زچگی کا عمل: کیاہوتاہے اوراس عمل سے کس طرح نپٹاجاسکتاہے؟

خواتین اورخاندانوں کےلیے معلومات اور مشورہ

زچگی

فہرست

زچگی کا عمل

زچگی کا عمل کیاہے؟ 2

زچگی کی علامات 3

زچگی کی متحرک سطحیں 4

بچے کوجنم دینے کےبعداپنی دیکھ بھال کرنا 7

پیدائش کا عمل جس میں مدد فراہم کی گئی ہو 8

زچگی کے عمل سے نپٹنا

زچگی کے عمل سے گزرتےہوئے اپنی مدد کرنا 13

- گھرکیاکچھ کیاجائے
- زچگی کے لیے سانس لینے کے انداز
- زچگی کےعمل کے دوران پرسکون کیفیت

زچگی کے دوران مدد 14

متبادل علاجات 14

- مالش
- ایروما تھیراپی خشبوؤں سے علاج

درد سے آرام کے لیے پانی 15

درد سے آرام کا آلہ ۔ ٹی ای این ایس 15

ہسپتال کیسے مدد کرسکتاہے 17

- گیس اورہوا (اینٹونوکس)
- پَیتھی ڈائن اور ڈایامورفین
- اَیپی ڈیورل

مزید معلومات

مزیدمعلومات کہاں سے حاصل کریں 20

رابطہ تفصیلات 20

مفید ویب سائٹس 20

زچگی کا عمل: کیاہوتاہے اوراس عمل سے کس طرح نپٹاجاسکتاہے؟

خواتین اورخاندانوں کےلیے معلومات اور مشورہ

زچگی

والدین بننے کے بارےمیں جاننے کاعمل پرجوش ہوسکتاہے مگرتھوڑا بہت پریشان کن بھی ہوتاہے۔ ایسامحسوس کرناایک عام سی بات ہوتی ہے مگربہت سی چیزیں ہوتی ہیں جن کے بارےمیں آپکواپنے آپکوتیارکرنے کےلیے سوچناہوتاہے۔ یہ کتابچہ آپکوزچگی کےعمل کےلیے تیارکرنے کے ضمن میں مدد دے گا اوریہ بتائے گاکہ اس عمل میں کیاہوگااورآپ کودرد سے آرام کے دستیاب طریقوں کے بارے میں معلومات دے گا۔

بہت سی خواتین کےپاس جووقت ہوتاہے اسکویہ بچے کوجنم دینے سے متعلق جاننے میں صرف کرتی ہیں تاکہ وہ اس مسئلے سے نپٹنے کے لیے اپنے آپ کوتیارکرسکیں؛ ہمیں امید ہےکہ ہم آپ کی چائسزیعنی انتخابات اوردیکھ بھال کے ضمن میں آپکی مدد کرسکتے ہیں۔

آپ کے انفرادی حالات پرانحصارکرتے ہوئے، اس کتابچے میں دیئے گئے مشورہ سے ممکن ہے آپ کی دیکھ بھال تھوڑی سی مختلف ہو۔ منصوبے میں ہونے والی تبدیلیوں کے بارےمیں آپ کی ہیلتھ ٹیم مکمل طورپرآپکومطلع کرے گی اورآپ کی خواہشات کوہمیشہ زیرغورلایاجائے گا۔

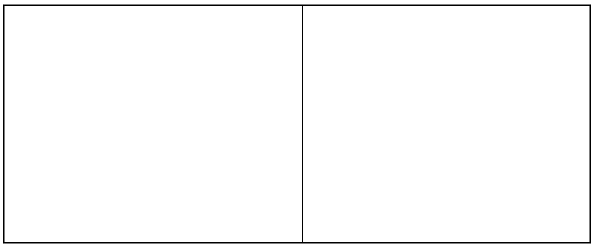
زچگی

زچگی کیاہے؟

زچگی ایک ایسا عمل ہے جس میں آپ کوپیٹ میں درد ہوتاہے، آپ کاپانی نکلتاہے اورممکن آپ کواسکااظہارہو۔ ان تمام چیزوں پروقت لگتاہے اورممکن ہے حمل کے 37 ہفتوں کے بعد یہ شروع ہوں۔

کچھاوٹوں کےدوران   کھچاوٹوں کے درمیان

بچہ دانی   بچہ دانی



خواتین کو جو درد ہوتاہے وہ مختلف ہوتاہے اور اس کا انحصاراس بات پرہوتاہے کہ کسطرح آپ کاجسم درد کوبرداشت کرتاہے۔ بعض اوقات زچگی کےعمل کےلیے تیاری میں ، جوکچھ ہوتاہے اورآپ کےپاس جوآپشنزہوتے ہیں ان کے سمجھنے کے ذریعے، مدد مل سکتی ہے۔

زچگی کا عمل: کیاہوتاہے اوراس عمل سے کس طرح نپٹاجاسکتاہے؟

خواتین اورخاندانوں کےلیے معلومات اور مشورہ

زچگی

زچگی کے عمل کی علامات

یہ خواتین کے حساب سے مختلف ہوتی ہیں عام طورپر1 سے 3 علامات آپ میں پیدا ہوں گی:

- **’ اظہار’ .** رطوبت خارج ہوتی ہے جس میں خون شامل ہوسکتاہے، یہ ایک دم شروع ہوسکتی ہے یا کچھ دنوں سے ہوسکتی ہے۔
- **پانی کااخراج .** یہ پانی کا ایک تھیلہ ہوتاہے جوآپ کے بچے کی بچہ دانی میں حفاظت کرتاہے۔ بعض اوقات یہ قطرہ کی شکل میں نکلتا ہے اوربعض اوقات اچانک پھوٹ پڑتاہے۔ حمل کے دوران آپ کا پانی کسی بھی وقت خارج ہوسکتاہے، تاہم اسکا زیادہ امکان زچگی کے دوران ہوتاہے۔ اگرایساہوتوجگہ پرپَیڈ رکھیں اورمزیدمشورہ کے لیے ہم سے رابطہ کریں۔
- **کنٹریکشنزیعنی کچھاوٹیں .** بچہ دانی کے پٹھوں کا ایک رفتارسےکچھنا اورڈھیلا پڑنے کے عمل کوکنٹریکشنزکہتے ہیں۔یہ بچہ دانی کوزچگی کےعمل کےلیے تیارکرتے ہیں اور زچگی کے دوران بچے کو پیدائش والی نالی میں دھکیلنے میں مدد کرتے ہیں۔ زچگی سے قبل یہ بغیردرد کے ہوسکتےہیں اوران کوبچہ دانی کے پٹھوں کابغیردرد کے کچھاؤ یا کھینچنے کا عمل کہا جاسکتاہے۔ جب زچگی کا عمل شروع ہوتاہے وہ اکثر دردانگیزہوتے ہیں اورباقاعدہ بن جاتے ہیں؛ کچھ خواتین انہیں ’ ماہواری کے دوران ہونے والے درد سے کہیں زیادہ درد’ کے طورپربیان کرتی ہیں۔ زیادہ ترخواتین گھرمیں ابتدائی طورپر، آگے پیچھے حرکت کرنے، پیڑو کی ورزش کرنے یا گرم غسل کرنے کے ذریعے آرام حاصل کرسکتی ہیں۔

زچگی کا خفیہ دورانیہ

یہ وہ عرصہ ہوتاہے قبل اس کہ آپ 4 سی ایم ایس تک کھل جائیں۔ آپ نے غالباً ’اظہار’ کا تجربہ کیاہوگا اوریہاں تک کہ کنٹریکشنزکاسامنابھی کیاہوگاجوکہ ممکن ہے باقاعدگی سے ہوں، مگران کے سخت ہونے یا واقع ہونے کی رفتار بہت مختلف ہوسکتی ہے۔ ممکن ہے آپ کوبول وبراز کرنے کے لیے باقاعدگی سے ٹائیلٹ میں جاناپڑے اورممکن ہے آپ ایسامحسوس کریں کہ آپکی رطوبت خارج ہورہی ہے جوکہ اندامِ نہانی میں سے زیادہ اخراج ہوتی ہے اور یہ اس وقت ایک عام سی بات ہوتی ہے۔

یہ دور خواتین کوہسپتال میں بہت جلدی آنے کاسبب بنتاہے اورممکن ہے معائنہ کے بعد اس سے انکومایوسی ہوکہ ابھی انکی اندام نہانی کی نالی میں زیادہ پھیلاؤ نہیں آیا۔

اس مسئلہ سے نپٹنے کےلیے ترکیبیں

غالباً آگے پیچھے حرکت کرنے، فلم دیکھنے، گرم غسل کرنے، یا تھوڑی دیرآرام کرنے کےقابل ہوں گی۔ جتنازیادہ آپ آرام کرسکتی ہوں کریں۔ بہت سے سنَیکس کھائیں، بشرطیکہ آپ کا دل خراب نہ ہورہاہو۔ ممکن ہے آپ اپن ٹی ای این ایس یونٹ کواس عمل سے نپٹنے کے لیے مدد کے لیے کہناپسندکریں۔ (مزیدمشورہ کےلیے صفحہ 18 ملاحظہ کریں)۔

مجھےکب ہسپتال آناچاہیے؟

زیادہ ترخواتین اس بات پرپریشان ہوتی ہیں کہ وہ کب ہسپتال آئیں۔ قبل اس سے کہ آپ ہسپتال آئیں ڈیلیوری سوئیٹ یا سیرینیٹی سوئیٹ فون کریں اورہم آپ کومشورہ دے سکتےہیں۔ اگرآپ کاپانی خارج ہوں، آپ کاکسی قسم کا خون نکلے، آپ باقاعدگی سے کچھاؤ کےعمل سے گزررہےہوں یا آپ پریشان ہوں توہمیں آپکوفون کرناچاہیے۔

