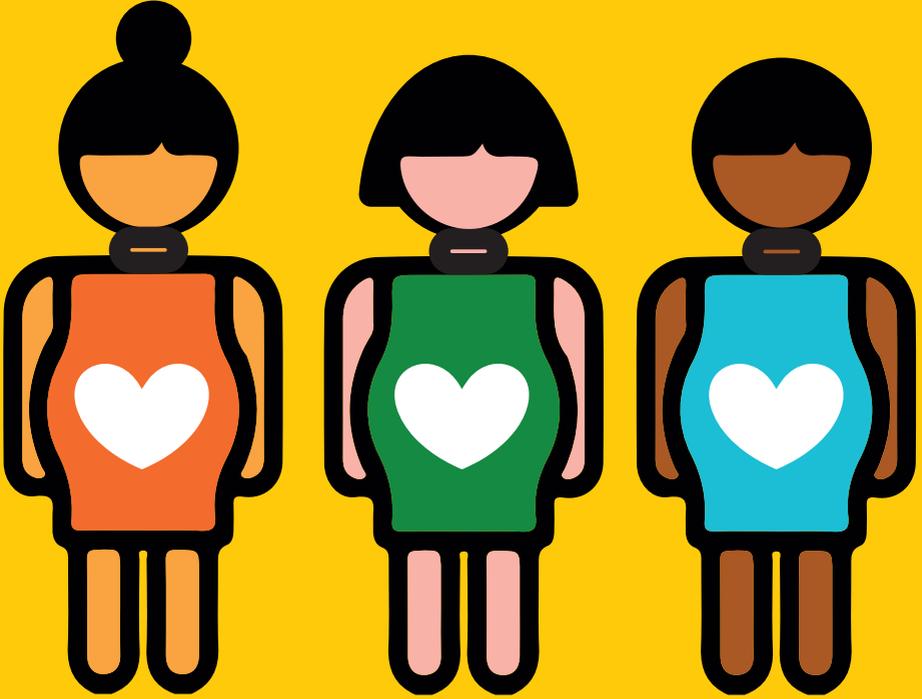


بچے کی پیدائش کی زچگی میں درد کا انتظام





بچے کی پیدائش کی زچگی میں درد کا انتظام



ساختی جدباتی مدد "براہ راست"



گرم پانی



مالش



کشید کردہ پانی سے مسدود کرنا



ایکیو پریشر



دواؤں کے ذریعے تھراپی

مسلسل زچگی کی درد کا تجربہ انفرادی ہے، مہ عورت کا درد کی شدت کو محسوس کرنے کا تجربہ اس کے جد بات، مقصد، علم، سماجی اور ثقافتی حالات پہ مبنی ہے۔

اس پیچیدگی کی وجہ سے پیش گوئی کرنا مشکل ہو جاتا ہے، عورت یا اس کے قریب کسی بھی شخص کے لیے جس نے زچگی کی درد کا تجربہ کرنا ہو۔ اکثر وہ عورت جو پہلے ہی جنم دے چکی ہو وہ درد کے تجربے کو مختلف طریقے سے گزار سکتی ہے۔

یہ وہ درد ہے جو اکثر اوقات آہستہ آہستہ شروع ہوتا ہے: ماہواری کی طرح کے درد سے تیاری کے دور کے مخصوص بے قاعدہ سکڑنے میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ (جسے ہم پرو ڈرومل دور کہتے ہیں)۔ صحیح زچگی کے درد میں (جسے ہم فعال زچگی کا درد کہتے ہیں) سکڑنے کے مرحلے کے ساتھ درد زیادہ سے زیادہ گہرا اور مستقل ہو جاتا ہے۔ اس میں خصوصیات ہیں پیٹ میں شدید درد کی اور کبھی کبھی پیٹھ میں بھی، ہمیشہ وقفے اور آرام کے جسمانی لمحے کے ساتھ بدل جاتا ہے۔

