

## کیا آپ حاملہ ہیں؟ کیا آپ کے یہاں بچہ پیدا ہونے والا ہے؟

### ناروے میں حمل، ولادت اور عرصہ زچگی

تحریر: میڈوائف Synne Holan

#### پیش لفظ

حمل، بچے کی پیدائش، دودھ پلانے اور بچے کی دیکھ بھال کے مراحل سے دنیا بھر کی عورتیں تقریباً ایک ہی طریقے سے گزرتی ہیں لیکن ہر معاشرے میں حاملہ عورتوں کو صحت کی سہولیات مختلف طریقے سے فراہم کی جاتی ہیں۔ اسی لئے ہم نے ناروے کے بارے میں یہ معلوماتی بروشر تیار کیا ہے۔

اس میں آپ کو یہ معلومات دی جا رہی ہیں:

- ☆ جب آپ حاملہ ہوں اور بچے کو جنم دینے والی ہوں تو آپ کو کہاں مدد ملے گی
- ☆ حمل، ولادت کے وقت اور ولادت کے بعد آپ کے جسم میں کیا تبدیلیاں آتی ہیں اور جنین کن مراحل سے گزرتا ہے۔
- ☆ حمل، ولادت اور زچگی کے عرصے میں آپ کے کیا حقوق ہیں
- ☆ حمل کے طبی معائنتوں میں اور ہسپتال میں کیا ہوتا ہے

حمل سے ہوا ایک دلچسپ تجربہ ہے اور ایک چیلنج بھی ہے۔ آپ کو یقیناً اس بروشر کے علاوہ مزید معلومات کی بھی ضرورت ہوگی۔ آپ دائیوں، ڈاکٹروں اور ہیلتھ ٹینشن کے عملے سے اس بارے میں پوچھ سکتی ہیں۔ ان سہیلیوں سے بھی پوچھیے جن کے بچے ناروے میں پیدا ہوئے ہیں۔ حمل، ولادت اور زچگی کے بارے میں بہت سی کتابیں موجود ہیں۔ زیادہ تر کتابیں مارو بکن یا انگریزی زبان میں ہیں۔ کتابوں کی دکان یا لائبریری میں دیکھیے۔ اگر آپ انٹرنیٹ استعمال کرتی ہیں تو آپ ایسی ویب سائٹس دیکھ سکتی ہیں جہاں مفید معلومات موجود ہوں۔ اپنے واقفوں سے پوچھیے کہ آپ کو اپنی زبان میں انٹرنیٹ صفحات کن پتوں پر مل سکتے ہیں۔

#### نارو بکن الفاظ اور اصطلاحات

حمل کے دوران، ولادت کے وقت اور زچگی کے عرصے میں آپ کو شاید ایسے الفاظ سننے کو ملیں جو آپ نے نارو بکن زبان کے کورس میں نہ سیکھے ہوں۔ اگر آپ ان نارو بکن الفاظ سے واقفیت حاصل کر لیں تو آپ کیلئے حالات و واقعات کو سمجھنا آسان ہو جائے گا لہذا اس کتابچے میں ان الفاظ کی تین فہرستیں شامل کی گئی ہیں جن کا علم آپ کیلئے مفید ہو سکتا ہے۔

#### حصہ 1

#### حمل سے متعلق الفاظ کی فہرست

Gravid	حاملہ
Graviditet eller svangerskap	حمل
Svangerskapskontroll	معائنہ حمل
Ultralydundersøkelse	الٹراساؤنڈ سے معائنہ
Jordmor	دائی میڈوائف
Lege	ڈاکٹر
Gynekolog	گانا کالوجسٹ / ماہر امراض نسوان

Helsestasjon	ہیلتھ سٹیشن
Henvising	کسی اور معالج کے پاس بھیجنے کیلئے ڈاکٹر کی پرچی
Termin	ولادت کی متوقع تاریخ
Foster	جنین / پیٹ کا بچہ
Blodprøve	خون کا ٹیسٹ / نمونہ
Urinprøve	پیشاب کا ٹیسٹ / نمونہ
Blodtrykk	بلڈ پریشر
Vekt	وزن
Blodprosent eller hemoglobin	خون میں سرخ ذرات کا تناسب / ہیموگلوبن
Blodsukker	خون میں شکر کی مقدار
Svangerskapsdiabetes	دوران حمل ذیابیطس
Pre-ekkampsi = svangerskapsforgiftning	حمل کی شدید پیچیدگیاں
Bekken	پیڑوں کے نیچے حصے اور کولہوں کی ہڈیاں
Vagina eller skjede	عورت کا اندام نہانی یا شرمگاہ
Livmor eller uterus	رحم / بچہ دانی
Mormunn eller cervix	نم رحم
Omskåret	ختہ شدہ
Abort	استقاط حمل
Prematur fødsel	قبل از وقت بچے کی پیدائش
Overtidig fødsel	بعد از وقت بچے کی پیدائش
Dødfødsel	مردہ بچے کی پیدائش

## حمل

### حاملہ؟

اگر آپ کو اپنے حاملہ ہونے کا شبہ ہے تو آپ ایک ٹیسٹ استعمال کر سکتی ہیں جسے Gravi-test کہا جاتا ہے۔ آپ دوا فروش (apotek) سے یہ ٹیسٹ خرید کر خود گھر میں استعمال کر سکتی ہیں۔ آپ اپنے مستقل ڈاکٹر یا دانی کے یہاں جا کر بھی یہ ٹیسٹ کروا سکتی ہیں۔

### کیا آپ کو مترجم کی ضرورت ہے؟

اگر آپ مارویچین نہیں بول سکتیں یا اگر آپ کو یقین نہیں کہ آپ ہر بات ٹھیک سے سمجھ پائیں گی تو آپ کو مترجم (tolk) حاصل کرنے کا حق ہے۔ تمام مترجموں پر ازاداری کی پابندی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ جس گفتگو کا ترجمہ کرتے ہیں، اس کے بارے میں کسی اور کو کچھ نہیں بتا سکتے۔ بعض دفعہ وہ فون پر ترجمہ کرتے ہیں۔ اگر آپ کو مترجم کی ضرورت ہے تو دانی یا ڈاکٹر کے یہاں ملے ہوئے وقت ملاقات سے بہت پہلے مترجم حاصل کرنے کیلئے کہہ دیجئے۔ مترجم حاصل کرنے میں کچھ دن لگتے ہیں۔

### معائنہ حمل

جب آپ حاملہ ہوں تو آپ صحت کا معائنہ کروانے جا سکتی ہیں۔ اسے معائنہ حمل کہا جاتا ہے۔ آپ خود فیصلہ کر سکتی ہیں کہ کیا آپ دانی، ڈاکٹر کے یہاں یا ہیلتھ سٹیشن میں جا ماجا ہیں گی۔ دانی اور ڈاکٹر، دونوں اس کام کی تعلیم و تربیت رکھتے ہیں۔ آپ کا شوہر، ازاد، جی پارٹنر یا کوئی اور شخص بھی آپ کے ساتھ جا سکتا ہے۔ اگر حمل کے دوران مسائل پیدا ہوں تو ڈاکٹر یا دانی آپ کو سپیشلسٹ کے یہاں معائنے کیلئے وقت لے دے گی۔ معائنہ حمل کروانے کے بہت سے فائدے ہیں: آپ کی اور ہونے والے بچے کی صحت کا علم رہتا ہے اور آپ کو مفید معلومات اور مدد میسر آتی ہے۔ معائنہ حمل مفت ہے۔

## وقت کی پابندی کیجئے

ماروے میں معائنہ عمل کروانے کا طریقہ یہ ہے کہ آپ طے شدہ وقت پر ڈاکٹر یا دائی کے یہاں پہنچیں۔ اگر آپ نہ آسکتی ہوں یا آپ کو آنے میں دیر ہو رہی ہو تو ضرور اطلاع دیں۔ اگر آپ اطلاع نہیں دیتیں تو دائی یا ڈاکٹر سے ملنے کا موقع ضائع ہو جائے گا اور آپ کو معائنہ کیلئے دوبارہ وقت حاصل کرنا پڑے گا۔

## ٹیسٹ اور معائنہ

معائنہ عمل کے موقع پر خون اور پیشاب کے نمونے حاصل کرنا عام ہے۔ ان نمونوں کو ٹیسٹ کر کے آپ کی، اور بعض اوقات ہونے والے بچے کی صحت کے بارے میں اہم معلومات حاصل ہوتی ہیں۔ آپ کو حمل کے اٹھارہویں ہفتے کے آس پاس ایک الٹراساؤنڈ معائنہ کی پیشکش کی جاتی ہے۔ تمام ٹیسٹ اور معائنہ آپ کی آزادانہ مرضی پر منحصر ہیں۔ آپ کو ڈاکٹر یا دائی کی تجاویز دہانے کا حق حاصل ہے لیکن آپ معمول میں فراہم کئے جانے والے معائنوں کے علاوہ کوئی اور معائنہ جات کروانے یا زیادہ تعداد میں معائنہ کروانے کا مطالبہ نہیں کر سکتیں۔

## کیا آپ ختنہ شدہ ہیں؟

اگر آپ کا ختنہ ہو چکا ہے تو آپ کو معائنہ عمل کے وقت یہ بات بتانی چاہئے۔ ختنہ شدہ جگہ کو ولادت سے کافی وقت پہلے کھولا جاسکتا ہے۔ یہ کام ہسپتال میں تجربہ کار ڈاکٹر کرتے ہیں۔ آپ کو تکلیف سے بچانے کیلئے بیہوشی کی موثر دوا دے دی جائے گی۔

