NHS
University Hospitals of North Midlands
NHS Trust

Kind Excellent Together

مریض کی معلومات

استقرا ولادت (Induction of Labour, IOL)

تعارف

یہ پرچہ آپ کو استقرا ولادت اور اس بارے میں معلومات فراہم کرے گا کہ ہم کس طرح آپ کے بچے کو بحفاظت جنم دینے میں آپ کا تعاون کر سکتے ہیں اور ولادت کا ایک مثبت تجربہ حاصل ہونے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

یہ آپ کا انتخاب ہے کہ آیا استقرا ولادت (Induction of Labour, IOL) کے عمل کو آگے بڑھانا چاہتی ہیں یا نہیں۔ ماہر زچگی اور دایہ ایک ایسا باخبر انتخاب کرنے کا اہل ہونے میں آپ کی مدد اور آپ کا تعاون کریں گے جو آپ کے انفرادی حالات اور ترجیحات سے مطابقت رکھتا ہو۔ استقرا کے امکانی فوائد اور خطرات پر بھی آپ کے ساتھ گفتگو کی جائے گی۔

آپ کو اپنا فیصلہ کرنے کے لیے وقت دیا جائے گا اور آپ کو اس بارے میں اپنی فیملی سے بات کرنے کا موقع ملے گا۔

> اگر پرچے کو پڑھنے کے بعد آپ کے کوئی مزید سوالات ہوں، تو براہ کرم مڈوائفری ٹیم کے ممبر سے بات کریں اور 'اگر آپ اپنے استقرا ولادت کو مؤخر یا مسترد کرنا چاہیں' نامی مریض کے لیے معلوماتی پرچہ مہیا کرانے کی گزارش کریں۔ اس سے آپ کو ایک باخبر فیصلہ کرنے میں مدد ملے گی۔

استقرا ولادت (IOL) کیا ہے؟

فطری درد زہ آپ کے حمل کے 37 ہفتوں سے خود بخود شروع ہوتا ہے۔ بعض اوقات درد زہ کے فطری عمل کو مائل کر کے شروع کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، جس کو 'استقرا ولادت' کہا جاتا ہے۔ ولادت کے تجربے پر اس کے مثبت اور منفی دونوں ہی اثرات ہو سکتے ہیں۔

استقرا ولادت شروع کرنے میں طبی معالجے شامل ہوتے ہیں جو درد زہ شروع کرنے یا اس کی رفتار بڑھانے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ یہ ایک فطری عمل نہیں ہے اور بہت سارے معاملات میں، شرمگاہ کے راستے وضع حمل اب بھی ہوتا ہے۔

درد زہ شروع ہو جانے پر، کچھ خواتین کو تیز رفتار پیشرفت کا سامنا ہوتا ہے جب کہ دوسروں کو شروع ہونے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔

استقرا ولادت (IOL) کیوں کروایا جاتا ہے؟

استقرا ولادت کروانے کی وجوہات میں شامل ہیں:

- 41 ہفتوں سے زیادہ طویل حمل سے بچنے کے لیے۔
- اگر آپ کی تھیلی پھٹ جاتی ہے لیکن درد زہ اپنے آپ شروع نہیں ہوتا ہے۔
- اگر حمل میں ایسے مسائل ہوں جو آپ کی یا آپ کے بچے کی بہبود کو متاثر کر سکتے ہوں جیسے ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس یا آپ کے بچے کی افزائش کے سلسلے میں تشویشات۔
- اگر جنین کی حرکت کم ہو گئی ہو۔

استقرا ولادت کا ولادت کے تجربے پر مثبت اور منفی دونوں ہی اثر پڑ سکتا ہے جس میں شامل ہو سکتے ہیں:

- ٹائمنگ پر کنٹرول ماں اور بچے کو متاثر کر سکنے والی متعدد طبی وجہوں سے فائدہ مند ہو سکتا ہے۔
- زیادہ مداخلت میں آپ کے بچے کے دل کی دھڑکن کی مسلسل مانیٹرنگ، انالجیسیا کے اضافی اختیارات یا انفرادی حالات کے لحاظ سے سیزیرین وضع حمل کی ضرورت شامل ہو سکتے ہیں۔
- مضبوط تر انقباض کا سامنا ہو سکتا ہے جو برجستہ انقباض کے مقابلے میں زیادہ شدید اور درد انگیز ہوتے ہیں۔ اس کے لیے درد کے بہتر انتظام کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔
- جذباتی اثر اگر ولادت کا تجربہ حسب منصوبہ نہ ہو یا اگر مداخلتیں ضروری ہوں تو نا امیدی اور مایوسی کے احساسات کا باعث بنتا ہے۔

اگر استقرا ولادت ناکام ہو جائے، اور آپ کو درد زہ نہ ہو، یا آپ کی تھیلیاں نہ پھٹیں تو، بچے کو جنم دینے کے لیے کچھ خواتین کو سیزیرین سیکشن کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ یہ ماں کی صحت کو لاحق تشویشات یا ہارٹ مانیٹر پر پکڑ میں آنے والی جنین کی تکلیف جیسے وجہوں سے بھی ہو سکتا ہے۔ ایک سینئر ماہر زچگی کے ذریعے اس پر پوری طرح سے گفتگو کی جائے گی۔

استقرا ولادت کے لیے تیاری کرنا

- IOL کے ساتھ آگے بڑھنے پر آپ کے متفق ہو جانے پر، ایک تاریخ کا انتظام کرنے کے لیے 48 گھنٹوں کے اندر ایک دایہ آپ سے رابطہ کرے گی۔ یہ ایک مخصوص تاریخ کی بجائے تاریخ کی حد ہو سکتی ہے۔
- اگر تاریخ تبدیل کرنے کی ضرورت ہو تو آپ سے رابطہ کیا جائے گا اور آپ کی اور آپ کے بچے کی خیریت معلوم کرنے کے لیے بہبود کی اپائنٹمنٹ پیش کی جائے گی۔
- آپ کا IOL آپ کے حالات کے لحاظ سے یا تو بلوزم سویٹ یا سینٹرل ڈیلیوری سویٹ میں انجام پائے گا۔

سینٹرل ڈیلیوری سویٹ	بلوزم سویٹ
• اگر آپ نے شرمگاہ کا معائنہ (جھلی کو صاف کرنا) کا معائنہ کروایا ہو اور/یا آپ کے عنق رحم میں تبدیلیوں کا مطلب یہ ہو کہ آپ کی تھیلیاں پھٹ سکتی ہیں۔ • پیچیدہ حمل اور/یا طبی کیفیات جو قریبی نگرانی کی متقاضی ہوں۔ • اگر آپ کو دوہرا حمل ہو۔	• شرمگاہ کا معائنہ کرنے پر اگر عنق رحم بند ہو (جھلی کو صاف کرنا)۔ • جب آپ کو اور آپ کے بچے کو فرد بہ فرد نگہداشت یا قریبی مشاہدے کی ضرروت نہ ہو۔ • آپ نے عنق رحم کی تشخیص کروانے کے لیے کوئی معائنہ نہیں کروایا ہے۔

استقرا ولادت کے دن

- ایک دایہ آغاز کے منصوبہ بند دن کو آپ سے رابطہ کرے گی اور تشریف لانے کے لیے آپ کو ایک وقت فراہم کرے گی۔ دایہ تصدیق کرے گی کہ آیا داخلہ ممکن ہے۔

  اگر آپ کو آپ کے مقررہ دن کو شام 5 بجے تک کال موصول نہیں ہوئی ہے تو براہ کرم 01782 672200 پر کال کریں۔

