Urdu

اُردو

حاملہ عورتوں، ان کے شوہر یا ساتھی، اور
ان کے گھر والوں کے لیے ایک اہم پیغام

قبل از مدت
دردِ زہ
نشانات اور علامات

قبل از مدت دردِ زہ کے نشانات پہچانیں اور سیکھیں کہ
ایسی صورت میں کیا کرنا چاہیے۔

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

قبل از مدت دردِ زہ (preterm labour) کیا ہے؟

معمول کا، یا با مدت ***(term)*** حمل 37 سے 42 ہفتے تک رہتا ہے۔

دردِ زہ/لیبر (labour) وہ عمل ہے جو حمل کے آخر میں آتا ہے۔ دردِ زہ میں رحم/›یوٹرَس‹ (uterus) یعنی بچہ دانی کے عضلات میں وقفے وقفے سے سکڑاؤ یا کھچاؤ (contractions) ہوتا ہے جس کی وجہ سے رحم سے نکاس کا راستہ یعنی ›سَروکس‹ (cervix) کھُل جاتا ہے۔

قبل از مدت، یا مقررہ وقت سے پہلے کا دردِ زہ *(preterm labour)*، حمل کے 37 ہفتے مکمل ہونے سے پہلے ہو جاتا ہے۔

اس کا میرے بچے پر کیا اثر پڑ سکتا ہے؟

قبل از مدت دردِ زہ کی وجہ سے آپ کا بچہ قبل از مدت/'پری ٹرم' (preterm) پیدا ہو سکتا ہے، یعنی معمول سے زیادہ جلد۔

معمول کی مدت سے پہلے پیدا ہونے والے بچوں کو:

- سانس لینے، غذا لینے، اور گرم رہنے میں مشکل پیش آ سکتی ہے
- جسم میں جراثیم وغیرہ کے داخلے سے ہونے والی بیماریوں یعنی انفیکشن (infections) کا زیادہ امکان ہوتا ہے
- ہسپتال میں خصوصی نگہداشت کی ضرورت پڑ سکتی ہے
- ماں کے گھر جانے کے بعد بھی ہسپتال میں رہنا پڑ سکتا ہے

گو وہ بچے جو 34 تا 37 ہفتے کے درمیان پیدا ہوں، مقررہ مدت/'ٹرم' (term) کے نزدیک ہوتے ہیں، مگر انہیں بھی غذا لینے، سانس لینے وغیرہ سے متعلق مشکلات پیش آ سکتی ہیں۔

آپ کا بچہ مقررہ مدت سے جتنا زیادہ پہلے پیدا ہوگا، اُس کے لیے لمبے عرصے تک رہنے والے (long term) مسائل کا امکان اتنا ہی بڑھ جاتا ہے، جیسے:

- اندھا پن
- چلنے میں دقت
- سیکھنے میں مشکلات
- دمہ (asthma)، اور سانس سے متعلق اعضاء میں جراثیم وغیرہ کے حملے سے لگنے والی بیماریاں / انفیکشن (infections)۔

قبل از مدت پیدا ہونے والے کچھ بچے بہت چھوٹے ہوتے ہیں اور یہ امکان ہوتا ہے کہ شاید ان میں زندہ رہنے کی طاقت نہ ہو۔

اِس پمفلٹ میں موجود معلومات اپنے شوہر یا ساتھی اور اپنے گھر والوں کو بھی پڑھنے کو دیں۔

کیا یہ میرے ساتھ ہو سکتا ہے؟

جی ہاں، قبل از مدت دردِ زہ کسی کو بھی ہو سکتا ہے۔

اگر آپ صحت مند ہوں اور آپ نے تمام احتیاطی تدابیر اختیار کررکھی ہوں، تب بھی اِس بات کا کچھ امکان ہوتا ہے کہ آپ کو قبل از مدت دردِ زہ ہو سکتا ہے۔ طبی ماہرین کو دردِ زہ کے مقررہ مدت سے بہت پہلے شروع ہو جانے کی تمام وجوہات معلوم نہیں۔

بعض عورتوں میں قبل از مدت دردِ زہ کا امکان دوسروں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے۔

