

دردِ زہ [بچے کی پیدائش] کے دوران جسمانی پوزیشن اور سانس لینے کے بارے میں معلومات...

(Information about Positions and Breathing for Labour – Urdu)

0141 201 3432 ☎

0141 201 2324 ☎

0141 314 6765 ☎

پرینسپس رائل میٹرنٹی ہاسپیتل:

کوئین الزبتھ یونیورسٹی ہاسپیتل:

رائل الیگزینڈرا ہاسپیتل:

یہ کتابچہ آپ کو دردِ زہ [بیچے کی پیدائش] کے دوران دستیاب مختلف پوزیشنوں کے بارے میں معلومات فراہم کرے گا۔ حالیہ شواہد سے پتا چلتا ہے کہ یہ جسمانی پوزیشنیں آپ کے دردِ زہ کو منظم کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔

دردِ زہ کا ابتدائی مرحلہ

متحرک رہنے سے دردِ زہ کے ابتدائی مرحلے میں مدد ملتی ہے اور سیدھا رہنا کششِ ثقل کو برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ مندرجہ ذیل پوزیشنوں اور سرگرمیوں کا استعمال کرنا جیسا کہ پیدل چلنا، اوپر نیچے کی سیڑھیاں چڑھنا، یا اپنی جم بال پر بیٹھنا سبھی سے مدد مل سکتی ہے۔ ان میں سے کسی بھی پوزیشن میں آپ اپنے کولہوں کو ہلا یا گھما سکتی ہیں۔



آپ کا شریک حیات مدد کر سکتا ہے:

- آپ کو پُرسکون رہنے اور سانس لینے کی ترغیب دینا۔
- آپ کی پیٹھ کا مساج کرنا۔
- پوزیشن تبدیل کرنے کا کہنا، آپ کو زیادہ سے زیادہ سیدھا رہنے اور آگے کی طرف جھکنے کی ترغیب دینا۔
- آپ کے چہرے کو گیلے کیڑے سے ٹھنڈا کرنا۔
- پانی کے گھونٹ دینا۔
- آپ کو مطلوبہ مدد اور حوصلہ افزائی فراہم کرنا۔



بعد کا مرحلہ

درجہ زہ کے بعد کے مرحلے کے دوران سکڑاؤ بہت زیادہ زور آور اور زیادہ تکلیف دہ ہو جائیں گے۔ ان کو 'لہروں' کے طور پر لیں جن پر آپ نے اپنے بچے کی پیدائش کے سفر کے دوران قابو پانا ہے۔ آرام دہ پوزیشن میں رہ کر آرام کرنے کی کوشش کریں اور اپنی توانائی کو بچائیں۔ چند ایک خواتین یا تو ہاتھ یا برتھنگ پول کے پانی میں بھی بچے کو جنم دینے کا انتخاب کر سکتی ہیں؛ اس سے تکلیف اور درد میں بھی افاقہ ہو سکتا ہے۔

سکڑاؤ سے نمٹنے میں مدد حاصل کرنا:

- جب سکڑاؤ شروع ہو تو ایک لمبی سانس باہر کی طرف نکالیں۔
- جیسے جیسے سکڑاؤ میں اضافہ ہوتا جاتا ہے آپ کے سانس لینے میں تبدیلی آسکتی ہے۔ اپنی سانس کو روکنے یا تیز تیز سانس لینے سے بچنے کی کوشش کریں۔
- اس کے بجائے اپنی سانس کو 'ایس او ایس' (آہستہ آہستہ باہر کی طرف سانس لینا) کی طرف منتقل کریں۔ آپ کا شریک حیات آپ کو ایسا کرنے کی ترغیب دے سکتا ہے۔
- باہر کی طرف ایک لمبا سا سانس لے کر ہر سکڑاؤ کو ختم کرنے پر توجہ دیں۔
- اگلا سکڑاؤ شروع ہونے سے قبل اپنے پورے جسم کو مکمل طور پر پرسکون بنانے کی کوشش کریں۔



