SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

RegioneEmilia-Romagna

معلوماتی کتابچے

حمل میں طرز زندگی

حمل کے دوران ایک صحت مند طرز زندگی اپنانے کے لیے زیادہ ترغیب ہوتی ہے، موسمی پھلوں اور سبزیوں سے بھر پور، متوازن اور مختلف قسم کی غذا کا استعمال ماں اور بچے کے لئے بڑے فوائد کا حامل ہوتا ہے۔ حمل کام یا مجبوریوں کی وجہ سے غلط عادات کو سدھارنے کے لیے ایک موقع پیش کر سکتا ہے۔

1.غذا اور طرز عمل

کون سی ایسی خوراک ہے جس سے محتاط رہنا چاہیے؟

حمل کے دوران غذا کے لئے تجاویز اس سے پہلے والے وقت سے زیادہ مختلف نہیں ہیں، اس میں کوئی سچائی نہیں کہ آپ کو ''ڈبل'' غذا کی ضرورت ہے، لیکن مختلف اقسام اور اچھے معیار کی کھانے کی اشیاء، موسم کے لحاظ سے پھلوں اور سبزیوں کا استعمال کرنا چاہیے۔

لیکن پرہیز کے طور پر، اس دوران کچھ احتیاط برتنا ضروری ہے۔ سب سے پہلے ہاتھوں کے لیے حفظان صحت کے ساتھ اضافی خیال رکھنا ہو گا: دھیان سے دھلائی حمل کے مکمل دورانیے کے لیے ایک اچھی احتیاط ثابت ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ، کھانے کی چند اقسام ماں اور بچے کے لئے خطرناک ہو سکتی ہیں، کیونکہ اگر حمل کے دوران کوئی انفیکشن ہو جائے تو اسے بچے میں
منتقل کر سکتے ہیں، جیسا کہ لسٹیریا اور سیلونیلوسس۔

خاص طور پر، ان سے اجتناب کرنا چاہیے:

- کچے دودھ اور پھپھوندی سے بنی ہوئی نرم پنیر، جیسے کیمبرٹ، برئی اور نیلی رگوں والی پنیر؛
- پاتہ، بشمول سبزی والے؛
- جگر اور اس سے حاصل کردہ مصنوعات؛
- تیار شدہ کچی اور خام پکی غذا؛
- کچا یا سٹور شدہ گوشت، کچی یا سموکڈ مچھلی، کچے یا خام پکے انڈے؛
- کچی سمندری غذا، جیسے سیپیاں اور صدف سیاہ؛
- مچھلی جس میں زیادہ مقدار میں متائل پارا موجود ہو، جیسے ٹونا (اس کا استعمال ہفتے میں درمیانے سائز کے دو ڈبے یا ایک ٹونا سٹیک تک محدود کیا جانا چاہیے)؛
- غیر پاسچر شدہ تازہ دودھ؛

جو ٹوکسوپلاسموز سے نیگیٹیو ہیں (یعنی ٹیسٹ سے معلوم ہو کہ کبھی نہیں ہوا) انہیں یہ احتیاط بھی کرنی ہو ں گی:

- پھلوں اور سبزیوں کو بڑی احتیاط سے دھونا (یہاں تک کہ ''پیکٹ میں دستیاب'' سلاد بھی)، جب ممکن ہو تو چھیل کر استعمال کریں (ممکنہ طور پر کیڑے مار ادویات کے باقیات کافی حد تک اچھی دھلائی سے ختم ہو جاتے ہیں)؛
- ہاتھوں کو بہت احتیاط سے دھوئیں (کھانا تیار کرنے سے پہلے، تیاری کے دوران اور اس کے بعد) تاکہ کچی غذا کے ذریعے منتقل ہونے والی انفیکشن سے بچا جا سکے؛
- گوشت کو ٹھیک سے پکایا جائے اور کچا یا سٹور شدہ گوشت (جسے ہیم، سالامی وغیرہ) نہ کھایا جائے؛
- جب باغبانی کی جائے تو ممکنہ طور پر بلی کے فضلہ سے آلودہ مٹی کو براہ راست چھونے سے بچنا ضروری ہے، لہذا دستانے پہنے جائیں اور بعد میں اچھی طرح سے اپنے ہاتھ دھونے چاہیے۔ بلی کی گندگی والے باکس کو تبدیل کرتے ہوئے بھی انہی ہدایات پر بھی عمل کریں۔

حمل کے دوران سائٹومیگالووائرس (سی ایم وی) لگنے کے رسک کو محدود کرنے کے لئے 6 سال سے کم عمر کے بچوں سے احتیاط کے ساتھ پیش آئیں(حمل ڈائری ملاحظہ کریں):

- کھانے پینے کی اشیاء، برتن، تولیے اورمنہ کی صفائی کے لیے اوزار شیئر کرنے سے اجتناب کریں۔
- منہ کو براہ راست چھوُنے سے پرہیز کریں (مثال کے طور پربچوں کے منہ پر یا اس کے آس پاس چُومنا)
- لعاب دہن اور بلغم کے ساتھ ہاتھ لگنے (مثال کے طورپر ناک صاف کرنے) کے بعد ، پیشاب وغیرہ(مثال کے طور پر ڈائیپر تبدیل کرنے کے بعد) ہاتھوں کو احتیاط سے صابن اور پانی کے ساتھ دھوئیں
- لعاب دہن سے (چوُسنی،نپل)، آنسُو، یوریئن سے آلودہ اشیاء کو منہ میں نہ ڈالیں
- ایسی چیزوں کو صابن اور پانی سےاکثر دھوتے رہا کریں جوآلودہ ہو سکتے ہیں (مثال کے طور پر، کھلونے، بچوں کی کرسیاں)
- 6 سال سے کم عمر کے بچوں کے ساتھ پیشہ ورانہ سرگرمیو ں سے پرہیز کیا جائے۔

کیا میں حمل کے دوران کافی یا چائے پی سکتی ہوں؟

معتدل مقدار میں (ایک دن میں زیادہ سے زیادہ 3 کپ کافی اور چائے کے 6 کپ) محفوظ تصور کیے جاتے ہیں۔ حمل کے دوران ایکسائٹنگ مشروبات (کافی، چائے، چاکلیٹ، کیفین والے مشروبات) کا استعمال محدود کرنا چاہیے کیونکہ ان کی بڑی مقدار حمل پر منفی اثرات مرتب کر سکتی ہیں۔

کیا میں الکوحل نوشی کر سکتی ہوں؟

الکوحل اور سپر الکوحل نوشی سے بچنا بہت ضروری ہے، کیونکہ یہ بچے کی نشو و نما کے لیے شدید نقصان کا سبب بن سکتے ہیں۔ ابھی تک الکوحل کی کم سے کم مقدار کا تعین نہیں کیا جا سکا جس کا استعمال خطرہ سے باہر ہو۔ لہذا آپ کے بچے کی صحت کی حفاظت کے لئے واحد راستہ حمل کی پوری مدت کے دوران الکوحل کے مشروبات سے پرہیز ہے۔

مجھے ڈائٹری سپلیمنٹ لینے چاہیے؟

سب سے اہم سپلیمنٹ فولک ایسڈ کا ہے، یہ بچے کو اسپینا بیفیدا یا کھرہ شگاف، ریڑھ کی ہڈی اور مرکزی اعصابی نظام میں خرابی پیدا کرنے والی بیماری کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔ جب آپ حاملہ ہونے کی منصوبہ بندی کرتی ہیں تو حمل سے ایک ماہ پہلے سے پہلی سہ ماہی ختم ہونے تک یہ سپلیمنٹ لینے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ فولک ایسڈ بہت سے پھلوں اور سبزیوں میں موجود ہوتا ہے، لیکن حمل میں، اس کی ضرورت بڑھ جاتی ہے، اس لئے سپلیمنٹ استعمال کرنے کے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

آپ کی ڈاکٹر یا دایہ دیگر صورتحال میں مفید سپلیمنٹس اور فولاد لینے کے بارے بتا سکتے ہیں۔

2. نقصان دہ مادے

مجھے گھریلو کیمیکل مصنوعات، جیسے ڈٹرجنٹ، پینٹ، کیڑے مکوڑے مار ادویات، وغیرہ۔۔۔ کے استعمال کے لئے کیا احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہیے؟

ان مصنوعات کے استعمال کے لئے دی گئی ہدایات کے مطابق استعمال کیا جانا چاہیے۔ پھر بھی ہوا دار کمروں میں اور مناسب احتیاط (جیسے دستانے) کے ساتھ ان کا استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ کوشش کریں کہ سبزیوں اور پھولوں کے باغات کے لئے کیڑے مار ادویات کو حمل کے دوران استعمال نہ کریں۔ اگر ان مصنوعات کا استعمال کرتے وقت، آپ کوئی ڈسٹرب محسوس کریں، تو اپنا کام روک کر اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

کیا میں حشرات کش اور مچھر مار ادویات استعمال کر سکتی ہوں؟

کیڑے مکوڑوں کے کاٹنے سے بچنے کے لئے مچھر دانی کا استعمال اور ہلکے رنگ کے ہلکے مگر پورا جسم ڈھانپنے والے لباس پہننا سب سے اچھا ہے۔

کیا میں سگریٹ نوشی کر سکتی ہوں؟

حمل کے دوران سگریٹ نوشی نہ کرنا محفوظ ترین فیصلہ ہے؛ اگر آپ ایسا بالکل نہیں کر سکتی، تو مشورہ یہی ہے جتنا ممکن ہو سکے، سگریٹوں کی تعداد کم کر لیں۔ آپ سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لیے اپنے محکمہ صحت کی جانب سے مہیا کردہ سرویسز جاننے کے لیے خاندانی منصوبہ بندی کلینک سے ہمیشہ رابطہ کر سکتی ہیں۔

سگریٹ نوشی سے پیدائش کے وقت کم وزن، اسقاط حمل اور قبل از وقت پیدائش کا خطرہ بڑھتا ہے، اس کے علاوہ بچے کو پیدائش کے بعد دمہ ہونے کے خطرے میں اضافہ بڑھ سکتا ہے۔ غیر فعال تمباکو نوشی سے بھی گریز کرنا چاہیے، جہاں ایک کمرے میں ایک سگریٹ نوش موجود ہو وہاں سانس لینے سے وہی خطرات ہوتے ہیں جو سگریٹ نوشی کرنے سے ہوتے ہیں۔

اور منشیات اور بھنگ کے استعمال کے بارے میں؟

استعمال سے گریز کیا جانا چاہیے۔

3. زندگی کی عادات

کیا میں سفر کر سکتی ہوں؟

جی ہاں۔ طویل سفر کی صورت میں خون کی گردش کے لئے اٹھنا (یا کار میں سفر کی صورت میں راستے میں کار روک لینا) اور چلنا اور چھوٹا پیشاب کرنا مفید ہے۔ عام طور پر یاد رکھیں کہ جن سفر کے لئے ویکسین یا پروفیلیکسس ضروری ہیں ان کے لئے مقامی مرکز صحت Ausl سے رابطہ کیا کریں۔

کار کے ذریعے: حمل میں بھی سیٹ بیلٹ کا استعمال بہت ضروری ہے، جس کو صحیح طریقے سے پہنا جائے: بیلٹ کو پیٹ کے بالائی حصے سے اور نیچے سے گزارنا چاہیے، پیٹ کے اوپر سے نہیں۔

ہوائی جہاز کے ذریعے: حمل کے دوران آپ ہوائی جہاز سے سفر کر سکتی ہیں۔ عام طور پر ہوائی کمپنیاں 36 ہفتوں سے زیادہ کی حاملہ خواتین کو سفر نہیں کرنے دیتی ہیں اور اکثر اوقات میڈیکل سرٹیفکیٹ مانگتی ہیں۔ اس کے علاوہ یہ بھی ذہن میں رکھنا چاہیے کہ طویل سفر سے خون کی گردش کے مسائل اور شریانوں میں خون کے جم جانے کے خطرے میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

