



the women's  
the royal women's hospital  
victoria australia

## ہسپتال کو فون کب کرنا چاہیئے ان خواتین کے لیے مشورہ جن کے حمل کا آخری دور ہو

بعض اوقات حمل کے آخری دور میں ایسی تبدیلیاں واقع ہو سکتی ہیں جن سے کچھ عورتوں کو پریشانی ہو سکتی ہے۔ آپ ان میں سے کئی پریشانیوں کا ذکر کلینک میں اپنی اپائنٹمنٹ پر کر سکتی ہیں اور مشورہ لے سکتی ہیں تاہم کچھ پریشانیاں ایسی ہوتی ہیں کہ انکے بارے میں مڈوائف سے جلد از جلد بات کرنی چاہیئے۔

### کیا میں ولادت کے عمل سے گزر رہی ہوں؟

کچھ عورتوں کے سلسلے میں یہ غیر معمولی نہیں ہے کہ وہ ولادت کا عمل پوری طرح شروع ہونے سے پہلے ایک بار سے زیادہ ہسپتال میں داخل رہ چکی ہوں، بالخصوص اگر یہ پہلا بچہ ہو تو۔

کبھی کبھی ولادت کے ابتدائی مرحلے کو ولادت کا مخفی مرحلہ یا پری لیبر کہتے ہیں۔ اگر آپ پہلی بار بچے کو جنم دے رہی ہیں تو پری لیبر چند گھنٹے، چند دن یا چند ہفتے چل سکتی ہے۔

اس عرصے میں آپکو جو بے قاعدہ سکڑاؤ والے درد ہو سکتے ہیں، وہ آپکی سرویکس (عنق رحم یا بچے دانی کی گردن) کو نرم اور بتلا بناتے ہیں تاکہ یہ مزید کھلنے کے لیے تیار ہو جائے۔ اکثر عورتوں کو ولادت کے درد اسی طرح محسوس ہوتے ہیں جیسے ماہواری کے درد وقفے وقفے سے ہو رہے ہوں۔

### مجھے ہسپتال کب آنا چاہیئے؟

تحقیق سے ہمیں پتہ چلتا ہے کہ صحتمند، حمل کا وقت پورا کرنے والی ماؤں اور بچوں کے لیے، ولادت کے عمل کا یہ مرحلہ گزارنے کے لیے بہترین جگہ گھر ہے۔ صحتمند ہونے، حمل کا وقت پورا کرنے، کا مطلب یہ ہے کہ آپکے حمل کو 37 ہفتوں سے زیادہ وقت گزر چکا ہے اور آپ اور آپکا بچہ صحتمند ہیں۔ اگر آپکے انفرادی حالات کے سلسلے میں آپکو اس سے مختلف معلومات دی گئی ہیں تو براہ مہربانی ان خاص ہدایات پر عمل کریں۔

گھر میں، آپکو اپنے ماحول کی آزادی حاصل ہوتی ہے۔ آپ اپنی رفتار سے کھا سکتی ہیں، سو سکتی ہیں اور چل پھر سکتی ہیں۔

اپنے جسم کے اشاروں پر توجہ دیں اور وہی کریں جو آپکو جبلی طور پر اپنے لیے درست لگے۔ یاد رکھیں کہ آپکا تجربہ صرف آپ ہی کو حاصل ہے۔

### مجھے ہسپتال کو فون کب کرنا چاہیئے؟

آپکو ہسپتال سے تب رابطہ کرنا چاہیئے جب آپکو ان میں سے کوئی علامت پیش آئے:

اگر آپکا پانی جاری ہو جائے (ایسا درد زہ کے سکڑاؤ شروع ہونے سے پہلے یا بعد میں ہو سکتا ہے)۔

اگر آپکے وچائنا (فرج) سے خون بہنا شروع ہو جائے جو بے رنگ لعاب کے ساتھ ملا ہوا نہ ہو۔ فرج سے زیادہ لعاب کے ساتھ ملے خون کے بہاؤ کو 'شو' کہتے ہیں اور یہ اس بات کی نشانی ہے کہ ولادت کا عمل نارمل طریقے سے جاری ہے۔ آپکو 'شو' تب بھی پیش آ سکتا ہے جب داخلے کے دوران فرج کا معائنہ کیا گیا ہو۔

اگر آپکے سکڑاؤ والے دردوں میں باقاعدگی ہو، یہ 30 سیکنڈ سے زیادہ دیر تک رہیں اور ان میں 5 منٹ سے کم کا وقفہ ہو۔

اگر آپکو اس بارے میں ڈر یا بے یقینی ہو کہ کیا ہو رہا ہے۔

اگر آپکو درد کو سنبھالنے کے لیے دوائیوں کی ضرورت ہو۔

اگر آپ اپنے بچے کو حرکت کرتا ہوانہ محسوس کر رہی ہوں۔

### مجھے کس کو فون کرنا چاہیئے؟

ان میں سے کسی بھی پریشانی پر ہسپتال کی مڈوائف سے بات کرنے کے لیے آپکو 8345 3635 (03) پر فون کرنا چاہیئے۔ عام سوالات کے لیے اس نمبر پر فون نہ کریں۔

ولادت کے عمل کا سٹیج/مرحلہ	جذبات	خوشی	کام کی باتیں
<p><b>پری لیبر</b></p> <p>عنق رحم پتلی ہونا شروع ہو گئی ہے</p> <p>بے قاعدہ، بلکہ، تھوڑی دیر رہنے والے سکڑاؤ</p> <p>چند دن چل سکتی ہے</p>	<p>خوش، خوفزدہ</p> 	<p>خون کی سرخی والا لعاب</p> <p>کمر میں درد</p> <p>پیٹ کے نچلے حصے میں درد (ماہواری کے درد جیسا)</p> <p>کبھی کبھی دست</p> <p>کبھی کبھی پانی جاری ہو جاتا ہے</p> <p>آپکو تھکن محسوس ہو سکتی ہے</p>	<p>نارمل معمول کے مطابق زندگی</p> <p>چلیں پھریں، مصروف رہیں</p> <p>اگر آپکو ضرورت ہو تو آرام کریں</p>
<p><b>پہلا سٹیج: ابتدائی مرحلہ (8-16 گھنٹے)</b></p> <p>عنق رحم 4-0 سینٹی میٹر پھیلی ہوئی (کھلی ہوئی)</p> <p>سکڑاؤ کے ساتھ درد باقاعدہ وقفوں سے اٹھتے ہیں، 5-20 منٹ کے وقفوں سے، 20-40 سیکنڈ برقرار رہتے ہیں</p>	<p>خوش، خوفزدہ</p> 	<p>آپکو تھکن محسوس ہو سکتی ہے</p> <p>خون کی سرخی والا لعاب</p> <p>کمر میں درد</p> <p>پیٹ کے نچلے حصے میں درد (ماہواری کے درد جیسا)</p> <p>کبھی کبھی دست</p> <p>کبھی کبھی پانی جاری ہو جاتا ہے</p>	<p>کھاتی پیتی رہیں (تھوڑی مقدار میں بار بار)</p> <p>چلیں پھریں، مصروف رہیں</p> <p>اگر آپکو ضرورت ہو تو آرام کریں</p> <p>ہر دو گھنٹوں بعد مٹانہ خالی کریں</p> <p>اپنے دردوں کا وقت نوٹ کریں (ایک درد شروع ہونے سے لے کر اگلا درد شروع ہونے تک کا وقت)</p> <p>ہسپتال کو فون کریں</p>
<p><b>پہلا سٹیج: فعال مرحلہ (3-5 گھنٹے)</b></p> <p>عنق رحم 4-8 سینٹی میٹر پھیلی ہوئی</p> <p>درد 3-7 منٹ کے وقفوں سے اٹھتے ہیں، 50-60 سیکنڈ برقرار رہتے ہیں</p>	<p>آپ تھکنے لگتی ہیں، بے چین ہوتی ہیں</p> 	<p>درد، زوردار اور باقاعدہ</p> <p>پیٹ کے نچلے حصے میں، تیز درد</p> <p>کمر میں درد جاری رہ سکتا ہے</p> <p>پورا دھیان ولادت کے عمل پر ہوتا ہے</p> <p>آپکا انحصار مددگاروں پر ہوتا ہے</p> <p>لعاب ملا خون</p> <p>ہو سکتا ہے آپکا پانی جاری ہو جائے</p>	<p>گہرے سانس لیں</p> <p>دھیان دیں</p> <p>گرم پانی سے شاور کریں یا ہاٹ پیک استعمال کریں</p> <p>اپنے جسم کا رخ بدلتی رہیں</p> <p>دردوں کے درمیانی وقفوں میں آرام کریں</p> <p>مشروبات کے گھونٹ لیں/ٹافیاں چوسیں</p>
<p><b>دوسرا سٹیج: بچے کو باہر دھکیلنا (2 سے 1/2 گھنٹے)</b></p> <p>عنق رحم پوری پھیلی ہوئی (10 سینٹی میٹر)</p> <p>درد 2-5 منٹ کے وقفوں سے اٹھتے ہیں، 60-90 سیکنڈ برقرار رہتے ہیں</p>	<p>زور لگانا پڑتا ہے</p> 	<p>دردوں میں وقفہ بڑھ جاتا ہے</p> <p>درد کی شدت کم، دباؤ زیادہ</p> <p>باہر دھکیلنے کی شدید طلب</p> <p>پھیلاؤ، بچے کا سر نیچے آتے ہوئے جلن</p>	<p>درد اٹھنے پر دھکیلیں (آئینہ استعمال کریں)</p> <p>دردوں کے درمیانی وقفوں میں آرام کریں</p> <p>چہرے اور گردن پر ٹھنڈا فلالین کپڑا یا پانی کی پھوار</p> <p>اپنے مددگاروں کی بات سنیں۔</p> <p>بچے کا سر نکلنے کی رفتار کم کرنے کے لیے ضروری ہو سکتا ہے کہ آپکو دھکیلنے کی شدید طلب پر قابو پاتے ہوئے ہانپنا پڑے۔</p>