زچگی کا عمل: کیاہوتاہے اوراس عمل سے کس طرح نپٹاجاسکتاہے؟

خواتین اورخاندانوں کےلیے معلومات اور مشورہ

زچگی

زچگی کےعمل کے متحرک درجے

پہلادرجہ

زچگی کاپہلا دور عام طورپرطویل ہوتاہے، خصوصی طورپراگریہ آپکاپہلابچہ ہو۔ اس حصے کی زچگی اس وقت شروع ہوتی ہے جب آپ کی اندام نہانی کی گردن 4 سی ایم ایس تک پھیل جانےکی تصدیق ہوجائے اورآپ کوباقاعدگی سے پٹھوں کی کچھاوٹ ہورہی ہو۔ یہ عمل اس وقت جاری رہتاہے جب تک آپ کی اندام نہانی کاپھیلاؤ 10 سی ایم ایس تک نہیں ہوجاتا اور پٹھوں کےکچھاؤ کاعمل بہت سخت نہیں ہوتااوروہ اکٹھے بند نہیں ہوتے، عام طورپرہر2 منٹ اوریہ 60 سے 90 سیکنڈز تک رہیں۔

اس سطح کے دوران سیدھا اوپررہنااوراس موقع پرکچھاوٹ کےعمل کےدوران آگےپیچھےحرکت کرنابہت بہترہوتاہے کیونکہ یہ عمل اندام نہانی کوبہترطریقے سے کچھنے میں مدد کرتاہے اوراندام نہانی کی گردن کی طرف بچے کودھکیلنے میں مدد دیتاہے۔

منتقلی کا عمل

جب زچگی کا پہلادوراختتام پذیرہوتاہے توکچھاوٹ کاعمل سخت اورتواترکے ساتھ ہوگااورآپ کی اندام نہانی تقریباً مکمل طورپرکھل جائے گی۔ اس وقت تک ممکن ہےآپ تھکاوٹ محسوس کریں، آپکی آنکھوں میں آنسو آئیں اوراس عمل کوچھوڑنا چاہیں، بعض خواتین اس وجہ سے بہت غصہ میں آ جاتی ہیں۔ ممکن ہے آپ کانپناشروع کریں یا آپ کا جی متلائے۔ اب آخری مرحلےکی تکمیل کےلیے آپکوبہت زیادہ مدد کی ضرورت ہوگی۔ آپکی مڈوائف یعنی دائی آپ کی مدد کریں گی۔

اگرچہ ممکن ہےآپکی اندام نہانی میں 10 سی ایم ایس تک پھیلاؤ آئے مگربچے کاسرکچھ اس اندازسے حرکت کرے گا جو آپ کواسے آسانی سے باہرلانے میں مدد دے گا۔ اگرآپ زورسے چلاناچاہیں یا آپ اپنے نچلےحصے پردباؤمحسوس کریں تواپنے سانس لینے کے عمل پرتوجہ دیناجاری رکھیں تاکہ آپ کچھاوٹ کے عمل سے گزرسکیں۔ اس زچگی کاعمل 1 گھنٹے تک ہوسکتاہے۔

اندام نہانی

جب آپکی اندام نہانی 10 سی ایم ایس تک کھل جائے

توآپ میں قابونہ کرسکنے والی دھکیلنےکی قوت آسکتی ہے

دوسرا مرحلہ

اب کچھاوٹ کاعمل شدید ہوتا ہے اورآپ کے لیےسیدھی اوپروالی حالت میں ہوتے ہوئے بچےکوباہردھکیلناآسان ہوگا۔ کچھ خواتین کےلیےیہ مددگارہوتاہے کہ وہ اپنے گھٹنوں کےبل ہوجائیں اورکرسی کی پچھلی سمت کوپکڑلیں۔ کچھ کواکڑوں بیٹھنے سے مددملتی ہے، یہ آپ پرمنحصرہے۔

اس مرحلےپرآپ اپنی مقعد پردباؤمحسوس کرسکتی ہیں اورممکن ہے آپ کا بول وبرازنکل (بڑا پیشاب) نکل جائے۔ شرمندہ ہونےکی ضرورت نہیں ہے ۔ یہ کافی عام سی بات ہے اورآپ کی مڈوائف اس چیز کی عادی ہوں گی۔

زچگی کا عمل: کیاہوتاہے اوراس عمل سے کس طرح نپٹاجاسکتاہے؟

خواتین اورخاندانوں کےلیے معلومات اور مشورہ

زچگی

جب آپ کےاندردھکیلنے کی قوت پیداہوگی توآپ محسوس کریں گی کہ بچےکا سر آہستگی کے ساتھ پیدائشی راستے سے باہر نکل رہاہے۔تصورکریں کہ آپ ٹائلٹ پربیٹھی ہوئی ہیں اوریہ چیزآپکوتجویزدے گی کہ آپ کوکیاکرنے کی ضرورت ہے۔

جب آپ زور لگائیں گی توآخرکارآپ اپنے بچےکےسر کواپنی اندامِ نہانی میں محسوس کریں گی ۔ تھوڑی دیرکےلیے جب کھچاؤ کاعمل ختم ہوتوممکن ہے یہ پیچھے کی طرف پھسل جائے۔ آخرکاراگرچہ سر اسی جگہ پررہے گا اورآپ کوڈنگ لگنے یا جلنے کی کیفیت محسوس ہوگی کیونکہ سرآپکی اندامِ نہانی کوپھیلاناشروع کرے گا۔

بچہ دانی   بچہ

سرکی کھوپڑی   نافی ہڈی

خوفزدہ نہ ہوں کچھ خواتین اس موقع پرخوفزدہ ہوجاتی ہیں مگرمڈوائف کی بات سنیں اوروہ آپکی رہنمائی کریں گی، وہ بتائیں گی کہ کب سانس لینا ہے اورزیادہ زورنہیں لگانا۔ یہ عمل بچے کوباہرنکلنے میں مدد دےسکتاہے اورآپکونقصان سے بچا سکتاہے۔

اگربچہ پریشان ہوتوممکن ہے مڈوائف ایک چھوٹا سا چیرا لگائیں تاکہ بچے کوباہر آنےمیں مدد ملے۔ اگرآپ کوچیرا لگانےکی ضرورت ہوئی تومتعلق جگہ کو سُن کرنے کےلیے آپکوجگہ سُن کرنے والا ٹیکہ لگایاجائے گا۔ اگرآپکوچیرالگایاگیایا اس مرحلے کے دوران جگہ پھٹی توبعدازاں مڈوائف وہاں پرٹانگے لگادے گی اوراس سے قبل آپ کوجگہ سُن کرنے والا ٹیکہ لگایاجائے گا۔کچھ خواتین کوبچہ جنم دینے کے عمل میں مدد کی ضرورت ہوتی ہے جب انہیں بچےکوباہر دھکیلنے میں مشکل پیش آ رہی ہو۔ اس عمل کو اعانت شدہ پیدائش کا نام دیاجاتاہے (مزیدمعلومات کےلیے صفحہ 11ملاحظہ کریں)۔

عجان سےمتعلقہ نقصان، یا فرج شگافی کے بعدعلاج کے متعلق اگرآپ کومزیدمعلومات کی ضرورت ہوتوبراہ مہربانی ہمارے معلوماتی کتابچے ٫عجان سےمتعلقہ نقصانات یعنی پَیرینئل ٹَیرز ٬ کوملاحظہ کریں۔

جب آپ کابچہ پیدا ہو

جب ایک دفعہ آپ کابچہ پیدا ہوجاتا جاتی ہے توآپ کی اس ساری سخت محنت کے بعد اسے فوری طورپرآپ کودیاجائے گاتاکہ آپ اسکواپنے قریب رکھتے ہوئےاپنے ساتھ لگائیں۔ ہم تمام والدین کی حوصلہ افزائی کرتےہیں کہ وہ اپنے نئے پیدا شدہ بچے کواپنے پیٹ پرلٹائیں۔ یہ عمل آپ اورآپ کے بچے کے درمیان رشتہ کوقائم کرے گا، آپکے بچےکوسکون دے گا اورآپ کی چھاتیوں میں دودھ کی افزائش کاسبب بنے گا۔اگرآپ ترجیح دیں توآپ کے بچے کوآپکودینے سےقبل کمبل میں لپیٹا جاسکتاہے۔

آپکے بچے کی ناف کی آنت کووالدین یا مڈوائف کاٹ سکتی ہیں اس اس کا فیصلہ آپ کرسکتی ہیں۔

زچگی کا عمل: کیاہوتاہے اوراس عمل سے کس طرح نپٹاجاسکتاہے؟

خواتین اورخاندانوں کےلیے معلومات اور مشورہ

زچگی

تیسرا مرحلہ

تیسرے مرحلے میں آپ آنول کی ترسیل کرتی ہیں یہ بچے کی زندگی کے ضمن میں مدد کرنے والا نظام ہوتا ہے جس نے آپ کےبچے کوغذا مہیا کی ہوتی ہے اورفُضلہ کوباہرنکالاہوتاہے اوراس نے آپکے اندرنشونما پائی ہوتی ہے۔اس مرحلےکے دوران آپ اپنے بچےکوپکڑکررکھ سکتی ہیں۔ آپ کوسوچنا چاہیے کہ آپ کسطرح چاہیں گی کہ مڈوائف اس تیسرے مرحلےکونپٹائیں۔