## مفید معلومات

"Er du gravid? Informasjon om svangerskapsomsorgen" یعنی ”کیا آپ حاملہ ہیں؟ دوران حمل طبی دیکھ بھال کے بارے میں معلومات“، مامی بروشر میں ایسی مزید معلومات موجود ہیں کہ معائنہ عمل کے دوران کیا ہوتا ہے۔ یہ کتابچہ مارویکن اور انگریزی زبانوں میں ہے۔ آپ دائی یا ڈاکٹر کے یہاں یہ کتابچہ حاصل کر سکتی ہیں۔

## مالی الاؤنس روٹینے کے حقوق

اگر آپ ماروے میں، گھر سے باہر، ولادت سے پہلے پچھلے دس مہینوں میں سے کم از کم چھ مہینے، تنخواہ دلانے والا کام کرتی رہی ہیں تو آپ کو ولادت کے پیسے لینے کا حق ہے۔ آپ ولادت کے پیسے تنخواہ کی 80% شرح سے 52 ہفتے تک، یا تنخواہ کی 100% شرح سے 42 ہفتے تک لے سکتی ہیں۔ اگر آپ دوران حمل بیمار ہو جائیں تو ڈاکٹر سے رابطہ کیجئے۔ اگر آپ کیلئے اس وجہ سے ملازمت جاری رکھنا ممکن نہ ہو کہ اس سے آپ کو یا ہونے والے بچے کو نقصان کا اندیشہ ہو تو آپ کا حق ہے کہ آپ کو کوئی اور کام دیا جائے یا حمل کے دوران پیسے دیئے جائیں۔

اگر آپ زیر تعلیم ہیں یا گھر سے باہر ملازمت نہیں کرتیں تو آپ کو ولادت کے وقت مالی مدد لینے کا حق ہے۔ ہر سال اس رقم کی شرح نئے سرے سے مقرر کی جاتی ہے۔

اگر آپ نے یہاں پناہ کی درخواست دے رکھی ہے تو قومی بیرسکیم (Folketrygden) میں آپ کے حقوق محدود ہیں۔ آپ کو ولادت کے پیسے یا بچوں کا وظیفہ لینے کا حق نہیں۔

حاملہ کی حیثیت سے آپ کو آپ کے مالی حقوق کے بارے میں مفید معلومات دینے کیلئے ایک بروشر تیار کیا گیا ہے۔ اس کا عنوان ہے ”چھوٹے بچوں کے والدین کے حقوق“۔ جہاں آپ معائنہ عمل کیلئے جاتی ہیں، وہاں آپ کو یہ کتابچہ مل جائے گا۔ آپ کو وہاں مفید معلومات مہیا کرنے والے اور کتابچے اور رسالے بھی ملیں گے۔ بے شک یہ مارویکن زبان میں ہیں، آپ کو انہیں پڑھنا اچھا لگے گا۔ آپ اپنے کسی واقف سے ترجمہ کروا سکتی ہیں۔

## ہیلتھ کارڈ (Helsekortet)

ہیلتھ کارڈ ایک ایسا پرچہ ہے جس پر دائی یا ڈاکٹر آپ کے بارے میں معلومات درج کرتے ہیں۔ آپ خود اپنا ہیلتھ کارڈ سنبھال کر رکھیں گی۔ بہتر ہوگا کہ آپ اسے ایک پلاسٹک کو ریمیں محفوظ کر لیں اور سارا وقت اپنے پرس میں ہی رکھیں۔

## ولادت کیلئے جگہ

دائی یا ڈاکٹر آپ کو ولادت کیلئے ہسپتال یا میٹرنٹی روم میں جگہ دلانے کا بندوبست 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۔ ماروے میں کم ہی عورتیں گھر میں بچے کو جنم دیتی ہیں بہر حال ایسا ممکن ہے۔ اگر آپ گھر میں ولادت چاہتی ہوں تو آپ کسی ایسی دائی سے معاملہ طے کیجئے جو گھر میں بچے کو جنم دینے والی عورتوں کی مدد کرتی ہو۔

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

### اسقاطِ حمل

ماروبجن قانون کے مطابق 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 کر سکتی ہیں کہ کیا آپ اس حمل کو ختم کرنا چاہتی ہیں یا جاری رکھنا چاہتی ہیں۔ آپ ڈاکٹر یا دائی کے پاس جا کر اس عمل کے بارے میں اور اپنی صحت پر اس کے اثرات کے بارے میں معلومات حاصل کر سکتی ہیں۔ مزید معلومات فراہم کرنے کیلئے ایک بروشر بھی موجود ہے: "Til deg som vurderer abort" ("آپ کیلئے جو اسقاطِ حمل کے بارے میں سوچ رہی ہیں")۔ یہ بروشر آپ کو ڈاکٹر کے پاس اور ہیلتھ ٹیشن میں مل جائے گا۔

اگر آپ حمل کے بارہویں ہفتے کے بعد اسقاط کرنا چاہتی ہیں تو آپ کو اس کی اجازت حاصل کرنے کیلئے درخواست دینا 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 کر سکتی ہیں۔ آپ کو یہ بتا دیا جائے گا کہ اسقاط کس طریقے سے کیا جائے گا۔

### خود بخود حمل ضائع ہو جانا

حمل کے دوران خون جاری ہونے کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ خود بخود حمل ضائع ہو گیا ہے۔ پہلے 12 ہفتوں کے دوران یہ واقعہ کئی عورتوں کے ساتھ ہو جاتا ہے خاص طور پر پہلے حمل کے دوران۔ اگلی مرتبہ حمل بالکل مارل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کے خیال میں آپ حمل ضائع ہونے کے مرحلے سے گزر رہی ہیں تو ڈاکٹر، ایمر جنسی (legevakt) یا ہسپتال سے ضرور رابطہ کریں۔

### حمل کے دوران کیا ہوتا ہے؟

#### حمل ٹھہرنا

جب عورت اور مرد ہم بستری کریں تو عورت کا ایک بیضہ اور مرد کے مادہ منویہ میں سے ایک خلیہ ایک دوسرے سے مل جاتے ہیں۔ اسے بیضہ کا بار آور ہوا کہا جاتا ہے۔ بیضہ بار آور ہونے کے بعد رحم کے اندر چپک جاتا ہے۔ رحم کے اندر یہ 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 ایک تھیلی کے اندر ہوتا ہے جہاں وہ ایک حفاظتی مائع کے اندر رہتا ہے۔ جنین کی ماف سے ایک مال ماں کے آنول یا پلاسیٹا تک جاتی ہے۔ پلاسیٹا رحم کے اندر پیوست ہوتا ہے۔ جنین کو اس کی ضرورت کی آکسیجن اور خوراک ماف کی مال 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 حرکت بھی محسوس ہوتی ہوگی۔ روزانہ کئی مرتبہ یہ ہلتا جلتا اور اپنا رخ تبدیل کرتا رہتا ہے۔ 40 ہفتے بعد پیٹ میں بچے کا وزن تقریباً 3500 گرام ہوتا ہے اور اس کی لمبائی تقریباً 50 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ دائی یا ڈاکٹر ہر مرتبہ معائنہ کرتے ہوئے فیتے 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 150 مرتبہ دل کا دھڑکن عام ہے۔ ڈاکٹر یا دائی آپ کے پیٹ پر سٹیٹھو سکوپ لگا کر جنین کے دل کی دھڑکن سنتے ہیں۔

دائی یا ڈاکٹر آپ کے پیٹ کو باہر سے ٹول کر محسوس کرتے ہیں کہ جنین کس پوزیشن میں لیٹا ہوا ہے۔ پیدائش سے پہلے پوزیشن کا علم ہونا ہم ہے۔ زیادہ تر جنین کا سر نیچے پھڑکی طرف اور پیدائش کے راستے کی طرف ہوتا ہے۔ کچھ کیسوں میں (تقریباً 4 فیصد) میں جنین کی پشت یا ٹانگیں نیچے کی طرف ہوتی ہیں۔ اس پوزیشن کو seteleie کہا جاتا ہے۔ چند ایک کیسوں میں جنین پیٹ میں افقی رخ پر لیٹا ہوتا ہے جسے tverrleie کہا جاتا ہے۔ اگر جنین کی پشت نیچے کی طرف ہو تو آپ کی زیریں کمر کی ہڈیوں کا ایک سرے 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 ہو تو ڈاکٹر بڑے آپریشن (keisersnitt) تجویز کرتے ہیں کیونکہ یہی آپ کے اور 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۔ روزانہ 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۔ اگر آپ کے خیال میں حرکت بہت کم ہو جائے تو معائنہ کروا مایا جائے۔ اگر جنین کئی گھنٹے تک حرکت نہ کرے تو آپ دائی، ڈاکٹر یا ہسپتال کے شعبہ پیدائش کو فون کر کے معائنہ کروانے جائیں۔

ایسی کتابیں موجود ہیں جن میں رحم کے اندر جنین کی نشوونما کی تصاویر ہوتی ہیں۔ آپ لائبریری میں ایسی کتابوں کا پتہ کر سکتی ہیں۔

## ولادت کی متوقع تاریخ (Termin)

حمل کا عرصہ عام طور پر 280 دن ہوتا ہے اور اسے زیادہ تر 40 ہفتوں یا نو مہینوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ ولادت کی متوقع تاریخ اس تاریخ کو کہا جاتا ہے جب جنین کی عمر 40 ہفتے ہو جائے۔ ولادت کی متوقع تاریخ معلوم کرنے کا درست ترین طریقہ الٹرا سائونڈ معائنہ ہے۔ ولادت کا مارل وقت متوقع تاریخ سے دو ہفتے پہلے سے لے کر دو ہفتے بعد تک ہوتا ہے۔ سو میں سے صرف چھ بچے ولادت کی متوقع تاریخ پر پیدا ہوتے ہیں۔

