باب 9

لیبر اور زچگی کی تیاری کرنا

اس باب میں:

لیبر جلد شروع ہونے کی علامتیں 157

زچگی کرانے کے لیے کب جائیں 159

زچگی کرانے کے لیے ساتھ کیا لے کر جائیں 160

آلات جراثیم سے پاک کریں اور دھوئیں 162

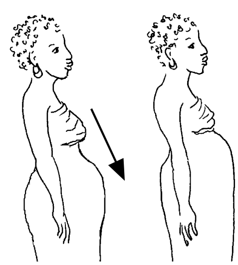
لیبر اور زچگی کی تیاری کرنا

جیسے ہی ماں میں یہ علامات نظر آنے لگیں کہ اب لیبر یا زچگی کے درد شروع ہونے والے ہیں، تو مڈوائف کو زچگی کرانے کے لیے تیار ہو جانا چاہیے۔

لیبر جلد شروع ہونے کی علامتیں

یقین کے ساتھ یہ جاننے کا کوئی طریقہ نہیں ہے کہ ایک حاملہ عورت کا لیبر کب شروع ہوگا، تاہم بعض علامتیں ایسی ہوتی ہیں جن سے پتا چلتا ہے کہ لیبر جلد شروع ہوسکتا ہے۔

زچگی سے پہلے والے ہفتے میں بچہ یوٹرس میں نیچے آسکتا ہے، ماں زچگی کے درد یا کنٹریکشنز محسوس کرسکتی ہے یا اسے کچھ مختلف محسوس ہوسکتا ہے۔ دوسری علامتیں زچگی کے درد شروع ہونے سے ایک یا دو دن پہلے ظاہر ہوتی ہیں۔ ماں کے پاخانے کا رنگ تبدیل ہوسکتا ہے یا وجائنا سے تھوڑا سا خون (خون آلود رطوبت) باہر آسکتی ہے۔ بعض اوقات پانی کی تھیلی پھٹ جاتی ہے۔



بچہ پیٹ میں نیچے اُترتا ہے

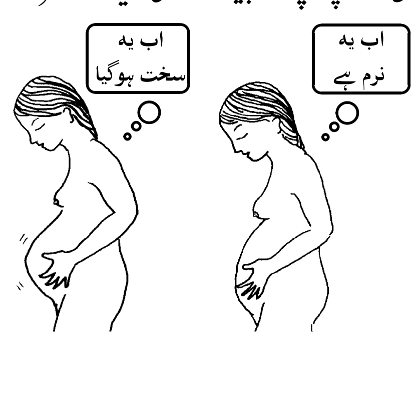
زچگی سے تقریباً 2 ہفتے پہلے، بچہ ماں کے پیٹ کے اندر نیچے کی طرف اُتر آتا ہے۔ لیکن اگر ماں کے پہلے بھی بچے ہو چکے ہیں تو یہ ممکن ہے کہ بچہ اس وقت تک نیچے نہ اُترے جب تک درد شروع نہ ہوں۔

درد تیز ہوتے جاتے ہیں یا زیادہ ہونے لگتے ہیں

لیبر کے دوران یوٹرس میں اینٹھن اور بھنچاؤ پیدا ہوتا ہے جس کی وجہ سے وہ سخت ہوجاتا ہے۔ یوٹرس کی اس حالت کو کنٹریکشن کہتے ہیں۔

کنٹریکشن کے عمل کو سمجھنے کے لیے ایک بھیگے ہوئے موٹے کپڑے کی مثال سامنے رکھیں۔ جب کپڑے میں سے پانی نچوڑنے کے لیے اسے بل دیتے ہیں تو نرم کپڑا، سخت ہوجاتا ہے۔

کنٹریکشن کے دوران یہی حالت یوٹرس کے پٹھوں کی ہوتی ہے۔ دردوں یا کنٹریکشن کے دوران اگر آپ زچہ کے پیٹ کو دیکھیں تو یہ حالت نظر آئے گی:



کنٹریکشنز کی 2 قسمیں ہوتی ہیں: ایک پریکٹس کنٹریکشنز یا مشقی درد اور دوسری لیبر کنٹریکشنز یا زچگی کے درد۔