آنول

تیسرا فطرتی مرحلہ

بچےکی پیدائش کے بعد، کچھ منٹوں کے بعدکچھاوٹ کاعمل دوبارہ شروع ہوتاہے مگراس کی شدت کم ہوتی ہے۔ کچھاوٹ کایہ عمل آنول کوبچہ دانی کی دیوار سے علیحدہ کرنے اورپیدائشی نال کی تہ میں پھینکنے کاسبب بنتاہے۔ غالباً آپ محسوس کریں گی کہ آپ زور لگانا چاہتی ہیں۔ آنول پانی کے خالی تھیلوں کی جھلیوں کے ہمراہ نیچے آئے گااورآپکی اندام نہانی کے راستے باہرنکل آئے گا۔ فطری طریقے کے ذریعے آنول کے اخراج کا عمل پانچ سے 15 منٹ تک وقت لے سکتاہے مگراس پر ایک گھنٹہ تک وقت لگ سکتاہے۔

تیسرے فطرتی مرحلےکے فوائد

- آپکوٹیکہ/ ادویات نہیں دی جاتی۔
- پیدائش کے بعدخون کے نقصان کاعمل جلدی رُک جاتاہے۔
- چھاتیوں کے دودھ کےذریعے ادویات بچے تک نہیں جاتی۔

تیسرے فطرتی مرحلے کے نقصانات/ خطرات

- اس عمل پر1 گھنٹہ تک لگ سکتاہے۔
- ابتدا میں زیادہ خون ضائع ہوتاہے۔

نپٹایا گیا تیسرا مرحلہ

اگرآپ کچھاوٹ کے عمل کوزیادہ تیزی اورسختی سے نپٹانےکےلیے ٹیکہ لگواناچاہتی ہوں تومڈوائف آپکویہ آپکی ٹانگ میں اس وقت لگائیں گی جب بچے کا سرباہرنکل رہاہوگا۔ پھرنرمی سے مڈوائف نال کوکھینچے گی اورجب آنول آگے آئے گاتویہ اس کوپکڑلے گی۔ عام طورپریہ عمل 15 منٹ میں مکمل ہوجائے گا۔

زچگی کا عمل: کیاہوتاہے اوراس عمل سے کس طرح نپٹاجاسکتاہے؟

خواتین اورخاندانوں کےلیے معلومات اور مشورہ

زچگی

نپٹائے گئے تیسرے مرحلے کے فوائد

- خون کے ضائع ہونےکے فوری خطرے میں آپکےلیے کمی واقع ہوگی۔
- زیادہ خون کے ضائع ہونے اورخون کی کمی کا کم خطرہ ہوتاہے۔
- بعض اوقت یہ عمل بہت جلد ہوتاہے (5-15 منٹ)۔
- ابتدا میں کم خون ضائع ہوتاہے۔

نپٹائے گئے تیسرے مرحلے کے خطرات/ نقصانات

- جی متلانے، الٹیاں آنے اورخون کے دباؤ کابلندہونے کا آپکوزیادہ خطرہ ہوگا (سنٹومیٹرین دوا کی وجہ سے)۔
- آپکوٹیکےکی ضرورت ہوگی۔
- پیدائش کےبعدخون کے ضائع ہونے کاعمل لمباہوتاہے۔
- اگرآپ اپنادودھ پلائیں توممکن ہے بچے کوتھوڑا سا یرقان ہومگریہ بچے کےلیے نقصان دہ نہیں ہوتا۔

فعلیاتی یا انتظام کردہ تیسرےمرحلے میں ہم آپکومشورہ دیں گےکہ نال کوکلیمپ کرنے یعنی شکنجے میں کسنے کاعمل دیرسے کروائیں (نال سے خون فطری طورپرنکل کراسے خالی کرتاہے) قبل اس سے کہ اسے بچے سے علیحدہ کیاجائے۔ یہ عمل اس بات کویقینی بناتاہےکہ آپ کابچہ خون کا آخری قطرہ تک حاصل کرے اوراگربچے کے ساتھ کوئی مسئلہ ہوا توہم اسکوحل کریں گے۔

آگے کیاہوگا؟

ایک دفعہ جب تیسرا مرحلہ مکمل ہوجائے گاتوآپ کوآرام دہ حالت میں لایاجائے گااورآپکوکچھ ریفریشمنٹس یعنی ہلکی پھلی کھانےکی چیزیں دی جائیں گی۔ پھرآپکووارڈ میں منتقل کرنےسے قبل اپنے بچے کے ساتھ رہنے کےلیے وقت دیاجائے گا۔

اندامِ نہانی کے ذریعے پیدائش کے عمل کے بعداپنی دیکھ بھال کرنا

آپ کے بچےکی پیدائش کے بعدیہ ضروری ہےکہ درج ذیل اقدامات کے ذریعے آپ اپنی دیکھ بھال کرنے کےعمل کوجاری رکھیں:

- صحت مندغذا کھائیں، خاص طورپرجب آپ اپنادودھ بچے کوپلاتی ہوں۔
- ذاتی حفظانِ صحت کے اصولوں کےمطابق اپنی دیکھ بھال کریں، خاص طورپر اگرآپکوٹانکے یا رگڑیں لگی ہوں کیونکہ اگرآپ انکوصاف نہ کریں توان میں جراثیم داخل ہوسکتے ہیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ ہرروزدھوئیں اوراپنی عجان صاف رکھیں۔ اگرپھٹی جگہ کومرمت کرنےکےلیے آپکوٹانکے لگائیں گئے ہوں توبراہ کرم ہمارے پَیرینئل ٹَیئرزلیف لَیٹ کومزیدمشورہ کےلیے ملاحظہ کریں۔
- باقاعدگی سے آرام کریں۔
- کچھ دیرکےبعداپنے بچےکے ساتھ باقاعدگی سے ہرروزچہل قدمی کیاکریں تاکہ آپ آہستہ آہستہ ورزش کی طرف واپس لوٹ سکیں۔
- اگربچےکی پیدائش کے بعد اپنے جسم یا جذبات کے متعلق آپ کےکسی قسم کے خدشات ہوں تویہ ضروری ہےکہ آپ ان کےبارےمیں پوسٹ نیٹل معائنہ کے دوران اپنی مڈوائف یا اپنے جی پی سےبات کریں۔

زچگی کا عمل: کیاہوتاہے اوراس عمل سے کس طرح نپٹاجاسکتاہے؟

خواتین اورخاندانوں کےلیے معلومات اور مشورہ

زچگی

اعانت شدہ پیدائشی عمل

بعض اوقات پیدائشی مقام پربچےکاانداز ایساہوتاہے کہ جس کامطلب یہ ہوتاہےکہ خاتون کےلیےاپنے بچے کوباہرنکالنے میں مشکل ہوتی ہے-5 میں سے ایک خاتون کوبچے کے جنم دینے کے عمل میں مدد کی ضرورت ہوتی ہے(اعانت شدہ پیدائشی عمل)، اس ضمن میں یا توبچےکوباہرنکالنے کےلیے آلہ استعمال کیاجاتاہے یا پھرجراحی کی چمٹی استعمال میں لائی جاتی ہے۔ اگرماں یا اسکےبچے کوخطرہ درپیش ہوتواعانت شدہ طریقہ کی پیش کش کی جاتی ہے۔ یہ عمل صرف ڈیلیوری سوئیٹ کے اندرسرانجام دیاجاسکتاہے اس لیے اگرآپ سیرینیٹی برتھ سینٹر یا آپ گھرپرہیں توآپ کوڈیلیوری سوئیٹ میں منتقل کرنے کی ضرورت ہوگی۔

وَینٹاؤس یعنی آلہ کے ذریعے جنم دینے کاعمل

وَینٹاؤس ایک ویکیوئم آلہ ہوتاہے جوکہ بچےکی پیدائش کے سلسلے میں مدد کے لیے استعمال کیاجاتاہے جب زچگی کے عمل میں پیشرفت نہ ہورہی ہو۔ آپکی بچہ دانی لازمی طورپرمکمل طورپرکھلی ہوئی ہونی چاہیے، بچے کے سرکامعاملہ ہوتاہے، اورمناسب طورپراس عمل کوسرانجام دینےکےلیے یہ ضروری ہےکہ بچے کے سرکی صحیح پوزیشن واضح ہو۔ آپ کودردسے آرام اورجگہ کو سُن کرنے کی دوائی دی جائے گی قبل اس سے کہ اس عمل کی ابتدا ہو۔

وَیکیوئم کی مدد سے پیدائش

1. آپ کی ٹانگوں کواوپراٹھایاجائے گااورنیچے ٹیک دی جائے گی تاکہ ڈاکٹرواضح طورپردیکھ سکے۔
2. آپکی اندام نہانی کے اردگردکی جگہ پھرصاف کی جائے گی اورچھوٹی ٹیوب آپکے مثانےمیں اسکوخالی کرنے کےلیے ڈالی جائے گی اگراس میں پیشاب ہوا۔
3. پھرڈاکٹربچے کے سرکی پوزیشن کوجاننےکےلیے اندرونی معائنہ کرے گا۔
4. ڈاکٹربچےکے سرکے اوپرسَکشن کُپ لگائے گا اوراسے سکشن پمپ کے ساتھ جوڑے گا۔
5. جب ڈاکٹرمطمعن ہوں گے اورکب اپنی جگہ پرلگایاجاچکاہوگاتووہ آپ کوزورلگانے کے لیے کہیں گے تاکہ بچے کوباہر نکلنے میں مدد مل سکے۔

اگرکپ لگانے یا بچے کے سرکی پوزیشن کے ضمن میں کسی قسم کی مشکل ہوئی توممکن ہے ڈاکٹرفیصلہ کریں کہ اس طریقہ کی بجائے چمٹی والا طریقہ اختیارکیاجائے۔