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

حمل کے دوران آپ کے جسم میں بہت سی تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔ چھائیاں بڑی ہو جاتی ہیں اور اکثر آغاز میں یہ زیادہ حساس بھی ہو جاتی ہیں۔ پیٹ بڑا ہو جاتا ہے اور آپ کا پورا جسم بھاری ہو جاتا ہے۔ اس عرصے میں کچھ کلو وزن بڑھ جاتا ہے، عام طور پر 10-12 کلو وزن بڑھتا ہے۔ اگر حمل سے پہلے آپ کا وزن زیادہ رہا ہو تو آپ کو صحت مند غذا کے استعمال کیلئے مدد طلب کرنی چاہیے۔ وزن کا بہت زیادہ بڑھ جانا اچھا نہیں۔ اگر آپ بہت دہلی پتی ہیں تو شاید آپ کو بہتر غذا کے استعمال کیلئے مدد کی ضرورت ہے۔ آپ کو اس وقت اپنے لئے بھی اور ہونے والے بچے کیلئے بھی طاقت اور توانائی کی ضرورت ہے۔

## غذا

دائی یا ڈاکٹر آپ کے خون میں ہیموگلوبن چیک کر کے آپ کو بتائے گی کہ کیا آپ کو وٹامن یا آئرن کی گولیاں لینے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کی خوراک اچھی ہے تو آپ محض اپنی معمول کی خوراک ہی جاری رکھ سکتی ہیں۔ آپ کو دو افراد کے حساب سے کھانے پینے کی ضرورت نہیں اور نہ ہی خصوصی غذا درکار ہے۔

صحت مند غذا سے مراد یہ ہے کہ تمام کھانے کی چیزیں بدل بدل کر استعمال کی جائیں اور سبزیاں اور پھل کھانے کا دھیان رکھا جائے۔ پانی، کم چکنائی والا دودھ اور جوس پیجئے۔ سوٹ ڈرنک (بوٹل بند مشروبات) میں چینی بہت زیادہ ہوتی ہے اور صحت کیلئے مفید اجزاء بالکل نہیں ہوتے۔ ہفتے میں کئی مرتبہ مچھلی کا استعمال اچھا ہے۔ چھان سمیٹ آٹے سے بنی ڈبل روٹی اور فائبر یعنی ریشر رکھنے والی خوراک بھی صحت کیلئے مفید ہے۔ جن کھانوں میں زیادہ چینی اور چکنائی ہو، وہ آپ کیلئے مفید نہیں ہیں۔ وٹامن عام طور پر آپ کو خوراک کے ذریعے مہیا ہوتے ہیں۔ وٹامن اے اور وٹامن ڈی مہیا ہونا ضروری ہے۔

## تمباکو نوشی، الکحل اور منشیات

سگریٹ نوشی ہونے والے بچے کیلئے نقصان دہ ہے کیونکہ ماں کے خون میں موجود کوئینین بچے تک پہنچ جاتی ہے۔ الکحل بھی ہونے والے بچے تک پہنچتا ہے۔ اس لئے آپ کو شراب نہیں پینی چاہیے۔ منشیات جنین کو نقصان پہنچاتی ہیں۔

## ادویات

اگر آپ ادویات استعمال کرتی ہیں یا آپ کو حمل کے دوران ادویات کی ضرورت ہو تو یہ ضرور پتہ کیجئے کہ کیا ان ادویات سے جنین کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ دائی، ڈاکٹر یا میڈیکل سٹور کے عملے سے پوچھئے کہ کیا آپ حمل کے دوران ادویات لے سکتی ہیں۔

## جسمانی حرکت روزش

جب آپ حاملہ ہوں تو آپ کیلئے جسمانی کام اور کھیل وغیرہ جاری رکھنا محفوظ ہے۔ اگر آپ کی جسمانی طور پر چاق و چوبند ہوں تو آپ کی قوت برداشت اور طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔ حمل، ولادت اور بعد کا

عرصہ جسم پر اضافی بوجھ کا باعث بنتا ہے اس لئے چاق و چوبند رہنا آپ کیلئے اچھا ہے۔

## ازدواجی تعلقات

حمل کے دوران آپ کی جنسی ازدواجی زندگی پہلے کی طرح جاری رہ سکتی ہے۔ بعض عورتیں زیادہ خواہش محسوس کرتی ہیں اور بعض کم۔ اسی طرح آپ کے ساتھی کی خواہش بھی پہلے کی نسبت کم یا زیادہ ہو سکتی ہے۔ ان جذبات کے بارے میں ایک دوسرے سے بات کیجئے۔ یوں آپ لوگ اپنے ازدواجی تعلقات اس انداز میں جاری رکھ سکتے ہیں جس سے آپ دونوں مطمئن رہیں۔

## حمل کی بعض عام تکالیف

تے

حمل کے ابتدائی ہفتوں میں کئی عورتوں کو تے ہوتی ہے اور وہ الٹیاں کرتی رہتی ہیں۔ یہ تکلیف دہ تو ہے لیکن خطرناک نہیں۔ عام طور پر چند ہفتے بعد الٹیاں رُک جاتی ہیں۔ اگر آپ کھانے کی مقدار کم کر دیں اور صبح کا وقت سکون سے گزاریں تو ہو سکتا ہے تے میں کمی ہو جائے۔ اگر آپ کو اتنی زیادہ الٹیاں آتی ہوں کہ آپ کئی دن کھانا نہ کھا سکیں تو ڈاکٹر یا دانی سے رابطہ کرنا ضروری ہے۔ اگر تے آپ کیلئے شدید تکلیف کا باعث ہے تو اس کا حل اور علاج ممکن ہے۔

## تھکن

حاملہ خواتین کا جلد تھک جانا امرل ہے۔ آپ کو خود اور دوسروں کو بھی اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے۔ اس حالت میں آپ کو معمول کی نسبت زیادہ آرام اور نیند کی ضرورت ہے۔ عام طور پر حمل کے ابتدائی عرصے میں اور آخری ہفتوں کے دوران تھکن اپنے عروج پر ہوتی ہے۔

## خون جاری ہونا

حمل کے شروع میں اور ہم بستری کے بعد تھوڑا سا خون جاری ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹر یا دانی سے رابطہ کیجئے۔ اگرچہ عام طور پر اس سے کوئی خطرہ نہیں ہوتا لیکن پھر بھی خون بہنے پر ہمیشہ معائنہ کروانا چاہیئے۔

## حمل کے دوران بیماریاں

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

## دورانِ حمل ذیابیطس / Diabete mellitus

معائنہ حمل کے دوران آپ کے پیشاب کو گلوکوز (شکر) کا پتہ چلانے کیلئے ٹیسٹ کیا جاتا ہے۔ اگر پیشاب میں گلوکوز پایا جائے تو خون میں گلوکوز کی مقدار چیک کی جاتی ہے۔ اگر خون میں گلوکوز بہت زیادہ ہو تو یہ حمل کے دوران لاحق ہونے والی ذیابیطس ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد کئی عورتوں کے خون اور پیشاب کے نمونے مارل ہو جاتے ہیں البتہ بعض عورتوں کے خون میں گلوکوز کی زیادہ مقدار کا مطلب یہ ہے کہ انہیں diabetes mellitus مامی بیماری 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 نسبت مارویجن نسلی پس منظر رکھنے والی عورتوں کے۔ اگر آپ کو diabetes mellitus ہو تو آپ کو سپیشلسٹ ڈاکٹر سے معائنہ کروانا ہوگا۔ اس طرح آپ کو حمل کے دوران درست علاج مہیا ہوگا، ولادت کے وقت درست مدد ملے گی اور بعد میں دیکھ بھال فراہم ہوگی۔

## ہائی بلڈ پریشر اور اس کے ساتھ ہونے والی دورانِ حمل پیچیدگیاں

ہر مرتبہ دانی ڈاکٹر آپ کا بلڈ پریشر چیک کریں گے۔ اگر آپ کا بلڈ پریشر بہت زیادہ ہو تو ڈاکٹر یا دانی آپ کے پیشاب اور خون کے نمونے حاصل کریں گے۔ ان نمونوں کے ذریعے معلوم کیا جائے گا کہ کیا آپ کو یہ بیماری ہے جسے دورانِ حمل پیچیدگیاں (svangerskapsforgiftning) یا پری ایکلمپسی (pre-eklamsi) کہا جاتا ہے۔

اس بیماری کے کئی درجے ہیں۔ بدترین صورت میں جسم میں جھٹکے دار درد اٹھتے ہیں اور آپ بیہوش ہو سکتی ہیں۔ اس بیماری کی وجہ معلوم نہیں۔

## پری ایکلمپسی کی علامات

اگر آپ کی طبیعت میں ایسی کچھ نشانیاں ظاہر ہوں تو ڈاکٹر سے یا براہ راست ہسپتال کے شعبہ پیدائش سے جلد از جلد رابطہ کیجئے:

- ☆ سر میں شدید درد
- ☆ صبح دکھائی نہ دینا جیسے نظر ٹھہرا رہی ہو
- ☆ پیٹ میں اوپر کی طرف درد
- ☆ شدید لاشی
- ☆ چہرے، ہاتھوں اور پیروں پر اچانک سوجن ظاہر ہو جائے

جن حاملہ خواتین کو پری ایکٹو لائٹ ہو جائے، وہ آئندہ معائنوں کیلئے سپیشلسٹ ڈاکٹر کے پاس جاتی ہیں۔ اگر آپ کو پری ایکٹو لائٹ ہو تو آپ کو بار بار کام سے بیماری کی چھٹی لینا پڑے گی۔ بعض اوقات ہسپتال میں داخل کرنا ضروری ہو جاتا 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 دینی کونون کیجئے۔ آپ ایمر جنسی (legevakten) یا شعبہ پیدائش (fødeavdelingen) کو بھی فون کر سکتی ہیں۔