زچگی کی درد میں موجود مہ عورت اپنے وسائل پیدا کرتی ہے۔ (اینڈوجنس، جسمانی، ذہنی، ہارمونل) جو درد سے نمٹنے میں مدد کرتے ہیں۔ جسمانی اینل جیسک کی خصوصیات والے ہارمون جو مورفین اور ایون۔ اینڈورمر کی طرح ہیں، قدرتی طور پر ماں کے جسم میں زچگی کے دوران سکڑنے کی تکلیف کے بعد پیدا ہوتے ہیں۔

زچگی کی پیدائش میں سامل رہا ہونے والے اینڈورمر اور دیگر ہارمون کی تال اور توازن، تضاد کی تاثیر اور وقفے کی وجہ سے ملنے والی رہائی سے فائدہ دیتے ہیں۔

دوسرے لفظوں میں یہ ایک ایسی قسم کی تکلیف ہے جس میں خود اس پر قابو پانے یا اس کے انتظام کے لیے آوزار بھی سامل ہیں۔

اہم

یہ کتابچہ بولوگنہ کے تین پیدائش کے مراکز میں پیش کردہ زچگی کے دوران درد کے انتظام کے دواسازی اور غیر دواسازی کیل کے طریقوں کی وضاحت کرتا ہے۔ ہسپتال میگیور جزل ہسپتال ایس اور سلا اور ہسپتال میسیو گلیو۔

یہ جاننا مشکل ہے کہ مرعوت کی راہ میں کب اور کون سے درد پر قابو پانے کے طریقہ کاری کی ضرورت ہوگی۔ لیکن یہ ضروری ہے کہ مرماں محتاط اور باخبر انتخاب کے لیے پہلے سے ہی اس سے آگاہ ہو جائے۔

درد کو کم کرنے کے لیے

حیاتیاتی، نفسیاتی، سماجی اور ثقافتی اور ماحولیاتی عوامل سے متاثر ہو کر، درد ذاتی ہے: کچھ خواتین کے لیے اس پر قابو پانا ایک بہت بری رکاوٹ ہے، ایک ایسی راہداری جو بہت ساری توامانی کو جذب کرتی ہے، پیدائش کے وقت زیادہ پر امن شرکت کے امکانات کو محدود کرتی ہے۔ مدد زچگی کے دوران دوسرے کے لیے، اس کے برعکس ایک تجربہ جو مشکلات سے متعلق پوری آگاہی کے ذریعے اندرونی طاقت اور خود اعتمادی میں اضافہ کرتا ہے۔

غیر دواسازی:

مندرجہ ذیل طریقوں میں سے کسی میں بھی خاص مانع نہیں ہے۔ ماں آپ غور کر سکتی ہیں کہ کس کا استعمال کریں
دائی کے ساتھ مل کر جو آپ کا دوران زچگی بھی ساتھ دے گا۔





ساختی جدبائی مدد "براہ راست"

روایتی طور پر، زچگی اور بچے کی پیدائش کے دوران خواتین دوسری خواتین سے مدد اور رہنمائی حاصل کرتی ہیں۔ دایہ کے ذریعے دی گئی جدبائی مدد زچگی کے دوران آپ کا ساتھ دیتی ہے۔ بغیر کسی دواساز ٹیکنیک کا سہارا لیتے ہوئے یا ان کی طلب کو کم کرنے کے باوجود بھی اس کا مقابلہ کرنے اور اس پر قابو پانے میں مدد دیتی ہے۔