پریکٹس کنٹریکشنز حمل کے پورے زمانے میں ہوتے رہتے ہیں۔ عام طور پر ان کا احساس پیٹ کے اوپری حصّے (یا پورے پیٹ) میں ہوتا ہے۔ یہ درد ہلکے اور بے قاعدہ ہوتے ہیں۔ بعض عورتوں کو ان دردوں کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ پریکٹس کنٹریکشنز کئی مرتبہ شروع ہوسکتے ہیں اور ختم ہوسکتے ہیں۔ اگر ماں اپنی مصروفیت تبدیل کرلے تو یہ ختم ہوجاتے ہیں۔ مثال کے طور پر جب یہ درد شروع ہوئے ہوں، اس وقت اگر ماں چل رہی ہے، تو اس کے بیٹھنے سے درد رُک سکتے ہیں۔

لیبر شروع ہونے سے چند روز پہلے پریکٹس کنٹریکشنز زیادہ زوردار اور زیادہ مرتبہ ہوسکتے ہیں۔

لیبر کنٹریکشنز بچہ پیدا ہونے سے کچھ وقت پہلے شروع ہوتے ہیں۔ عام طور پر ان کی تکلیف پیٹ کے نچلے حصّے یا کمر میں ہوتی ہے اور یہ پریکٹس کنٹریکشنز کے مقابلے میں زیادہ زوردار ہوتے ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ ان کی طاقت میں اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ ان سے سخت تکلیف اور شدید درد ہوسکتا ہے۔

ماں مختلف محسوس کرتی ہے

کبھی ماں یہ محسوس کرسکتی ہے کہ لیبر قریب ہے۔ اسے خواب کی سی کیفیت کا احساس ہوسکتا ہے، وہ بہت خاموش ہوسکتی ہے اور اپنے جسم کے بارے میں حسّاس ہوسکتی ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ وہ شدّت سے یہ چاہے کہ گھر پر رہے اور انتظار کرے۔

بعض عورتیں لیبر شروع ہونے سے پہلے چاہتی ہیں کہ گھر کی صفائی کریں اور رکھی ہوئی چیزوں کی ترتیب بدلیں۔ یہ خواہش معمول کے مطابق ہے۔ لیکن عورت کو سخت محنت والے کام نہیں کرنے چاہئیں۔ اس کے لیبر کسی بھی وقت شروع ہوسکتے ہیں، جن کے لیے اسے اپنی توانائی بچا کر رکھنی چاہیے۔ خاندان کے دوسرے افراد کو چاہیے کہ اس موقع پر عورت کے کاموں میں اس کا ہاتھ بٹائیں اور اسے آرام کرنے دیں۔

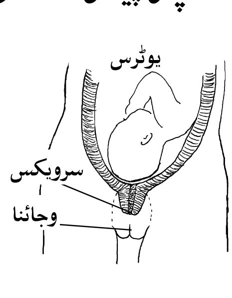
پاخانے میں تبدیلی

کچھ ماؤں کو لیبر شروع ہونے سے پہلے دست آنے لگتے ہیں۔ اس سے ان کے جسم کی اندرونی صفائی میں مدد ملتی ہے اور لیبر اور بچے کی پیدائش کے دوران وہ زیادہ آرام محسوس کرسکتی ہیں۔

’شو‘ یا ہلکا سا خون آنا

حمل کے دوران زیادہ تر عورتوں کا سرویکس (یوٹرس کا منہ) میوکس کی ایک ڈاٹ سے بند رہتا ہے۔

حمل کے آخری چند دنوں میں سرویکس کُھلنا شروع ہوسکتا ہے۔ بعض

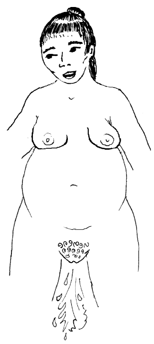


اوقات میوکس اور خون کے چند قطرے سرویکس سے باہر نکل جاتے ہیں اور وجائنا کے راستے باہر آجاتے ہیں۔ اسے 'شو' کہتے ہیں۔