مثلاً یہ وہ عورتیں ہو سکتی ہیں:

- جن کا اس حمل سے پہلے کوئی بچہ قبل از مدت پیدا ہو چکا ہے
- جو ایک سے زیادہ بچے کے ساتھ حاملہ ہیں، جیسے جڑواں بچے
- حاملہ ہونے کے وقت، جن کا اپنا وزن ضرورت سے زیادہ کم ہے
- جنہیں ضرورت کے مطابق کافی اور صحت مند خوراک نہیں مل رہی
- جن پر ان کی زندگی کے مسائل کی وجہ سے بہت ذہنی دباؤ یعنی 'سٹریس' (stress) ہے
- جن کے گھروں میں ان پر تشدد کیا جاتا ہے یعنی انہیں مارا جاتا ہے
- جنہیں فرج/'شرم گاہ' میں، یعنی 'ویجنل' (vaginal)، یا مثانے یعنی 'بلیڈر' (bladder) میں انفیکشن ہو یعنی جراثیم وغیرہ کے حملے سے ہونے والی بیماری
- جن کے بہت سے حمل ضائع ہو چکے ہوں
- جو (گھر میں یا نوکری پر) مشقت والا کام کرتی ہوں
- جو کم عمر حاملہ عورتیں ہوں
- جو سگریٹ نوشی کرتی ہوں
- جو منشیات استعمال کرتی ہوں

کینیڈا میں ہر 13 میں سے ایک بچہ، مقررہ مدت سے پہلے پیدا ہوتا ہے۔

قبل از مدت دردِ زہ کا امکان کم کرنے کے لیے میں کیا کر سکتی ہوں؟

اگرچہ یہ ممکن نہیں کہ قبل از مدت دردِ زہ کو مکمل طور پر ختم کر دیا جائے، **مگر پھر بھی آپ اور آپ کے گھر والے بہت کچھ کر سکتے ہیں جس سے آپ کے بچے کو صحیح مدت پر پیدا ہونے میں مدد ملے گی:**

- حاملہ ہونے پر جلد سے جلد 'قبل از پیدائش'/'پری نیٹل' نگہداشت (prenatal care) شروع کریں اور اپنے ڈاکٹر یا دائی/'مِڈ وائف' (midwife) کے پاس باقاعدگی سے جائیں
- اپنے حمل کے شروع کے عرصے میں ہی 'قبل از پیدائش'/'پری نیٹل' معلومات کی کلاسوں پر جائیں
- اگر آپ کے پاس آنٹیریو کا صحت کی انشورنس کا پروگرام یعنی 'اوہپ' (OHIP) نہیں ہے تو ممکن ہے آپ کو کسی کمیونٹی کے مرکزِ صحت/'کمیونٹی ہیلتھ سنٹر' (CHC) میں دیکھ بھال کی سہولت مل جائے۔ اپنے نزدیک ترین کمیونٹی ہیلتھ سینٹر کا پتہ لگانے کے لیے 211 پر (مفت) فون کریں۔ آپ کو آپ کی اپنی زبان میں معلومات ملیں گی۔
- دن میں وقت نکالیں کہ آپ لیٹ سکیں یا پاؤں اوپر کر کے بیٹھ سکیں
- کینیڈا میں خوراک پر راہنما معلومات / 'کینیڈاز فوڈ گائڈ' (Canada's Food Guide) میں 'صحیح سے کھانا' (Eating Well) پر عمل کریں۔
- اپنے جسم کی علامات پر دھیان دیں — جب چیزیں معمول سے مختلف محسوس ہوں تو اس کا نوٹس لیں اور اپنے ڈاکٹر، دائی/'مِڈ وائف'، 'قبل از پیدائش'/'پری نیٹل' معاون، یا نرس سے اس کے بارے میں بات کریں
- اپنی ڈاکٹر، دائی/'مِڈ وائف'، یا سماجی کارکن سے اپنی زندگی میں موجود مسائل کے باعث ہونے والے ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے بارے میں بات کریں۔
- اگر آپ کا حاملہ ہونے کے لیے علاج کیا گیا ہے تو ڈاکٹر سے، ایک سے زیادہ بچہ ہونے کے ممکنہ خطرات پر بات کریں۔
- اگر آپ سگریٹ نوشی کرتی ہیں تو کوشش کریں یہ عادت ختم کر دیں، نہیں تو کم از کم اسے کم کر دیں
- اگر آپ کو تشدد، تمباکو نوشی، منشیات، یا کسی اور قسم کے مسائل کا سامنا کرنے کے لیے مدد چاہیے تو اپنی ڈاکٹر، دائی/'مڈ وائف'، یا سماجی کارکن سے بات کریں۔
- قبل از مدت دردِ زہ کے بارے میں جس قدر ہو سکے معلومات حاصل کریں:
  - اپنی ڈاکٹر یا دائی/'مِڈ وائف' سے سوال کریں۔
  - اس پمفلٹ کو اپنے پاس رکھیں