زچگی کا عمل: کیاہوتاہے اوراس عمل سے کس طرح نپٹاجاسکتاہے؟

خواتین اورخاندانوں کےلیے معلومات اور مشورہ

زچگی

وَینٹاؤس یعنی آلہ کے ذریعے پیدائشی عمل کے فوائد

- عجان کوجراحی چمٹی کی بہ نسبت کم نقصان ہوتا ہے۔
- اس سے اندرونی طورپرتھوڑی سی خراش آتی ہے۔
- آپکوپھربھی بچے کی پیدائش کےلیے زورلگاناپڑتاہے۔
- کسی قسم کی سُن کرنے کی دوا کی ضرورت نہیں پڑتی۔
- چمپٹی کے ساتھ کیے گئے عمل کی بہ نسبت آپکے بچے پرکم نشان/ خراشیں آئیں گی۔

جراحی چمٹی کےذریعے ہونے والا پیدائشی عمل

جراحی چمٹی کے ذریعے عمل اس وقت اختیارکیاجاتاہے جب وَینٹاؤس کے ذریعے عمل کرناممکن نہ ہو۔ اگرکچھ دیرتک زورلگانےکے بعدبچے کی پیدائش کے عمل کے دوران آپ مشکل سے دوچارہوں توپھرفورسَیپس یعنی جراحی چمٹی کاطریقہ اختیارکیاجاتاہے۔ اس کی وجہ بچے کی پوزیشن ہوسکتی ہے۔ جراحی چمٹیاں خصوصی طورپرتیارکردہ فولادی خم دار ہوتی ہیں جوکہ بچے کے سرکے اردگرد لگ سکتی ہیں اوران کاشکنجہ بن جاتاہےتاکہ وہ پھسل نہ سکیں۔ بعض لوگ انہیں سلاد پیش کرنے کےلیے استعمال ہونےوالے لوہے کے چمٹوں کانام دیتےہیں۔ اس عمل کوشروع کرنے سے قبل آپکودرد سے آرام کی دوا دی جائے گی۔

جراحی چمٹیوں کے ذریعے اعانت شدہ پیدائشی عمل

1. آپ کی ٹانگوں کواوپراٹھایاجائے گااورنیچے ٹیک دی جائے گی تاکہ ڈاکٹرواضح طورپردیکھ سکے۔
2. آپکی اندام نہانی کے اردگردکی جگہ پھرصاف کی جائے گی اورچھوٹی ٹیوب آپکے مثانےمیں اسکوخالی کرنے کےلیے ڈالی جائے گی اگراس میں پیشاب ہوا۔
3. پھرڈاکٹربچے کے سرکی پوزیشن کوجاننےکےلیے اندرونی معائنہ کرے گا۔
4. ڈاکٹربچےکے سرکے اوپرسَکشن کُپ لگائے گا اوراسے سکشن پمپ کے ساتھ جوڑے گا۔
5. جب ڈاکٹرمطمعن ہوں گے اورچمٹیوں کواپنی جگہ پرلگایاجاچکاہوگاتووہ آپ کوزورلگانے کے لیے کہیں گےاوراسی وقت وہ بھی کھینچیں گی اورآپ کا بچہ باہرنکل آئے گا۔

اگرچمٹیاں لگانے کے ضمن میں کسی قسم کی مشکل ہوئی یا ڈاکٹرکے خیال میں وہ یہ طریقہ اختیارنہیں کرسکتے توپھر آپریشن کا طریقہ کار اختیارکیاجائے گا۔

زچگی کا عمل: کیاہوتاہے اوراس عمل سے کس طرح نپٹاجاسکتاہے؟

خواتین اورخاندانوں کےلیے معلومات اور مشورہ

زچگی

فورسَیپس یعنی چمٹیوں کے ذریعے پیدائشی عمل کے فوائد

- اسکے باوجودآپکوبچے کوجنم دینے کےلیے زورلگانےکی ضرورت پڑے گی۔
- اس کے ذریعے سے آپریشن سے بچا جاسکتاہے اورآپریشن کی بہ نسبت اس عمل کےذریعے صحت کی بحالی بہترہے۔
- آپریشن کی بہ نسبت اس عمل کی وجہ سے آپکوہسپتال میں کم وقت ٹھہرنا پڑے گا۔

ان میں سے کسی بھی طریقے پرعمل کرنےکے لیے آپ سے رضامندی حاصل کی جائے گی قبل اس سے کہ ڈاکٹربچے کی پیدائش کے سلسلے میں یہ عمل شروع کریں اورقبل اس سے کہ آپ اپنی رضامندی دیں آپکوتمام خطرات کے بارے میں بتایاجائے گا۔

وَینٹاؤس یا فورسَیپس کے طریقے کے ذریعے پیدائشی عمل سے متعلقہ خطرات

آپکوپیش آنے والے خطرات

- **اندامِ نہانی، بچہ دانی اورزیریں حصہ پرسوجن اورخراشیں:** یہ عام طورپرچنددنوں میں ٹھیک ہوجاتےہیں۔ یہ عام طورپرفارسَیپس یعنی چمٹیوں کی بہ نسبت سکشن آلہ کے ذریعے کیے گئے عمل کے ساتھ کم ہوتاہے۔
- **پیشاب کرنے/ پیشاب کوروکنے سے متعلقہ مسائل:** یہ کافی عام نوعیت کے مسائل ہیں اورعام طورپرجلدہی حل ہوجاتے ہیں۔ انکے بارے میں آپکی مڈوائف آپ سے بات چیت کریں گی اوراگرکسی قسم کے خدشات ہوئے توخصوصی خدمات کی طرف آپ کوبھیجیں گی۔
- **عجان سے متعلقہ ٹوٹ پھوٹ:** 100 خواتین میں سے 4-1 وَینٹاؤس کے عمل والی اورچمٹیوں یعنی فارسَیپس کے عمل والی 100 خواتین میں سے 12-8 خواتین کوتیسرے یا چوتھے درجے کی ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہے جس کی مرمت ڈاکٹرکردیں گے۔
- **بچہ دانی یا اندام نہانی کانقصان:**100 خواتین میں سے 10 میں سے 1 وَینٹاؤس کے عمل والی خاتون کو اورچمٹیوں یعنی فارسَیپس کے عمل والی 5 خواتین میں سے 1 کواس چیزکی مرمت کی ضرورت پڑے گی۔
- **پوسٹ پارٹم ہیمرج (زیادہ خون کابہنا):** 100 خواتین میں سے 4-1 کویہ مسئلہ درپیش ہوگااورانہیں اضافی خون لگوانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔
- **فرج شگافی کےعمل کی ضرورت:** یہ ایک چیراہوتاہے جوکہ مقعداوراندام نہانی کے درمیان جلدپرلگایاجاتاہے۔ 10 خواتین میں سے 506 وَینٹاؤس کے عمل والی خواتین کو اورچمٹیوں یعنی فارسَیپس کے عمل والی 10خواتین میں سے 9 کواس پروسیجر کی ضرورت پڑے گی۔
- **ناکامی:** اس چیزکاخطرہ ہوتاہے کہ ممکن ہے وَینٹاؤس کے ذریعے سے کیاجانے والاپیدائش کاعمل کام نہ کرے اور فارسَیپس یا آپریشن کے عمل کی ممکن ہے ضرورت پڑے۔
- **آپریشن کا طریقہ:** اگروَینٹاؤس یا فارسَیپس پرمبنی دونوں طریقے استعمال کرنے میں کوئی مشکل پیش آرہی ہوتوپھرآپریشن کے طریقہ سے بچے کی پیدائش کروائی جاسکتی ہے۔
- **کندھے کے سبب پیدائش کےعمل میں مشکل:** یہ اس وقت ہوتاہے جب بچے کےکندھے پیدائش سےمتعلقہ بہترین حالت پرنہ مڑیں اورمڈوائف/ ڈاکٹرکوبچے کوباہرلانے کے لیے کچھ حرکات کرنی پڑیں۔

زچگی کا عمل: کیاہوتاہے اوراس عمل سے کس طرح نپٹاجاسکتاہے؟

خواتین اورخاندانوں کےلیے معلومات اور مشورہ

زچگی

بچےکوپیش آنے والے خطرات

اگران مسائل میں سےکوئی بھی پیش آئے یا اس کی توقع کی جارہی ہو، توبچے کاجائزہ مڈوائف یا نیونیٹل ڈاکٹر(اگرضرورت ہوئی) لے گااوراگرضروری ہواتواسکاعلاج کیاجائے گا.اگربچے کوعلاج کی ضرورت نہ ہوئی توآپکی مڈوائف اورڈاکٹراس بات کویقینی بنائے گاکہ آپکوبتایاجائے کہ ان کے اثرات سے کیسے نپٹاجاسکتاہے۔