جدبائی مدد کی بنیاد دایہ کے ساتھ اعتماد کا رشتہ ہے، جو آپ کی ضروریات پر خصوصی توجہ دے گی، الفاظ یا جسمانی زبان میں اس کا اظہار کرے گی، جس میں آپ کی توقعات کو سہا بھی شامل ہے۔ اس طرح آپ کو ٹھیک اور صحیح معلومات فراہم کی جائیں گی۔ تاکہ آپ کو ولادت کے لیے فیصلہ سازی کو سمجھنے اور حصہ لینے میں مدد ملے۔ یہ جاننا بھی کم ضروری نہیں ہے کہ ان لوگوں کو بھی مدد دی جائے گی۔ جنہوں نے دوران زچگی آپ کے قریب رہنے کا انتخاب کیا ہے۔ (آپ کا ساتھی، خاندان کا فرد، دوست)

اس موضوع پر کی جانے والی تحقیقوں سے پتا چلتا ہے کہ زچگی کے دوران مستقل تعاون:

- ☆ زچگی کے دورانیے کو کم کرتا ہے۔
- ☆ اندام نہانی طور پر پیدائش کے امکان کو بڑھاتا ہے۔
- ☆ آکیٹو سن کے استعمال کی تعداد کو کم کرنا ہے۔

جو ایک ایسی دوا ہے جو بچہ دانی کی حرکیات کو فروغ دیتی ہے، اور آلے کی فراہمی، جو بچے کو نکالنے کے لیے سکشن کپ کے استعمال پر مشتمل ہے۔

- ☆ عورت کو اینٹیل جیسیا کا ساندہ بنانے کی درخواست کو کم کر دیتا ہے۔
- دانی کی طرف سے فراہم کردہ امداد ہمیشہ مناسب جدبائی مدد کو یقینی بنائے گی اور "براہ راست" نامی نگہداشت کے ماڈل کو ترجیح دے گی۔ یعنی زچگی کے دوران بچے کی پیدائش کے وقت دانی ہمیشہ ماں کے قریب رہتی ہے۔



حرکت اور جگہیں

زچگی میں درد کے تصور کو حرکت اور جگہ کے ذریعے کم کیا جاسکتا ہے، جو اکثر منتخب کیے جاتے ہیں اور آسانی سے بدل جاتے ہیں۔ دایہ آپ کو مشورہ دے گی کہ زدگی کے مختلف مراحل کے دوران کیسے حرکت کریں اور آپ کی صورتحال کے لیے مفید ترین جگہ کی وضاحت کرے گی، لیکن فیصلہ کرنے کا حق آپ کے پاس ہو گیا۔

سو پائین پوزیشن (پیٹھ پر لسا) عام طور پر درد پر قابو پانے کے لیے کم سے کم مؤثر ہوتی ہے، پہلو کی طرف سو پائین پوزیشن اور عمودی (کھڑا ہونا، بیٹھنا، نیچے بیٹھنا) بہر حال زچگی کی فروغ کو برھانے کے لیے زیادہ مؤثر ہوتا ہے۔



گرم پانی

گرم پانی کا استعمال پٹھوں میں نرمی کو فروغ دیتا ہے اور زچگی اور ترسیل میں ابتدائی علامات کے دوران درد کے تصور کو کم کرتا ہے۔ کچھ مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ پانی کے استعمال سے پیدا ہونے والے مثبت اثرات مندرجہ ذیل سے وابستہ ہو سکتے ہیں۔

- ☆ دوائیوں کے استعمال میں کمی
 - ☆ ولادت کے دوران اندام نہانی کے پانی میں کمی
 - ☆ پرسوتی مداخلت کے استعمال میں کمی
 - ☆ جیسے ایبیسیمو ٹومیز اور سکشن کپ
 - ☆ پیدا نش کے اطمینان میں اضافہ
- گرم پانی کو ساور کے ساتھ، سب میں ایک دھات کی گیند کے ساتھ استعمال کیا جاسکتا ہے۔



مالش:

ولادت میں مالش درد کو روکنے اور آرام کو فروغ دینے میں مفید ہے۔ مالش گرفت کر مہے جو تسلی، سکون، مفاہمت، خیریت کا احساس دلاتی ہے۔ یہ دائی کے ذریعے بھی کی جاسکتی ہے، لیکن ان لوگوں کے ذریعے بھی جو آپ کے حمایتی ہیں اور آپ کے ساتھ ہیں دایاں بھی اس پہلو میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔



کشیدہ کردہ پانی سے مسدود کرنا:

پہلے میں درد زچگی کے دوران خواتین کے نمایاں تعدد کو متاثر کرتا ہے۔ اس بات کا ثبوت موجود ہے کہ 60 سے 120 منٹ تک کی مدت تک درخواست کے 10 منٹ کے بعد کمر کے درد کو کم کرنے میں کشیدہ کردہ پانی کے ساتھ انٹراڈرمل یا سکیو میس بلاک کی افادیت کا ثبوت ہے۔ اس تکنیک میں مین کے عقب اور پہلو میں 4 نقاط پر جلد میں 0.1-0.05 ملی لیٹر حراٹیم سے پاک پانی کے انجکشن شامل ہیں۔ انجیکس مقامی درد کا سبب بنتا ہے، جو تقریباً 30 سیکنڈ تک رہتا ہے۔



ایکیو پریشر

ایکیو پریشر روایتی چینی دوائی (ایم سی ٹی) کا حصہ ہے اور صحت کے بارے میں اس کا جامع نظریہ یہ سوچنا ہے کہ دماغ، جسم اور روح ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں۔

یہ قدیم چینی تکنیک دباؤ اور مخصوص ایکیو پنچر پوائنٹس کے دستی مالش پر مبنی ہے۔ چینی ثقافت کا خیال ہے کہ ان نکات پر دباؤ کے استعمال سے اینڈورمر کی پیداوار میں بھی اضافہ ہو سکتا ہے۔ جس کے نتیجے میں درد میں کمی واقع ہوتی ہے۔ ایکیو پریشر آوزار کے استعمال کے بغیر والی تکنیک ہے۔ جو زچگی کے عمل کی حمایت کرتی ہے۔

دواسازی



ایپیدورل اینیل جیسیا:

بچے کی پیدائش کی زچگی کی درد کو کم کرنے کے لیے ایپیدورل اینیل جیسیا سب سے مؤثر طریقہ ہے اس سے تقریباً 25.30 منٹ میں تکلیف سے نجات کا تعین ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ اس کی تقریباً مکمل گمشدگی، عام طور پر جلد کی غیر حساسیت کو چھوڑ دینا ہے، حرکات کا امکان اور سکنے کا احساس

مام نہاد پر وڈرول زچگی میں آپ کو درد کی انتظامیہ کے ساتھ دیگر غیر دواسازی پر قابو پانے کی تکنیک کے ساتھ بھی مدد مل سکتی ہے۔ جیسے کے تمام مائیں، اینیل جیسیا کی ضرورت سے قطع نظر ایپیدورل زچہ کی جانے والی تحقیق میں سزیرین سیکشن پیٹھ کے نچلے حصے میں درد، پیدائش یا دودھ پلانے کے وقت نوزا نیدہ کے حالات پر ارات کا خطرہ نہیں دکھایا گیا۔

زچگی کے دوران ایپیدورل کے استعمال وقت جنین کے دل کی دھڑکن کی مستقل ریکارڈنگ کی ضرورت ہوتی ہے، اس میں آکسیجن استعمال کرنے کی ضرورت زیادہ کثرت سے ہوتی ہے اور آلے کی فراہمی کے واقعات میں اضافہ ہوتا ہے۔ (بچے کی ترسیل کے لیے سیکشن کا استعمال)

آپ زچگی امیدورل کے بارے میں مرید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ تکنیک اور دوائیوں کے ارات پر الگ سے خصوصی کتابچہ میں۔ یہ وہ موضوعات ہیں جو ان جلسوں میں شامل کیے جاتے ہیں جو سرجم گاہ پر ماہانہ منعقد کیے جاتے ہیں۔