'شو' ایک ساتھ بھی، ایک ڈاٹ کی صورت میں باہر آ سکتا ہے اور یہ بھی ممکن ہے کہ کئی روز تک تھوڑا تھوڑا خون رِستا رہے۔ جب آپ دیکھیں کہ 'شو' ظاہر ہوگیا ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ سرویکس نرم اور پتلا ہوگیا ہے اور یہ اب کُھلنا شروع ہو رہا ہے۔ لیبر شاید ایک دو روز میں شروع ہوسکتے ہیں۔

اس موقع پر احتیاط کی ضرورت ہے، خیال رکھیں کہ آپ 'شو' کو 'ڈس چارج' (وجائنا سے خارج ہونے والی رطوبت) نہ سمجھ لیں، جو اکثر عورتوں میں لیبر شروع ہونے سے 2 ہفتے پہلے ظاہر ہوتی ہے۔ وجائنا سے خارج ہونے والی رطوبت شفاف یا پانی کے رنگ جیسی ہوتی ہے، اس میں خون ملا ہوا نہیں ہوتا۔

پانی کی تھیلی کا پھٹنا



جب پانی کی تھیلی پھٹتی ہے تو پانی زور سے بہہ کر وجائنا کے راستے باہر آتا ہے یا پھر آہستہ رساؤ ہوتا ہے۔ پانی کی تھیلی زیادہ تر لیبر کے دوران پھٹتی ہے۔ اگر پانی کی تھیلی لیبر شروع ہونے سے پہلے پھٹ جائے تو اس کا مطلب ہے کہ لیبر چند گھنٹوں کے اندر شروع ہونے والا ہے۔

اگر پانی کی تھیلی پھٹنے کے 6 گھنٹے کے اندر لیبر شروع نہ ہو، تو انفیکشن کا خطرہ ہے۔ تھیلی پھٹنے کے بعد جتنا زیادہ وقت لیبر کے بغیر گزرتا جائے گا، انفیکشن کا خطرہ اتنا ہی بڑھتا جائے گا۔ اس موقع پر آپ لیبر جلد شروع کرنے کے لیے کسی اقدام کا فیصلہ کرسکتی ہے۔ (دیکھیں صفحہ)۔ تھیلی پھٹنے کے 24 گھنٹے (ایک دن اور ایک رات) بعد تک لیبر شروع نہ ہو تو عورت کو فوراً اسپتال پہنچائیں۔

اگر اسپتال دور ہے تو آپ کو زچہ کو اسپتال لے جانے کے انتظامات پہلے سے شروع کرنے چاہئیں۔

زچگی کرانے کے لیے کب جائیں

نیچے دی ہوئی علامتوں میں سے کوئی بھی نظر آئے تو آپ کو زچگی کرانے کے لیے ماں کے پاس جانا چاہیے:

- زچگی کے درد (لیبر کنٹریکشنز) شروع ہوجائیں
- پانی کی تھیلی پھٹ جائے
- ماں محسوس کرے کہ اسے آپ کی ضرورت ہے۔

اگر آپ ماں کے پاس جائیں اور دیکھیں کہ وہ لیبر کے بالکل ابتدائی مرحلے میں ہے، (اگر آپ کا گھر نزدیک ہے) تو آپ کچھ دیر کے لیے اپنے گھر جاسکتی ہیں۔ ماں کو یہ بات بتا کے جائیں کہ جب لیبر بڑھنے لگیں تو وہ آپ کو بلوا لے۔ ماں کو چھوڑ کر جانے سے پہلے ان سوالات پر ضرور غور کریں:

- کیا یہ پہلا بچہ ہے؟ پہلے بچّے کی پیدائش میں لیبر عام طور پر طویل ہوتے ہیں۔

- گزشتہ زچگی کے موقع پر پیدائش کا عمل جلد مکمل ہوگیا تھا یا اس میں دیر لگی تھی؟ اگر پچھلی مرتبہ بچّہ جلد پیدا ہوگیا تھا تو اس مرتبہ پہلے سے بھی جلدی پیدا ہوگا۔
- کسی پیچیدگی کی صورت میں طبّی امداد حاصل کرنے کی جگہ کتنی دور ہے؟

زچگی کرانے کے لیے ساتھ کیا لے کر جائیں

ایک مددگار ساتھ لے جائیں

جب آپ زچگی کرانے کے لیے جائیں تو اپنے ساتھ ایک مددگار ضرور لے جائیں۔ یہ بہت اچھا کام ہوگا۔ اگر کوئی ہنگامی صورت حال پیش آئے تو ایک عورت بچّے کی دیکھ بھال کرسکے گی جب کہ دوسری ماں کی مدد کرے گی۔ یا جب ایک عورت ماں اور بچّے کے پاس ہوگی تو دوسری مدد حاصل کرنے جاسکے گی۔

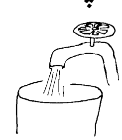
اگر آپ کو کوئی مددگار نہیں ملا تو عورت کے گھر کے افراد (اس کی ماں، شوہر، بہن، ساس یا سہیلی) کو سکھائیں کہ زچگی کے دوران ضرورت پڑنے پر کس طرح مدد کی جاتی ہے۔

ضروری سامان ساتھ لے جائیں

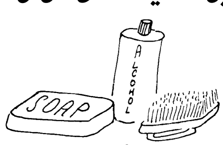
جب آپ کو یہ پتا چل جائے کہ ماں کی زچگی کا وقت قریب آ گیا ہے تو یہ بات یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس ضرورت کا تمام سامان اور آلات و اوزار موجود ہیں۔ ممکن ہے کہ ان میں سے بعض اشیا، زچہ کے گھر پر موجود ہوں۔ ضرورت کی دوسری چیزیں مڈوائف اپنے ساتھ لے کر جائے گی۔ ہر مڈوائف کو زچگی کرانے کے لیے ضروری سامان اور آلات ایک بستے یا کِٹ میں تیار رکھنے چاہئیں۔

زچگی کرانے کے لیے انتہائی ضروری سامان

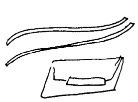
اگر آپ کے وسائل محدود ہیں اور زیادہ سامان نہیں مل سکتا تو کم سے کم یہ سامان ضروری حاصل کریں:



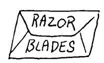
پینے اور دھونے کے لیے صاف پانی۔



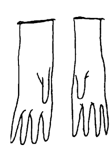
صابن اور ممکن ہو تو الکحل اور برش جس سے ہاتھ دھوسکیں اور ناخنوں کا میل صاف کرسکیں۔



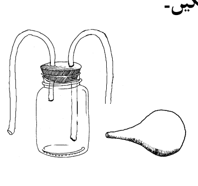
کورڈ (نال) باندھنے کے لیے جراثیم سے پاک یا اسٹیریلائزڈ ڈوریاں۔



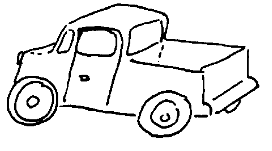
کورڈ کاٹنے کے لیے جراثیم سے پاک بلیڈ یا قینچی۔



صاف دستانے (یا پلاسٹک کی صاف تھیلیاں)۔ جب آپ ماں کے جنسی اعضا، بچّے، خون یا پاخانے کو ہاتھ لگائیں تو دستانے ضرور پہنیں۔

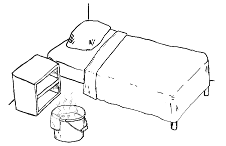


میوکس نکالنے کا آلہ یا سکشن بلب جس کی مدد سے پیدائش کے بعد بچّے کے منہ سے میوکس نکالا جاسکے۔



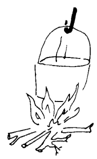
کسی ہنگامی حالت میں ماں کو اسپتال لے جانے کے لیے سواری۔

زچگی کے لیے مزید چیزیں جن سے سہولت ہوگی

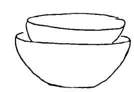


صاف جگہ جہاں زچگی کرائی جاسکے۔

لیبر کے دوران ماں کے لیے کئی صاف کپڑے، جو پیدائش کے بعد بچّے کے کام بھی آئیں گے۔



پانی اُبلانے کے لیے آگ۔



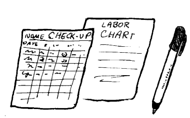
دھونے اور پلیسینٹا کے لیے تسلے یا برتن۔

ماں اور مددگار کے لیے کھانا۔

لیبر کے دوران ماں کا حوصلہ بڑھانے اور مدد کے لیے محبت کرنے والے لوگ۔

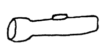
زچگی کے لیے دیگر سامان جو مڈوائف کے لیے مفید ہوگا