شوہر یا ساتھی اور گھر والوں کے لیے پیغام: آپ قبل از مدت دردِ زہ کے نشانات پہچان کر اور یہ سیکھ کر کہ ایسی صورت میں کیا کرنا چاہیے، مدد کر سکتے ہیں۔ آپ سہارا، آرام، اور تسلی دے کر بھی مدد کر سکتے ہیں۔

مجھے کیسے پتہ لگے گا کہ مجھے قبل از مدت دردِ زہ شروع ہے؟

ہر دفعہ یہ آسان نہیں ہوتا کہ عورتوں کو پتہ لگ جائے کہ انہیں مقررہ مدت سے پہلے دردِ زہ شروع ہو گیا ہے۔ قبل از مدت دردِ زہ کی کئی علامات ایسی ہیں جو حمل کے دوسرے مرحلے میں معمول کی بات ہوتی ہیں۔ بعض ضروری علامات کا دھیان رکھنا چاہیے، خاص طور پر اگر وہ نئی ہوں یا پہلے سے مختلف ہوں۔

قبل از مدت دردِ زہ کے نشانات اور علامات:

- پٹھوں میں شدید تناؤ/اینٹھن/بل پڑنا یا پیٹ کا درد، جو ختم نہ ہو
- فرج/'شرم گاہ' سے ہلکے یا تیزی سے سیال بہنا یا خون بہنا
- پیچھے، کمر کے نچلے حصے میں درد/دباؤ یا اس درد میں کوئی تبدیلی محسوس ہونا
- یہ محسوس ہونا کہ بچہ نیچے آنے کو زور لگا رہا ہے
- رحم کا وقفوں سے سکڑنا/ کھچنا، یعنی کنٹریکشنز (contractions) ہونا، یا اس کھچاؤ کی شدت یا وقفے میں تبدیلی آنا
- فرج/'شرم گاہ' سے نکلنے والے فضلے یا سیال میں اضافہ ہونا

بعض عورتوں کو صرف یہی محسوس ہوتا ہے کہ ***'کچھ ٹھیک نہیں ہے'***۔

رحم کے، وقفوں سے سکڑنے/کھچنے، یعنی کنٹریکشنز (contractions) کے بارے میں چند باتیں

قبل از مدت کنٹریکشز یعنی وقفوں سے رحم کا سکڑنا/کھچنا اُس معمول کے کھچاؤ سے محتلف محسوس ہو سکتا ہے جو عورتوں کو حمل کے دوسرے حصے میں محسوس ہوتا ہے، جیسے:

- ممکن ہے انہیں اس کھچاؤ کے آنے جانے کا **وقفہ زیادہ باقاعدہ محسوس ہو**
- ممکن ہے اس کھچاؤ کا آنا جانا آپ کے چلنے پھرنے اور لیٹنے سے **ختم نہ ہو**
- ممکن ہے ان کنٹریکشنز یعنی رحم کے وقفوں سے سکڑنے/کھچنے کے ساتھ، **کچھ اور نشان بھی ظاہر ہوں**، مثلاً فرج/'شرم گاہ' سے سیال بہنا یا پیڑو یعنی ناف کے نیچے کی جانبی ہڈیوں کی جگہ دباؤ محسوس ہونا