### حمل کے دوران معلوماتی کورس

کئی حاملہ خواتین حمل کے دوران کورس پر جاتی ہیں۔ باپ بننے والے زیادہ تر آدمی بھی عورتوں کے ساتھ کورس کرتے ہیں۔ پتہ کیجئے کہ کیا آپ کی زبان میں کورس دستیاب ہے۔ دائیں بھی کورس کرواتی ہیں یا ایسا گروپ کورس کرواتا ہے جس میں دائی، فزیو تھراپیٹ، ہیلتھ سسٹر اور ڈاکٹر شامل ہوں۔ ان موضوعات پر روشنی ڈالی جاتی ہے: 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؟ دودھ پلانے کے بارے میں بھی معلومات دی جاتی ہیں۔ بعض کورسوں میں ہسپتال کے شعبہ پیدائش کا دورہ کروایا جاتا ہے تاکہ آپ شعبے سے واقفیت حاصل کر سکیں۔

کورس کرنا آپ کیلئے ضروری نہیں لیکن کئی لوگ معلومات حاصل کرنا اور دائیوں اور دوسرے ماہرین سے بات چیت کرنا پسند کرتے ہیں۔ بعض کورس مفت ہیں لیکن زیادہ تر کورسوں کی فیس ادا کرنا پڑتی ہے۔

### جذبات و احساسات

حمل کے دوران زیادہ تر عورتیں خوشی اور شوق 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 بچہ صحیح سلامت رہیں گے؟“ ہم میں سے اکثر کے ذہن میں ایسے سوالات اٹھتے ہیں۔ لیکن جب ولادت کا وقت آئے تو آپ بچے کو جنم دینے کیلئے تیار ہوتی ہیں۔ اس وقت اکثر تحمل ختم ہو جاتا ہے۔ کئی عورتوں کو اپنا اس طرح سوچنا یاد ہوگا: ولادت جلدی شروع کر دے۔ میری حالت بوجھل ہے۔ میں تھک چکی ہوں۔ میں بچے کو پیٹ میں مزید رکھنے کی بجائے اپنے بازوؤں میں لینا چاہتی ہوں!

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

### فکر مندی اور پیدائش کے متعلق اندیشے

بعض عورتیں پیدائش کے متعلق اندیشوں میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ یہ اندیشے اس حد تک بڑھ سکتے ہیں کہ خوشی کا احساس بالکل ختم ہو جاتا ہے۔ اگر مسائل بہت بڑھ جائیں تو خوش قسمتی سے مدد حاصل کی جاسکتی ہے۔ اکثر ہسپتالوں کے شعبہ پیدائش میں ان عورتوں کو بات چیت کی سہولت فراہم کی جاتی ہے جنہیں بچے کو جنم دینے کے خیال سے بہت ڈر لگتا ہو۔ آپ اپنے شوہر یا کسی اور کو ساتھ لاسکتی ہیں۔ بات چیت کا وقت حاصل کرنے کیلئے آپ خود فون کر سکتی ہیں یا دائی یا ڈاکٹر سے فون کر سکتی ہیں۔ اندیشوں کی وجہ خواہ کچھ ہو، آپ کو مدد فراہم کی جائے گی۔ دائی اور ڈاکٹر کے تعاون سے آپ کو علم حاصل ہوگا کہ ولادت آپ کیلئے کس طرح ایک اچھا تجربہ ہو سکتی ہے۔

## ولادت کے وقت آپ کے اپنے ساتھ رکھ سکتی ہیں؟

جب آپ بچے کو جنم دینے والی ہوں تو اچھا ہوگا کہ آپ اپنے کسی ایک قریبی واقف یا ایک سے زیادہ عزیزوں کو ساتھ رکھیں۔ آپ خود فیصلہ کریں کہ آپ کے اپنے ساتھ لانا چاہیں گی۔ ماروے میں عام طور پر ہونے والے بچے کا باپ ولادت کے وقت ساتھ رہتا ہے۔ اگر آپ مارویجن نہیں بولتیں تو بہتر ہوگا کہ آپ مارویجن بولنے والے کسی شخص کو اپنے ساتھ لائیں۔ بعض ہسپتالوں کے شعبہ پیدائش میں ایک سے زیادہ افراد کو ساتھ رکھا جاسکتا ہے۔ آپ سوچ لیجئے کہ آپ کے ساتھ لے جانا چاہتی ہیں۔ ولادت کے وقت اس شخص یا ان لوگوں کو ساتھ رکھنا چاہیے جن پر آپ بھروسہ کرتی ہوں۔ ساتھ رہنے والے افراد 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

Rier	درودہ
Rie-pause	درودوں کے بیچ وقفہ
Fostervann	جنین کے ارد گرد موجود پانی
Vannavgang	وضع حمل سے پہلے پانی جاری ہونا
Fosterstilling	جنین کی پوزیشن
Hodeleie	جنین کا سر نیچے کی طرف ہونا
Seteleie	جنین کی پشت یا پاؤں نیچے کی طرف ہونا
Tverrleie	جنین کا افقی رخ پر لیٹے ہونا
Vaginalundersøkelse	اندام نہانی کا معائنہ
Klyster	پاخانہ جاری کرنے کیلئے مقعد میں داخل کرنے والا مائع
Vannlating/urin	پیشاب کرنا/پیشاب
Navlestreng	بچے کی ناف سے جڑی مال
Fosterlyd	بچے کا دل دھڑکنے کی آواز
CTG	بچے کی دھڑکن اور وضع حمل کی درودوں کی پیمائش
Fødestilling	بچہ جنم دینے کی پوزیشن
Amming	رضاعت/دودھ پلانا
Råmelk	شروع کا خام دودھ
Smerte	درد
Vondt	تکلیف/درد
Smertelindring	درد سے نجات/درد کم کرنے کے ذرائع
Bedøvelse	بیہوش یا سن کرنے کی دوا
Epidural	اہپی ڈیورل ٹیکا
Induksjon/drypp	بیرونی مداخلت سے وضع حمل شروع کرنا/ڈرپ لگا کر درودہ شروع کرنا
Klippe	کاشا
Sy	سینا
Sting	ناکھڑنا/ناکھ
Keisersnitt eller "Sectio"	بڑا آپریشن/سیزیریئن
Anestesi	بیہوشی کی دوا

## وضع حمل و ولادت

### قبل از وقت وضع حمل

اگر حمل کے 37 ہفتے پورے ہونے سے پہلے آپ کو دروزہ اٹھنے لگے یا پانی جاری ہو جائے تو اسے قبل از وقت ولادت (prematur fødsel) کہا جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ حمل کا وقت پورا ہونے سے پہلے بچے کو جنم دینے والی ہیں۔ اس صورت میں آپ کو ایسے ہسپتال میں بچے کو جنم دینا چاہیے جہاں بچوں کا شعبہ بھی ہو۔ چونکہ وقت سے پہلے پیدا ہوں، انہیں شروع کے عرصے 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 و ولادت میں تاخیر

آپ کے وضع حمل کی متوقع تاریخ آپ بچی ہے اور کچھ نہیں ہو رہا۔ آپ اور آپ کے قریبی لوگ، سبھی بے چین ہونے لگتے ہیں۔ پرسکون رہیں۔ متوقع تاریخ سے کچھ وقت پہلے، یا کچھ وقت بعد ولادت ہو، دونوں صورتیں مارل ہیں۔ 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 تاخیر ہو رہی ہے۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ اگر متوقع تاریخ کے بعد بہت وقت گزر جائے تو کئی بچوں کو پلاسیٹا سے کافی خوراک نہیں ملتی۔ اس لئے شعبہ پیدائش ادویات کے ذریعے ولادت کا عمل شروع کروا دیتا ہے۔ اسے وضع حمل شروع کروا (induksjon) کہا جاتا ہے۔ یہ ادویات دروزہ شروع کروا دیتی ہیں۔ ولادت کے مراحل معمول کے مطابق گزرتے ہیں۔

### ولادت کی جگہیں

ماروے میں ولادت محفوظ طریقے سے انجام پاتی ہے۔ قابل ماہرین آپ کی مدد کرتے ہیں۔ ولادت کی تمام جگہوں پر تمام ضروری ساز و سامان موجود ہوتا ہے۔ عام طور پر ولادت ہسپتال میں ہوتی ہے۔ اگر آپ کسی ایسے علاقے میں رہتی ہیں جہاں میٹرنٹی روم (fødestue) ہو تو آپ وہاں بچے کو جنم دے سکتی ہیں۔ اس کیلئے ضروری ہے کہ آپ سہتمند ہوں اور حمل مارل رہا ہو۔ اگر آپ گھر پر بچے کو جنم دینا چاہتی ہوں تو کسی ایسی دانی سے بات کیجئے جو گھر پر ولادت کرواتی ہو۔ ہسپتال یا میٹرنٹی روم میں ولادت مفت ہے۔

### ولادت کے دوران کون لوگ آپ کی مدد کرتے ہیں؟

- ☆ دانی ولادت کی جگہ پر آپ کا استقبال کرتی ہے اور تمام مارل ولادتیں دانی ہی کرواتی ہے۔ دانی اچھی تعلیم رکھتی ہے اور ولادت کے دوران اور عرصہ زچگی میں آپ کی مدد کرنے کی اہلیت رکھتی ہے۔ دانی کی ذمہ داری یہ چیک کرنا ہے کہ سب کچھ مارل ہے۔ اگر کوئی چیز مارل نہ پائی جائے تو دانی ڈاکٹر کو بلاتی ہے۔
- ☆ ڈاکٹر جو شعبہ پیدائش میں کام کرتے ہیں، وہ امراض نسواں اور ولادت کے معاملات کی خصوصی تعلیم رکھتے ہیں۔ مسائل واقع ہونے کی صورت میں ڈاکٹر آپ کی ذمہ داری اٹھا لیتے ہیں۔
- ☆ نومولود بچوں کی نرسیں جو شعبہ پیدائش اور شعبہ زچگی میں کام کرتی ہیں، وہ ولادت کے دوران مدد کرنے کی تعلیم و تربیت رکھتی ہیں۔ وہ بچے کی دیکھ بھال بھی کرتی ہیں اور اور دودھ پلانے میں آپ کی مدد کرتی ہیں۔
- ☆ اکثر ولادت کے دوران کوئی طالبہ بھی موجود ہوتی ہے جو نرس، دانی یا ڈاکٹر بننے کی تربیت حاصل کر رہی ہوتی ہے۔ جب آپ شعبہ ولادت میں داخل ہوں تو طالبہ سے آپ کا تعارف ہوگا۔ طالبہ کے پاس کافی وقت ہوتا ہے اور اکثر وہ ولادت کے دوران آپ کی بہت مدد کر سکتی ہے۔