بہت صاف ایپرن اور ٹوپی یا سر پر باندھنے کا رومال (اسکارف)



ماں کے حمل کا ریکارڈ، کاغذ اور قلم یا پنسل

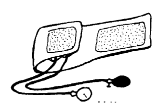
زچگی کرانے کی ایک اچھی رہنما کتاب



ٹارچ (فلش لائٹ)

گھڑی یا ٹائمر

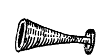
اسٹیتھو اسکوپ



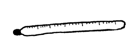
بلڈ پریشر ناپنے کا آلہ

نباتی ادویات، جن کا استعمال آپ جانتی ہیں

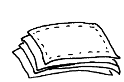
نمکول کے پیکٹ یا وہ سامان جن کو ملا کر آپ ری ہائیڈریشن کا مشروب بناسکیں۔ (دیکھیں صفحہ 170)



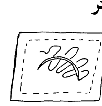
فیٹو اسکوپ



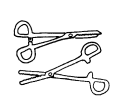
تھرمامیٹر



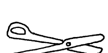
جراثیم سے پاک گاز



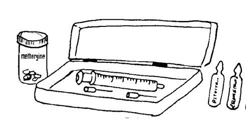
چِیرا لگنے کی صورت میں سینے کے لیے جراثیم سے پاک سوئیاں اور ان کا دھاگا



کورڈ اور کسی شریان کے کٹنے کی صورت میں خون روکنے کے لیے جراثیم سے پاک چٹکیاں (کلیمپس)



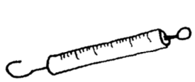
کند نوکوں والی جراثیم سے پاک قینچی تاکہ اگر بچّہ مکمل طور پر باہر نہیں آیا ہے تو کورڈ کاٹی جاسکے۔ (صرف ہنگامی صورت میں)



جراثیم سے پاک سرنجیں، سوئیاں اور ہنگامی ادویات

ایریتھرومائی سین یا ٹیٹرا سائیکلین مرہم (یاسلور نائیٹریٹ) بچّے کی آنکھوں میں لگانے کے لیے

بچے کو ناپنے کے لیے پیمائش کا فیتہ



بچّے کا وزن کرنے کے لیے چھوٹا اسکیل

یاد رکھیں: یہ تمام سامان محفوظ زچگی میں مدد دیتا ہے۔لیکن آپ اس سامان کے بغیر بھی بہترین مڈوائف ہوسکتی ہیں۔ زچگی کے دوران ماں اور بچّے کوکسی خطرے سے بچانے میں آپ کی ذہانت، تجربہ اور آپ کا جذبہ سب سے اہم ہے۔

آلات جراثیم سے پاک کریں اور دھوئیں

جب آپ زچگی کرانے جائیں تو اس بات کا یقین کرلیں کہ آپ کے تمام آلات اسٹریلائزڈ یا جراثیم سے مکمل طور پر پاک ہیں (دیکھیں صفحہ 59)۔ وہ تمام آلات اور اوزار جو ماں کی وجائنا میں داخل کیے جاتے ہیں لازماً اسٹریلائزڈ ہونے چاہئیں۔ ان میں دستانے، کورڈ کاٹنے کے لیے بلیڈ یا قینچی اور اپی سیوٹومی (پیدائش کا راستہ کاٹ کر بڑا کرنا) کے لیے استعمال ہونے والی قینچی شامل ہے۔

لیبر اور زچگی کے دوران اپنے ہاتھوں کوکئی مرتبہ دھوئیں اور یہ خیال رکھیں کہ آپ کے ناخن کٹے ہوئے اور صاف ہیں۔ صاف کپڑے پہنیں۔ اگر پیش بند یا ایپرن استعمال کریں تو اچھا ہے، یہ خون اور دوسری مائع اشیا سے آپ کومحفوظ رکھے گا۔