پہلے مرحلے کا اختتام

درد زہ کے پہلے مرحلے کے اختتام پر آپ کو تھکاوٹ محسوس ہو سکتی ہے اور آپ کے سکرٹراؤ زیادہ شدت والے اور ایک دوسرے کے قریب ہوں گے۔ آپ کو اپنے پچھلے راستے پر دباؤ محسوس ہونا معمول کی بات ہے اور چند ایک لوگوں کو متلی محسوس ہوتی ہے۔ یہ ایک معمول کی بات ہے؛ اس مرحلے پر آپ کا شریک حیات آپ کو مدد اور تعاون فراہم کر سکتا ہے۔

ذیل میں چند ایک تجاویز دی گئی ہیں:



دوسرا مرحلہ

آپ کے درد زہ کے دوسرے مرحلے کے دوران آپ کے تخم دان کی گردن مکمل طور پر پھیل جائے گی اور آپ اپنے بچے کو دنیا میں لانے کے لیے فعال انداز میں حرکت دے سکتی ہیں۔ جب آپ کے اندر حرکت دینے کے لیے معمول کا احساس پیدا ہو تو آپ کو سہارا لینے والی پوزیشن اختیار کرتے ہوئے جو کہ آپ کے لیے عملی اور آرام دہ ہو اس احساس کو کام میں لانا چاہیے۔ آپ کی مڈوائف آپ کے سکڑاؤ کے ذریعے آگے کی طرف حرکت دینے میں آپ کی رہنمائی کرے گی اور عام طور پر وہ آپ کی پسند کی پوزیشن اختیار کرنے سے خوش ہوگی۔ اپنے جسم کو ضرورت پر 'توجہ دیں' اور اگر ضرورت پڑے تو اپنی پوزیشن کو تبدیل کرنے کے لیے تیار رہیں۔ بعض اوقات تخم دان کی گردن کے مکمل طور پر پھیلنے سے قبل حرکت دینے کی خواہش محسوس ہوتی ہے؛ آپ کی دایہ اس سے نجات دلانے کے لیے آپ کو تیز تیز سانس لینے یا پوزیشن تبدیل کرنے کا کہہ سکتی ہے۔

حرکت دینے میں مدد حاصل کرنا:

- سکڑاؤ شروع ہونے ہی اندر اور باہر کی طرف آہستہ آہستہ سانس لیں اور جب درد زہ کی شدت آپ پر حاوی ہو جائے تو اپنی ٹھوڑی کو اندر کی جانب کریں، نیچے کی طرف جھک جائیں، اپنے پیڑوں کی چپٹی سطح کو آرام سے رکھیں۔
- اپنی سانس کو روکنے کی کوشش نہ کریں؛ اس کے بجائے، جیسے ہی آپ حرکت دیں اپنی سانس کو اپنے ہونٹوں سے باہر نکلنے دیں۔





جیسے ہی آپ کے بچے کا سر باہر نکلنے والا ہو بچے کی ولادت کی رفتار کو کنٹرول کرنے کے لیے اپنی دایہ کی بات سنیں؛ آپ اس کام کو باری باری حرکت دینے اور تیز تیز سانس لینے یا 'ایس او ایس' سے کریں گی جیسا کہ وہ آپ کو ہدایت دیں گی۔

مختلف وجوہات کی بنا پر آپ کو پوزیشن تبدیل کرنے کا مشورہ دیا جا سکتا ہے۔ اس کا بنیادی مقصد اس امر کو یقینی بنانا ہوتا ہے کہ آپ کے بچے اور آپ کی صحت محفوظ رہے۔ آپ کی دائی آپ کے درد زہ کے دوران آپ کی رہنمائی کرے گی اور فیصلے کرنے میں آپ کی مدد کرے گی۔

مزید معلومات

اگر آپ کے کوئی سوالات ہوں تو مہربانی فرما کر فزیوتھراپی ڈیپارٹمنٹ کے ساتھ رابطہ فرمائیں۔

01475 504 373



انورکلائیڈ رائل ہاسپیتل:

0141 201 3432



پرنسپس رائل میٹرنٹی ہاسپیتل:

0141 201 2324



کوئین الزبتھ یونیورسٹی میٹرنٹی ہاسپیتل:

0141 314 6765



رائل ایگزینڈرا ہاسپیتل:

01389 817 531



ویلی آف لیون ہاسپیتل:

