اسکیل لے کر آسکتی ہے۔ جب بچہ چھ ہفتے کا ہو جائے تو اسے پہلے معائنہ صحت کے لئے لے جائیں۔ ہیلتھ کلینک میں آپ دوسری ایسی عورتوں سے ملیں گی جو تازہ ترین ماں بنی ہیں۔

نیند اور آرام

بچے کو جنم دینے کے بعد آپ کو سکون اور آرام کی ضرورت ہے۔ نوزائیدہ بچے کو رات کے وقت بھی دودھ پینا ہوتا ہے۔ اگر شروع کے ہفتوں میں آپ اپنے بچے کے سونے اور جاگنے کے اوقات کے مطابق اپنی نیند کا معمول طے کر لیں تو آپ کو زیادہ نیند میسر آئے گی۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو دن کے وقت ضروری نیند ملنی چاہیے۔ خود کو حرکت میں رکھنا بھی ضروری ہے۔ حمل سے پہلے کی حالت پر واپس آنے کے لئے آپ کے جسم کو ورزش یا حرکت کی ضرورت ہے۔ ہر وقت بستر میں پڑے رہنا آپ کی صحت کے لئے اچھا نہیں ہے۔

بچہ کہاں سو سکتا ہے؟

بچے کو ہمیشہ کمر پر لٹائے یعنی بچہ سیدھے لیٹے۔ بچہ اپنے علیحدہ بستر میں ہو سکتا ہے۔ آپ بچے کو اپنے بستر میں بھی ساتھ رکھ سکتے ہیں لیکن اس صورت میں کئی باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ بچہ آپ کے بہت قریب یا ساتھ لگ کر نہ لیٹے۔ اگر آپ نے شراب پی ہو یا غافل کر دینے والی کوئی دوائی استعمال کی ہو تو ہرگز بچے کو اپنے بستر میں نہ سلائیں۔ بچے کو کسی تمباکو نوش کے بستر میں نہیں سونا چاہیے۔ یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ بچے کا علیحدہ لحاف یا کمبل ہو۔

بچے کے کپڑے اور دوسرا سامان

آپ کے بچے کو شروع کے چند ہفتوں میں زیادہ چیزوں کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ ابتدا میں نیبی/بیڈ قمیضیں اور پاجامے، ایک گرم کمبل، لحاف اور بستر ایسی چیزیں ہیں جن کی شروع میں ضرورت ہوتی ہے۔ گھر کے باہر، آپ کے بچے کو ٹوپی کی ضرورت ہے، تاکہ سردی میں گرم رہ سکتے اور گرمی میں دھوپ سے بچا جاسکے۔

بچے کو کمرے کے درجہ حرارت یا باہر کے موسم کے حساب سے کپڑے پہنائیں۔ آپ کو گھر کے اندر زیادہ درجہ حرارت برقرار رکھنے کی ضرورت نہیں ہے، گھر کے اندر عام درجہ حرارت 21 سے 23 ڈگری ہے۔ آپ اپنے کمرے میں درجہ حرارت کم رکھ سکتے ہیں۔ کئی بچوں کو بہت زیادہ کپڑے پہنا دئیے جاتے ہیں۔ بچے کی گردن چھو کر محسوس کیجئے، ہاتھوں یا پیروں کو چھو کر اندازہ نہ کیجیے کیونکہ نوزائیدہ بچے کے ہاتھ پیر ہمیشہ کچھ ٹھنڈے ہوتے ہیں۔ بچے کا جسم گرم ہونا چاہیے لیکن پسینے والا نہیں۔ جن بچوں کو گرمی لگ رہی ہو وہ غصیلے اور بے چین ہو کر رونے لگتے ہیں۔

اگر بچے کو کار میں کہیں لے جانا ہو تو اسے کار میں محفوظ سیٹھ میں بٹھایا جائے۔ ایسی چیزیں کرایے پر حاصل کی جاسکتی ہیں یا خریدی جاسکتی ہیں۔

بہن بھائیوں کا چلایا

اگر بچے کے بڑے بہن بھائی ہوں تو ولادت کے بعد ان بچوں کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ ایک چھوٹے بچے کے لئے یہ سمجھنا آسان نہیں کہ ماں باپ سب بچوں کو بہت پیار کرتے ہیں۔ بعض دفعہ بڑے بچے بھی اس بات کا مکمل شعور نہیں رکھتے۔ شروع کے دنوں میں بڑے بچوں کو زیادہ توجہ دیجئے اور ان کے ساتھ زیادہ وقت گزارئیے۔ نوزائیدہ بچے کی دیکھ بھال کسی اور کو کرنے دیجئیے۔ اکثر زیادہ پیار محبت کے چند دنوں سے ہی بڑے بچوں کا اعتماد بحال ہوجاتا ہے۔

مفید مشورے

ماں بننے والی سب عورتوں کو ولادت کے بعد اچھے گرم کپڑے پہن کر رکھنے چاہیے۔ اس سے انفیکشن کے خلاف بچاؤ ہوتا ہے۔ چھاتیوں کو محفوظ اور گرم رکھنا چاہیے۔ ناروے ٹھنڈا ملک ہے اور اگر آپ کا بچہ گرمی کے موسم میں نہ پیدا ہوا ہو تو آپ کو گرم جرابیں، پوری ٹانگوں کا زیرجامہ/دراز، پاجامے اور جرسیاں استعمال کرنی چاہیے۔ جب آپ بچے کو بچہ گاڑی میں ڈال کر باہر لے جائیں تو اچھے اور مضبوط جوتے پہنیں۔

بخار

بعض عورتوں کو اس دن کچھ بخار ہوجاتا ہے جس دن چھاتیوں میں دودھ اترے۔ یہ بخار ایک دن بعد ٹھیک ہوجاتا ہے اور خطرناک نہیں ہے۔ اگر آپ کی طبیعت ویسے ٹھیک نہ ہو تو اپنا درجہ حرارت چیک کریں۔ اگر بخار ہو تو شعبہ پیدائش (میٹرنٹی وارڈ) سے رجوع کر کے مدد طلب کیجئے۔

خون جاری ہونا

گھر واپس پہنچنے کے بعد اگر بہت زیادہ خون آتا رہے تو یہ نارمل نہیں ہے۔ اگر ایسا ہو تو آپ میڈیکل ایمرجنسی سے رابطہ کیجیے یا واپس ہسپتال چلی جائیے۔

ماہواری

ولادت کے بعد عورتوں کو پہلی ماہواری مختلف عرصے کے بعد آتی ہے۔ کئی عورتیں جب تک اپنا دودھ پلاتی رہیں انہیں ماہواری نہیں آتی ہے۔ یہ ذہن میں رکھئیے کہ آپ کا بیضہ ماہواری آنے سے پہلے خارج ہوتا ہے۔ لہذا آپ ہم بستری کے نتیجے میں حاملہ ہوسکتی ہیں۔

ازدواجی/جنسی تعلقات اور فیملی پلیننگ اور مانع حمل کے ذرائع

ولادت کے بعد جب آپ کو مناسب لگے آپ ہم بستری کرسکتی ہیں۔ کئی کتابوں میں ذکر ہے کہ چہ ہفتے تک انتظار کرنا چاہیے۔ اس کی کوئی طبی وجہ نہیں ہے لیکن اسے ایک اچھا اصول سمجھا جاتا ہے۔ کئی عورتیں ولادت کے بعد پہلی ہم بستری کے موقع پر کچھ فکر مند ہوتی ہیں۔ ہارمون کی تبدیلیوں کی وجہ سے اندام نہانی کچھ زیادہ حساس اور خشک ہوسکتا ہے۔ اس لئے آپ لوگوں کو دخول سے پہلے جسمانی قربت میں کافی وقت استعمال کرنا چاہیے اور پھسلن پیدا کرنے والی کریم لگالینی چاہیے۔ اگر آپ حاملہ نہیں ہونا چاہتیں تو آپ کو اور آپ کے ساتھی کو مانع حمل ذرائع استعمال کرنے چاہیے۔ شروع کے عرصے میں سب سے زیادہ آسان کونڈم کا استعمال ہے۔ 10 سے 12 ہفتے بعد آپ اپنے اندر IUCD (آئی یو سی ڈی/انٹرایوٹراین مانع حمل دیوائس یا "کوائل") لگواسکتی ہیں۔ ڈاکٹر یا دائی سے آئیندہ فیملی پلیننگ یا مانع حمل ذریعے کے متعلق پوچھئیے۔

2 سے 3 ماہ بعد معائنہ

ولادت کے دو تین مہینے بعد آپ خود ڈاکٹر یا دائی سے معائنہ ("etterkontroll") کروانے کے لئے بات کرسکتی ہیں۔ یہ گائناکولوجیکل معائنہ ہوتا ہے اور آپ کو فیملی پلیننگ یا مانع حمل ذرائع کی پیشکش کی جاتی ہے۔ آپ ہیموگلوبن کی مقدار معلوم کرنے کے لئے خون کا ٹیسٹ بھی کراسکتی ہیں۔