کیا میں جنسی تعلقات استوار کر سکتی ہوں؟

حمل کے دوران یہ بات ثابت شدہ ہے کہ جنسی سرگرمی ماں اور بچے دونوں کے لئے کوئی مسئلہ نہیں ہے، ما سوائے چند طبّی حالات (اسقاط حمل یا قبل از وقت پیدائش کا خطرہ): خطرے کے حالات کی نشاندہی آپ کی ڈاکٹر یا دایہ کریں گی۔

میں بالوں کو رنگ لگانا اور خم دار بنانا چاہتی ہوں۔ کیا کوئی خطرات ہیں؟

کبھی کبھار یا معمول کے مطابق بالوں کو رنگ لگانا یا بالوں کو خم دار بنانا مضر نہیں ہیں۔ ہمارا مشورہ ہے کہ ایسی مصنوعات کو ہوا دار کمرے میں استعمال کیا جانا چاہیے۔

نفسیاتی و جسمانی صحت و سکون _ اپڈیٹ

میرے ذہن میں بہت سے شکوک و شبہات اور خوف ہیں، میں کسی سے بات چیت اور مشورہ کرنا چاہتی ہوں...
حمل ایک مخصوص عرصہ ہوتا ہے اس دوران ہر عورت اپنے جذبات اور شکوک و شبہات شئیر کرنے کی ضرورت محسوس کرتی ہے۔ اس لئے پیدائش کی تیاری کے لئے کورس ایک مفید موقع ہو سکتا ہے (''پیدائش کی تیاری کے لئے کورس'' کے بارے معلوماتی پرچہ ملاحظہ کریں)، یہ نہ صرف معلومات حاصل کرنے کا ایک ذریعہ ہوتا ہے بلکہ دیگر ماؤں اور دائیوں کے ساتھ اپنے خیالات شیئر کرنے کے لئے بھی مفید موقع ہوتا ہے۔
لیکن کبھی کبھار، یہ نارمل شکوک و شبہات صرف حاملہ خواتین کے خدشات ہی نہیں ہوتے، بلکہ کچھ اور بھی ہوتا ہے۔ بین الاقوامی سطح پر کیے گیے بہت سے مطالعات سے دنیا کے ہر حصے میں خواتین کے خلاف گھریلو تشدد کا پریشان کن پھیلاؤ دیکھنے میں آیا ہے۔ اس میں نہ صرف جسمانی بلکہ نفسیاتی اور زبانی بدسلوکی کے واقعات بھی شامل ہوتے ہیں جو کہ ماں اور پیٹ میں موجود بچے اور نو زائیدہ بچوں کی صحت کے لئے ایک سنگین خطرہ ہوتے ہیں۔ دراصل اس طرح بظاہر زخم اور براہ راست چوٹ لگنے کے علاوہ، بعض صورتوں میں، اسقاط حمل، قبل از وقت پیدائش اور قبل از زچگی خون کا اخراج بھی واقع ہو سکتا ہے۔
ایسے مسائل کے بارے آپ کے ہر قسم کے سوالات یا صرف مشاورت کے لیے خاندانی منصوبہ بندی کلینک یا کنسولتوریو میں موجود ڈاکٹر اور دایہ تربیت یافتہ ہیں اور تمام خواتین کے لیے دستیاب ہیں۔
میں حمل کے دوران ادویات استعمال کر سکتی ہوں؟
حمل میں خطرناک ادویات کی تعداد محدود ہونے کے باوجود، ''من مرضی سے'' بچنا چاہیے: کوئی بھی دوا لینے سے پہلے اپنے ڈاکٹر یا دایہ سے مشورہ کرنا ضروری ہے، بیشک وہ ''عام استعمال کی'' ادویات ہوں۔
اس کے علاوہ ادویات کی بجائے ان کے متبادل پر بھی غور کرنا چاہئیے، جیسے، پہلی سہ ماہی میں متلی اور قے کی صورت میں تھوڑا تھوڑا اور چند وقفے سے ٹھوس کھانا کھائیں، یا صرف آرام کریں، انفلوئنزا کی صورت میں کمرے کی ہوا میں نمی کی مقدار کو کم یا زیادہ کرنے والا آلہ استعمال کر سکتے ہیں۔ عام طور پر سمجھا جانے والا ''قدرتی'' طریقہ علاج (مثال کے طور پر جڑی بوٹیوں سے، ہومیوپیتھیک مصنوعات، وغیرہ) ایک قابل اعتبار متبادل نہیں ہیں، کیونکہ بعض اوقات، حمل کے دوران ان کے مفید ہونے کا اندازہ کرنے کے لئے معلومات ناکافی ہوتی ہیں۔ اس صورت میں بھی آپ اپنی ڈاکٹر یا دایہ سے رجوع کریں۔

میں ان علاج یا ادویات کے متعلق کیا کروں جو میں نے حاملہ ہونے کا پتہ چلنے پر معطل کر دیئے ہیں؟

عورت کی صحت کے بارے مکمل صورت حال جاننے کے لیے لازم ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر یا دایہ کو حمل سے پہلے کیے جانے والے علاج کے بارے بتائیں۔ یہ بات پہلے سے استعمال کی جانے والی ہر قسم کے علاج کے بارے ہے، چاہے وہ ذہنی بے چینی کو کنٹرول کرنے، خوف و ہراس کے حملوں یا ڈپریشن کے لئے ہوں۔

کیا میں ورزش کر سکتی ہوں؟

مناسب جسمانی سرگرمی خون کی گردش بہتر کرنے کے علاوہ حمل میں مجموعی طور پر صحت و سکون کو فروغ دیتی ہے۔ جن سرگرمیوں سے گرنے کا خدشہ، پیٹ کی کھنچائی یا بہت زیادہ طاقت کا استعمال ہو، ان سے پرہیز کرنا چاہیے۔

میں نے ڈینٹسٹ کے پاس جانا ہے، کیا کوئی خطرہ ہے؟

حمل کے دوران ڈینٹسٹ سے ایک چیک اپ کرانے کا مشورہ دیا جاتا ہے (اگر آخری سال میں نہ کروایا ہو)۔ عام طور پر دانتوں کے علاج اور ڈینٹسٹ کی طرف سے جبڑے کو بے حس کرنے والی ادویات سے کوئی خطرہ نہیں ہوتا۔ ڈینٹسٹ کو حمل اور اس کے موجودہ ہفتے کے بارے بتا دینا ضروری ہوتا ہے تا کہ وہ مناسب علاج تجویز کر سکے۔

میرے ذہن میں بہت سے شکوک و شبہات اور خوف ہیں، میں کسی سے بات چیت اور مشورہ کرنا چاہتی ہوں...

حمل ایک مخصوص عرصہ ہوتا ہے اس دوران ہر عورت اپنے جذبات اور شکوک و شبہات شئیر کرنے کی ضرورت محسوس کرتی ہے۔ اس لئے پیدائش کی تیاری کے لئے کورس ایک مفید موقع ہو سکتا ہے (''پیدائش کی تیاری کے لئے کورس'' کے بارے معلوماتی کتابچہ ملاحظہ کریں)، یہ نہ صرف معلومات حاصل کرنے کا ایک ذریعہ ہوتا ہے بلکہ دیگر ماؤں اور دائیوں کے ساتھ اپنے خیالات شیئر کرنے کے لئے بھی مفید موقع ہوتا ہے۔

لیکن کبھی کبھار، یہ نارمل شکوک و شبہات صرف حاملہ خواتین کے خدشات ہی نہیں ہوتے، بلکہ کچھ اور بھی ہوتا ہے۔ بین الاقوامی سطح پر کیے گیے بہت سے مطالعات سے دنیا کے ہر حصے میں خواتین کے خلاف گھریلو تشدد کا پریشان کن پھیلاؤ دیکھنے میں آیا ہے۔ اس میں نہ صرف جسمانی بلکہ نفسیاتی اور زبانی بدسلوکی کے واقعات شامل ہوتے ہیں جو کہ ماں اور پیٹ میں موجود بچے اور نو زائیدہ بچوں کی صحت کے لئے ایک سنگین خطرہ ہوتے ہیں۔ دراصل اس طرح بظاہر زخم اور براہ راست چوٹ لگنے کے علاوہ، بعض صورتوں میں، اسقاط حمل، قبل از وقت پیدائش اور قبل از زچگی خون کا اخراج بھی واقع ہو سکتا ہے۔

ایسے مسائل کے بارے آپ کے ہر قسم کے سوالات یا صرف مشاورت کے لیے خاندانی منصوبہ بندی کلینک یا کنسولتوریو میں موجود ڈاکٹر اور دایہ تربیت یافتہ ہیں اور تمام خواتین کے لیے دستیاب ہیں۔

حمل اور حفاظتی ٹیکے

بعض متعدی امراض، ابھی ویکسینیشن سے قابل علاج ہیں، اگر یہ حمل کے دوران لگ جائیں تو یہ امراض نال کے ذریعے بچے میں منتقل ہو سکتی ہیں یا اسقاط حمل یا قبل از وقت پیدائش کا سبب بن سکتی ہیں، اس طرح یہ ماں اور بچے دونوں کے لئے خطرناک ہو سکتی ہیں۔ تاہم، دستیاب ویکسینی میں سے کچھ، حمل کے دوران استعمال نہیں کی جا سکتیں: روبیلا اور چیچک کے روک تھام کے لیے حمل ٹھہرنے سے کم از کم ایک ماہ پہلے یا پیدائش کے بعد استعمال کی جانی چاہیے۔ اس کے برعکس انفلوئنزا یا کالی کھانسی کے خلاف ویکسین محفوظ ہیں۔

حمل سے پہلے (یا بعد میں)

روبیلا اور چیچک دو عام بیماریاں ہیں، لیکن اگر یہ حمل کے دوران لگ جائیں تو بچے کے لیے بھی نقصان دہ ہو سکتی ہیں، خاص طور پر اگر بیماری پہلی سہ ماہی میں ہو اور چیچک پیدائش کے قریبی دنوں میں لگ جائے۔ بچے کے لئے سب سے بڑے خطرات میں شامل ہیں: دیکھنے اور سننے میں کمزوری، دل کے نقائص، دماغ کو نقصان، جگر اور تلی کو نقصان، ہڈیوں کی ساخت میں خرابی اور اسقاط حمل۔

اگر کوئی حاملہ ہونے کی منصوبہ بندی کر رہی ہو تو اسے یہ جاننا چاہیے کہ کیا اسے یہ امراض لگ چکی ہیں یا کیا اس نے ان کے لیے ویکسی نیشن کروائی ہے۔ اگر ایسا نہیں ہے تو اسے چاہیے کہ وہ حاملہ ہونے سے پہلے اپنے علاقے کے سرکاری ہسپتالوں سے مفت میں یہ ویکسی نیشن کروا لیں۔

آج دستیاب ہونے والی ویکسین محفوظ اور مؤثر ہیں، لیکن جو ویکسی نیشن کروائے اسے حاملہ ہونے سے پہلے کم از کم ایک ماہ کا انتظار کرنا چاہیے۔

جسے صرف حمل کے دوران معلوم ہو کہ اسے یہ امراض لگ سکتی ہیں، اسے بیمار لوگوں کے ساتھ رابطے سے گریز کر کے اپنی حفاظت کے لئے کوشش کرنی چاہیے، اور بچے کی پیدائش کے بعد ویکسی نیشن کروائے۔ یہ ویکسین دودھ پلانے والی مائیں بھی کروا سکتی ہیں۔

حمل کے دوران

حمل کے دوران تمام ویکسین لینا ممکن نہیں ہے: لیکن چند کی تجویز کی جاتی ہے۔ انفلوئنزا اور کالی کھانسی کے خلاف ویکسی نیشن کروانی چاہیے۔