- براہ کرم ہسپتال کا اپنا تھیلا اور کوئی ذاتی سامان اپنے ساتھ لائیں۔
- اپنے استقرا کےلیے آپ کے پہنچنے پر، براہ کرم بلوزم سویٹ سے کار پارکنگ پرمٹ مانگیں جو 48 گھنٹوں تک کارآمد رہتا ہے۔
- ایک برتھ پارٹنر کےلیے ایک بیڈ سیٹی دستیاب ہے۔ وہ کوئی بھی ایسی چیز لا سکتے ہیں جس سے ان کے آرام میں مدد مل سکتی ہو، جیسے کہ تکیہ۔
- بعض اوقات یونٹ میں نادیدہ حالات کے سبب یونٹ میں آپ کے پہنچنے کے وقت سے تاخیر ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کا استقرا ولادت اس دن بعد تک کے لیے ملتوی کر دیا جاتا ہے یا کبھی کبھار اگلے دن تک کے لیے ملتوی کر دیا جاتا ہے۔
- اگر کوئی بیڈ دستیاب نہ ہو، تو آپ سے قبل از ولادت معائنے کے لیے میٹرنیٹی اسیسمنٹ یونٹ (Maternity Assessment Unit, MAU) میں جانے کو کہا جا سکتا ہے جہاں آپ کے بچے کے دل کی دھڑکن پر نگاہ رکھی جائے گی۔
- MAU میں تشخیص کے بعد، آپ سے واپس گھر جانے یا استقرا کا انتظار کرنے یا قبل از ولادت والے وارڈ میں داخل ہونے کا مشورہ دیا جائے گا۔

پہنچنے پر

- آپ کے پہنچنے پر دایہ آپ کو گھما پھرا کر دکھائے گی۔
- IOL کے عمل پر آپ اور آپ کے برتھنگ پارٹنر کے ساتھ گفتگو کی جائے گی۔
- آپ کو اپنے سوالات پوچھنے کا موقع ملے گا۔
- آپ کو ذاتی تفصیلات کی تصدیق کرنی ہوگی اور اس میں آپ کا نام، تاریخ پیدائش، یونٹ نمبر شامل ہوگا۔ اگر آپ کو کوئی الرجی ہو تو الرجی بینڈ کے علاوہ آپ کو ایک شناختی بینڈ دیا جائے گا۔
- ایک کال بیل اور تازہ پانی کا جگ فراہم کیا جائے گا۔ آپ کے پورے قیام کے دوران جگ کو دن کے کمرے میں دوبارہ بھرا جا سکتا ہے۔
- دن کا کمرہ بلوزم سویٹ کے سبھی مریضوں اور برتھنگ پارٹنرز کے استعمال کے لیے دستیاب ہے۔
- چائے ناشتہ صرف مریضوں کے استعمال کے لیے ہے۔
- منظر کی تبدیلی کے طور پر خواتین کو دن کا کمرہ استعمال کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔

استقرا ولادت شروع ہونے سے پہلے

- قبل از ولادت ایک پورا معائنہ کیا جائے گا۔
- ٹرانسڈیوسرز کا استعمال کر کے جو آپ کے شکم پر رکھے جاتے ہیں کارڈیو ٹوکوگراف (cardiotocograph, CTG) کا استعمال کر کے آپ کے بچے کے دل کی دھڑکن کو مانیٹر کیا جائے گا۔
- اس کے بعد دایہ آپ کے رحم کے عنق (عنق رحم) کی تشخیص کرنے کے لیے شرمگاہ کا ابتدائی معائنہ کرے گی۔ اس سے آپ اور آپ کے بچے کے لیے استقرا کے بہترین طریقے کا فیصلہ کرنے میں مدد ملے گی۔

آپ کے معائنے کے بعد

آپ کو اختیارات دیے جائیں گے تاکہ آپ اپنی ترجیح اور اس بارے میں فیصلہ کر سکیں کہ آپ استقرا کا عمل کس طرح جاری رکھنا چاہیں گی۔ استقرا کی مدت کے دوران، آپ کا برتھ پارٹنر آپ کے ساتھ ہو سکتا ہے۔

IOL لیبر کے طریقے کے اختیارات

جھلی صاف کرنا (آپ کے داخلے کی تاریخ سے پہلے)