- **خراشین، سوجن اورچیرے:** وَینٹاؤس اورفارسَیپس کےذریعے بچے کی پیدائش کے دوران یہ کافی عام ہوتے ہیں، تقریباً10 بچوں میں سے کسی 1 کوایساہوسکتاہے۔ فارسَیپس کے ذریعے پیداہونے والے بچے کے چہرے پرغالباً نشان یا خراشیں اس مقام پرہوں گی جہاں ان چمٹیوں کولگایاگیاتھا۔
- **چِگنون (سرپرکپ لگانے کے نشانات):** وینٹاؤس کے عمل کے ذریعے پیداہونے والے 10 بچوں میں سے 1 کے ساتھ ایساہوتاہے۔ یہ عارضی ہوتے ہیں اورجلد ہی انکے اثرات ختم ہوجاتے ہیں۔
- **سیفل ہائماٹوما:** کھوپڑی کے نیچے سے خون کے لیے جانے کی وجہ سے سوجن جوکہ جلدی ختم نہیں ہوتی۔ ہر100 بچوں میں سے 12-1 بچوں کو یہ ہوتی ہے اورعام طورپربچے کوطویل مدتی نقصان نہیں پہنچاتی۔ اس سوجن کے ختم ہونے کے لیے 8-6 ہفتے لگ سکتےہیں۔
- **بچےکی آنکھوں کے پیچھے خراشیں آنا (رَیٹینل ہیمرج یعنی پردہ بصارت میں جریانِ خون):** ہر100 بچوں میں سے 38-17 بچے اس چیزسے متاثرہوسکتے ہیں۔ اس وجہ سے ممکن ہے بچے کویرقان ہوجائے۔
- **چہرے کی رگ کابیکارہونا:** چہرے کے اردگردکی رگ کونقصان پہنچنے یا اس پرسوجن آنے کی وجہ سے یہ مسئلہ پیش آسکتاہے اور1000 بچوں میں سے کسی 1 بچے کویہ ہوسکتاہے۔
- **یرقان:** 100 بچوں میں سے 15-5 بچوں کواسکےعلاج کی ضرورت ہوگی۔ یرقان ایک مسئلہ ہے جوکہ بہت سے نئے بچوں کومتاثرکرسکتاہے۔
- **کھوپڑی کا فریکچریا کھوپڑی کے اندرنقصان:** 10,000 بچوں میں سے 15-5 بچوں کویہ مسائل پیش آتےہیں ان کازیادہ امکان فارسَیپس کے ذریعے ہونے والے بچوں میں ہوتاہےکیونکہ بعض اوقات بچےکوباہر لانے کےلیے طاقت استعمال کرنی پڑتی ہے۔
- **سب گیلیئل ہائیماٹوما:** یہ کھوپڑی اورسرکی ہڈی کے درمیانی جگہ میں بہنے والے خون کوکہتےہیں اوریہ 1000 بچوں میں سے 6-3 کوہوتاہے۔ یہ زیادہ تر وینٹاؤس کے ذریعے پیداہونے والے بچوں میں ہوتاہےاوراپنی طرف کھینچنے والی قوت کی وجہ سے یہ مسئلہ درپیش آسکتاہے۔ بچے کے سرمیں خراشیں آسکتی ہیں اورسوجن ہوسکتی ہے اورآہستہ آہستہ 72 گھنٹوں کے بعدبچہ زیادہ بیمارہوجاتاہے۔ بچہ کوماحول میں ڈھلنے میں مشکل ہوسکتی ہے، اسکوکافی یرقان ہوسکتاہے اوربچہ نہیں چاہے گاکہ اسکوغذا دی جائے۔

رضامندی

آپکوہمیشہ اس پروسیجرکے بارےمیں مکمل طورپربتایاجاناچاہیے اورقبل اس کے کہ ڈاکٹرونیٹاؤس یا فارسَیپس میں سے کوئی طریقہ بھی بچےکی پیدائش کےلیے شروع کرے وہ آپ سےآپکی رضامندی حاصل کریں گے۔ دونوں طریقے ماں کوبچےکی پیدائش میں مدد دینے کےلیے محفوظ خیال کیے جاتےہیں تاہم مزیدتفصیل کے ساتھ آپ ان کے بارے میں اپنی مڈوائف یا ڈاکٹرسے بات چیت کرسکتی ہیں۔

زچگی کا عمل: کیاہوتاہے اوراس عمل سے کس طرح نپٹاجاسکتاہے؟

خواتین اورخاندانوں کےلیے معلومات اور مشورہ

زچگی

اعانت شدہ پیدائشی عمل کے دوران درد سے آرام کی دوائی

اعانت شدہ پیدائشی عمل کی ابتدا سے قبل آپکودرد میں آرام کے لیے یا تو ایپی ڈیورل یا پھرپیوڈینڈل بلاک دی جائے گی۔ پیوڈینڈل بلاک ایک مقامی سُن کرنے والا ٹیکہ ہوتاجوکہ ڈاکٹرکےذریعے اندام نہانی کے ذریعے نچلی جانب لگایاجائے گا۔ شروع کرنے سے پہلے ڈاکٹراس کے بارے میں آپکوبتائیں گے۔ ایپی ڈیورلزکے بارےمیں مزیدمعلومات کےلیے صفحہ 21 کوملاحظہ کریں۔

ناگہانی صورت حال میں آپریشن

اگراعانت شدہ پیدائشی عمل بذریعہ اندام نہانی سرانجام نہ دیاجاسکتاہویاناکام ہواہویابچے کے دل کی دھڑکن یا ماں کی حالت سےمتعلق تشویش ہوتوممکن ہے ناگہانی طورپرآپریشن کرنے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ اگرآپ کوایمرجنسی آپریشن کی پیش کش کی گئی تواس کامطلب یہ ہےکہ آپکومڈوائف اورڈاکٹرکے مطابق یہ ہی آپکےاورآپکے بچے کے لیے محفوظ طریقہ ہے۔

ایمرجنسی میں آپریشن اَیپی ڈیورل کے ساتھ کیاجاسکتاہےاس طرح آپ ہوش میں ہوں گی اورآپ کاشریک حیات آپ کے ساتھ رہ سکے گا۔ کچھ ایسی صورتیں ہیں جن میں یہ آپریشن عمومی بے ہوش کی جانی والی دوائی کے تحت کرناپڑتاہے اس میں آپ سوجائیں گی؛ ایسی صورت میں آپ کے شریک حیات آپ کے ساتھ نہیں رہ سکیں گے۔

آپریشن سے متعلقہ مزیدمعلومات کےلیے براہ مہربانی ’ گیونگ برتھ بائی سی زیریئن سیکشن یعنی آپریشن کےذریعے بچے کوجنم دینا’ نامی معلوماتی کتابچہ ملاحظہ کریں جس میں اس عمل کے فوائداورخطرات کے بارےمیں بتایاگیاہے۔

اعانت شدہ پیدائشی عمل سے منسلک دیگرممکنہ خطرات

پیدائش کاعمل بچے کےلیے ایک شدیدصدمہ پرمشتمل تجربہ ہوسکتاہے اوراسکے نتیجے میں کچھ بچوں کومسلسل مسائل درپیش رہتے ہیں۔ اگرآپکے بچےکوماحول میں ڈھلنے یعنی سَیٹلنگ یا غذا لینے میں مسائل درپیش ہوں توممکن ہے خصوصی دستی معالج سے ملاقات کرنافائدہ مندہوسکتاہےکیونکہ کچھ صورتوں میں یہ عمل مددگارثابت ہوسکتاہے۔

اگرمڈوائف اورڈاکٹرکے خیال میں اعانت شدہ پیدائشی عمل یا ناگہانی آپریشن ضروری ہواورآپ اس سے انکار کریں توکیاخطرات پیش آسکتے ہیں؟

والدہ کے لیے درج ذیل خطرات ہوتے ہیں؛

- مثانہ سے متعلقہ نقصان
- نافچے کی سطح پرچوٹ
- پیشاب پرقابورکھنے کی صلاحیت میں کمزوری
- جنسی افعال کرنے سے متعلقہ مسائل کاسامنا
- عجان سے متعلق نقصان

زچگی کا عمل: کیاہوتاہے اوراس عمل سے کس طرح نپٹاجاسکتاہے؟

خواتین اورخاندانوں کےلیے معلومات اور مشورہ

زچگی

بچے کوہونے والے ممکنہ خطرات درج ذیل ہیں:

- بچے کاسرپیدائشی نال میں متصادم ہونا
- اگربچہ بذریعہ بچہ دانی جنم دینے کے قابل نہیں ہوتا اورزچگی کے عمل میں تاخیرہوتی ہے تواس سے دماغ کونقصان پہنچ سکتاہے۔
- آکسیجن کی کمی کی وجہ سے دماغی فالج ہوسکتاہے

زچگی کے عمل سے نپٹنا

زچگی کے عمل کے ذریعے اپنے آپ کی مدد کرنا

بہت سی خواتین زچگی کے عمل سے متعلقہ مشکل سے خودنپٹ سکتی ہیں اگرانہیں صحیح طورپرپتہ ہوکہ اس عمل کے دوران کیاہوتاہے۔اس کتابچے کوپڑھنےکے بعداگرآپ کے کسی قسم کے کوئی سوالات ہوں توبراہ مہربانی اپنی کمیونٹی مڈوائف سے بات کریں۔ اس کتابچے کی پشت والےصفحے پرحمل اوربچے کی پیدائش سے متعلقہ معلومات پرمبنی مفید ویب سائٹس کی فہرست بھی موجودہے۔

گھرمیں کیاکیاجائے

جب آپ زچگی کے ابتدائی مرحلے میں ہوں یا فطرتی مرحلے سے گزررہی ہوں تویہ بہترہوتاہےکہ آپ اپنے گھرمیں ہو۔ آپ درج ذیل اقدامات کرسکتی ہیں:

- اپنے نافچے کوہلاجلااورگھماسکتی ہیں
- پیدائشی عمل کے لیے برتھنگ بال یعنی گیندپرجھک سکتی ہیں
- نیم گرم پانی سے غسل کریں
- مالش کروائیں
- دو عدد پیراسیٹا مول لیں (24 گھنٹوں میں 8 گولیوں سے زیادہ نہ لیں)
- کھاناپینامعمول کےمطابق رکھیں

زچگی کےعمل کےلیے سانس لینے کاطریقہ

- سانس اندراورباہرآہستگی اورگہرے طریقے سے نکالیں
- مراقبہ کریں یا تھوڑی دیرسوئیں۔

ایک لمحے کےلیے اپنی آنکھیں بندکریں اوراپنی سانس پرتوجہ مرکوزکریں۔ خیال کریں کہ یہ کتنی متناسب ہے۔ آپ اندرسانس لیں، پھرسانس کوباہرنکالنے سے قبل تھوڑی دیرکےلیے رُکیں۔ لمبائی اورگہرائی میں آپ جوسانس باہرنکال رہے ہیں وہ اس سانس کی طرح ہی ہوجس طرح آپ سانس اندرلیں۔قبل اس سے کہ آپکے پھیپھڑے اگلی سانس اندرکھینچیں آپ تھوڑا سا وقفہ کریں۔