ہو سکتا ہے کہ آپ کی ڈاکٹر یا نرس آپ کے فرج/'شرم گاہ' سے کچھ مواد لے کر خرد بین سے ٹیسٹ کرانے بھیجیں تاکہ یہ اندازہ لگانے میں مدد ملے کہ کہیں آپ میں، بچہ مقررہ مدت سے پہلے پیدا ہونے کا زیادہ امکان تو نہیں۔

آپ کو طبی دیکھ بھال کی اُس صورت میں بھی ضرورت ہو گی اگر:

- آپ کو بخار، کپکپی، چکر، یا الٹی آ رہی ہے یا بری طرح سر درد ہو رہا ہے
- آپ کی نظر دھندلی ہو گئی ہے یا نظر کے سامنے دھبے دکھائی دے رہے ہیں
- آپ کے پاؤں، ہاتھ، یا چہرہ، یکدم یا بہت شدید طریقے سے سوج گئے ہیں
- آپ کے بچے کے ہلنے جلنے میں نمایاں تبدیلی آئی ہے

اگر لگے کہ مجھے قبل از مدت دردِ زہ ہے تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ کو قبل از مدت دردِ زہ کے نشانات میں سے کوئی بھی نشان نظر آئے یا محسوس ہو تو،

فوراً، اُسی وقت ہسپتال پہنچ جائیں

آپ کو کسی ڈاکٹر یا دائی/'مِڈ وائف' کو دکھا کر یہ پتہ لگانے کی ضرورت ہے کہ آپ کو قبل از وقت دردِ زہ ہے کہ نہیں۔

جب آپ ہسپتال پہنچ جائیں تو تب اپنی ڈاکٹر یا دائی/'مِڈ وائف' کو فون کر سکتی ہیں۔ اگر آپ خود گاڑی نہ چلا سکیں تو گھر کے کسی فرد، کسی ہمسائے یا دوست کو کہیں کہ آپ کو گاڑی میں لے جائے۔ آپ ٹیکسی بھی بلا سکتی ہیں۔ آپ ایمبولنس منگوانے کے لیے 911 بھی فون کر سکتی ہیں مگر بعد میں آپ کو اس کے لیے رقم ادا کرنی پڑے گی۔ اپنے پاس پہلے سے رشتہ داروں اور دوستوں کے فون نمبر اور ہنگامی حالات کے لیے کچھ پیسے رکھیں۔ اگر آپ وقت پر ہسپتال نہ پہنچ پائیں تو اپنے ہسپتال کے زچہ بچہ وارڈ/'برتھنگ یونٹ' (birthing unit) کو مشورے کے لیے فون کریں۔

اگر مجھے قبل از مدت دردِ زہ ہو، تو کیا ہوگا؟

جب آپ ہسپتال کے زچہ بچہ وارڈ (birthing unit) میں پہنچیں گی تو ڈاکٹر یا دائی/'مِڈ وائف' معائنہ کر کے بتائیں گے کہ آپ کو دردِ زہ ہے کہ نہیں۔ ممکن ہے کچھ ٹیسٹ کرنے پڑیں اور آپ کو وہاں رکھ کر آپ کی علامات پر نظر رکھنی پڑے۔

اگر رحم کے نکاس/'سروکس' (cervix) میں کوئی تبدیلی نہیں یا بہت معمولی تبدیلی آئی ہے تو،

- زیادہ امکان یہ ہے کہ آپ کو گھر جا کر آرام کرنے دیا جائے
- آپ کی ڈاکٹر یا دائی/'مِڈ وائف' جلد آپ کو دوبارہ آ کر معائنہ کرانے کے لیے کہے۔

اگر آپ کے رحم کا نکاس/'سروکس' (cervix) کھلنا شروع ہو گیا ہے یا چھوٹا ہو گیا ہے اور آپ کی ڈاکٹر یا دائی/'مِڈ وائف' کا خیال ہے کہ آپ جلد بچہ پیدا کرنے والی ہیں تو آپ کو علاج کے لیے ہسپتال رکھ لیا جائے گا۔ (ممکن ہے آپ کو کسی ایسے ہسپتال منتقل کرنا پڑے جو قبل از مدت پیدا ہونے والے بچوں کے لیے خصوصی دیکھ بھال فراہم کرتا ہے۔)

