

ہسپتال کو، کب کال کرنا ہے: حمل کے آخری مراحل میں مشورہ

جیسے جیسے آپ کا حمل اپنے آخری مراحل میں داخل ہوتا جائے گا، ویسے ویسے آپ کا جسم وضع حمل یا پیدائش کرنے کے لیے تیاری ہونا ہو جائے گا۔ آپ اپنی اگلی کلینک اپائنٹمنٹ پر ان تبدیلیوں کے بارے میں بات کر سکتی ہیں، لیکن کچھ معاملات کو فوراً مٹوائے یا ڈاکٹر کے ساتھ زیر بحث لانا چاہیے۔

آپ کو ہسپتال کب کال کرنا چاہیے؟

حمل کے 37 ویں ہفتے سے، ہمیں کال کریں اس نمبر پر
8345 3635 (03) اگر آپ کو ذیل میں سے کوئی علامات ہوں:

- آپ کا واٹر-بیڈ (بچے کے گرد سیال کی تھیلی) کا ٹوٹنا یا لیک ہونا۔ یہ وضع حمل (حالت زچگی) کے دوران سکڑاؤ شروع ہونے سے پہلے یا بعد میں ہو سکتا ہے
- آپ کو باقاعدگی سے سکڑاؤ ہوتے ہیں جو 30 سیکنڈ سے زیادہ دیر تک رہتے ہیں اور 5 منٹ سے کم وقفوں پر ہوتے ہیں، یا آپ کو 10 منٹ میں 3 سکڑاؤ ہوتے ہیں
- تو آپ کو وضع حمل کی درد (لیبر (حالت زچگی) کے دردوں) کو مینج کرنے میں مدد کی ضرورت ہے۔

آپ کو ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ کب جانا چاہیے؟

اگر آپ کو درج ذیل علامات ہوں تو براہ راست ہمارے ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ جائیں:

- آپ کی ویجائنا (اندام نہانی) سے بلغم کے بغیر خون بہنا۔ اگر خون میں بلغم ہو، تو اسے 'شو' کہا جاتا ہے اور عام طور پر اس کا مطلب ہے کہ وضع حمل (حالت زچگی) معمول کے مطابق جاری ہے
- آپ کو اپنے بچے کی حرکات میں تبدیلی محسوس ہوتی ہے، یا آپ کو بچہ حرکت کرتا ہوا محسوس نہیں ہوتا
- ہسپتال کی طرف سے آپ کو ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ جانے کی مخصوص ہدایات دی گئی ہیں
- پیٹ کا درد جو وضع حمل (حالت زچگی) جیسا محسوس نہ ہو
- بخار
- شدید متلی یا قے
- مسلسل سر درد یا دھندلا پن
- کوئی اور تشویشناک علامات

آپ کو کسے کال کرنا چاہیے؟

اگر آپ The Women's میں بچے کی پیدائش کر رہی ہیں اور ان خدشات پر مٹوائے (دائی) سے بات کرنا چاہتی ہیں، تو کال کریں:

8345 3635 (03)

براہ کرم عمومی سوالات کے لیے اس نمبر پر کال نہ کریں۔

کیا آپ وضع حمل (حالت زچگی) میں ہیں؟

ابتدائی وضع حمل (جسے غیرفعال یا خوبیدہ مرحلہ بھی کہا جاتا ہے) میں، آپ کا جسم وضع حمل یا حالت زچگی کے لیے تیار ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اگر یہ آپ کا پہلا بچہ ہے تو ابتدائی وضع حمل (حالت زچگی) چند گھنٹے یا چند دن تک جاری رہ سکتی ہے۔

اس دوران آپ کو بے قاعدہ سکڑاؤ محسوس ہو سکتے ہیں۔ یہ آپ کے سرویکس (رحم کا گلا) کو نرم اور پتلا کرتے ہیں تاکہ یہ زیادہ کھل سکے۔

بہت سی خواتین سکڑاؤ کو وقفے وقفے سے ہونے والے ماہواری کے درد یا اینٹھن کی طرح محسوس کرتی ہیں۔

آپ کو ہسپتال کب جانا چاہیے؟

آپ کو وضع حمل (حالت زچگی) کے مکمل ہونے سے پہلے ایک سے زیادہ بار ہسپتال جانے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ یہ غیر معمولی بات نہیں، خاص طور پر اگر یہ آپ کا پہلا بچہ ہو۔

تاہم تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ اگر آپ اور آپ کا بچہ صحت مند ہیں اور حمل مکمل مدت کا ہے (37 ویں ہفتے سے زیادہ)، تو اس مرحلے میں گھر پر رہنا بہتر ہے۔

گھر پر آپ اپنی جگہ آرام و راحت سے لطف اندوز ہو سکتی ہیں۔ آپ اپنی مرضی سے کھا سکتی ہیں، سو سکتی ہیں، اور چل پھر سکتی ہیں۔

لیکن اگر آپ کو اپنی انفرادی صورتحال کے لیے مخصوص ہدایات دی گئی ہیں تو براہ کرم ان پر عمل کریں۔

اپنے جسم کی بات سنیں اور وہی کریں جو آپ کے لیے درست محسوس ہو۔ آپ کا تجربہ منفرد اور خاص ہے۔