اپنے سانس کومتناسب رکھیں۔ اپنی اندرکی سانس کوباہرنکالنے والی سانس سے لمبا نہ کریں۔اگرکچھ کرناہی ہےتو، آپکی باہرنکلنے والی سانس آپکی اندرجانے والی سانس سے لمبی ہونی چاہیے۔

زچگی کا عمل: کیاہوتاہے اوراس عمل سے کس طرح نپٹاجاسکتاہے؟

خواتین اورخاندانوں کےلیے معلومات اور مشورہ

زچگی

جب آپ کی کھچاوٹ کاعمل بہت شدیدہوگی تو، آپ کے سانس لینے کاعمل کھوکھلاہوگا۔ یہ کسی قسم کی پریشانی کی بات نہیں ہے جب تک کہ آپکی سانس تیزچلنانہ شروع کردے اورپھرخوفزدہ حالت میں لیے جانے والے سانس کی طرح ہوجائے۔

زچگی کے عمل کے دوران سکون

زچگی کے عمل کے دوران، سکون اسی طرح مختلف کرداراداکرتاہے جسطرح یہ روزمرہ کی زندگی میں کردارادا کرتاہے:

- سکون آپکے پٹھوں کوتھکاوٹ سےبچاتاہے، خاص طورپرآپکی اندام نہانی کے بڑے پٹھے کو۔
- یہ آپکوبچہ جنم دینے سے متعلقہ دباؤ سے نپٹنےمیں مدددیتاہےاوراس تجربہ سے لطف اندوزہونےکاموقع دیتاہے۔
- یہ آپ کی طاقت کومحفوظ رکھنے میں مدددیتاہے،اسطرح آپکواپنے کچھاوٹ کے عمل یا بچے کوجنم دینے کے عمل کومضبوط بنانے کے لیے مداخلت کی کم ضرورت پڑنے کاامکان ہوتاہے۔
- سکون آپکے بچےکوزچگی کے عمل سےنپٹنے میں مدد دیتاہے۔ اگرآپ پرسکون ہیں توآپ بچے کے نظام میں دباؤ پرمبنی ہارمونزکونہیں بھیجیں گےجوکہ بچے کے دل کی دھڑکن کوتیزکرتےہیں۔
- پرسکون رہنے کایہ بھی مطلب ہوتاہے کہ آپ زیادہ گہرائی کے ساتھ سانس لیتی ہیں تاکہ آپکے بچے کوزیادہ آکسیجن ملے۔

زچگی کےعمل کے دوران مدد

زیادہ ترخواتین کے خیال میں اگرزچگی کے عمل کے دوران انکودیکھ بھال کرنے والے شخص کی مددحاصل ہوتووہ اس مسئلے سے بہت بہترطورپرنپٹ سکتی ہیں اوراس بات کازیادہ امکان ہے کہ آپ بچے کوعمومی حالت میں جنم دیں۔ یہ شخص مڈوائف، والدہ، آپکے شریک حیات یا کوئی دوسری مددگارخاتون ہوسکتی ہیں۔ ڈولا یعنی مددگارخاتون بچے کوجنم دینے کے دوران مددگارخاتون ہوتی ہیں جن کی خدمات حاملہ خاتون زچگی کے عمل سے قبل نجی طورپرحاصل کرتی ہیں۔

پیدائشی پارٹنریعنی ساتھی

کچھ ایسے طریقے ہیں جن کےذریعے آپکےبرتھ پارٹنرآپکی مددکرسکتے ہیں جس میں آپکومختلف حالتوں میں مدددے سکتےہیں جیسے راکنگ، ناچنے کوگھماناااورآپ کی مالش کرنا۔وہ اس بات کوبھی یقینی بناسکتےہیں کہ آپ کافی مقدارمیں ٹھنڈاپانی پیئیں اورسنَیکس کھائیں اورجب آپ گرمی محسوس کریں تووہ آپکوٹھنڈی فلالین دینے کی پیشکش کرسکتےہیں۔

متبادل علاجات

مالش

اندرونی سکون آورمادوں کوخارج کرنے کےلیے جسم کومالش ابھارتی ہے جوکہ فطرتی طورپردردسے آرام دینے والے اور مزاج کوبلندکرنے والے مادےہوتےہیں۔ اینڈورفینس آدمی کواچھامحسوس کروانے کاسبب بنتی ہے، جس طرح آپ ورزش یا اچھی طرح ہنسنے کےبعداپنے آپ کواندرونی طورپرمطمعن محسوس کرتےہیں۔

زچگی کے عمل میں، مالش کاعمل آپکواس شخص کے قریب لاتاہے جوآپکی دیکھ بھال کررہاہوتاہے؛ آپ کی مڈوائف یابرتھ پارٹنریا کسی ایسے شخص کا مس کرناجوآپکی مددکرناچاہتاہوبہت قوت بخش ہوسکتاہے جب آپ کچھاوٹ کے عمل سے نپٹ رہی ہوں اورغالباً تھک چکی ہوں اورخوفزدہ ہوں۔

سَینڈوَیل اینڈ وَیسٹ برمنگھم ہسپتال   این ایچ ایس

این ایچ ایس

زچگی کا عمل: کیاہوتاہے اوراس عمل سے کس طرح نپٹاجاسکتاہے؟

خواتین اورخاندانوں کےلیے معلومات اور مشورہ

زچگی

بچے کی پیدائش کےماہرین مالش کے عمل کی سفارش کرتےہیں کیونکہ اس کے ذریعے درد کوکم کیاجاتاہےاورزچگی کے پہلےمرحلےمیں ہونےوالی بے چینی کوکم کرتاہے۔ اسکا تعلق زچگی کےمختصرعمل اوربچےکی پیدائش کے بعدہونے والے ذہنی دباؤ کےخطرےکوبھی کم کرنے سے جوڑاگیاہے۔

ایروماتھیراپی یعنی خُشبویات سے علاج

تیلوں اورخشبویامالش کاعمل زچگی کے عمل سےنپٹنے میں کافی فرق پیدا کرسکتاہے۔ ہمارے ہسپتال میں ہمارے پاس ایسی سروس ہے جوآپ کی مڈوائف کواس قابل کرے گی کہ وہ آپ کی ایروماتھیراپی کے تیلوں کے ذریعے مددکرے اسلیے ممکن ہے زچگی کے دوران آپ ایسی کچھ علامات محسوس کریں۔ ہماری مڈوائف سے بات کریں جومزیدمعلومات آپ کودیں گی۔

زچگی کےعمل کےلیےپانی

زچگی کے دردمیں مدددینےکےلیے پانی سب سے بہترین ہے اور زیادہ ترخواتین کےلیے اسکی سفارش کی جاتی ہے۔ اگرچہ کچھ خواتین پانی میں بچے کوجنم دیناپسندکریں گی مگرآپکوسارا وقت پول یا باتھ میں رہنا نہیں پڑتا، صرف ایسی صورت میں رہناہوتاہے اگراس سے آپکومدد ملتی ہو۔اگرآپ پانی میں بچے کوجنم دینے کی منصوبہ بندی کررہی ہیں توہمارے معلوماتی کتابچے کےبارےمیں پوچھیں، جہاں تمام فوائداورنقصانات کوبیان کیاگیاہے۔آپ یہ معلومات ہماری ویب سائٹ کے ذریعے بھی حاصل کرسکتی ہیں۔

دردمیں آرام دینے والے آلات: ٹرانسکیوٹینیئس الیکٹریکل نَیرو سٹِمولیشن ۔ ٹی ای این ایس

ٹی ای این ایس چھوٹے باکس پرمشتمل ہوتی ہے، جس کے پیچھے ایک کلپ لگاہوتاہے جسکےذریعے آپ اسکواپنے کپڑوں کے ساتھ لگاسکتے ہیں۔ یہ مشین برقی قوت کی چھوٹی لہروں کو خارج کرتی ہے۔ باکس کے باہر چارعدد تاریں ہوتی ہیں جو کہ چپکدارپیڈوں کے ساتھ جڑی ہوتی ہیں۔

آپکےبرتھ پارٹنرآپکے لیے آپکی کمرپران پیڈوں کو لگاسکتےہیں۔ آپکی ٹی ای این ایس مشین کے ساتھ جوہدایات ہوں انکی پیروی کریں۔ دو عدد پیڈز کوآپ کی کمرکی کسی بھی سمت کے ساتھ چولی پٹی سطح پرلگائے جاتےہیں۔ دوسرے دو نیچے کی طرف لگتے ہیں جوکہ آپ کی نچلی جگہ کے گڑھوں کی سطح پرہوتےہیں۔ پیڈز پرسریش لگی ہوتی ہےتاکہ برقی لہروں کوآپ کی جلد سے آسانی کے ساتھ گزارسکے۔

آپکویونٹ کرائے پرلیناہوتاہے مگرمقامی دواسازعام طورپرفیس کے بدلےکرائے پردیتےہیں۔

ٹی ای این ایس عام طورپرزچگی کے پہلے مرحلے کے دوران زیادہ مددگارہوتی ہے، خاص طورپرجب آپ گھرپرہوں، تاہم کچھ خواتین کے مطابق وہ اس کے ساتھ ساتھ دردسے آرام کےلیے دیگرطریقےبھی استعمال کرناچاہتی ہیں۔