### کیا شعبہ پیدائش میں صرف عورتیں کام کرتی ہیں؟

دانی اور نومولود بچوں کی نرس کا کام زیادہ تر عورتیں ہی کرتی ہیں۔ ڈاکٹر مرد اور عورتیں، دونوں ہو سکتے ہیں لہذا آپ یہ توقع نہیں کر سکتیں کہ وہاں صرف عورتیں ہی ہوں گی۔

### ولادت کی جسمانی تشریح تصویریں

#### ولادت کا آغاز

”آخر کار! بچے کی پیدائش کا وقت آ ہی گیا!“ شاید آپ خوش اور متحسّس ہیں لیکن کچھ ڈر بھی رہی ہیں۔ آپ کو کہیں ماہواری کے درد کی طرح درد محسوس ہو رہی ہے۔ ہوسکتا ہے اندام نہانی سے کچھ خون یا خون ملا لیس دار مادہ خارج ہو۔ شرمگاہ سے کچھ پانی بھی خارج ہو سکتا ہے۔ ولادت کا عمل شروع ہو چکا ہے۔ آگے کیا ہوگا؟

ولادت عام طور پر درِوزہ سے شروع ہوتی ہے۔ یہ دردِ رحم کے پٹھے سکڑنے سے ہوتی ہے۔ آپ کو پیٹ سخت محسوس ہوتا ہے۔ کئی عورتوں کو درد اٹھنے کے وقت کمر میں بھی تکلیف ہوتی ہے۔ شروع میں درِوزہ 20 سیکنڈ سے لے کر ایک منٹ تک برقرار رہ سکتی ہیں۔ درِوزوں میں باقاعدگی ہونی چاہیے، مثلاً ہو سکتا ہے کہ دس دن منٹ کے وقفے سے درد اٹھیں۔ کچھ دیر بعد درِوزہ زیادہ شدید ہو جاتی ہیں اور ہر مرتبہ درِوزہ ایک منٹ برقرار رہ سکتی ہے۔ پھر وقفے مختصر ہونے لگتے ہیں مثلاً وقفے کی لمبائی صرف 2 منٹ رہ جاتی ہے۔ ان درِوزوں سے رحم کا منہ کھلتا ہے اور یہ بچے کو نیچے پیڑ و میں پیدائش کے راستے کی طرف دھکیلتی ہیں۔

## پانی جاری ہونا

بعض مرتبہ ولادت کا آغاز اس طرح ہوتا ہے کہ جس جھلی میں جنین پانی کے اندر موجود ہوتا ہے، اس میں سوراخ ہو جاتا ہے اور جنین کے ارد گرد پاپا جانے والا پانی بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ اسے ”پانی جاری ہونا“ کہا جاتا ہے۔ ضروری نہیں کہ بہت سا پانی ایک ساتھ خارج ہو جائے۔ عام طور پر یہ پانی بے رنگ ہوتا ہے۔ اس کا رنگ سفیدی مائل یا گلابی بھی ہو سکتا ہے۔ اگر پانی پیلے یا سبز رنگ کا ہو تو آپ کو اضافی معائنے کیلئے اس جگہ پہنچنا چاہیے جہاں آپ بچے کو جنم دیں گی۔ پانی خارج ہونے کے بعد درِوزہ شروع ہو جائے گی۔ بعض دفعہ تھوڑی ہی دیر میں درِوزہ شروع ہو جاتی ہیں لیکن کبھی کبھی کئی دن بھی لگ جاتے ہیں۔ بعض عورتوں کو پہلے درِوزہ شروع ہوتی ہیں اور پانی بعد میں جاری ہوتا ہے۔

## شعبہ پیدائش کو کب فون کرنا چاہیے؟

- الف۔ جب آپ کے خیال میں ولادت کا وقت قریب آ رہا ہو اور آپ کو شدید درِوزہ اٹھ رہی ہوں۔
- ب۔ اگر خون خارج ہو
- ج۔ اگر آپ کو پیٹ میں تکلیف ہو جو درِوزہ نہ ہو
- د۔ اگر پانی جاری ہو جائے (جنین کے گرد موجود پانی بہ کر نکلے)
- ر۔ اگر جنین حرکت نہ کر رہا ہو

آپ شعبہ پیدائش کو فون کر کے کسی دانی سے بات کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کو ٹھیک سے معاملہ سمجھ نہ آ رہا ہو تو وہ آپ کو مشورہ دے گی۔

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

معائنہ جمل کے تمام کاغذات ساتھ لے جا مایا درکھیں۔

دائی یا ڈاکٹر سے پوچھیے کہ آپ کو شعبہ پیدائش میں کن چیزوں کی ضرورت پڑے گی۔ عام طور پر یہ چیزیں درکار ہوتی ہیں: نہانے دھونے کی چیزیں، ماہواری کے بیڈ، چپل یا سلیپر، پاجامہ یا کھلی آرام دہ پتلون، ایسی میضیں جنہیں آسانی سے سامنے سے کھول کر دودھ پلایا جاسکتا ہو، مائٹ گاؤن۔ پہلے سے پتہ کر رکھیے کہ کیا شعبہ پیدائش میں بچے کو پہنانے کیلئے کپڑے ادھار لے سکتے ہیں۔

## جب آپ شعبہ پیدائش میں پہنچیں گی تو کیا ہوگا؟

دائی آپ کا استقبال کرے گی اور آپ کا حال پوچھے گی۔ عام طور پر دائی یہ معائنے کرتی ہے:

- ☆ بلڈ پریشر چیک کرنا
- ☆ پیشاب کا نمونہ لینا
- ☆ ہونے والے بچے کے دل کی دھڑکن سننا
- ☆ CTG جس میں ایک مشین کے ذریعے ہونے والے بچے کے دل کی دھڑکن اور آپ کی درِوزہ رجسٹر کی جاتی ہے۔ آپ کے پیٹ پر دو ہیلتھ باندھی جاتی ہیں۔ ایک مشین کا غنڈ پر اعداد اور گراف نکالتی جاتی ہے۔

☆ گائنا کالوجیکل (اندام نہانی کا) معائنہ۔ اگر آپ کو درِوزہ اٹھ رہا ہو تو دائی چیک کرے گی کہ رحم کا منہ کتنا کھل چکا ہے۔ ہاتھوں پر دستا نہ پہن کر دائی شرمگاہ کے راستے سے رحم کا منہ ٹولتی ہے۔ وہ اپنی انگلیوں سے رحم کے منہ کی پیمائش کرتی ہے۔ جتنا حصہ کھل چکا ہو، اس سے پتہ چلتا ہے کہ بچے کو جنم دینے میں کتنی دیر رہے گی۔ اگر رحم کا منہ تین سینٹی میٹر کھل چکا ہو اور آپ درِوزہ میں مبتلا ہوں تو یہ ولادت کا آغاز ہے۔ جب رحم کا منہ 10 سینٹی میٹر تک کھل جائے تو عنقریب آپ بچے کو باہر دھکیلتے کیلئے زور لگانے کیلئے تیار ہو جائیں۔

یہ معائنے مکمل ہونے کے بعد آپ لوگ آپس میں طے کر سکتے ہیں کہ کیا آپ شعبہ پیدائش میں ٹھہریں گی یا گھر جا کر انتظار کریں گی۔

شعبہ پیدائش میں آنے کے ساتھ ہی دائی آپ کی دیکھ بھال کی ذمہ دار ہو جاتی ہے۔ شروع میں شاید دائی سارا وقت آپ کے ساتھ نہ رہے۔ آپ جب چاہیں، اسے بلا سکتی ہیں۔ اگر آپ فکر مند ہوں، آپ کو تکلیف ہو یا مشورے اور مدد کی ضرورت ہو تو آپ دائی کو بلا لیں۔ ولادت کے آخری مراحل 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؟

کوئی آپ کو یہ نہیں بتا سکتا کہ ولادت میں کتنا وقت لگتا ہے۔ ولادت کے دوران سب عورتوں 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 پہلی ولادت کی نسبت کم وقت لگتا ہے۔

### در روزہ خطرناک نہیں ہوتا

یاد رکھیے کہ در روزہ پٹھوں کی حرکت سے ہوتا ہے، جسم اپنا کام کر رہا ہوتا ہے۔ رحم کے پٹھے سکڑتے ہیں اور پھر ڈھیے ہو جاتے ہیں، یہی سلسلہ گھنٹوں چلتا رہتا ہے۔ یہ گھنٹن اور تھکا دینے والا کام ہے اور اس میں بہت وقت لگ سکتا ہے۔ لیکن در روزہ سے کوئی نقصان نہیں پہنچتا اور نہ ہی یہ خطرناک ہے۔

### شدید جذبات

ولادت ایک خوبصورت، مشکل اور تھکا دینے والا تجربہ ہے۔ بہت طاقت استعمال ہوتی ہے اور بہت جذبات ابھرتے ہیں۔ آپ کبھی نہیں گی اور کبھی روئیں گی، کبھی مشقت اٹھائیں گی اور کبھی پرسکون ہو جائیں گی۔ ہو سکتا ہے آپ کو الٹی آجائے یا کئی مرتبہ ٹائلٹ جا پڑے۔ کئی 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، انہیں روکنے کی کوشش نہ کریں۔ اپنے جسم پر بھرپور دیکھیں۔

### ولادت کی پوزیشنیں

آپ خود فیصلہ کر سکتی ہیں کہ آپ کھڑی ہوں، بیٹھنا یا لیٹنا چاہیں گی۔ دائی عام طور پر آپ کو اس بارے میں اچھے مشورے دے سکتی ہے کہ آپ کیلئے کونسی پوزیشن آسان رہے گی۔ بار بار اپنی پوزیشن بدلتی رہیں۔ مستعد رہیں۔

### ولادت کے مختلف مراحل

ولادت کے ابتدائی حصے کو پوشیدہ مرحلہ (latensfase) کہا جاتا ہے۔ اس حصے میں آپ گھر پر رہتی ہیں، ہسپتال میں نہیں۔ یہ پوشیدہ مرحلہ کئی گھنٹے اور کئی دن جاری رہ سکتا ہے۔ اپنے کھانے پینے کا خیال رکھیں۔ در دوں میں باقاعدگی نہیں ہوتی۔ در دوں کے بیچ 15-20 منٹ کا وقفہ ہو سکتا ہے۔ اس عرصے میں درد کچھ خاص تکلیف دہ نہیں ہوتے۔ اکثر شرمارگاہ سے تھوڑا سا خون اور لیس بھی خارج ہو سکتی ہے۔ آپ کو حرکت جاری رکھنی چاہیے، چلتی پھرتی رہیں۔ جب در دوں میں لمبا وقفہ ہو تو سو جائیں، آرام کریں۔ آپ کو بچے کی حرکت محسوس ہونی چاہیے۔ کھانا پینا جاری رکھیں تاکہ آپ کو توانائی ملتی رہے۔

دوسرے حصے کو مستعد مرحلہ (aktiv fase) کہا جاتا ہے۔ اب در دیں کم وقفے سے ہونے لگیں گی اور عام طور پر اسی مرحلے میں ہسپتال سے رابطہ کیا جاتا ہے۔ در دوں کے بیچ پانچ منٹ سے لے کر دو منٹ تک کا وقفہ ہو سکتا ہے۔ ہر مرتبہ درد تقریباً ایک منٹ برقرار رہتا ہے۔ رحم کا منہ کھلنے لگتا ہے۔ ہونے والا بچہ نیچے پیڑھ کی طرف آنے لگتا ہے۔ اس کام میں جسم کو سخت محنت کرنا پڑتی ہے۔ تھوڑا سا کھانا پینے لیں۔ اس سے آپ کو اس مرحلے میں توانائی اور ہمت حاصل ہوگی۔ حرکت میں رہیں، کمرے میں ادھر ادھر چلیں، بار بار اپنی پوزیشن بدلتی رہیں۔ لیٹے رہنے سے عام طور پر در روز زیادہ تکلیف دہ محسوس ہوتے ہیں۔

زور لگانے کا مرحلہ۔ آپ کو محسوس ہوگا کہ بچہ اندام نہانی اور مقعد کی طرف بوجھ ڈال رہا ہے۔ جب بچے کے باہر نکلنے کا وقت آ پینچے گا 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 کر سکیں۔ بچے کو باہر نکالنے میں آپ کو احتیاط سے کام لینا چاہیے تاکہ کوئی نقصان نہ پہنچے۔ بچے کا 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 آ جاتا ہے۔

تیسرے مرحلے کو آنول نکلنے کا مرحلہ کہا جاتا ہے۔ بچہ پیدا ہونے کے بعد پلاسیٹا (آنول) نکلتا ہے۔ آپ کو دوبارہ روزہ محسوس ہوگا۔ رحم سکتا سکتا کر پلاسیٹا کو باہر نکالتا ہے۔ پلاسیٹا بڑا محسوس ہوتا ہے لیکن نرم ہوتا ہے۔ یہ مرحلہ عام طور پر آسان ہوتا ہے۔

## بچہ جنم لے چکا ہے!

بچہ اپنے پیچھے کھولنے کیلئے چیختا ہے اور خود سانس لینا شروع کر دیتا 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 کیلئے اچھا ہے کہ وہ آپ کا لمس محسوس کرے اور آپ کے سینے پر لیٹ سکے۔ بچہ ولادت کے طویل مراحل سے گزر رہا ہے اور اسے سکون اور حرارت کی ضرورت ہے۔ اب آپ دودھ پلا سکتی ہیں۔ کئی بچے پیدا ہونے کے ساتھ ہی ماں کی چھاتی جو سنا شروع کر لیتی ہیں۔ اپنے بچے کو دیکھئے۔ بچہ نظر کا 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 ولادت کے بعد پہلے دو گھنٹے شعبہ پیدائش میں رہیں گے۔ پھر آپ دونوں کو شعبہ زچگی میں منتقل کر دیا جائے گا۔ دائی آپ کا اور بچے کا خیال رکھے گی۔ ولادت کے بعد اندام نہانی سے کچھ خون بہنا مارل ہے۔ آپ کو اور بچے کو بھی آرام اور حرارت ملنی چاہیے۔ ولادت کے دوران تھکن ہونے کے باوجود عام ہے کہ عورتیں بیدار اور جست 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 نہانہ بھی سکتی ہیں۔ بعض عورتیں اپنے قریبی رشتہ داروں کا ملاقات پر آمابند کرتی ہیں۔

## ولادت کے دوران کیا ہو سکتا ہے

### خراشیں، اندام نہانی کا پھٹنا اور زخم، چیرا لگانا اور ٹائٹلے

بچے کے باہر نکلنے کے وقت اکثر اندام نہانی کے دہانے پر اور اس کے اندر کچھ زخم ہو جاتے ہیں۔ بعض دفعہ بچے کو جلد باہر نکالنے کیلئے دائی یا ڈاکٹر کو اندام نہانی کے دہانے پر چیرا لگا پڑتا ہے۔ اگر اندام نہانی کا کچھ حصہ پھٹا ہو یا زخم ہوا ہو تو اسے ولادت کے فوراً بعد سینا ضروری ہے۔ آپ کو اس جگہ پر سُن کر دیا جاتا ہے۔ دائی اور ڈاکٹر، دونوں کو ٹائٹلے لگانے آتے ہیں۔

## اگر آپ کا ختنہ ہو چکا ہے

اگر آپ کا ختنہ ہو چکا ہے اور اب سے پہلے اندام نہانی کو نہیں کھولا گیا تو یہ کام ولادت کے دوران، بچے کے باہر نکلنے سے پہلے کیا جائے گا۔ حکام صحت نے اس بارے میں اصول وضع کئے ہیں کہ یہ کام کس طرح انجام دیا جائے۔ مارویجن ہپتالوں کے شعبہ ولادت کی تمام دانیوں اور ڈاکٹروں کیلئے ان اصولوں کا جاننا ضروری ہے۔ آپ کو سُن رہی ہوں کہ کی دوادی جائے گی۔ مارویجن قانون کے مطابق کھولے جانے کے بعد اندام نہانی کو دوبارہ نہیں سیا جاسکتا 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 ہو سکتا ہے کہ جلد میں کچھ تکلیف ہو۔ اس جگہ کریم مل لیجئے اور نرم بیڈ استعمال کیجئے۔ دوسری سب عورتوں کی طرح آپ کو بھی ولادت کے بعد اندام نہانی کے ارد گرد کے پٹھوں کو مضبوط بنانے کی ورزش کرنی چاہیے۔

## دردم کرنے کے طریقے

عام ولادت آپریشن کی طرح نہیں ہوتی۔ آپ کیلئے ان طریقوں سے ولادت آسان ہو سکتی 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 سہارا دے کی ضرورت ہوتی ہے۔

## دردم کرنے کے دوسرے ذرائع

گولیاں؟ درد کم کرنے کی عام گولیاں دروزہ 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 کیلئے استعمال کی جاسکتی ہیں۔

ابھی ڈیورل: یکا دروزہ کے خلاف اچھا اثر دکھاتا ہے۔ بیہوش کرنے کا ماہر ڈاکٹر ابھی ڈیورل ٹیکالگا تا ہے۔ آپ ہوش میں رہتی ہیں لیکن دروزہ اٹھنے کے وقت آپ کو بہت کم تکلیف ہوتی ہے یا بالکل تکلیف نہیں ہوتی۔

ایکو پیچر بھی ولادت کے وقت تکلیف دور کرنے کیلئے مؤثر ہے۔ کئی دوائیاں ایکو پیچر کرماجانتی ہیں۔

### جمٹی (Tang)، پمپ سے بچے کو باہر کھینچنا (vakumsug)

اگر ولادت کے دوران مسائل پیدا ہو جائیں تو دانی ڈاکٹر کو بلا لے گی۔ اگر بچے کو جلد باہر نکالنا ضروری ہو یا آپ میں بچے کو باہر دھکیلنے کی ہمت نہ ہو تو ڈاکٹر آپ کی مدد کرے گا۔ ڈاکٹر جمٹی 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 بچے کو کوئی نقصان نہیں ہوتا۔

### سیزیرین ریزو آپریشن

سیزیرین صرف اسی صورت میں کیا جاتا ہے جب یہ آپ کی یا بچے کی صحت کی خاطر لازمی ہو۔ ولادت سے پہلے یا ولادت شروع ہونے کے بعد ڈاکٹر فیصلہ کرتا کرتی ہے کہ کیا سیزیرین ضروری ہے۔ سیزیرین ایک آپریشن ہے اور یہ آپریشن تھیر 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 ابھی ڈیورل ٹیکالگا یا 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۔ اس صورت میں آپ آپریشن کے دوران بے ہوش رہتی ہیں۔

سیزیرین کے بعد پہلے دو تین دن آپ کو درد کم کرنے کی دوائیاں درکار ہوتی ہیں۔ خون کے ٹوٹھے بننے سے بچاؤ کیلئے ضروری ہے کہ آپ حرکت کرتی رہیں اور ادھر ادھر چلیں پھریں۔ آپ بچے کو عام حالات کی طرح دودھ پلا سکتی ہیں۔ سیزیرین کے بعد آپ کو چار پانچ روز شعبہ پیدائش میں ٹھہرایا جاسکتا ہے۔

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

ماروے 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۔ اگر آپ کے خیال میں بچے کو کوئی مسئلہ ہے تو ڈاکٹر، دانی یا شعبہ ولادت کو فون کیجئے۔ دانی 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 کیلئے زیادہ خطرہ ہے کیونکہ یہ ایک آپریشن ہے۔ آپ کے جسم کیلئے بہترین اور محفوظ ترین عام ولادت ہی ہے۔ آپ کو درد کم کرنے کی دوائیاں دی جائیں گی۔ ولادت کے بعد آپ شعبہ زچگی 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 ہو سکتا ہے کہ آپ کیلئے اور بچے کیلئے حمل اور ولادت بالکل مارل رہے۔ اگر آپ پھر حاملہ ہو جائیں تو آپ کو اضافی معائنوں کی پیشکش کی جائے گی۔

### حصہ 3

### عرصہ زچگی سے متعلق الفاظ کی فہرست

Barsel	زچگی
Barselbesøk	عرصہ زچگی میں ملاقات
Brystmelk	مال کا دودھ
Amning	دودھ پلانے کا راضعت

Råmelk	شروع کا خام دودھ/کولوٹرم
Brystknopper	چھاتی کے ٹیل
Selvregulering	بچے کا اپنی ضرورت کے حساب سے دودھ پینا
Barnelegevisitt	بچوں کے ڈاکٹر کا دورہ
Gulsott	یرقان
Bleie	پٹی/بچے کا پیڈ
Bind	ماہواری پیڈ
Blødninger	خون جاری ہونا
Renselse	ولادت کے بعد زچہ کو خون آنا
Sårbarhet	آسانی سے مجروح ہو جانا
Sting	ٹانکے
Etterkontroll	ولادت کے بعد معائنہ
Samleie	ہم بستری
Prevensjon	مانع حمل ذرائع

## 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 کر سکتی ہیں تاکہ اس عرصے میں آپ دودھ پلا ما شروع کر سکیں اور ولادت کے بعد آرام کر سکیں۔

ماروے میں زیادہ تر ہسپتالوں کے شعبہ ولادت اور شعبہ زچگی ”ماں اور بچے کیلئے خاص طور پر مناسب“ ہوتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اور بچہ ولادت کے بعد سارا وقت ایک ہی کمرے میں رہتے ہیں۔ اس طرح آپ اپنے بچے سے واقفیت حاصل کر سکتی ہیں۔ عملہ دودھ پلانے میں آپ کی مدد کرے گا۔ وہ لوگ آپ کو یہ بھی سکھائیں گے کہ بچہ کیسے کس طرح بدلے جاتے ہیں اور آپ بچے کو کس طرح نہلا سکیں گی اور اس کی دوسری ضروریات کیسے 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 جاتی ہے۔ ساتھ قیام کرنے والے شخص کو اکثر اپنی خوراک اور رہائش کا خرچ ادا کرنا پڑتا ہے۔

## بچے کی صلاحیتیں اور ضرورتیں

بچہ اس وقت بھی 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 کرتا ہے۔ بچے اپنی خوراک اور دیکھ بھال کیلئے 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 بچہ روئے تو ہمیں اسے اٹھا کر پیار سے چپ کرنا چاہیے۔ بچے سخت سلوک جیسے جھکنا یا زور سے ہلانے جا برداشت نہیں کر سکتے۔ اس سے ان کے دماغ کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

آپ چاہیں تو بچے کو روزانہ نہلائیں یا اس سے کم نہلائیں۔ بعض بچے روز پانچ بار کھاتے ہیں اور بعض 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 میں 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 دانی یا ڈاکٹر سے بات کرنے کیلئے کہلا سکتی ہیں جو ولادت کے دوران آپ کے ساتھ تھی۔

## 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 ہو پائیں۔ اگر آپ کے کمرے میں دوسری عورتیں بھی رہ رہی ہیں تو آپ سب کیلئے ایک دوسری کا لحاظ رکھنا ضروری ہے۔

## شعبہ زچگی 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 تھیلیوں اور دستوں سے ملنا بہتر سمجھتی ہیں جبکہ بعض عورتوں کیلئے ولادت کے بعد ابتدائی دنوں میں ملاقاتیوں کا آنا اہم ہوتا ہے۔ آپ کو ان عورتوں کا لحاظ ضرور کرنا چاہئے جو آپ کے کمرے میں مقیم ہیں۔ اگر آپ سے ملنے کیلئے کئی لوگ آ رہے ہیں تو بہتر ہوگا کہ 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 دودھ پلانے میں 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 کیلئے مناسب ہو۔ حلال 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 کیلئے کہہ دیجئے۔

**روایات پر عمل کرنا زچگی کے عرصے میں اچھا لگتا ہے۔ اس مازک وقت میں ماں اور بچے کی دیکھ بھال کیلئے زیادہ تر ملکوں کی اپنی اچھی روایات ہوتی ہیں۔ شعبہ زچگی کے عملے کو بتائیے کہ آپ کیلئے اور آپ کے گھر والوں کیلئے کون سی روایات اہم ہیں۔**

## بچے کی دیکھ بھال کے پرانے اور نئے طور طریقے

کئی مائیں دادیوں کو حیرت ہوتی ہے کہ آج کل بچے کی دیکھ بھال کے محض چند ہی اصول ہیں اور زیادہ دوسرے نہیں کیا جاتا۔ ماں کی احتیاط کی مثال لیجئے: پہلے کئی ماؤں کو یہ سکھایا جاتا تھا کہ بچے کی ماں کو ایک خاص طریقے سے صاف کرنا چاہئے۔ ماں پر پاؤ ڈرچھڑکا جائے یا کریم لگائی جائے اور دن میں کئی مرتبہ پٹی کی جائے۔ اب ایسی کسی بات پر عمل نہیں کیا جاتا۔ ماں کو خشک رکھنا چاہئے لیکن آپ بچے کو عام طریقے سے نہلا سکتی ہیں۔ صرف بعد میں اچھی طرح جلد خشک کر دیجئے۔ ماں کا سر خشک ہو جائے گا۔ ایک ہفتے میں ماں 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 بچے 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 پھی ٹائیس بی یا ٹی بی کے حفاظتی ٹیکے کی ضرورت ہو، انہیں مطلوبہ ٹیکے لگادیا جائے گا۔

ماروے (اور کئی دوسرے ملکوں میں) پیدائش کے بعد سب بچوں کا ایک خون کا ٹیسٹ لیا جاتا ہے۔ اس ٹیسٹ کا مقصد یہ معلوم کرنا ہے کہ کیا بچے کو phenylketonuri (PKU) نامی بیماری ہے یا بچے کا جسم ضرورت سے کم thyroxin (TSH) ہارمون بنا رہا ہے۔ ہر سال چند بچے ان بیماریوں کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں۔ دوا اور خاص خوراک فراہم کی جائے تو یہ بچے صحیح تیار ہو جاتے ہیں۔

## 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 ہو، پوچھ لیجئے۔ آپ کو ہسپتال سے کچھ کاغذات بھی ساتھ لے جانے کو ملیں گے۔ انہیں سنبھال کر رکھیئے۔ ہسپتال پبلک رجسٹریشن آفس (folkeregisteret) کو آپ کے بچے کی پیدائش کی اطلاع کرتا ہے۔ بچے کا نام درج کرانے کیلئے اور بچوں کا وظیفہ حاصل کرنے کیلئے آپ کو فارم بھیجا جائے گا۔

## لڑکوں کا ختنہ

ماروے میں لڑکوں کے ختنے کی اجازت ہے۔ شعبہ زچگی سے پتہ کیجئے کہ ختنہ کہاں کرایا جاسکتا ہے۔

## لڑکیوں کا ختنہ

ماروبجن قانون میں لڑکیوں کا ختنہ منع ہے۔ اب دنیا کے زیادہ تر ملکوں میں لڑکیوں کے ختنے کی اجازت نہیں ہے۔ ماروے میں رہنے والوں کیلئے یہ بھی منع ہے کہ وہ ختنہ کرانے کیلئے 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۔ ہیلتھ ٹیشن کے عملے سے بات کیجئے۔ وہ آپ کو ماروبجن قانون کے بارے میں معلومات دے سکتے ہیں۔ وہ ان دوسرے خاندانوں سے بھی آپ کا رابطہ کرا سکتے ہیں جو پہلے اس موضوع پر بات چیت کر چکے ہیں۔

## رضاعت

آپ کا جسم بچے کیلئے بہترین خوراک تیار کرتا ہے یعنی 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 کیلئے 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۔ دایوں 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 2-3 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 کیلئے سہلے فوڈ 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 کیلئے 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 گرگرتگی محسوس ہوتی ہے لیکن تکلیف نہیں ہونی چاہئے۔ 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 کیلئے یہ اہم ہے۔ اس دن آپ کا سارا وقت دودھ پلانے اور کھانے پینے میں ہی لگ جاتا ہے۔ آہستہ آہستہ دودھ پلانا آپ کیلئے آسان ہوتا جائے گا!

ولادت کے بعد زیادہ تر تیسرے دن چھاتیوں میں سوجن اور کچھ تکلیف ہوتی ہے اور ہو سکتا ہے کہ آپ کو کچھ بخار ہو جائے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ چھاتیوں کے غدود بھر پور 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 کیلئے دوسری غذا کونسی؟

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

## رضاعت کیلئے مدد (Ammehjelp)

کئی عورتوں کو دودھ پلانے کیلئے مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کو مشکل ہو تو بتائیے۔ اگر آپ کیلئے دودھ پلانا ممکن نہ رہے تو بچے کو دوسری غذا دینے کیلئے آپ کو مشورہ دیا جائے گا۔ شعبہ ولادت اور ہیلتھ سٹیشن 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 مارویجن زبان کا ترجمہ کروانے اور مطلب سمجھنے کیلئے کسی اور سے مدد لے سکتی ہیں۔

## رضاعت کا اختتام

جب آپ اپنا دودھ پھروانے کا سوچ رہی ہوں تو پہلے آپ کو ہیلتھ سٹیشن سے مشورہ طلب کرنا چاہیے۔

## آپ کے جسم میں ہونے والی دوسری تبدیلیاں

حمل کے دوران آپ کے جسم میں بہت سی تبدیلیاں آتی ہیں۔ ولادت کے بعد جسم میں مزید تبدیلیاں ہوتی ہیں اور نئے ہارمون اپنا کام شروع کرتے ہیں۔ جب چھاتیاں دودھ بنا کر شروع کرتی ہیں تو ان کا حجم بہت بڑھ جاتا ہے۔ پھیٹ ولادت کے بعد چھوٹا تو ہو جاتا ہے لیکن ابھی کچھ عرصہ یہ ڈھیلا اور ہار کو نکالنا ہوا رہے گا۔ حمل کے ان 40 ہفتوں کے دوران جلد اور پٹھے کھینچ کر بڑھ چکے ہیں۔ اب جسم کو پہلی حالت میں واپس آنے کیلئے وقت درکار ہے۔

## خون جاری ہونا

ولادت کے بعد شروع کے دنوں میں آپ کو بھاری جھڑکی کی طرح خون آتا رہے گا۔ پھر بتدریج خون میں کمی آتی جائے گی۔ ایک ہفتے بعد خون کافی کم ہو جائے گا۔ 14 دن بعد زیادہ تر عورتوں کو خون آماڑک جاتا ہے۔ خون کے ساتھ کچھ لیس اور مائع اخراج بھی ہوتا ہے۔ جب آپ کو خون آماندہ ہو جائے گا تو یہ اخراج مزید چند ہفتے جاری رہے گا۔ اس سے خون کی بو آتی ہے اور اس وجہ سے ہر مہینہ ٹائلٹ سے فارغ ہوتے وقت آپ کو پانی کے ساتھ استنجا کرنا چاہیے۔ اگر بہت تیز بو آ رہی ہو تو یہ انفیشن رسوزش کی علامت ہو سکتی ہے۔ اس صورت میں آپ کو شعبہ ولادت سے رابطہ کرنا چاہیے۔

## نفسیاتی رد عمل

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

## عرصہ زچگی میں نفسیاتی مسائل

اگر آپ کو خوشی نہ محسوس ہوتی 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 آپ بچے کی دیکھ بھال نہیں کر سکتیں یا آپ کو نہایت تھکاوٹ ہے۔ اگر آپ اس صورتحال 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 چاہیے۔ آپ کو یا گھر کے کسی اور فرد کو شعبہ زچگی کے عملے سے یا ہیلتھ سٹیشن سے رابطہ کر کے انہیں حالات بتانے چاہئیں۔ ماہر معالج آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو جلد مدد مل جائے تو آپ تیزی سے صحتیاب ہو جائیں گی۔

## ولادت کے بعد گھر میں

## باپ کیلئے 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 بد قسمتی سے سب کو تنخواہ نہیں ملتی۔

## ہیلتھ سٹیشن

شروع کے ہفتوں میں کسی وقت آپ کے ہیلتھ سٹیشن سے ہیلتھ سسٹر آپ کے گھر ملاقات کرنے آئے گی۔ اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہو تو آپ خود بھی رابطہ کر سکتی ہیں۔ جب بچہ چھ ہفتے کا ہو جائے تو اسے پہلے

معائنہ صحت کیلئے لے جائیے۔ ہیلتھ ٹیشن 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 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 ضرور نیند ملنی چاہیے۔ خود کو حرکت میں رکھنا بھی ضروری ہے۔ حمل سے پہلے کی حالت پر واپس آنے کیلئے آپ کے جسم کو ورزش یا حرکت کی ضرورت ہے۔ ہر وقت بستر میں پڑے رہنا آپ کی صحت کیلئے اچھا نہیں ہے۔

## بچہ کہاں سو سکتا ہے؟

بچے کو ہمیشہ کمر پر لٹائیے یعنی بچہ سیدھا لیٹے۔ بچہ اپنے علیحدہ بستر میں سو سکتا ہے۔ آپ بچے کو اپنے بستر میں بھی ساتھ رکھ سکتی 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 سلائیے۔ بچے کو کسی تمباکو نوشی کے بستر میں نہیں سوا چاہیے۔ یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ بچے کا علیحدہ لحاف یا کبل ہو۔

## بچے کے کپڑے اور دوسرا سامان

آپ کے بچے کو شروع کے عرصے میں زیادہ چیزوں کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ٹیپ، پیڈ، میٹھی اور پاجامے، ایک گرم کبل، لحاف اور بستر ایسی چیزیں ہیں جن کی شروع میں ضرورت ہوتی ہے۔

بچے کو کمرے کے درجہ حرارت یا باہر کے موسم کے حساب سے کپڑے پہنائیے۔ کئی بچوں کو بہت زیادہ کپڑے پہننا دینے جاتے ہیں۔ بچے کی گردن چھو کر محسوس کیجئے، ہاتھوں یا پیروں کو چھو کر اندازہ نہ کیجئے کیونکہ نوزائیدہ بچے کے ہاتھ پیر ہمیشہ کچھ ٹھنڈے ہوتے ہیں۔ بچے کا جسم گرم ہو جا 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 جا رہے ہو تو اسے کار میں محفوظ سیٹ میں بٹھایا جائے۔ ایسی چیزیں کرایے پر حاصل کی جاسکتی ہیں یا خریدی جاسکتی ہیں۔

## بہن بھائیوں کا جلا پلا

اگر بچے کے بڑے بہن بھائی ہوں تو ولادت کے بعد ان بچوں کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ ایک چھوٹے بچے کیلئے یہ سمجھنا آسان نہیں ہے 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 گزارائیے۔ نوزائیدہ بچے کی دیکھ بھال کسی اور کو کرنے دیجئے۔ اکثر زیادہ پیار محبت کے چند دنوں سے ہی بڑے بچوں کا اعتماد بحال ہو جاتا 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۔ ماروے ٹھنڈا ملک ہے اور اگر آپ کا بچہ گرمی کے موسم میں نہ پیدا ہوا ہو تو آپ کو گرم جرابیں، پوری ٹانگوں کا زیر جامہ دراز، پاجامے اور جرسیاں استعمال کرنی چاہئیں۔ 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 ہو جاتا ہے جس دن چھاتیوں میں دودھ اترے۔ یہ بخار ایک دن بعد ٹھیک ہو جاتا ہے اور خطرناک نہیں ہے۔ اگر آپ کی طبیعت ویسے ٹھیک نہ ہو تو اپنا درجہ حرارت چیک کریں۔ اگر بخار ہو تو شعبہ ولادت سے رجوع کر کے مدد طلب کیجئے۔

## خون جاری ہونا

گھر واپس پہنچنے کے بعد اگر بہت زیادہ خون آتا رہے تو یہ مارل نہیں ہے۔ اگر ایسا ہو تو آپ میڈیکل ایمرجنسی (legvakten) سے رابطہ کیجئے یا واپس ہسپتال چلی جائیے۔

## ماہواری

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

### ازدواجی رجحانی تعلقات اور فیملی پلاننگ۔ مانع حمل ذرائع

ولادت کے بعد جب آپ کو مناسب لگے، آپ ہم بستری کر سکتی ہیں۔ کئی کتابوں میں ذکر ہے کہ چھ ہفتے تک انتظار کرنا چاہیے۔ اس کی کوئی طبی وجہ نہیں ہے لیکن اسے ایک اچھا اصول سمجھا جاسکتا 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 ہو سکتا ہے۔ اس لئے آپ لوگوں کو دخول سے پہلے جسمانی قربت میں کافی وقت استعمال کرنا چاہیے اور پھسلن پیدا کرنے والی کریم لگانا چاہیے۔ اگر آپ حاملہ نہیں ہو چاہتیں تو آپ کو اور آپ کے ساتھی کو مانع حمل ذرائع استعمال کرنے چاہئیں۔ شروع کے عرصے میں سب سے آسان کوئٹم کا استعمال ہے۔ 10-12 ہفتے بعد آپ اپنے اندر کوائل (spiral) لگا سکتی ہیں۔ ڈاکٹر یا دوائی سے آئندہ فیملی پلاننگ مانع حمل ذرائع کے متعلق پوچھیے۔

### ولادت کے بعد معائنہ

ولادت کے دو تین مہینے بعد آپ خود ڈاکٹر یا دوائی سے معائنہ کروانے کیلئے بات کر سکتی ہیں جسے عرف عام میں "etterkontroll" کہا جاتا ہے۔ یہ گائنا کالوجیکل (زیریں اعضا کا) معائنہ ہوتا ہے اور آپ کو فیملی پلاننگ یا مانع حمل ذرائع کی پیشکش کی جاتی ہے۔ آپ ہیپوگلوہین کی مقدار معلوم کرنے کیلئے خون کے ٹیسٹ بھی کر سکتی ہیں۔