انفلوئنزا جسے فلو اور وبائی نزلہ بھی کہا جاتا ہے، یہ ماں اور بچے دونوں کے لئے خطرناک ہو سکتا ہے: دراصل، حاملہ خواتین میں سنگین پیچیدگیاں پائے جانے کا خطرہ زیادہ بڑھ جاتا ہے، خاص طور پر ان کے لیے جو دمہ، ذیابیطس یا موٹاپے میں مبتلا ہوں، خطرہ موت واقع ہونے تک ہو سکتا ہے۔ بچے کے لیے ممکنہ پیچیدگیوں میں: قبل از وقت پیدائش، پیدائش کے وقت وزن کی کمی، اسقاط حمل اور بچے کی موت واقع ہونے کے خطرات شامل ہیں۔

ویکسی نیشن صرف ماں ہی کی حفاظت نہیں کرتی بلکہ: اینٹی باڈیز بچے میں بھی منتقل ہو جاتی ہیں جن سے یہ پیدائش کے بعد پہلے مہینوں میں محفوظ رہتا ہے۔ وبائی نزلہ کی ویکسین حاملہ خواتین کے لیے محفوظ اور مؤثر ہے، اور یہ اٹلی میں انفلوئنزا کے موسم (اکتوبر تا دسمبر) کے آغاز میں ان تمام خواتین کو سرکاری محکمہ صحت کی طرف سے مفت ملتی ہے جو کہ حمل کی دوسری اور تیسری سہ ماہی میں ہوں۔

کالی کھانسی کے لئے بھی حمل کے دوران ویکسی نیشن تجویز کی جاتی ہے: اس معاملے میں خطرات نہ صرف ماں کے لئے، بلکہ زندگی کے ابتدائی چند ہفتوں میں بچوں کو سانس کی پیچیدگیوں کا باعث بن سکتی ہے جس سے موت تک واقع ہو سکتی ہے۔

حمل کے دوران ویکسی نیشن کرانے سے، اینٹی باڈیز بچے میں بھی منتقل ہو جاتی ہیں جن سے یہ پیدائش کے بعد پہلے مہینوں میں محفوظ رہتا ہے، جب تک اس کو ویکسین مل جائے گی۔ حاملہ کی ویکسین کے لیے بہترین ٹائم 28 اور 32 ہفتوں کے درمیان ہوتا ہے۔

حمل کے دوران ویکسی نیشن محفوظ اور مؤثر ہے اور ماں کے لئے کالی کھانسی سے تحفظ پانے کے علاوہ ماں سے بچے میں مرض کے منتقل ہونے کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے۔

قبل از پیدائش تشخیص

تقریباً تمام بچے صحت مند پیدا ہوتے ہیں، لیکن لگ بھگ 100 میں سے 3 بچوں میں کسی عضو کی ساخت میں معمولی سا نقص یا موروثی بیماریاں پائی جاتی ہیں۔ ان میں سے کچھ کی مخصوص ٹیسٹ (الٹراساؤنڈ، کمبائنڈ ٹیسٹ، امینو سنٹیسس، وغیرہ) کے ذریعے قبل از پیدائش تشخیص ممکن ہے، جبکہ دوسری امراض کو صرف پیدائش کے بعد ہی تشخیص کیا جا سکتا ہے۔ اس کا مطلب ہے، کہ سائنس اور ٹیکنالوجی کی ترقی کے باوجود، تمام بیماریوں کی وقت سے پہلے تشخیص اور روک تھام ممکن نہیں ہے۔

ابھی تک پیدائش سے پہلے تشخیص کیے جانے والی زیادہ تر امراض یا عضو کی ساخت میں نقص کی صورت میں علاج ممکن نہیں ہے، اس لئے عورت اپنی صورتحال کا پتہ چلنے پر اپنے گائنی کولوجسٹ سے حمل کی مدت کو مکمل کیے جانے کا مشورہ کر سکتی ہے۔

1. الٹراساؤنڈ

زچگی الٹراساؤنڈ کیا ہوتا ہے؟

الٹرا ساؤنڈ ایک ٹیسٹ ہے جو کہ بالا صوتی (ہائی فریکوئنسی والی صوتی لہروں) کے ذریعے بچے کو پیدائش سے پہلے دیکھنے دیتا ہے۔

زچگی الٹراساؤنڈ ایک محفوظ ٹیسٹ سمجھا جاتا ہے:درحقیقت زچگی کے شعبہ میں الٹراساؤنڈ 30 سال سے زیادہ عرصے سے استعمال کیا جا رہا ہے اور اس کے ماں یا بچے پر کوئی بھی نقصان دہ اثرات کی رپورٹ نہیں ہوئی۔

البتہ طویل مدت کے لئے الٹراساؤنڈ کے سامنے رہنے (جیسے «یادگری» کے لئے فلموں کی ریکارڈنگ)کے اثرات کی اچھی طرح تحقیق نہیں کی گئی، اس لئے اگر کوئی مخصوص طبّی ضرورت نہ ہو تو اس کے استعمال سے پرہیز کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

الٹراساؤنڈ کب کیا جاتا ہے؟

نارمل حمل میں 2 الٹراساؤنڈ اسکین مفید ثابت ہوتے ہیں:

1. پہلی سہ ماہی میں الٹراساؤنڈ، یہ حمل کے 13ویں ہفتے سے پہلے کیا جاتا ہے اور یہ ان چیزوں کا اندازہ لگانے کے لیے کیا جاتا ہے:
   - کہ حمل ریگولر نشونما پا رہا ہے؛
   - بچے کے زندہ ہونے اور تعداد معلوم کرنے کے لیے؛
   - حمل ٹھہرنے کی تاریخ اور متوقع پیدائش کا اندازہ لگانا؛
   - جڑواں حمل کی صورت میں پلیسنٹا؛
2. دوسری سہ ماہی میں الٹراساؤنڈ (اسے عام طور پر بناوٹی کہا جاتا ہے)، یہ حمل کے 19ویں اور 21ویں ہفتے کے درمیان کیا جاتا ہے۔ یہ ان چیزوں کا اندازہ لگانے کے لیے کیا جاتا ہے:
   - کوئی بناوٹی نقص یا ابنارمل صورت حال کا اندازہ؛
   - پلیسنٹا کے مقام کا تعین کرنا؛
   - امنیوٹک مائع اور بچے کی نشونما کا اندازہ؛
   - چند صورتوں میں اس سے زیادہ الٹراساؤنڈ اسکین کئے جا سکتے ہیں: وہ ڈاکٹر اپنے اندازے سے تجویز کریں گے۔

الٹراساؤنڈ سے کس طرح کے نقائص کی شناخت کی جا سکتی ہے؟

الٹراساؤنڈ بچے کی نشونما اور اس کے اعضاء کے ارتقا کا اندازہ لگانے میں مدد دیتا ہے، جن میں خاص طور پر: سر اور مرکزی اعصابی نظام کے ڈھانچے، ہونٹ، ریڑھ کی ہڈی، اعضاء (بازو اور ٹانگیں)، پھیپھڑے، دل اور خون کی بڑی شریانیں، شکم اور ایبڈومینل وال، پیٹ، گردے اور مثانہ۔

حمل کے دوران الٹراساؤنڈ چھوٹے نقائص کی باریک بینی کا اندازہ لگانے کے لیے نہیں ہوتا، جیسے ہاتھوں اور پاوں کی انگلیاں، دل کے اندرونی پردے جیسے چھوٹے نقائص وغیرہ۔

الٹراساؤنڈ بچے کے پیدائشی نقائص کی تشخیص کرنے کے لئے قابل اعتماد ہے؟

محدود طریقہ کار کی وجہ سے یہ ممکن ہے کہ کچھ اہم نقائص کا بھی الٹراساؤنڈ کے ذریعے سے معلوم نہ ہو سکیں۔ آج ایک اندازے کے مطابق سب سے بہترین حالات میں الٹراساؤنڈ کے ذریعے 50٪ نقائص (یعنی 2 میں سے 1) کی تشخیص کا پتہ لگانا ممکن ہے۔

بچے کے پیدائشی بناوٹی نقائص کی تشخیص کرنے میں الٹراساؤنڈ کے اعتماد پر کئی مختلف عوامل اثرانداز ہو سکتے ہیں: ٹیسٹ کے وقت حمل کا ہفتہ، استعمال کیے جانے والے انسٹرومنٹ کا معیار اور ٹیسٹ کرنے والے ڈاکٹر کی مہارت اور بچے کے جسم کے مختلف حصے، جن پر ٹیسٹ کیا جاتا ہے۔ دراصل مرکزی اعصابی نظام کے نقائص، پیشاب کی نالی، سانس، معدے، ہڈیوں اور دل کے نقائص کو زیادہ تر تشخیص کیا جاسکتا ہے۔

بچے کے پیدائشی نقائص کی شناخت کرنے کے لئے بہترین وقت کیا ہے؟

بچے کے چند پیدائشی نقائص کی شناخت پہلی سہ ماہی میں کی جا سکتی ہے: عام طور پر ان میں سنگین اور بہت واضح نقائص ہوتے ہیں۔ زیادہ طربناوٹی نقائص کا دوسری سہ ماہی میں پتہ چل سکتا ہے۔

کروموسوم کیا ہوتے ہیں؟

کروموسوم خلیوں کے مرکز میں پائے جاتے ہیں، یہ ڈی این اے اور پروٹین سے بنے ہوتے ہیں اور ان میں جسم کی ترقی کے لئے تمام معلومات شامل ہوتی ہیں۔ مختلف جانداروں میں کروموسوم کی تعداد مختلف ہوتی ہے۔ انسانی خلیوں میں 46 کروموسوم، 23 جوڑوں میں تقسیم ہوتے ہیں: 22 جوڑوں کو آٹو سوم کہا جاتا ہے ان کا شمار 1 سے 22 تک کیا جاتا ہے، اور ایک جوڑا جنسی کروموسوم کا ہوتا ہے، یعنی یہ ایک فرد کی جنس کا تعین کرتے ہیں (عورتوں میں دو ایکس کروموسوم ہوتے ہیں ہے اور مردوں میں ایک ایکس کروموسوم اور ایک کروموسوم وائے ہوتا ہے)۔

کروموسوم میں خلل سے کیا مراد ہے؟

یہ کروموسوم کی تعداد یا ساخت میں تبدیلی (کروموسوم کی تعداد میں کمی یا زیادتی) ہوتی ہے۔ سب سے زیادہ پائے جانے والے خلل تعداد میں تبدیلی والے ہوتے ہیں خاص طور پر ٹریسوم، ان میں ایک کروموسوم زیادہ ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر ڈاؤن سنڈروم ایک کروموسوم 21 (ٹریسوم 21) کے اضافی پائے جانے سے ہوتا ہے۔ کروموسوم میں خلل کے خطرے زچگی عمر کے ساتھ بڑھاتے ہیں۔

2. سنڈروم اور دیگر کروموسوم میں خلل کے خطرے کا اندازہ کرنے کے لیے ٹیسٹ

یہ کیا ہیں؟

یہ نان انویزیو ٹیسٹ ہیں (جن میں حمل کے لئے خطرہ لاحق نہیں ہوتا)، ان سے ایک خاتون کے بطن میں موجود بچے کے کروموسوم میں خلل ہونے کے خطرے کا اندازہ لگایا جاتا ہے: ٹریسوم 21 یا ڈاؤن سنڈروم، ٹریسوم 18 اور ٹریسوم 13۔

یہ ٹیسٹ بچے کو ان امراض میں مبتلا ہونے کا یقین سے نہیں بتا سکتے، لہذا اس بیماری کے پائے جانے کے امکانات کا ایک اندازہ ہوتا ہے۔ اس لئے، اگر ٹیسٹ کا رزلٹ «نیگیٹیو» آتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ یہ آپ کے بچے کے کروموسوم میں خلل ہونے کے امکانات کا خطرہ کم ہے، اور اسی طرح «پازیٹیو» رزلٹ (یعنی خطرہ زیادہ ہے) آنے کا مطلب یہ نہیں ہے آپ کے بچے کو یہ مرض لاحق ہے، بلکہ اس کا مطلب ہے کہ اس کا کچھ شک ہے۔ اس کی تصدیق یا بیماری کی موجودگی کی تردید صرف زیادہ مخصوص ٹیسٹ سے ممکن ہو سکتی ہے، جیسا کہ امینو سنٹیسس یا کوریونک ویلس سیمپلنگ۔

کون سے ٹیسٹ دستیاب ہیں؟

پہلی اور دوسری دونوں سہ ماہیوں کے لیے کئی ٹیسٹ دستیاب ہیں۔ عام حمل سے متعلق قومی رہنمائی اصولوں کے مطابق دو ٹیسٹ مناسب ہیں: کمبائنڈ ٹیسٹ جو پہلی سہ ماہی میں کیا جاتا ہے اور ٹرپل ٹیسٹ جو دوسری سہ ماہی میں کیا جاتا ہے۔ ٹرپل ٹیسٹ صرف ان خواتین کو تجویز کیا جاتا ہے جنہوں نے پہلی سہ ماہی میں کمبائنڈ ٹیسٹ نہ کروایا ہو۔

کمبائنڈ ٹیسٹ

یہ ٹیسٹ، بی ٹیسٹ (جس میں ماں کے خون کا سیمپل چاہیے) کو نیوکل اسکین (بچے کی پشت گردن کے ٹشو کی موٹائی) کے ساتھ جوڑ دیتا ہے۔ اس کو حمل کے 11ویں اور 13ویں ہفتے کے درمیان کیا جاتا ہے اور یہ زیادہ تر پائے جانے والے ٹریسوم (13، 18 اور 21) کی شناخت کرنے میں مدد گار ہوتا ہے۔ جھوٹے پازیٹیو (یعنی غلطی سے پازیٹیو رزلٹ) تقریباً 1000 میں سے 50 ہو سکتے ہیں، جھوٹے نیگیٹیو (یعنی غلطی سے نیگیٹیو رزلٹ) 1000 میں سے 1 سے بھی کم ہوتے ہیں۔ کروموسوم میں خلل کے بڑھے ہوئے خطرے کو ظاہر کرنے کے علاوہ پیدائشی نقائص کے بڑھے ہوئے خطرے کو بھی ظاہر کر سکتا ہے، جن کی تحقیق دوسرے لیول کے الٹراساؤنڈ کے ذریعے کی جاتی ہے۔ٹیسٹ صرف قومی اور بین الاقوامی سائنسی اداروں کی طرف سے منظورشدہ پیشہ ور افراد کی طرف سے کیا جانا چاہئے۔

ٹرپل ٹیسٹ
یہ ترجیحاً حمل کے 15 سے 18 ہفتوں کے درمیان کیا جاتا ہے۔ یہ ماں کے خون کے ٹیسٹ کے ذریعے بچے اور پلیسنٹا میں تین مادے کی موجودگی کا تعین کرنے پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ کمبائنڈ ٹیسٹ کی نسبت کروموسوم میں خلل کی ایک کم شرح (تمام ٹریسوم 13، 18 اور 21 کا تقریباً 65-70 فیصد) کے خطرے کا اندازہ کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔

دیگر ٹیسٹ
ایک نیا ٹیسٹ ماں کے خون سے بچے کے ڈی این اے سے اہم کروموسوم کے تعداد کے خلل (ٹریسوم 13، 18 اور 21) کی نشاندہی کرنے میں مدد گار ہوتا ہے۔

فی الحال یہ ٹیسٹ سرکاری محکمہ صحت میں دستیاب نہیں ہے۔

یہ ٹیسٹ کس کے لئے ہیں؟
یہ خطرے کی تشخیص کے ٹیسٹ تمام حاملہ عورتوں کے لئے مفت میں دستیاب ہیں۔

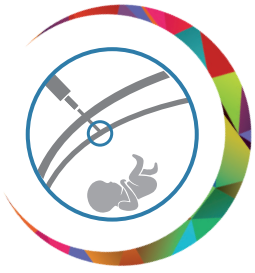
3. ڈاؤن سنڈروم اور دیگر کروموسوم میں خلل کی تشخیص کے لئے ٹیسٹ

یہ کیا ہیں؟
یہ ٹیسٹ واٹر بیگ سے مائع یا پلیسنٹا نال کے ٹشو کے ذریعے کروموسوم سیٹ کا تعین کر کے، ان کروموسوم کی تعداد یا ساخت میں تبدیلی (مثلاً ڈاؤن سنڈروم) کی تشخیص کرنے میں مددگار ہوتے ہیں۔

یہ ٹیسٹ انویزیو ہوتے ہیں، ان سے حمل کے لئے خطرہ موجود ہوتا ہے۔ فی الحال سب سے زیادہ وسیع پیمانے پر استعمال ہونے والے ٹیسٹ امینو سنٹیسس یا کوریونک ویلس سیمپلنگ ہیں۔

امینو سنٹیسس کیا ہے؟
امنیونک مائع کا تھوڑا سا سیمپل لے کر چیک کرنے کو امینو سنٹیسس کہتے ہیں۔ یہ ترجیحاً 15ویں سے 18ویں ہفتے میں کیا جاتا ہے۔ امینو سنٹیسس ٹیسٹ ڈے ہاسپیٹل میں کیا جاتا ہے، تکلیف دہ نہیں ہے، ایک انجکشن کی طرح محسوس ہوتا ہے۔

کوریونک ویلس سیمپلنگ SVC کیا ہے؟
پلیسنٹا نال کے ٹشو سے (کوریونک ویلس کا) تھوڑا سا سیمپل لے کر چیک کرنے کو کوریونک ویلس سیمپلنگ کہتے ہیں۔ یہ ترجیحاً 11ویں سے 13ویں ہفتے میں کیا جاتا ہے۔ یہ ٹیسٹ ڈے ہاسپیٹل میں کیا جاتا ہے اور اس کا پیٹ کے نچلے حصہ میں معمولی سا درد محسوس ہو سکتا ہے۔



اس کے خطرات کیا ہیں؟
ان ٹیسٹ سے اسقاط حمل کا خطرہ موجود ہے، 0.5 - 1٪ (ہر 100-200 میں سے 1 کیس)۔ ماں کے لئے خطرات انتہائی کم ہوتے ہیں۔

پیدائش کی تیاری کے لیے کورس

عالمی ادارہ صحت کی ہدایت کے مطابق، محکمہ صحت کی طرف سے حاملہ خواتین کے لئے دیکھ بھال میں پیدائش کی تیاری کے لیے کورس ایک لازمی حصہ ہیں۔ کورسز کا مقصد حمل، لیبر، ولادت، رضاعت، بچے کی دیکھ بھال کے متعلق خواتین کے ساتھ علم اور جذبات کا اشتراک کرنا ہے۔

پیدائش کی تیاری کے لیے کورس کس طرح سے منظم کیے جاتے ہیں؟

عام طور پر حمل کی دوسری سہ ماہی میں، ڈاکٹر یا دایہ خواتین کو ایک کورس میں شرکت کرنے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔ کورسز میں چھوٹے یا بڑے گروپوں کی شکل میں حاملہ خواتین شرکت کرتی ہیں، بعض اوقات ان کے اپنے پارٹنر بھی شریک ہوتے ہیں۔

ان کورسز میں کون پڑھاتا ہے؟

ایک دایہ۔ کچھ مضامین کے لیے، خصوصی علم کی ضرورت ہوتی ہے، اس لئے معلومات سیشن میں، ماہرِ امراض نسواں، ماہرِ امراض اطفال، ماہرِ نفسیات، ماہرِ تخدیر سمیت دیگر پیشہ ور افراد کو شامل کیا جاتا ہے۔

ان ملاقاتوں میں کیا ہوتا ہے؟

ان ملاقاتوں کے دوران مستقبل کے والدین حمل، ولادت، رضاعت، بچے کی دیکھ بھال اور مستقبل میں بہتر اور ہوشمند والدین بننے کے حوالے سے آزادانہ سوال اور شکوک و شبہات اور خدشات بیان کر سکتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ، ملاقاتوں کے دوران، خواتین اور ان کے شریک حیات اس طرح کے تجربے سے گزرنے والے دوسرے لوگوں کے ساتھ بات چیت کر سکتے ہیں۔

ان ملاقاتوں میں شرکاء کو اپنی صورت حال کے لئے سب سے مناسب حل تلاش کرنے کے لئے، اپنے مسائل حل کرنے کے لیے، صحیح وقت پر اور مناسب پلیٹ فارموں پر، مدد اور تعاون اور معلومات تلاش کرنے کے لیے، ان کی اپنی صلاحیت پر خود اعتمادی بڑھانے میں مدد کی جاتی ہے۔

جہاں یہ کورس ہوتے ہیں وہ جگہیں معلوم کرنے کے لئے آپ خاندانی مشاورت سنٹر یا پیدائش پوائنٹ (زچگی) سے رجوع کر سکتے ہیں۔

پیدائش کے لئے جگہ کا انتخاب

حمل کے دوران اکثرایسا ہوتا ہے کہ پیدائش والی جگہ کے بارے سوچا جاتا ہے۔ بلاشبہ ہسپتال میں جنم دینے والی خواتین کے علاوہ کچھ خواتین ایسی ہوتی ہیں جو اپنے زیادہ واقف ماحول کو ترجیح دیتی ہیں اوروہ اپنے گھر میں یا میٹرنٹی ہوم میں جنم دینا چاہتی ہیں۔

اس سلسلے میں حمل کے دوران آپ کی رہنمائی کرنے والے ماہرین (ڈاکٹروں اور دائیوں) سے اپنے خدشات اور توقعات شئیر کرنا مفید ہوسکتا ہے تا کہ آپ ان کے ساتھ مل کر اپنے مخصوص کیس کے لئے سب سے بہتر انتخاب کر سکیں۔

حمل کے دوران اگر کوئی پیچیدگیاں پیش نہ آئی ہوں تو عورت آزادی سے ہسپتال میں، اپنے گھر میں یا کسی میٹرنٹی ہوم میں جنم دینے کے لئے مناسب جگہ کا انتخاب کر سکتی ہے۔ ورنہ آپ کی ضروریات کے مطابق آپ کے لیے کسی مناسب اور محفوظ جگہ کے انتخاب کے لیے ماہرانہ مشورہ دیا جائے گا۔

ہسپتال میں پیدائش

ایمیلیا رومانیا میں 30 ہسپتالوں میں اتنے ہی برتھ سنٹر ہیں، تمام بچوں میں سے تقریباً نصف بچوں کی پیدائش 7 سنٹر میں ہوتی ہے جن میں ہر سال 2000 سے زائد بچے جنم لیتے ہیں (پارما میں ریونیتی ہسپتال، ریجو ایمیلیا میں سینٹ ماریا نووا ہسپتال، مودینا میں پولیکلینک ہسپتال، بولونیا میں پولیکلینک سینٹ عورصولہ اورماجورے ہسپتال، چیزینا کا ہسپتال اور رمینی کا ہسپتال)۔

ہر برتھ سنٹر عورت کے لیے یقینی بناتا ہے:

- والدین اور نوزائیدہ بچے میں قریبی تعلق، جیسا کہ ڈیلیوری روم میں والد یا کسی دوسرے بندے کو موجود رہنے کی اجازت دینا؛
- ہر کسی کو ڈیلیوری کے لیے علیحدہ جگہ فراہم کرنا؛
- دائیوں اوربچوں کی دیکھ بھال والے وارڈز میں مناسب روابط؛
- لیبر اور ڈیلیوری کے دوران درد کو کم کرنے کے مختلف طریقے، بذریعہ ادویات یا بغیر (درد زہ میں مدد اور کمی کے بارے معلوماتی کتابچہ ملاحظہ کریں)؛
- ماں کے ہسپتال میں داخلے کے دوران بچے کو پاس رکھنے کا موقع (رومنگ-ان)؛
- دودھ پلانا شروع کرنے میں مدد؛
- بچے کے پہلے چیک اپ اور اسکریننگ کے لیے اپوائنٹ منٹ (بچے کی دیکھ بھالکے بارے معلوماتی کتابچہ ملاحظہ کریں)

گھر میں پیدائش

حمل نارمل

2013 میں ایمیلیا رومانیا میں تقریباً 120 بچے گھر میں پیدا ہوئے ہیں (اٹلی بھر میں تقریباً 1500)۔ ایسی تمام خواتین جن کا رہا ہو (یعنی بغیر کسی مسئلہ کے)، یہ اچھی صحت مند ہوں اور گھر میں پیدائش کی خواہش مند ہوں، ان کے لیے گھر میں پیدائش ایک متبادل ہے۔

ایمیلیا رومانیا میں، پارما، ریجو ایمیلیا اور مودنا کے پراونسز میں گھر میں پیدائش کا انتخاب کرنے والی خواتین ریجنل ہیلتھ سروس کے ڈاکٹر اور دایہ کی خدمات حاصل کر سکتی ہیں، جبکہ باقی پراونسز میں صرف آزاد خود مختار ماہرین کی خدمات حاصل کی جا سکتی ہیں۔ آخرالذکر صورت میں 80٪ اخراجات کو ریفنڈ کیا جاتا ہے۔

جو خواتین گھر میں ڈیلیوری کروانے کی خواہش مند ہوں انہیں حمل کے اٹھویں ماہ کے اندر اپنے متعلقہ محکمہ

صحت کو اطلاع کرنی چاہیے، اس کے ساتھ نتھی کرنا ہوں گے:

- ڈاکٹر اور دایہ کا بیان، کہ وہ گھر میں پیدائش کے وقت مدد فراہم کرنے کی ذمہ داری لیتے ہیں اور یہ ماں اور بچے کے لیے محفوظ ہے؛
- حاملہ خاتون کی صحت کا سرٹیفیکیٹ، جو فیملی ڈاکٹر یا ڈیلیوری میں مدد فراہم کرنے والے ڈاکٹر سے جاری شدہ ہو؛
- تحریری بیان کہ عورت کو اس کی افادیت اور خطرات کے بارے معلومات فراہم کی گئی ہیں۔

اس طرح محکمہ صحت یقینی بنا سکتا ہے:

- ہسپتال اور ایمرجنسی یا ارجنٹ صورتحال میں رابطہ؛
- عورت کے لیے بچے کی پیدائش کے بعد پہلے دنوں میں مناسب دیکھ بھال؛
- بچے کے پہلے دن کا چیک اپ اور اسکریننگ کے لیے اپوائنٹ منٹ؛
- پروف شدہ 80٪ اخراجات کا ریفنڈ؛

میٹرنیٹی ہوم میں پیدائش

میٹرنیٹی ہوم ایک ادارہ ہے (ہسپتال نہیں ہے) جہاں عورتوں کو یا عام طور پر، والدین کو، بچے کی پیدائش کے لیے طبّی، جذباتی، نفسیاتی اور جسمانی دیکھ بھال کے لیے مناسب ماحول فراہم کیا جاتا ہے، جیسا کہ گھر میں پیدائش میں ممکن ہوتا ہے۔

میٹرنیٹی ہوم دائیوں کی زیر نگرانی چلتا ہے اور یہ پیدائش کے لیے دیگر صحت و سماجی سروسز کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے۔ ہسپتال کے پیدائش کے مرکز کی مدد اور ہنگامی حالت میں ہسپتال میں بروقت داخلے کی سہولت موجود ہوتی ہے۔

ایسی تمام خواتین جن کا حمل نارمل رہا ہو یعنی بغیر کسی مسئلہ کے، اور انہیں کسی خطرہ کا سامنا نہ ہو، وہ میٹرنیٹی ہوم میں ڈیلیوری کروانے کا انتخاب کر سکتی ہیں۔

ایمیلیا رومانیا میں صرف ایک میٹرنیٹی ہوم موجود ہے، "Il Nido" بلونیا میں واقع ہے۔

درد زہ میں مدد اور درد میں کمی

پیدائش کا درد بہت ہی خاص قسم کا ہوتا ہے یہ دوسرں سے یکسر مختلف ہوتا ہے، کیونکہ کسی بیماری کی علامت نہیں ہوتا بلکہ لیبر کے عام ارتقاء کا ایک قدرتی موقع ہوتا ہے۔

در حقیقت، اگر ماں اور بچہ صحت مند ہوں اور، بچہ پیٹ میں پیدائش کے لیے صحیح پوزیشن میں ہو اور ماں کو لیبر کے دوران مناسب مدد حاصل ہو تو، اس کے جسم میں درد کے ساتھ نمٹنے کے لئے اور اس کو قابل برداشت بنانے کے لئے ہارمونز کی لہر آتی ہے، جس سے بچے کی پیدائش والی نال کے ذریعے بچے کا نزول اور ماں بچے کے تعلق کا آغاز ہوتا ہے۔ اس لیے ہر عورت، اس تجربے کا ایک مثبت اور تسلی بخش انداز میں سامنا کرنے کے لیے «قدرتی طور پر» تیار ہوتی ہے، اگرچہ، درد کا احساس ہر کسی کے طبعی حالات، جذبات، سماجی اور ثقافتی حالات و تجربات کے مطابق ہوتا ہے۔

اسی وجہ سے حمل کے دوران حاصل کردہ مدد، لیبر کے دوران اور درد زہ سے نمٹنے کے لئے بہت اہم ہوتی ہے۔

لیبر میں مدد سے کیا مراد ہے؟

اس سے مراد ایک قابل اعتماد شخص اور پیشہ ور افراد (ڈاکٹروں اور دائیوں) کی مسلسل موجودگی، جو حمل اوراس کے ساتھ مشکل، خوشی، خوف اوردرد کے لمحات میں مدد، حوصلہ افزائی، امن اور سکون فراہم کرتے ہیں۔ اپنے قابل اعتماد شخص (اپنا خاوند، کوئی سہیلی، ماں، بہن، وغیرہ) کا انتخاب احتیاط سے اپنی ضروریات اور ترجیحات کی بنیاد پر کرنا چاہیے۔

دایہ عورت کے پاس لیبر کے ارتقائی عمل کی نگرانی کرنے کے لئے موجود رہتی ہے: وہ بچے کی پیدائش کے دوران آپ کے جسم میں واقع ہونے والی صورتحال کو پہچاننے، سمجھنے اور اس سے نمٹنے کے لئے اپنی صلاحیتوں کو بڑھانے کے لئے مدد فراہم کرتی ہے۔سچ تو یہ ہے کہ، لیبر کے دوران جذباتی مدد ہی درد کو کم کرنے اور ریڑھ میں انجیکشن لگا کر بے حس کرنے کی درخواست کو کم کرنے اور سی سیکشن یا آپریشن کی ضرورت کو کم کرنے کا سب سے زیادہ مؤثر طریقہ ہے؛ اس کے علاوہ، اس سے پیدائش کے لئے ماں کا اطمینان بڑھتا ہے۔

کیا درد کم کرنے کے لئے دیگر تراکیب موجود ہیں؟

لیبر میں درد کم کرنے کی حکمت عملی کو دو حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے، ادویات کے استعمال کے ساتھ اور ادویات کے بغیر۔

ادویات کے استعمال کے بغیر

- ریلیف کے عوامل: بچے کی پیدائش کے لئے پوزیشن کا انتخاب کر سکنا، لیبر کے دوران حرکت کر سکنا،
- بچے کی پیدائش کے لیے آرام دہ ماحول، مناسب روشنی، موسیقی اگر پسند ہو تو،
- پانی میں ڈبونا: گرم پانی میں غسل یا گرم شاور لینا
- آرام دہ تراکیب، مساج، ٹی ای این ایس۔

یہ تراکیب، ایک قابل اعتماد شخص اور ایک دایہ کی موجودگی اور ان کی مدد کے ساتھ مل کر، بچے کی پیدائش کے لئے ادویات اور طبّی مداخلت کی ضرورت کو کم کرنے اور عورت اور نوزائیدہ بچے کی صحت کو بہتر بنانے میں مددگار ہوتی ہیں۔

ادویات کے استعمال کے ساتھ

بچے کی پیدائش کے دوران ایپیڈورل، درد کو کم کرنے کے لئے موثر ترین فارماکولوجیکل ٹیکنیک ہے: ایپیڈورل کرانے کے لیے پیدائش سے چند ہفتے پہلے اینیستھیٹسٹ سے چیک اپ کروانا، کچھ مخصوص ٹیسٹ اور عورت کی رضامندی کا اظہار کرنا ضروری ہوتا ہے۔

ایپیڈورل، اینیستھیٹسٹ کی طرف سے (دوسرے یا تیسرے مہرہ کے درمیان) کمر میں انجیکشن کے ذریعے ایک نہائت باریک (سوئی) سی ٹیوب کے ساتھ بے حس کرنے کی دوائی لگانے کو کہتے ہیں۔سوئی کو پیدائش کے تمام مرحلے کے لئے جسم کے اندر ہی رہنے دیا جاتا ہے تاکہ مزید انجیکشن لگائے بغیر مزید ڈوز بھی دیے جا سکیں، اسے درد زہ کے بعد نکال دیا جاتا ہے۔

جو عورتیں ایپیڈورل کا انتخاب کرتی ہیں ان کو معلوم ہونا چاہیے کہ یہ درد کو کم کرنے میں بہت مؤثر ہے، ان کے لیے لیبر کے دوران بستر میں لیٹے رہنا ضروری نہیں ہے بلکہ آپ اپنی پسند کی پوزیشن میں رہ سکتی ہیں۔

تاہم بچے کی پیدائش، ایک طبّی عمل بن جاتا ہے اس لئے:

بچے کے دل کی دھڑکن کی مسلسل نگرانی کی جاتی ہے؛

آپریٹو ڈیلیوری (جس میں فورسپس یا ویکیوم ایکسٹریکٹر کا استعمال کیا جاتا ہے) یا بچے کے لئے تکلیف کی صورت میں سزیرین آپریشن ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں؛

بچے کی پیدائش کے دوران اور اس کے بعد بخار ہونے کا خطرہ زیادہ ہے ہوتا ہے۔

سزیرین آپریشن سے پیدائش

سزیرین آپریشن ایک جراحی کا عمل ہے اور یہ بغیر خطرے کے نہیں ہوتا اس لئے اسے صرف اس صورت میں کیا جانا چاہئے جب طبّی حالات اسے ضروری سمجھیں، کبھی کبھار ہنگامی حالات میں بھی کیا جاتا ہے۔ اگر کوئی غیر موافق علامت موجود نہ ہو تو، ماں اور بچے کی بہبود کے لئے قدرتی پیدائش، سزیرین آپریشن سے بہتر ہے۔ اس لیے، سزیرین آپریشن کا منصوبہ بنانے سے پہلے، یہ ضروری ہے کہ اپنے ڈاکٹر اور دایہ سے اس کے فوائد و نقصانات کے بارے بات چیت کی جائے۔

کیا یہ سچ ہے کہ سزیرین آپریشن بچے کی قدرتی پیدائش سے زیادہ محفوظ ہے؟

مخصوص طبّی حالات کی غیر موجودگی میں، ماں اور بچے کی صحت کے لئے سزیرین آپریشن کے مقابلے میں بچے کی قدرتی پیدائش سے زیادہ محفوظ ہونے کا کوئی ثبوت نہیں ہے۔ یاد رہے کہ سزیرین آپریشن ایک جراحی کا عمل ہے یہ صرف کسی حقیقی طبّی ضرورت کی صورت میں ہی اپنے ممکنہ خطرات سے زیادہ بڑھ کر فوائد کی ضمانت دے سکتا ہے۔