ٹی ای این ایس پَیڈز

ٹی ای این ایس مشین

زچگی کا عمل: کیاہوتاہے اوراس عمل سے کس طرح نپٹاجاسکتاہے؟

خواتین اورخاندانوں کےلیے معلومات اور مشورہ

زچگی

ٹی ای این ایس مشین کےفوائد

- ٹی ای این ایس مشین آپ کے اپنے ہارمونزجودردمیں آرام دیتے ہیں کوبڑھاتی ہے اوراسطرح آپکوزچگی کےعمل سے نپٹنے میں مدد دیتی ہے۔
- ٹی ای این ایس مشین ڈائلز پرمشتمل ہوتی ہے جن کے ذریعے آپ لہروں کی رفتاراورقوت کواپنے حساب کے مطابق متعین کرسکتے ہیں۔
- ایک ایس بٹن بھی موجود ہوتاہےجوکہ اسکےعمل کوتیزکرتاہے اورآپکویہ بٹن اپنے ہاتھ میں رکھناہوتاہے تاکہ جب آپ مشین کی کارکردگی میں ،مشکل کچھاوٹ کےعمل سےنپٹنےکےلیے مدد کی خاطر، اضافہ کرناچاہتی ہوں تواس بٹن کودبائیں۔
- ٹی ای این ایس مشین کوپہننےکے دوران آپ آگے پیچھے حرکت کرسکتی ہیں۔
- اسےگھر،سیرینیٹی برتھ سینٹراورڈیلیوری سوئیٹ میں استعمال کیاجاسکتاہے۔

ٹی ای این ایس مشین کے خطرات

زچگی کے عمل کےلیے ٹی ای این ایس مشین کواستعمال کرنے میں کوئی خطرہ نہیں ہےمگراگرآپکودل کوچلانے والا آلہ یعنی ہارٹ پیس میکرلگاہواہے توآپکویہ طریقہ استعمال نہیں کرناچاہیے۔ ٹی ای این ایس مشین کا ایک نقصان یہ ہےکہ کچھ خواتین کواس سےکوئی فائدہ نہیں حاصل ہوتا۔

زچگی کا عمل: کیاہوتاہے اوراس عمل سے کس طرح نپٹاجاسکتاہے؟

خواتین اورخاندانوں کےلیے معلومات اور مشورہ

زچگی

ہسپتال کس طرح مدد کرسکتاہے

گیس اور ایئر اینٹونوکس

اینٹونوکس کواکثر'' گیس اورہوا'' کہاجاتاہے، یہ ایسی گیس ہوتی ہےجوکہ 50% آکسیجن اور50% نائٹروس اوکسائڈ پرمشتمل ہوتی ہے۔ کرنایہ ہےکہ آپ ماؤتھ پیس کواپنے ہونٹوں یا دانتوں کے درمیان لیں اورگہرے اورمتوازن سانس لیں۔ یہ عمل دو راستوں والے والو کوکام کے قابل بنائے گاجواینٹونوکس کوآپ کےلیے سانس اندرکرتے وقت خارج کرتے ہیں اورجب آپ سانس باہرنکالیں تویہ کاربن ڈائی آکسائیڈکوباہرخارج کرتےہیں۔ اس وقت تک گہرے سانس لیتی رہیں جب تک آپ اپنے سرکوتھوڑا سا ہلکامحسوس نہ کریں۔

اینٹونوکس کوگھرمیں پیدائشی عمل کے دوران، ڈیلیوری سوئیٹ اورسیرینیٹی برتھ سینٹرمیں استعمال کیاجاسکتاہے اورزچگی کے سارے عمل کے دوران استعمال کیاجاسکتاہے۔

اینٹونوکس کے فوائد

- آپ جتنااستعمال کرناچاہتی ہیں کرسکتی ہیں۔
- یہ درد سے آرام کے دوسرے طریقوں کے ساتھ استعمال کی جاسکتی ہے۔
- آپ سیدھی رہ سکتی ہیں اور آگے پیچھے حرکت کرسکتی ہیں۔

اینٹونوکس کے خطرات

- چھوٹاحصہ بچے کی طرف منتقل ہوتاہےمگراس عمل کے کوئی جانے پہچانے اثرات نہیں ہیں۔
- اگرزچگی کاعمل طویل ہوتاہے توممکن ہے اینٹونوکس درد سے کافی آرام مہیانہ کرے۔
- یہ متلی اوربیماری کاسبب بن سکتی ہے۔
- آپ میں پانی کی کمی واقع ہوسکتی ہےکیونکہ آپکامنہ اینٹونوکس کواندرلینے کی وجہ سے خشک ہوسکتاہے۔
- زچگی کے عمل کے اختتام کے قریب ممکن ہےیہ درد سے کافی آرام مہیا نہ کرے۔

پیتھی ڈائن اورڈایامورفین ٹیکے

پیتھی ڈائن ایسی دوا ہے جسے اوپی ایٹ دوا کہتے ہیں(جوافیون یا پوست کے پودے سے حاصل کی جاتی ہے) اس لیے یہ مورفین کی طرح ہوتی ہے۔ یہ دوا اینٹی سپازموڈک بھی ہے جس کامطلب ہے کہ یہ آپکوسکون دینے میں مدد کرتی ہے۔ آپکی مڈوائف آپکودونوں ادویات دے سکتی ہیں اوردردسے آرام کےلیے آپکوپیتھی ڈائن کا ٹیکہ لگاسکتی ہیں۔ اس میں اکثرایک اوردوا بھی شامل ہوتی ہے جودل خراب ہونے کی حالت پرقابو پانے کےلیے ہوتی ہے کیونکہ پیتھی ڈائن اکثرمتلی کاسبب بنتی ہے۔ زچگی کےعمل کے دوران پیتھی ڈائن درد سے صرف محدودحد تک ہی آرام پہنچاسکتی ہے۔

پیتھی ڈائن آپکی آنول سے آپکے بچے میں جائے گی اورآپ پرپڑنے والے اثرات کی وجہ سے آپکےبچے کے دل کی دھڑکن بھی آہستہ ہوجائے گی۔ اس وجہ سے آپکولیٹنےکی ضرورت ہوگی اورٹیکہ لگانے کےبعد آپ کی نگرانی کی ضرورت ہوگی تاکہ ہم ان اثرات کودیکھ سکیں جوآپ دونوں پرپڑرہےہوں۔

زچگی کا عمل: کیاہوتاہے اوراس عمل سے کس طرح نپٹاجاسکتاہے؟

خواتین اورخاندانوں کےلیے معلومات اور مشورہ

زچگی

جب ان ادویات میں سےکوئی بھی دی جائےتووقت بہت اہم ہوتاہے؛ اگرآپ بچے کوجنم دینےکے قریب ہیں توآپکے بچے پرزیادہ اثرات پڑیں گے اورممکن ہے اسے سانس لینے میں مشکل پیش آئے۔ اس وجہ سے ممکن ہے زہرکُش دوائی دی جائے جودوائی کے پڑنے والے اثرات کوختم کردے۔

پیتھی ڈائن اورڈایامورفین ٹیکوں کے فوائد

- اگرزچگی کاعمل مشکل اورطویل ہوتویہ مدد کرتے ہیں۔
- کچھاوٹی عمل کے دوران یہ آپ کے پٹھوں کوپرسکون کرنے میں مدد دیتے ہیں۔
- زچگی کے دوران ممکن ہے یہ آپ کوجلدسونے میں مدد دیں۔

پیتھی ڈائن اورڈایامورفین ٹیکوں کے خطرات/نقصانات

- یہ آپ پرغنودگی اورنشہ کی کیفیت طاری کرتے ہیں۔
- یہ آپکومتلی اوریا/ دل خراب ہونے کی کیفیت سے دوچارکرتےہیں۔
- یہ بچے کے دل کی دھڑکن کوآہستہ کرسکتےہیں، اگرآپ یا بچے کےکوئی اورمسائل ہوں تویہ چیزتشویش پیداکرسکتی ہے۔
- جب بچہ پیداہوتوممکن یہ اس کے سانس کومتاثرکریں۔
- 1 ہفتے تک ممکن ہے یہ بچے کے غذا لینے کی قابلیت کومتاثرکریں۔

اَیپی ڈیورَل

اَیپی ڈیورل ایک ٹیکہ ہے جوآپکی کمرمیں لگایاجاتاہےجسکے لیے خمداراورخالی سوئی استعمال کرتے ہوئے۔ سوئی آپ کی کمرکی ریڑھ کی ہڈی اوراوروہ جگہ جوآپکی ریڑھ کی ہڈی کےاردگردہوتی ہے اس میں لگائی جاتی ہے۔ سوئی کے ذریعے ایک عمدہ ٹیوب ڈالی جاتی ہے اورپھرسوئی کوکھینچ لیاجاتاہے۔

یہ ٹیوب آپ کی کمراورکندھے کے اوپرلگائی جاتی ہےاورٹیوب کے اندرجگہ کوسُن یا بے ہوش کرنے والی دوائی ڈالی جاتی ہے۔ آپکوہاتھ میں پکڑنے والاآلہ دیاجائے گاجوکہ آپکودردسے مطلوبہ آرام مہیاکرےگا۔اَیپی ڈیورَل آپکے پیٹ کے نچلے حصے(پیٹ کو) کوسُن کردے گااورآپکی ٹانگیں اورپاؤں بھی سُن ہوجائیں گےاس لیے آپکوبیڈپررہنے کی ضرورت ہوگی۔

زچگی کا عمل: کیاہوتاہے اوراس عمل سے کس طرح نپٹاجاسکتاہے؟

خواتین اورخاندانوں کےلیے معلومات اور مشورہ

زچگی

بعض اوقات ٹیوب چھوٹے پمپ کے ساتھ منسلک ہوتی ہے جوآپکوملنے والی مقامی سُن کرنے والی دوائی کی مقدارکوقابو میں رکھنے دیتی ہے یا پمپ کچھ منٹوں کے بعدسُن کرنے والی دوائی کی تھوڑی سے مقدارخارج کرسکتاہے۔