کیا آپ کو ترجمان کی ضرورت ہے؟

اگر آپ کو ترجمان کی ضرورت پیش آ جائے تو آپ پوچھ سکتی ہیں۔



Interpreter

وضع حمل (حالت زچگی) کا مرحلہ یا فیز	احساسات	علامات جو آپ کو ہو سکتی ہیں	چیزیں جو مدد کر سکتی ہیں
قبل از وضع حمل (حالت زچگی) • سرویکس پتلا ہونا شروع ہو سکتا ہے • سکڑاؤ شروع ہو سکتے ہیں یا نہیں بھی۔ • عام طور پر بے قاعدہ، ہلکے اور مختصر ہوتے ہیں۔ چند دنوں تک آ سکتے ہیں اور جا سکتے ہیں۔	پرجوش، بے چین 	• ویجائنا (اندام نہانی) کی رطوبت کچھ خون کے ساتھ • کمر درد • ہلکا درد، جیسے ماہواری کا درد • پتلا پاخانہ • آپ کے پانی کی تھیلی کا ٹوٹنا • تھکاوٹ محسوس ہو۔	• اپنی معمول کی سرگرمیاں جاری رکھیں • ادھر ادھر چلیں پھریں اور مصروف رہیں • اگر ضرورت ہو تو آرام کریں • زیادہ سے زیادہ سیال یا مشروب پیتی رہیں • معمول کے مطابق کھائیں اگر ایسا کرسکیں۔
پہلا مرحلہ: غیرفعال یا خوابیدہ مرحلہ عام طور پر سب سے طویل مرحلہ۔ • سرویکس 0 سے 5 سینٹی میٹر کھلا ہوتا ہے • سکڑاؤ زیادہ باقاعدہ ہو جاتے ہیں، تقریباً 10 منٹ میں 2 سے 3 سکڑاؤ کے ساتھ	پرجوش، بے چین 	• تھکاوٹ محسوس کریں • ویجائنا (اندام نہانی) کی رطوبت کچھ خون کے ساتھ • کمر درد • درد زیادہ باقاعدہ اور شدید ہو جاتا ہے • پتلا پاخانہ • آپ کے پانی کی تھیلی کا ٹوٹنا	• بار بار تھوڑی مقدار میں کھاتی اور پیتی رہیں • ادھر ادھر چلیں پھریں اور مصروف رہیں • اگر ضرورت ہو تو آرام کریں • ہر 2 گھنٹے بعد پیشاب کریں • اپنے سکڑاؤ کی مدت نوٹ کریں — سکڑاؤ کے شروع سے لے کر ختم ہونے تک۔ • ہسپتال کو کال کریں۔
پہلا مرحلہ: فعال مرحلہ عام طور پر ابتدائی مرحلے سے مختصر ہوتا ہے۔ • سرویکس 5 سے 10 سینٹی میٹر کھلتا ہے • سکڑاؤ زیادہ شدید اور باقاعدہ ہو جاتے ہیں، تقریباً 10 منٹ میں 3 سے 4 سکڑاؤ، ہر ایک 50 سے 60 سیکنڈ تک جاری رہتے ہیں۔	تھکاوٹ اور بے چینی محسوس ہونا 	• زیادہ شدید درد • کمر درد • آپ کی مکمل توجہ وضع حمل (حالت زچگی) پر ہوتی ہے • سپورٹ وامداد کی ضرورت بڑھتی ہے • ویجائنا (اندام نہانی) کی رطوبت کچھ خون کے ساتھ آتی ہے • آپ کے پانی کی تھیلی ٹوٹتی ہے۔	• گہری سانس لینے اور آرام کی تکنیکوں کا استعمال کریں • توجہ مرکوز کریں • شاور لیں یا غسل کریں — اگر محفوظ ہو — یا بیٹ پیکس استعمال کریں • پوزیشن تبدیل کریں • سکڑاؤ کے درمیان آرام کریں • سیال پینیں یا مٹھائیاں چوسیں • ہسپتال جانے پر غور کریں
دوسرا مرحلہ آپ کے دھکیلنے اور بچے کی صحت کے لحاظ سے 3 گھنٹے تک جاری رہ سکتا ہے۔ • سرویکس مکمل طور پر کھلتا ہے - 10 سینٹی میٹر • 10 منٹ میں 2 سے 5 سکڑاؤ، 60 سے 90 سیکنڈ تک جاری رہتے ہیں۔	سخت محنت کرنا 	• سکڑاؤ کے درمیان وقفہ بڑھنا • کم تر شدید درد • آپ کے نچلے حصے میں زیادہ دباؤ پڑتا ہے • دھکیلنے کی شدید خواہش ہوتی ہے • جب آپ کے بچے کا سر نیچے ہو جاتا ہے تو کھنچاؤ یا جلن کا احساس ہوتا ہے۔	• اپنے جسم کی قدرتی خواہشات کو سنیں • سکڑاؤ کے ساتھ دھکیلیں - اگر ضرورت ہو تو آئینہ استعمال کریں • سکڑاؤ کے درمیان آرام کریں • اپنے چہرے اور گردن پر ٹھنڈا کپڑا یا سپرے لگائیں • اپنی مدد کرنے والوں کی بات سنیں • اگر آپ کو دھکا دینے کی شدید خواہش ہو تو ہانپنے کی کوشش کریں یہ آپ کے بچے کے سر کی پیدائش کو سست کرنے میں مدد کر سکتا ہے • اس مرحلے کے لیے ہسپتال میں ہونا بہتر ہے

یہ معلومات صرف ایک رہنمائی ہے ہر ایک کا وضع حمل (حالت زچگی) کا تجربہ منفرد ہوتا ہے۔