ایسے کون سے حالات ہیں جن میں منصوبہ بندی کے تحت سزیرین آپریشن کرنا مناسب ہے؟

ایسے حالات جن میں سزیرین آپریشن کی منصوبہ بندی کی جائے، ان میں یہ صورتیں شامل ہیں:

حمل کے آخر میں بچے کی پوزیشن سرین رخ ہو یعنی سر نیچے نہ ہو؛

پلیسنٹا سامنے ہو، یعنی پلیسنٹا بچے کے پیدائشی راستے میں مکمل طور پر یا جزوی طور پر رکاوٹ پیدا کرتا ہو؛

بچہ ماں کی کمر کے سائز کے مقابلے میں بہت بڑا ہو، اسے بچے کے سر اور ماں کی کمر میں عدم تناسب کہا جاتا ہے۔

حمل کے آخر میں بچے کی پوزیشن سرین رخ ہو یعنی سر نیچے نہ ہو تو کیا ہوتا ہے؟

بیرونی مشقوں کے ساتھ اسے ٹھیک کرنے کی کوشش کی جا سکتی ہے: یہ ڈاکٹر کی طرف سے الٹرا ساؤنڈ کنٹرول میں دستی طریقہ کار کے ذریعے بچے کو ''ایک کلابازی کرانے'' کو کہتے ہیں۔ 37ویں ہفتے کے بعد ایسا کرنے سے بچے کی قدرتی پیدائش لئے پوزیشن درست ہونے کے امکانات میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

اگر پہلی دفعہ سزیرین آپریشن سے پیدائش ہوئی ہو تو اس کے بعد میں ہونے والے بچے قدرتی پیدائش سے ہو سکتے ہیں؟

جی ہاں، سزیرین آپریشن کے بعد بھی قدرتی پیدائش ہو سکتی ہے۔ حمل اور ڈیلیوری کے دوران مدد کرنے والے پیشہ ور افراد آپ کے ساتھ بچے کی قدرتی پیدائش کے حالات کا تعین کریں گے۔

اور اگر جڑواں بچے ہوں تو کیا ہوگا؟

اس کی تشخیص ڈاکٹر اور دایہ کے ساتھ مل کر کیس کی بنیاد پر کی جائے گی، دونوں جڑواں بچے اگر حمل کے آخر میں سیفیلک پوزیشن میں ہوں (سر نیچے ہو) تو بچوں کی قدرتی پیدائش ہو سکتی ہے۔

عام طور پر، ایک جڑواں حمل میں زیادہ خطرات ہو سکتے ہیں، جو بنیادی طور پر ان عوامل سے متعلقہ ہوتے ہیں مثلاً پیدائش کے وقت وزن کم ہونا، ایک یا دونوں بچوں کی نشوونما میں کمی، یا یہ کہ اکثر جڑواں بچے نو ماہ کے اختتام سے پہلے پیدا ہوتے ہیں۔

اگر والدہ ایچ آئی وی پازیٹو ہو تو کس طرح کی ڈیلیوری کا مشورہ دیا جاتا ہے؟

اگر والدہ ایچ آئی وی سے متاثر ہے تو ماں سے بچے میں انفیکشن منتقل ہونے کے خطرے کو محدود کرنے کے لئے مناسب ترین ڈیلیوری کا طریقہ تعین کرنے کے لئے مزید تشخیص کی ضرورت ہو گی۔

اگر والدہ کو ہیپاٹائٹس بی یا ہیپاٹائٹس سی ہو تو؟

اگر والدہ ہیپاٹائٹس بی میں مبتلا ہے تو، سزیرین آپریشن سے HBV (ہیپاٹائٹس بی وائرس) کی منتقلی کا خطرہ کم نہیں ہوتا،اس لیے اگر کوئی غیر موافق علامت موجود نہ ہو تو، ماں اور بچے کے لئے قدرتی پیدائش ہو سکتی ہے۔ انفیکشن عام طور پر پیدائش کے بعد ہوتی ہے، اس لیے، پیدائش کے بعد 12-24 گھنٹوں کے اندر بچے کو ہیپاٹائٹس بی کی روک تھام کے لیے امیون گلوبلین اور ویکسین دی جانی چاہئے۔

ہیپاٹائٹس سی میں مبتلا عورتوں کے لئے بھی سزیرین آپریشن کا مشورہ نہیں دیا جاتا، سوائے اس صورت کہ، جب عورت کو قدرتی پیدائش کے لیے کوئی دیگر غیر موافق علامت موجود ہو۔

اگر والدہ تناسلی ہرپس میں مبتلا ہو تو، کس طرح کی ڈیلیوری کا مشورہ دیا جاتا ہے؟

اگر والدہ تناسلی ہرپس (HSV وائرس) میں مبتلا ہو تو، طبّی مشورہ کی صورت میں سزیرین آپریشن کے بارے تعین کیا جانا چاہئے، خاص طور پر اگر ماں کو یہ بیماری حمل کی تیسری سہ ماہی میں لگی ہو۔

ماخذ: اس متن کا کچھ حصہ سزیرین آپریشن: ایک مناسب اور باخبر انتخاب - SNLG (قومی نظام کے رہنمائی خطوط) - کی عوامی راہنمائی کے لیے ورژن سے لیا گیا ہے۔

والدین پیدا نہیں ہوا جاتا، بنا جاتا ہے!

ماں باپ بننا لوگوں کی زندگی میں ایک اہم لمحہ ہوتا ہے: یہ سلسلہ حمل سے شروع ہوتا ہے اور زندگی بھر جاری رہتا ہے۔ بچے اور بچی کے لیےاپنی ماں کے ساتھ، اپنے باپ اور ان کی دیکھ بھال کرنے والی اہم شخصیات کے ساتھ تعلقات، بڑی اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔ بچے، اپنی زندگی کے پہلے مہینوں میں، اپنی دیکھ بھال کرنے والوں کے ساتھ باہمی تعامل کے تبادلے کے ذریعے، وہ دوسروں کے ساتھ اپنے آپ کو ظاہر کرنے کے لیے بنیادی چیزیں سیکھنا شروع کر دیتے ہیں۔اس طرح وہ بڑوں سے لپٹ کر، چوسنے سے، آنکھوں سے پیروی کرنے سے، رونے اور مسکرانے سے ان کی توجہ حاصل کرتے ہیں۔

میں اپنے بچے یا اپنی بچی کے ساتھ رابطہ کیسے شروع کروں؟

زندگی کے پہلے مہینوں میں بچوں کو باہوں میں رکھنابہت ضروری ہے،کیونکہ ماں، باپ اور ان کی دیکھ بھال کرنے والے دوسرے لوگوں کی گرم باہیں ان کی ترقی کے لئے اور ان کو محفوظ محسوس کرانے کے لیے اور ارد گرد کے ماحول کے ساتھ ایک لنک بنانے نہائت ضروری ہیں۔

بچے آہستہ آہستہ ان کے ارد گرد کے ماحول کو اپنے حواس پر انحصار کرتے ہوئے سب سے پہلے چھونے سے یعنی براہ راست ہاتھ لگانے سے، بلکہ آواز اور ان کی دیکھ بھال کرنے والے لوگوں کی مہک سے جاننا شروع کرتے ہیں۔

بچے پیدائش سے قبل ہی ماں کو چھونے سے رابطے میں رہتے ہیں، پیار کرنا اور جسمانی رابطہ، پیدائش کے بعد بچے کے لیے سانس لینے میں، مدافعتی نظام میں، ملنساری اور احساس تحفظ کی بہتری میں مددگار ہوتا ہے۔

بچوں کے لئے سماعت اور سونگھنے کی حس بہت ضروری ہیں کیونکہ، بچے اپنی دیکھ بھال کرنے والوں کی آواز اور مہک سے تحفظ محسوس کرتے ہیں۔ یہ اپنی ماں کی آواز اور مہک کو پہچانتے ہیں کیونکہ یہ ان کی قبل از پیدائش نشوونما کے دوران ان کے ساتھ تھیں۔ پھر آہستہ آہستہ وہ اپنے ارد گرد کے دوسرے لوگوں کی آواز اور ان کی مہک جاننے لگتے ہیں۔

ذائقہ کی حس بچوں میں حمل کے دوران ہی تیار ہو جاتی ہے: یہ مانا جاتا ہے کہ پیٹ میں موجود بچہ واٹر بیگ والے پانی کے ذائقہ میں تبدیلی کو محسوس کر سکتا ہے۔

اس عمر میں ماں کو نیم لیٹ کر (بستر پر سر کے نیچے چند کشن رکھ کریا نیم جھکے ہوئے صوفے پر)بچے کو اپنے سینے پر اُلٹے پیٹ ڈال لینا مددگار ہو سکتا ہے: ماں کی سانس سے بچے کی سانس نارمل اور حوصلہ افزا رہتی ہے،اور یہ فاصلہ ماں کی آنکھوں میں دیکھنے کے لئے بچے کے لیے آئیڈیل ہوتا ہے۔

بطور ماں، کیا میں اپنے بچے یا اپنی بچی کی صحیح طریقے سے دیکھ بھال کر سکوں گی؟

ہر حمل، ہر پیدائش، بذات خود ایک کہانی تصور کیے جاتے ہیں کیونکہ ہر عورت دوسری عورتوں سے مختلف ہوتی ہے۔ تاہم، یہ ہو سکتا ہے کہ ممتا کا ہمارا تصور ہماری حقیقت میں جینے والی زندگی کے ساتھ موافق نہ ہو۔ حمل کے دوران اور بچے کی پیدائش کے بعد، خواتین ایک مخصوص جذباتی عدم استحکام یا کبھی کبھی موڈ میں کمی محسوس کر سکتی ہیں؛ جہاں ایک نئے تجربے کے لئے حوصلہ افزائی کے مضبوط احساس، اور اس سے پہلے والی زندگی کے یقین کو کھو دینے کی اداسی، اچانک بدلتے ہوئے منظر نامے میں ہوش و حواس کھو جانا اور اپنے آپ کو معقول نہ سمجھے جانے کے احساس کے بارے میں بے چینی، ایک ساتھ پائی جاتیں ہیں۔ بہت سی خواتین کو نوزائیدہ بچے کے مسلسل مطالبات، ترتیب اور معمول کے تبدیل ہونے، رات کو جاگتے رہنے، کبھی کبھی تنہائی اور جوڑے کے باہمی تعلقات میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

حتیٰ کہ نئی ماؤں کے لیے ماں بننا بھی بحرانی تجربہ بن سکتا ہے جس کے باعث ایک مدت کے لیے نفسیاتی بے چینی کی کیفیت پیدا ہو سکتی ہے۔اگر یہ بے چینی، مصیبت بن جائے تو اس پر قابو پانے میں مدد کے لئے یا اس سے بچنے کے لیے اپنی دایہ، گائنی کولوجسٹ یا بچوں کے ڈاکٹر سے رجوع کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے، یہ آپ کو مناسب علاج یاطریقہ کار بتا سکیں گے، جس کے ذریعے آپ ان مسائل سے نجات پا سکیں گی۔

بطور باپ، پیدائش کے بعد مجھے کیا توقع کرنی چاہیے؟

باپ کے لئے بھی نئی ذمہ داریوں، جذبات اور احساسات سے ماخوذ روز مرہ کی زندگی میں تبدیلیاں رونما ہوں گی۔ عورت کی طرح، مرد کے لیے بھی یہ نو ماہ کا انتظار تیاری کے لیے کام آئے گا۔ ایک بچے کی پیدائش آپ کے لیے کردار کی تبدیلیاں ساتھ لے کر آتی ہے (شوہر سے باپ، بچے سے والد) اور ذاتی، جوڑے کے باہمی اور خاندانی توازن میں تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔

حمل کے دوران عورت کے ساتھ وقت گزارنا جوڑے کے لئے، بلکہ آدمی کے لیے بھی مفید ہوتا ہے کہ وہ اپنے مستقبل کی تبدیلیوں کو اپنانے کے لئے تیار ہو سکے گا۔

پیدائش کے بعد...