اگر آپ کا حمل 34 ہفتے سے کم عرصے کا ہے تو شاید آپ کو ایک ایسی دوا کی دو خوراکیں کھانے کو دی جائیں جو آپ کے بچے کے پھیپھڑوں کو بڑا کرنے میں مدد دے۔ یہ دوا ایسی صورت میں سب سے بہتر کام کرتی ہے جب یہ آپ کے جسم میں 48 گھنٹہ تک رہے، اس لیے ممکن ہے آپ کو ایک اور دوا بھی دی جائے جو دردِ زہ کو آہستہ کر دے یا روک دے، کم از کم اتنی سی مدت کے لیے۔

اس دوسری دوا کے بعد،

- ممکن ہے آپ کا جسم خود ہی دردِ زہ کو کچھ ہفتہ ٹال دے
- یہ بھی ممکن ہے کہ دردِ زہ صرف تھوڑے سے عرصے کے لیے رکے اور آپ کا بچہ جلد پیدا ہو۔ یہ تھوڑا سا وقت بھی بچے کو بڑا ہونے، بڑھنے اور پیدائش کے لیے زیادہ بہتر تیار ہونے میں مدد دیتا ہے۔

اگر آپ کو قبل از مدت دردِ زہ شروع ہو جائے تو یہ بہت ضروری ہے کہ آپ جلد ہسپتال پہنچیں – اس کا آپ کے بچے کی صحت پر بہت گہرا اثر پڑ سکتا ہے۔

یہ پمفلٹ پڑھنے کے بعد اگر آپ کے ذہن میں کوئی بھی سوال ہوں تو انہیں یہاں لکھ لیں اور اپنی ڈاکٹر، دائی/'مِڈ وائف'، پبلک ہیلتھ نرس یا قبل از پیدائش/'پری نیٹل' مرکز کے معاون سے اپنی اگلی ملاقات میں بات کریں:

____

____

____

____

____

____

____

____

وہ سوال جو میرے شوہر یا ساتھی، میری ڈاکٹر یا دائی/'مِڈ وائف' سے پوچھنا چاہتے ہیں:

____

____

____

____

____

____

____

____

جب آپ اپنی ڈاکٹر یا دائی/'مِڈ وائف' سے اگلی ملاقات کے لیے ملنے جائیں تو یہ کتابچہ ساتھ لے کر جائیں۔

یاد رکھیں:

قبل از وقت دردِ زہ کسی کو بھی ہو سکتا ہے۔

قبل از وقت دردِ زہ کے نشانات پہچانیں۔

اگر آپ کو لگے کہ آپ کو قبل از وقت دردِ زہ ہے تو اسی وقت ہسپتال پہنچیں۔ یہ آپ کے بچے کی صحت کے لیے بے انتہا ضروری ہے

ہسپتال کا فون نمبر: ____________________

(زچہ بچہ وارڈ یعنی 'برتھنگ یونٹ' (birthing unit) کا پوچھیں)

ڈاکٹر، یا دائی یعنی 'مِڈ وائف' کا نمبر: ____________________

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

'بیسٹ سٹارٹ': آنٹیریو کا زچہ، بچہ اور بچوں کی ابتدائی نشو نما کے بارے میں معلوماتی وسائل کا مرکز

Health Nexus ('ہیلتھ نیکسس')
180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8
www. healthnexus.ca 1-800-397-9567 :فون

اس دستاویز کو حکومت آنٹیریو کی طرف سے ملنے والی مالی معاونت کے ذریعے تشکیل دیا گیا ہے۔ اس میں تبدیلیوں، ترجمے اور اشاعت کے اخراجات کی معاونت حکومت کینیڈا نے 'سٹیزن شپ اور امیگریشن کینیڈا' کے ذریعے کی ہے۔

Citizenship and Immigration Canada | Citoyenneté et Immigration Canada

تقسیم از طرف: