SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

مونٹیچیو ایمیلیا ہاسپٹل
O.U. آبسٹٹرکس اینڈ گائنیکولوجی
ڈائریکٹر ڈاکٹر ڈی۔ ویویانی

ڈپارٹمنٹ آف پرائمری کیئر آف دی مونٹیچیو ای۔ ڈسٹرکٹ
O.U. ویمنز اینڈ چلڈرنز ہیلتھ
سپروائزر ڈاکٹر وولٹا

پریگننسی کلینک

وضع حمل کا انتظار ہے....

اگر سب کچھ ٹھیک ٹھاک رہتا ہے، اگر درد زہ قبل از وقت شروع نہیں ہوا ہے یا اگر پوری میعاد سے قبل، وضع حمل کے مدنظر جانچوں کے بعد چیک اپ کے لیے اپائنٹمنٹ طے نہیں ہوا ہے تو اگلی اپائنٹمنٹ حمل کے آخر میں، وضع حمل کے وقت ہوگی۔
درد زہ سے قبل کی جانچیں وارڈ میں ڈاکٹروں کے ذریعہ چیک کی جائیں گی اور پھر، صرف لازمی ہونے پر، آپ کے فراہم کردہ نمبر پر آپ سے بذریعہ ٹیلیفون رابطہ کیا جائے گا۔

حمل کے اختتام کی سمت لے جانے والے ہفتوں میں آپ کو درج ذیل چیزوں پر بغور نگاہ رکھنی ہوتی ہے:

- فعال جنین کی نقل و حرکت کی موجودگی۔ آپ کو شام کے وقت میں، جب آپ زیادہ پرسکون ہوں تو اسے محسوس کرنا چاہیے۔ اگر آپ کو جنین کی کوئی نقل و حرکت محسوس نہیں ہوتی ہیں تو آپ کو چاہیے کہ پوزیشن تبدیل کریں، اپنی بائیں کروٹ لیٹیں، آرام دہ پوزیشن دریافت کرنے کی کوشش کریں اور کوئی میٹھی چیز کھائیں۔ اگر یہ ساری تدبیریں اختیار کرنے کے بعد بھی آپ کو جنین کی کوئی نقل و حرکت محسوس نہیں ہوتی ہے تو چیک اپ کے لیے ہسپتال جائیں۔
- فشار خون کی جانچ کم از کم ہفتے میں ایک بار ہونی چاہیے اور یہ 140/90 سے کم رہنا ضروری ہے۔ آپ کے GP کے ذریعے یا آپ کی مقامی فارمیسی میں 10 منٹ آرام کرنے کے بعد اس کو چیک کیا جا سکتا ہے۔
- آپ کی ٹانگوں، بازوؤں، ہاتھوں، چہرے اور پنڈلی پر وسیع پیما استسقاء لحمی (سوجن) کی موجودگی جس کا مطلب یہ ہے کہ اس میں پانی برقرار ہے۔ حمل کے آخر میں یہ کافی عام ہے اور اگر یہ بس ہلکا سا ہے توگھبرانے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ آپ جسم کے وزن میں اضافے کی قدر پیمائی کر کے استسقاء لحمی کی مقدار پیمائی کروا سکتی ہیں۔ اگر آپ کو مختصر مدت میں 2 سے 3 کلو گرام کا اضافہ نظر آتا ہے تو آپ کو چیک اپ کے لیے ہسپتال جانا چاہیے۔
- شرمگاہ سے سفید، پیلے یا گلابی مائل ڈسچارج کے رساؤ کی موجودگی اسے میوکس پلگ کہا جاتا ہے اور یہ حمل کے دوران رحم کی عنق کے اندرونی حصے میں بنتا ہے۔ یہ ایک عضویاتی کیفیت ہے اور اس کا مطلب یہ ہے کہ جسم وضع حمل کے لیے تیار ہو رہا ہے۔
- امونیائی مائع کا رساؤ (شفاف یا گلابی مائل پانی)، یا تو زیادہ مقدار میں یا مسلسل چھوٹے چھوٹے قطروں کی شکل میں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ تھیلی شاید پھٹ گئی ہے۔ اگر ابھی تک کوئی پیچیدگی پیدا نہیں ہوئی ہوتو ہسپتال جا کر بھرتی ہوں۔ عموماً ہسپتال جانے میں جلد بازی کرنا ضروری نہیں ہوتا ہے، آپ آرام سے تیار ہو سکتی ہیں اور روانہ ہونے سے پہلے شاور لے سکتی ہیں۔ تاہم، اگر وضع حمل کی کوئی فوری نشانیاں موجود ہوں یا مائع میوکونیم (سبزی مائل) کے ساتھ رنگین ہو تو جتنی جلدی ممکن ہو ہسپتال جائیں۔
- شرمگاہ سے خون آمیز ڈسچارج: اگر یہ کافی زیادہ نہ ہو تو یہ عنق رحم کی عام سی کمزوری کے سبب ہو سکتا ہے، جو خاص طور پر حمل کے آخر میں بڑھ جاتا ہے۔ بیشتر اوقات معائنے کے بعد، مجامعت کے بعد یا بچہ دانی کے انقباض کے بعد یہ ڈسچارج ہوتا ہے، حتی کہ کچھ میں درد بھی نہیں ہوتا ہے۔ اگر یہ ثقیل ماہواری کی طرح موجود ہو نیز اس کے ساتھ چکتے ملے ہوئے ہوں، نیز مستقل بہاؤ ہو رہا ہو تو جتنی جلدی ممکن ہو ہسپتال جائیں۔

ہسپتال کب جائیں؟

ایسے درد بھرے انقباض کی موجودگی میں جو دورانیہ اور شدت کے اعتبار سے مستقل ہوں، کم از کم ہر 5 منٹ پر ہو اور 1 سے 2 گھنٹے تک رہے۔ انقباض کے ساتھ اکثر غشاء مخاطی اور خون کا معمولی سا رساؤ ہوتا ہے۔ اگر آپ فکرمند نہ ہوں تو آپ وارڈ کو ٹیلیفون کر کے صورتحال کی وضاحت کر اور مشورہ طلب کر سکتی ہیں۔

وضع حمل کے ابتدائی مراحل کے دوران اور پیش علامتی مرحلے میں کیا کیا جائے
(وضع حمل کے لیے تیاری، درد، غیر مستقل انقباض کے ساتھ، جو چند گھنٹوں سے لے کر چند دنوں تک رہے، جو درد زہ کی نشانی نہیں ہے)

- گرم شاور لینے یا غسل کرنے سے، حتی کہ روزانہ چند مرتبہ، آپ کو سکون حاصل کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- کھلی ہوا میں چہل قدمی
- آرام کرنے کے لمحات کو ادل بدل کریں، صوفے پر، خاموشی کی تلاش اور پرسکون سانس لیتے ہوئے، نیز مزید فعال لمحات، اگر ممکن ہو تو آزادانہ نقل و حرکت، اور پوزیشن برقرار رکھ کر، موسیقی سنتے ہوئے یا مالش کروا کر۔

- اپنے پارٹنر کے ساتھ قربت کو نئے سرے سے تلاش کریں (ماں کے لیے ایک پرسکون جوڑا اور باپ سیکیورٹی تخلیق کرتا ہے)۔ گھر کا ماحول مانوس اور قربت والا ہوتا ہے، لہذا آپ غسل کر کے، شاور لے کر ، بازو دار کرسی پر اور آزادانہ نقل و حرکت اور پوزیشن سے بہبود اور آرام کی فضاہتخلیق کر سکتے ہیں۔ موسیقی اور خاموشی سے درد زہ میں مدد ملتی ہے اور یہ انقباض سے نمٹنے کو آسان اور کم تکلیف دہ بناتی ہے۔ یہ کیفیات ہسپتال میں بھی لیکن کم قربت کے ساتھ تخلیق کی جا سکتی ہیں۔

یاد رکھیں کہ فوری وضع حمل کی نشانیاں درد انگیز ہوتی ہیں، انقباض میں آہنگ ہوتا ہے اور کمر میں درد ہوتا ہے جس کے ساتھ دھکا لگانے کی ایک بے درد خواہش ہوتی ہے۔

- اگر آپ کا شیڈول شدہ سی سیکشن ہے: تو طے شدہ وقت پر زچگی وارڈ میں جائیں (داخلے کا وقت پتہ کرنے کے لیے اپائنٹمنٹ سے قبل والے دن سہ پہر میں وارڈ کو کال کریں)۔ آپ کو ماقبل شام کی آدھی رات کے بعد سے خالی پیٹ رہنا (کھانا یا پینا بند کر دینا) ہوتا ہے۔

- اگر آپ کی میعاد پوری ہو گئی ہے اور ابھی تک کچھ نہیں ہوا ہے: تو وضع حمل سے قبل والی مشاورت کے دوران آپ کو جو اپائنٹمنٹ دے گئی تھی اس کے لیے جائیں، جو عام طور پر آپ کی آخری تاریخ کے ساتھ ہی پڑتی ہے۔ اگر آپ کے حمل کو کم خطرے والا مانا جاتا ہے تو دایہ آپ کی اور بچے کی صحت کو چیک کرے گی، جبکہ اگر حمل کو زیادہ خطرے والا مانا جاتا ہے تو دایہ اور ماہر امراض نسواں ایک کارڈیوٹوکوگرافی، ایک الٹرا ساؤنڈ اور ایک معائنہ کریں گی۔ اگر سارا معاملہ ٹھیک ٹھاک ہو تو آپ کو آپ کی اگلی اپائنٹمنٹ کی تاریخ دی جائے گی۔

- اگر آپ کی آخری تاریخ گزر چکی ہے (41 ہفتے + ... یا اگر مناسب ہو تو اس سے پہلے) تو دوائیں استعمال کرکے وضع حمل پر مائل کرنے کے لیے آپ کو ہسپتال میں بھرتی کرنے کا وقت طے کیا جائے گا۔ ویسی صورت میں، مقررہ تاریخ کو گھر پر ناشتہ کرنے کے بعد، صبح 7.30 بجے پریگننسی کلینک جائیں اور اپنا سوٹ کیس لے کر آئیں۔

- اگر آپ کی آخری تاریخ گزر چکی ہے تو، یا مخصوص حالت میں، پریگننسی کلینک کی دایہ درد زدہ شروع ہونے میں سہولت بہم پہنچانے کے لیے درد زدہ کے فطری طریقے تجویز کرے گی۔

وارڈ میں داخل ہونے کے لیے، پیر سے لے کر جمعہ تک صبح کے اوقات میں، سیدھے پریگننسی کلینک میں جائیں جبکہ سہ پہر اور رات کے اوقات میں زچگی وارڈ میں جائیں۔

ہسپتال میں بھرتی رہنے کے دوران رشتہ داروں یا دوستوں کی آمد محدود رکھیں تاکہ آپ کے "قیمتی" آرام کے وقت اور آپ کے بچے کی بہبود کا تحفظ ہو (نیز ممکنہ انفیکشنز کا خطرہ بھی کم ہو) اور ملاقات کے اوقات کا لحاظ کریں۔
بچے کا باپ رات کے اوقات کو چھوڑ کر (آدھی رات سے) کبھی بھی اور طبی معائنوں کے دوران وارڈ تک رسائی حاصل کر سکتا ہے۔

<u>ٹیلیفون نمبرز</u>

- پریگننسی کلینک 0522/860138 پیر سے لے کر جمعہ تک 7.30 سے 13:30 بجے تک
- زچگی وارڈ 0522/860266

آپ کے تعاون کا شکریہ!