ہم سب میں نازک تر لمحات پر قابو پانے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے:

- اپنے دل کے قریب رہنے والوں سے موازنہ کرنا، اپنے سکھ اور دکھ ایک دوسرے سے شیئر کرنا، تنہائی، ذہنی دبا اور اپنے آپ کو معقول نہ سمجھے جانے کے احساس پر قابو پانے میں مدد گار ہوتا ہے؛
- اپنے لائف پارٹنر کو اپنی توقعات اور مایوسیوں کے بارے بتا دینے سے کسی بھی غلط فہمی سے بچا جا سکتا ہے؛
- مشورے صرف اسی صورت میں مفید ہوتے ہیں جب آپ انہیں چاہتے ہیں۔ دادا دادی یا نانا نانی، دوست اور رشتہ دار ایک عظیم وسیلہ ہوتے ہیں، لیکن ان سے بہت زیادہ متاثر ہونے سے اجتناب کریں؛
- گھر کے کام کاج اور گروسری شاپنگ میں مدد لے لینا اہم ہو سکتا ہے۔ صاف ستھرا گھر اور تیار خوراک مل جانا خاص طور پر ابتدائی دنوں میں، بہت مفید ہوتے ہیں؛
- رشتہ داروں اور دوستوں کا ملنے آنا: نئے آنے والے بچے سے ملنے کی خواہش حاوی ہو سکتی ہے۔ ان سے ملنا آپ کے لئے اچھا ہو گا لیکن اپنی توانائی کا اچھا استعمال کریں، اپنے اور آپ کے بچے کے آرام کا تحفظ کریں؛
- چھاتی سے دودھ پلانا ایک بہت بڑی خوشی اور بچوں کے لئے سہولت ہوتی ہے، لیکن یہ مشکل ہو سکتا ہے۔ پہلی مشکل پر اس کو چھوڑ نہ دیں: اس کے لیے اپنے قریب خاندانی منصوبہ بندی کے مرکز یا برتھ سنٹر سے رجوع کر سکتے ہیں (چھاتی سے دودھ پلانا ، ملاحظہ کریں)؛
- آپ کی اپنی توانائی کی بحالی کے لیے وقت نکالنا آپ کے بچوں کے لئے بھی مددگار ہے۔ ایک شاور لینا، ٹھیک طرح آرام کرنا، ہیئرڈریسر کے سیلون جانا یا ایک جوڑے کی صورت میں ٹہلنے سے تھکاوٹ دور ہو سکتی ہے؛
- بچوں کا مسلسل رونا بہت پراصرار بن سکتا ہے، لیکن یہ ان کے لیے اپنی بات بتانے کا واحد راستہ ہے۔ ان کا خیال رکھیں اور ان کو تسلی دیں، اور ان کی ضروریات سمجھنے کی کوشش کیا کریں۔ آہستہ آہستہ آپ ایک دوسرے کی بات سمجھنا سیکھ جائیں گے۔ اگر یہ زیادہ دیر جاری رہے تو بچوں کے ڈاکٹر سے رجوع کریں، مل کر آپ کوئی مناسب حل نکال لیں گے۔
- کسی سے مدد لینا کمزوری کی علامت نہیں ہے۔ دوستوں اور رشتہ داروں کو یقینی طور پر آپ کی مدد کرنے کی خوشی ہو گی۔ خاندانی منصوبہ بندی کے مرکز میں استقبال کرنے کے لئے پیشہ ور عملہ آپ کو تیار ملے گا۔

بچے کا خیر مقدم کرنا

پیدائش کے بعد کے لمحات بہت اہمیت کے حامل ہوتے ہیں: بچہ ارد گرد کی حرکات پر انتہائی توجہ دیتا ہے۔ پیدائش کے بعد جلد ہی ماں اور بچے کو ایک ساتھ رکھنے کے صحت پر بہت فائدہ مند اثرات پیدا ہوتے ہیں، سی سیکشن کی صورت میں بھی ماں اور بچے کے تعلقات کے لیے سکن ٹو سکن کنٹیکٹ بہت اہم ہوتا ہے، اس کے ذریعے نوزائیدہ بچے کی غیر شعوری طور پر حرکات کو فروغ ملتا ہے اور دودھ پینے کا آغاز ہوتا ہے (12 نمبر معلوماتی پرچہ ملاحظہ کریں ، صفحہ 26)

1. ہسپتال میں: پہلے چیک اپ

پیدائش کے فوراً بعد آپگار سکور درج کیا جاتا ہے، یہ بچے کی صحت جانچنے کے لیے چند پیرامیٹر کا چیک اپ ہوتا ہے: سانس، دل کی حرکت، تحریک پذیری، فعالیت اور ظاہری رنگت۔ یہ پیدائش کے 1 منٹ بعد، 5 منٹ بعد، 10 منٹ درج کیا جاتا ہے: اس کا سکور 7 سے 10 کے درمیان ہو تو اسے نارمل تصور کیا جاتا ہے، اس سے کم سکور کی صورت میں اس کا مطلب ہوتا ہے کہ بچے کو نگہداشت کی ضرورت ہے۔

پیدائش کے پہلے چند گھنٹوں میں، عام طور پر پہلے ''غسل'' کے بعد بچے کو آشوب چشم سے بچنے کے لیے آنکھ میں قطرے اور نوزائیدہ کے جریان خون کے خطرے سے بچنے کے لیے وٹامن K کی ایک خوراک تجویز کی جاتی ہے۔

اس کے علاوہ ہسپتال میں رہنے کی مدت کے دوران کچھ ٹیسٹ (اسکریننگ کے لیے) تجویز کیے جاتے ہیں جن سے سنگین بیماریوں کی ابتدائی نشاندہی کی جا سکتی ہے، جلد پتہ لگ جانے سے ان کا علاج مزید بہتر انداز میں کیا جا سکتا ہے۔

میٹابولک اسکریننگ: یہ بچے کے پاؤں کی ایڑی سے خون کا ایک قطرہ لے کر چند خطرناک بیماریوں کو خارج از امکان قرار دینے کے لیے چند ٹیسٹ ہیں، جو بچے کی پیدائش کے 72-48 گھنٹوں کے بعد کیے جاتے ہیں، خصوصی طور پر:

- اینڈوکرائن بیماریاں، بشمول پیدائشی طور پر لو تھائی رائیڈ، پیدائشی ایڈرینل ہائپر پلاسیا
- جینیاتی بیماریاں ، جیسے کہ سسٹک فائبروسس
- میٹابولک بیماریاں، بشمول فینائل کیٹونوریا، گیلیکٹوسیمیا اور دیگر بہت سی ہیں

یہ غیر معمولی بیماریاں ہوتی ہیں، جو 2000 افراد میں سے ایک سے زیادہ کو نہیں ہوتیں، اور یہ پیدائشی طور پر موجود ہوتی ہیں، اور بیشتر اوقات یہ موروثی امراض ہوتی ہیں، جو والدین سے بچوں میں منتقل ہوتی ہیں۔ ان کی فوری طور پر شناخت کرنا ضروری ہے تا کہ سب سے بہتر علاج تجویز کیا جا سکے اور بچے بڑے ہو کر ایک عام زندگی گزار سکیں۔

سماعت اسکریننگ (اوٹواکوسٹک ایمیشن OAE): پیدائشی سماعت سے محرومی تقریباً 1000 بچوں میں سے 1 بچے کو متاثر کرتی ہے، اور یہ بولنے اور سمجھنے میں تاخیر کا سبب بن سکتی ہے۔ یہ بچے کی زندگی کے پہلے 6 ماہ میں تشخیص ہو جائے تو اس کے خطرات سے بچنے کے لئے مناسب علاج کیا جا سکتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے 48-24 گھنٹے کے بعد ہسپتال میں سماعت اسکریننگ تجویز کی جاتی ہے۔ یہ ٹیسٹ نومولود کے کان کے قریب ایک خاص آلے کے ساتھ کیا جاتا ہے: یہ جلدی سے، بغیر درد اور نانوویزیو ہے۔

نوزائیدہ کے دیکھنے کی صلاحیت کی اسکریننگ: ہر 10،000 بچوں میں سے 6 بچوں کو پیدائشی طورپر آنکھ کی اہم بیماریاں ہو سکتی ہیں، جیسے: پیدائشی سفید موتیا، پیدائشی کالا موتیا، زخم قرنیہ، قبل از وقت پیدائش ہونے کی وجہ سے پردہ چشم کی بیماری، ریفریکشن کی خرابی، قرحہ چشم۔ ان مسائل کی موجودگی کی نشاندہی بروقت ہونے سے مناسب تھراپی کا استعمال کرنے سے بینائی کھونے سے بچا جا سکتا ہے۔اس کی تشخیص کے لئے ریڈ ریفلیکس ٹیسٹ کرنا ضروری ہوتا ہے۔ یہ ایک بغیر درد اور نان انویزیو ٹیسٹ ہے جو ہسپتال میں قیام کے دوران کیا جاتا ہے اور اس کے بعد زندگی کے پہلے سال کے ہیلتھ بیلنس شیٹ کے موقع پر آزادانہ طور پر منتخب کردہ بچوں کا ڈاکٹر دوبارہ کرے گا۔

2. گھر میں: بچے کی حفاظت کے لیے کیا تیار کرنا چاہیے

گھر میں حفاظت

عجیب لگ سکتا ہے لیکن گھر، جہاں آپ خود کو محفوظ سمجھتے ہیں ، حقیقت میں ایسی جگہ ہے، جہاں زیادہ کثرت سے حادثات ہوتے ہیں۔جیسے جیسے بچہ بڑھتا ہے، اور حرکت کرنا ، کرالنگ کرنا ، چلنا وغیرہ سیکھتا ہے، گھر میں اس کی حفاظت کو مسلسل ایڈجسٹ کرتے رہنا چاہیے۔اکثر اوقات گھریلو حادثات زیادہ پریشان کن نہیں ہوتے، لیکن چند سادہ اقدامات اپنانے سے ان سے بچا جا سکتا ہے۔

زندگی کے پہلے ہفتوں سے ہی بچوں کو خطرات لاحق ہوتے ہیں: جل جانا، غسل کا پانی یا اگر بچہ ماں کا دودھ نہیں پیتا تو بچے کے فیڈر کا دودھ زیادہ گرم ہونے کی صورت میں ، ڈوب جانا، اگر غسل کے دوران پانی کے ٹب میں اکیلا چھوڑ دیا گیا ہو اور اس کے علاوہ گرنے کا خطرہ ہوتا ہے۔دراصل کسی اونچی جگہ پر جیسا کہ بچوں کے لیے کپڑے تبدیل کرنے والے ٹیبل پر انہیں اکیلے نہیں چھوڑنا چاہیے، کیونکہ بچے بیشک ابھی چھوٹے ہی ہوں، حرکت کر سکتے ہیں اور گھر سکتے ہیں۔ عام طور پر، بچے کو گھر لانے کے ابتدائی دنوں سے، ان باتوں پر خاصی توجہ دینی چاہیے:

- اسے فرش سے اونچی جگہ پر یا میز پر اکیلے نہ چھوڑیں، بیشک ٹیلیفون یا دروازے کی گھنٹی کا جواب دینا ہو
- بچے کو غسل کراتے وقت پانی میں اکیلا نہ چھوڑیں، بیشک صرف چند سینٹی میٹر پانی موجود ہو۔
- اگر بچہ چھوٹے بستر پر سوتا ہے تو اس کی سلاخوں کا فاصلہ 6 سینٹی میٹر سے کم اوراونچائی 75 سینٹی میٹر سے زیادہ ہونی چاہئے۔
- بچے کو سخت میٹریس پر پیٹ اوپر کی جانب رکھ کر تکیے کے بغیر سلایا کریں
- بچے کو ماں کے بستر کے قریب چھوٹی چارپائی میں سونے کے لئے ڈالا کریں۔اگر ماں سموکنگ کرتی ہے، موٹی ہے، منشیات کا استعمال کرتی ہے یا نفسیاتی بیماریوں کی حامل ہے تو بچے کو اس کے ساتھ بڑے بیڈ پر سلانا سخت منع ہے۔
- غسل کے پانی کو ہاتھ کے تھرمامیٹر یا کم از کم ''کہنی ٹیسٹ'' کے ساتھ ہمیشہ چیک کر لیا کریں۔ صحیح درجہ حرارت 37 ° ہے۔
- اگر مصنوعی مصنوعی دودھ پلایا جاتا ہے تو فیڈر کے درجہ حرارت پر بھی توجہ دی جائے۔

کار کے ذریعے ٹرانسپورٹ

گاڑی میں حفاظت ایک اہم پہلو ہے، جسے بچے کی پیدائش سے پہلے ہی مدنظر رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ پیدائش کے بعد بچے کو باحفاظت گھر لانے کے لیے تیار رہا جائے۔ گاڑی کے حادثات سے منسلک خطرات سے بچنے کے لئے بچے کو اس کی عمر اور اس کے وزن کے لحاظ سے مناسب سیٹ کے ساتھ گاڑی میں بٹھانا انتہائی اہم ہے۔ اٹلی میں بچوں کی گاڑی میں ٹرانسپورٹ یورپی قواعد و ضوابط کے مطابق، ظابطہ ٹریفک کے ذریعے کنٹرول کی جاتی ہے۔ کار میں چھوٹی سیٹوں کا استعمال پیدا ئش سے 36 کلو وزن (تقریباً 12 سال) تک ضروری ہے۔ خصوصی طور پر:

- سیٹ گروپ 0: 10 کلوگرام وزن تک (تقریباً 12 ماہ)۔ یہ پچھلی سیٹ پر چوڑائی کے بل لگائی جاتی ہے
- سیٹ گروپ 0+: 13 کلوگرام وزن تک (تقریباً 24 ماہ)۔ یہ پچھلی سیٹ پر گاڑی چلانے کی مخالف سمت میں لگائی جاتی ہے
- سیٹ گروپ 1: 9 سے 18 کلوگرام وزن کے لیے (9 ماہ سے تقریباً 4 سال)۔ یہ پچھلی سیٹ پرگاڑی چلنے کی سمت میں لگائی جاتی ہے
- سیٹ گروپ 2: 15 سے 25 کلوگرام وزن کے لیے (3 سال سے تقریباً 6 سال)۔ یہ اگلی یا پچھلی سیٹ پرگاڑی چلنے کی سمت میں لگائی جاتی ہے
- سیٹ گروپ 3: 22 سے 36 کلوگرام وزن کے لیے (5 سال سے تقریباً 12 سال)۔ یہ اگلی یا پچھلی سیٹ پرگاڑی چلنے کی سمت میں لگائی جاتی ہے

مزید معلومات کے لیے وزارتِ صحت کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں:

http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_370_allegato.pdf

چھاتی سے دودھ پلانے کا انتخاب کیوں کیا جائے؟

ں کا دودھ نومولود بچوں کے لئے ایک بہترین غذا ہے کیونکہ اس میں ضرورت کے لحاظ سے سب کچھ مناسب مقدار اور صحیح تناسب میں موجود ہوتا ہے اور یہ وقت کے ساتھ اس کی ضروریات کے مطابق موزوں رہتا ہے۔ یہ ہمیشہ تیار اور مناسب درجہ حرارت پر دستیاب ہوتا ہے، غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے (اور مفت ہے!)۔

بچے کو دودھ پلانا، یہ اسے غذا مہیا کرنے اور اس سے پیار کرنے کا ایک قدرتی طریقہ ہے، جو ہماری دادی کے زمانے سے آج بھی، اس کی صحت مند ذہنی اور جسمانی نشوونما کی ضمانت کے لئے انتہائی اہم ہے۔

ماں کا دودھ پینے سے درحقیقت بچے کو ایک بہترین غذا ملنے کے علاوہ اس کا ماں کے ساتھ جسمانی رابطہ رکھنے کی ضرورت کو بھی پورا کرتا ہے: اس لئے یہ جسمانی تعلق، نظر اور مہک باہمی تعلق کے پہلو سے بھی بہت اہم ہے۔

بچے اور ماں کے لیے فوائد

ماں کا دودھ پینے والے بچوں کو صحت کے لیے بہت فوائد ہوتے ہیں، کیونکہ یہ بیماریوں سے بچنے کے لیے اینٹی باڈیز اور دیگر تمام مادے ماں کے دودھ سے حاصل کرتے ہیں جو انہیں امراض پر قابو پانے، اعصابی ، مدافعتی نظام اور بصارتی نظام میں بہتری کے لیے کارآمد ہوتے ہیں۔خصوصی طور پر چھاتی سے دودھ پینے سے:

- اسہال، معدے اور چھوٹی آنت کی سوزش ، درد قولنج، کان کی انفیکشن اور دمہ سے تحفظ موجود ہے
- تالو اور دانتوں کی ترتیب بہتر ہوتی ہے
- بالغ ہونے پر ذیابیطس اور جِلد کی سوزش کا خطرہ کم ہوتا ہے

اس کے علاوہ ماں کے لیے بھی فوائد موجود ہیں، کیونکہ دودھ پلانے سے کئی اہم بیماریوں کا خطرہ کم ہوتا ہے (مینو پاز سے پہلے چھاتی اور بیضہ دانی کا کینسر) اور بچے کی پیدائش کے بعد جسم کا فٹنس برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ آخر میں، دودھ پلانا عملی طور پر آسان ہے: ہر دفعہ پانی، جراثیم سے پاک کرنے والے آلے، بچے کے فیڈر، پاؤڈر دودھ تیار کیے بغیر یہ ماں اور پورے خاندان کو بچے سمیت ہر جگہ آزادانہ طور پر نقل و حرکت کرنے دیتا ہے۔

بچے کی پیدائش کے بعد اس کو کب چھاتی کے ساتھ لگانا چاہئے؟

جتنی جلدی ممکن ہو سکے، جیسے ہی ماں اس قابل ہو۔ آئیڈیل تو یہ ہے کہ پیدائش کے بعد فوری طور پر بچے کو اس کی ماں کے پاس رکھا جائے اور چھاتی کے ساتھ لگنے کے لئے مدد کی جائے۔ (10 نمبر معلوماتی پرچہ ملاحظہ کریں، صفحہ نمبر21)

دودھ بننا کب شروع ہوتا ہے؟

بچے کی پیدائش کے بعد جو سب سے پہلے دودھ آتا ہے اسے ”بوبلی“ کہا جاتا ہے: یہ بہت کم ہوتا ہے، بچہ ایک وقت میں چند قطرے پیتا ہے، لیکن یہ اس کے لیے کافی ہوتے ہیں کیونکہ یہ فیٹ اور اینٹی باڈیز سے بھرپور ہوتا ہے۔ مناسب نارمل دودھ، جسے ”پکا دودھ“ کہا جاتا ہے عام طور پر پیدائش کے 3-4 دن بعد آتا ہے: اہم بات یہ ہے، جتنی دفعہ ممکن ہو بچے کو چھاتی کے ساتھ لگا دیں کیونکہ، یہ بچے کا ”چوسنا“ ہی ہارمون پیدا کرتا ہے (پرولیکٹن اور آکسی ٹوسن) جس کے ذریعے چھاتی کے غدود دودھ پیدا کرتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں بچہ جتنا زیادہ چوسے گا، اتنا ہی زیادہ دودھ آئے گا۔

جس برتھ سنٹر میں آپ نے بچے کو جنم دیا ہے، وہاں کی دایہ اور بچوں کی نرس، نئی ماؤں کو سب سے بہتر طریقے سے بچے کو پکڑنے اور چھاتی سے لگانے کا طریقہ دکھانے کے لئے دستیاب ہیں۔

میرے بچے کو کس عمر تک دودھ پلانا ضروری ہے؟ کیا یہ درست ہے کہ ایک سال بعد ماں کے دودھ میں غذائیت نہیں رہتی؟

آپ جتنی دیر تک چاہیں، دودھ پلا سکتی ہیں، ایسا کوئی مرحلہ نہیں ہوتا جس کے بعد دودھ پلانے کی قدر ختم ہو جائے۔ پہلے چھ ماہ بعد بھی جب بچہ دیگر خوراک چکھنا شروع کر دیتا ہے، ماں کا دودھ اس کی ضرورت کی غذائیت کو مکمل کرنے کے لیے اور ماں بچے کےدرمیان لاڈ پیار کا موقع بنا رہتا ہے۔

میں دودھ پلانا چاہتی ہوں لیکن مجھے ڈر ہے کہ یہ بہت مشکل کام ہے

بیشک ایک ماں کے لئے دودھ پلانا بچے کے ساتھ رابطے کا ایک منفرد موقع ہوتا ہے، لیکن یہ مشکل بھی ہے، خاص طور پر پیدائش کے پہلے ہفتوں میں، جب ہر چیز نئی ہوتی ہے اور گھر واپس لوٹنے کے بعد ایک ساتھ مل کر ایک نئی زندگی کی بنیاد رکھنے کا آغاز کیا جاتا ہے۔ اس لئے عورت کے لیے، مثال کے طور پر گھر کے کام کاج میں خاندان کی مدد اہم ہوتی ہے، تا کہ وہ ضرورت کے مطابق آرام کر سکے۔ ماں اپنے بچے کو جتنا طویل عرصہ دودھ پلانا چاہے، پلا سکتی ہے۔ لیکن جب دودھ پلانا بھی تھکا دینے والا فرض بن جائے اور ماں بچے کے رابطہ کی خوشی سے تھکاوٹ زیادہ بڑھ جائے تو، دودھ پلانے کا پروگرام چھوڑنے کی اور اس کا متبادل تلاش کرنے کے لئے بچوں کے ڈاکٹر کے ساتھ مشورہ کر لینا زیادہ مددگار ہو سکتا ہے۔

شکوک و شبہات کی صورت میں آپ ہمیشہ خاندانی منصوبہ بندی کے مرکز سے رابطہ کر سکتے ہیں، جہاں دائیوں کی مدد اور مشورے مل سکتے ہیں۔

مجھے دودھ پلانے کے عرصہ کے دوران کسی خاص قسم کی غذا کا استعمال کرنا پڑے گا؟

نہیں، ایسی کوئی کھانے کی اشیاء موجود نہیں جو پسند نہ ہونے کے باوجود کھانی پڑیں یا آپ کو کسی اپنی پسندیدہ کھانے کی اشیاء کو چھوڑنا پڑے، جیسا کہ لہسن، پیاز یا گوبھی۔ دودھ کے بدلتے ہوئے ذائقے سے بچہ اپنے گھر کے ذائقے اور مہک سے بہت ہی چھوٹی عمر میں اپنانا شروع کر لیتا ہے۔ پیداوار میں استعمال کیے جانے والے مائع کی کمی پوری کرنے کے لیے وافر مقدار میں پانی پینے کی کوشش کرتے رہیں، موسم کے لحاظ سے پھل اور سبزیوں کے علاوہ مختلف غذا کا استعمال نہایت ضروری ہے۔

برائے معلومات:

Numero Verde
800-033033

پیر تا جمعہ 8.30 بجے سے 17.30 بجے

ہفتہ کو 8.30 بجے سے 13.30 بجے تک

salute.regione.emilia-romagna.it

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

RegioneEmilia-Romagna