آپکے مثانہ کوپیشاب سے خالی کرنے کے لیے اس میں ایک سلائی ڈالی جائے گی اورآپکے بازو میں ایک ڈرپ لگائی جائے گی تاکہ آپ کوکوئی سیال دیاجائے تاکہ آپکے خون کے دباؤ کوکم ہونے سے روکاجاسکے۔ آپ اورآپکے بچےکے دل کی دھڑکن کومسلسل طورپرزیرمشاہدہ رکھاجائے گا۔

10-15 منٹوں کے اندردردمیں آرام دینے سے متعلقہ ایپی ڈیورل کے اثرات ظاہرہوناشروع ہوجائیں گے اوراس وقت تک رہیں گے جب تک آپکواسکی ضرورت ہےکیونکہ ان کوزیادہ دیرکےلیے طویل کیاجاسکتاہے۔ایپی ڈیورل صرف ڈیلیوری سوئیٹ میں استعمال کی جاسکتی ہے اورجب زچگی کے دوران آپ کی حالت مستحکم ہو۔

اَیپی ڈیورل کے فوائد

- ایپی ڈیورل فائدہ مندہوتی ہے اگرآپ کی زچگی کاعمل طویل اورپیچیدہ ہو، آپ زچگی کے عمل کی شروعات کرنے والی ہوں اورآپکے بچےکی حالت ایسی ہوجس میں اس کاسرنیچے کی طرف نہ ہو۔
- یہ عام طورپربڑے پیمانے کےدردسے آرام دیتی ہے اورآپکوکچھاوٹوں کاسامناہیں کرناپڑے گا۔
- آپکی مڈوائف جب ایک دفعہ دیکھ لیں توپھروہ اس عمل کوآپ کے لیےنپٹاسکتی ہیں۔
- دردسے آرام کے لیے آپکوباقاعدگی سے خوراکیں دی جاتی ہیں۔
- اگرزچگی کاعمل طویل ہوتویہ آپ کواس دوران آرام کرنے میں مدد دے گی۔
- پیدائش کے وقت بچے کےخون میں تیزابیت کم ہوتی ہےجسکامطلب ہے کہ بچے کے اندرپریشانی کے کم ہونے کاامکان ہے۔
- اگرمسئلہ متوقع ہوتوبڑاآپریشن آپکے سلائے بغیرکیاجاسکتاہے۔

ایپی ڈیورَل کے خطرات

- 100 ایپی ڈیورلزمیں سے 5 مؤثرطورپرکام نہیں کرتی۔
- اس کاخطرہ ہوتاہے کہ زچگی کاعمل طویل ہوسکتاہےاورممکن ہےآپکوہارمون ڈرپ (آکسیٹوسِن) کی ضرورت ہوتاکہ آپکی کچھاوٹوں کے سدباب کرنے والے اسباب کومضبوط کیاجائے۔
- 50 خواتین میں سے 1 کو ڈیورل ٹیپ نامی پروسیجرسے نقصان پہنچ سکتاہے۔ یہ اس وقت ہوتاہے جب ریڑھ کی ہڈی کاسیال خارج ہوجس کی وجہ سے سردرد، جی متلانا(دل خراب ہونا) اوردردہو۔اگرایساہوتوپھرآپکواحتیاط کے ساتھ بے ہوشی کی دوائی لگانے والے ماہرکے ذریعےدیکھاجائے گا۔
- ممکن ہے آپ خارش محسوس کریں اورآپکوبخارہوسکتاہے جس کی وجہ سے ممکن ہے آپکابچہ پریشان ہو۔
- ممکن ہے آپکوبچے کوجنم دینےمیں مددکی ضرورت ہوکیونکہ ممکن ہے آپ کوپتہ نہ چلے کہ بچے کوکسطرح باہر دھکیلناہے۔ یہ 100 خواتین میں سے 14 ایسی خواتین کے ساتھ ہوسکتاہے جنہیں ایپی ڈیورل دی گی ہو۔
- تقریباً13,000 میں سے کسی 1 خاتون کی رگ کوایپی ڈیورل کے بعد طویل عرصے کے لیےنقصان پہنچ سکتاہے تاہم 2,500 خواتین میں سے 1 خاتون بغیرایپی ڈیورل کے بچے کی پیدائش کے بعداس چیزکاسامناکریں گی۔

زچگی کا عمل: کیاہوتاہے اوراس عمل سے کس طرح نپٹاجاسکتاہے؟

خواتین اورخاندانوں کےلیے معلومات اور مشورہ

زچگی

مزیدمعلومات کہاں سے حاصل کی جائے

اگرآپ کوپہلابچہ ہورہاہے تومکن ہے آپ پیرنٹ ایجوکیشن یا ایکٹوبرتھ سیشن میں شامل ہوسکیں جہاں مڈوائفزآپکوپیدائش کے عمل کے دوران جوکچھ ہوتاہے اورآپ جسطرح اس سے نپٹ سکتی ہیں کے بارےمیں معلومات دیں گی۔ ان سیشنزکواپنی مڈوائف کےساتھ بات چیت کرنے کےذریعے بُک کیاجاتاہے۔ براہ مہربانی آگاہ رہیں کہ جگہیں بہت محدودہوتی ہیں۔

یہ یادرکھناضروری ہے کہ زچگی کاعمل اورپیدائش کاعمل ہمیشہ ایک چیزنہیں ہوتی۔ اگرآپکے کسی قسم کے مزیدسوالات زچگی اوربچے کوجنم دینے سےمتعلق ہوں یا آپکوکسی قسم کے خدشات ہوں توبراہ مہربانی اپنی کمیونٹی مڈوائف سے بات کریں یا اینٹی نیٹل کلینک سے رابطہ کریں۔ آپ ہماری ویب سائٹ پربھی حمل اوربچےکی پیدائش سے متعلق مزیدمعلومات حاصل کرسکتی ہیں۔

رابطہ تفصیلات

اینٹی نَیٹل کلینک	**0121 507 4388**
ڈیلیوری سوئیٹ/ زچگی کاوارڈ	**0121 507 5449**
سیرینیٹی برتھ سینٹر	**0121 507 5655**
ٹرائی ایج	**0121 507 4181**

مفیدویب سائٹس

سَینڈویل اینڈ ویسٹ برمنگھم ہوسپیٹلزیعنی ہسپتال

www.swbh.nhs.uk/services/m-s/maternity

ایم آئی ڈی آئی آر ایس انفارمیشن فار وومن

www.choicesforbirth.org

نیشنل چائلڈ برتھ ٹرسٹ (این سی ٹ)

www.nct.org.uk

سَینڈوَیل اینڈ وَیسٹ برمنگھم ہسپتال   این ایچ ایس

این ایچ ایس

زچگی کا عمل: کیاہوتاہے اوراس عمل سے کس طرح نپٹاجاسکتاہے؟

خواتین اورخاندانوں کےلیے معلومات اور مشورہ

زچگی

اس کتابچے میں استعمال کردہ معلومات کے ذرائع

- رائل کالج آف اوبسٹیٹریشیئن اینڈ گائناکالوجسٹس (آرسی او جی): کانسَینٹ ایڈوائس 11، ' آپریٹووَیجینل ڈیلیوری' جولائی 2010
- رائل کالج آف مڈوائوز(آر سی ایم) ایویڈنس بیسڈ گائیڈلائنز، مئی 2008: ' لَیٹنٹ فیز' ' فارماکالوجیکل پین ریلیف'، ' پوزیشنز فارلیبراینڈبرتھ'، 'سیکنڈسٹیج آف لیبر'، 'تھرڈسٹیج آف لیبر'، ' امیڈیئٹ کیئرآف دی نیوبورن'
- نیشنل انسٹیٹیوٹ آف کلینیکل ایکسیلنس (این آئی سی ای) سی جی 190، ' انٹراپارٹم کیئر' چینج ٹو دسمبر2014

ہمارے ہسپتالوں اورخدمات سےمتعلق مزیدمعلومات کےلیے ہماری ویب سائٹس www.swbh.nhs.uk دیکھیں، ہمارا Twitter@SWBHnhs پرساتھ دیں اورہمیں فیس بُک www.facebook.com/SWBHnhs پرجاکرپسندکریں۔ اگرآپ کسی قسم کی ترمیم یا بہتری کے اقدامات اس معلوماتی کتابچے کے ضمن میں تجویزکرناچاہتے ہیں توبراہ مہربانی کمیونیکیشنزڈیپارٹمنٹ سے فون نمبر5303 507 0121 پررابطہ کریں یا **swb-tr.swbh-gm-patient-information@nhs.net** پرای میل بھیجیں۔

اگرآپ کسی قسم کی ترمیم یا بہتری کے اقدامات اس معلوماتی کتابچے کے ضمن میں تجویزکرناچاہتے ہیں توبراہ مہربانی کمیونیکیشنزڈیپارٹمنٹ سے فون نمبر5303 507 0121 پررابطہ کریں یا **swb-tr.swbh-gm-patient-information@nhs.net** پرای میل بھیجیں۔

صحت اور دیکھ بھال سے متعلقہ معلومات جس پرآپ بھروسہ کرسکتے ہیں

معلومات کامعیار   √ تصدیق شدہ رُکن

یونیورسٹی آف برمنگھم کا ٹیچنگ ٹرسٹ

ان کارپوریٹنگ سٹی، سَینڈوَیل اینڈ راؤلی ریجز ہسپتالز

© سینڈویل اینڈویسٹ برمنگھم ہسپتالزاین ایچ ایس ٹرسٹ

ایم ایل 5121

تاریخ اجرا:اکتوبر2015

تاریخ نظرثانی: اکتوبر2018