زیادہ تر خواتین سرسار راستے پر چلتے ہوئے محفوظ طریقے سے امیدورل سے گزر سکتی ہیں۔ جنم گاہ کے عملے سے ملاقات کے بعد بے ہوشی کے ماسر (حمل کے بیسنسویں ہفتے سے پہلے انجام دیئے جانے والے) سے ملاقات اور بات حیت ہو گئی

جو اس بات کا بھی پتہ لگائے گا کہ آیا ایسی خاص شرائط ہیں جن کے لیے اس طریقے کی سفارش نہیں کی جاتی۔ انٹرویو کے اختتام پر آپ سے اینیل جیسیا کے لیے باخراجات ماسے پر دستخط کرنے کو کہا جائے گا، ایک پابند معاہدہ ایسے وقت میں یقینی طور پر ان جدباتی رکاوٹوں کے بغیر جو زچگی کے دوران ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ بعد میں اپنا ذہن بدل لو تو آپ کسی بھی وقت اجازت مامہ واپس لے سکتے ہیں۔ امیدورل اینیل جیسیا، تاہم، صرف دائی کی تسکین اور ماسر امراض نسق کی سازگار رائے کے بعد ہی کیا جائے گا: درحقیقت زچگی کے دوران پیدا ہونے والے کچھ پر سوتی حالات میں عمل درآمد میں تاخیر یا خلاف ورزی ہو سکتی ہے۔

بچے کی پیدائش سے پہلے

تیسری سہ ماہی کے دوران، بچے کی پیدائش کی طرف توجہ دی جاتی ہے اور آپ، ماں، اپنی اصل راکت پر توجہ دینے لگیں گی۔ یہ مفید ہو سکتا ہے:

☆ ملاحظہ کریں اور شعوری طور پر فراہمی کی جگہ کا انتخاب کریں اس سے آپ کو عملے، سروس موڈ اور ماحول کو جاننے میں مدد ملے گی داخلے کے وقت باحفاظت اور محفوظ محسوس کرنے کے لیے جگہ ڈھونڈنے کے مقصد کے ساتھ

☆ قبل از پیدائش کی کلاسوں میں شرکت سے آپ کو اور آپ کے ساتھی کو بچے کی پیدائش سے متعلق زیادہ شعوری اور فعال طور پر خوف کا سامنا کرنے میں مدد ملے گی۔ پہلے سے ہی جاننے ہیں کہ ہسپتال کے قیام کے دوران کیا ہو سکتا ہے۔ آپ اس وقت کو کم تناؤ اور ذہنی سکون کے ساتھ گزار سکیں گے۔

اس اسکیم میں سر جنم گاہ کے لیے پر مقام پر پیش کردہ درد کے انتظام اور قابو کرنے کی تکنیک واضح کی گئی ہے

مقامی صحت کا یوس	مقامی صحت کا یوس	مقامی صحت کا یوس
ہیپتال میگور	ہیپتال بیسیو گلیو	عمومی ہیپتال ایس اور سلا
ہاں	ہاں	ہاں
ہاں	ہاں	نہیں
ہاں	ہاں	نہیں
ہاں	ہاں	ہاں
ہاں	ہاں	ہاں
ہاں	نہیں	نہیں
ہاں	ہاں	ہاں
ہاں	ہاں	ہاں

جد باقی مدد	پانی میں ڈوبنا	پانی کی پیدائش	ماش اور جسمانی تعلق	حرکت کا امکان	نشیدہ کردہ پانی کے انجکشن	ایکویپریش	ہیپتال ایس اور سلا
ہاں	ہاں	نہیں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں
ہاں	ہاں	نہیں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں
ہاں	ہاں	نہیں	ہاں	ہاں	نہیں	ہاں	ہاں
ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں
ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں
ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں
ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں

مرید معلومات کے لیے

www.salute.gov.it

www.snlg-iss.it

www.saperidoc.it