- یہ کام 39 ہفتوں کے بعد انجام دیا جا سکتا ہے۔ یہ تھوڑی سی تکلیف یا ہلکا جریان خون کا باعث بن سکتا ہے۔
- جھلیوں کو صاف کرنے میں آپ کی دایہ یا ڈاکٹر کا جھلیوں کو عنق رحم (رحم کی گردن) سے الگ کرنے کے لیے ایک یا دو دستانے والی انگلیاں آپ کے عنق رحم کے بالکل اندر رکھنا اور ایک مدور، صفائی کرنے والی حرکت کرنا شامل ہے۔
- علیحدگی سے فطری ہارمونز نکلتے ہیں جو 48 گھنٹوں کے اندر فطری طور پر درد زہ شروع کر سکتے ہیں یا استقرا کے لیے تیار عنق رحم کو نرم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔
- یہ IOL کے دیگر استعمال ہونے والے طریقوں کی ضرورت کو کم کر سکتا ہے۔
- یہ منصوبہ بند استقرا ولادت کے لیے ہسپتال جانے سے پہلے آپ کی دایہ کی طرف سے یا آؤٹ پیشنٹ اپائنٹمنٹ میں پیش کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کے کوئی سوالات یا تشویشات ہوں یا جھلی کی صفائی کروانے کے بعد تازہ سرخ جریان خون ہو تو، براہ کرم میٹرنیٹی اسیسمنٹ یونٹ کو 01782 672300 پر کال کریں۔

ہارمون والا استقرا ولادت

یہ مرحلہ عنق رحم کو درد زہ کے لیے تیار کرتا ہے۔ اس کا مقصد عنق رحم کو کھولنا ہے تاکہ تھیلیاں پھٹ سکیں۔ منتخب کردہ طریقہ آپ کی انفرادی ضروریات پر مبنی ہوگا۔ یہ کام ہمیشہ ہسپتال کے سیٹنگ میں کیا جائے گا کیونکہ آپ کے بچے کو قریبی نگرانی کی ضرورت ہوگی۔

پروپیس (پروسٹا گلینڈن) رحم بند

- اس سے آپ کے عنق رحم کو، عموماً 24 گھنٹے کی مدت میں، نرم کرنے اور کھولنے میں مدد ملتی ہے۔
- کچھ خواتین کو 24 گھنٹے کے مقررہ وقت میں درد زہ شروع ہوگا، لیکن بیشتر دفعہ اس کی وجہ سے بس چند معمولی انقباض ہوتے ہیں جس سے عنق رحم اس قدر کھل جاتا ہے کہ ہم تھیلیاں توڑنے پر قادر ہو جاتے ہیں۔
- ہم ایک اسپیکولم کا استعمال کر کے رحم بند کو آپ کی شرمگاہ میں داخل کرتے ہیں۔ رحم بند بذات خود ایک لمبے تار پر آتا ہے اور آپ کی دایہ ایک چھوٹا سا ٹکڑا آپ کی شرمگاہ کے باہر لٹکا ہوا چھوڑ دے گی۔ اگر

اس عمل کے دوران آپ کو یا آپ کے بچے کی بہبود کے بارے میں کوئی تشویش لاحق ہو تو آپ کی دایہ کو اسے جلدی سے ہٹانے کی سہولت ملتی ہے۔

- اس بعد لگاتار کم از کم 60 منٹ (1 گھنٹہ) تک بچے کے دل کی دھڑکن کو مانیٹر کیا جاتا ہے، اور اس وقت کے دوران آپ کو بستر پر ہی رہنا ہوگا۔
- شروعاتی مانیٹرنگ کے بعد، آپ معمول کے طور پر گھوم پھر پائیں گی۔
- نقل و حرکت کرنے کے 4 گھنٹے کے بعد، آپ کی دوبارہ CTG مانیٹرنگ کی جائے گی۔ مانیٹرنگ کا یہ انداز آپ کے قیام کے دوران جاری رہے گا۔
- جب تک آپ کو پہلے سے درد زہ ہونا شروع نہ ہو جائے، 24 گھنٹے کے بعد آپ کی شرمگاہ کا دوسرا معائنہ کیا جائے گا تاکہ آپ کے عنق رحم کی تشخیص کر کے یہ دیکھا جائے کہ آیا تھیلیوں کو پھاڑنا ہمارے لیے ممکن ہے۔ اگر نہیں ہے تو، ہم پروپیس کو اور 6 گھنٹے تک کام کرتے رہنے کے لیے چھوڑ سکتے ہیں۔
- پروپیس کا استعمال کرنے کے بعد، بعض اوقات تکلیف اور درد کے ساتھ یا اس کے بغیر، رحم کی سختی کا سامنا ہونا بہت عام ہے۔ اکثر دفعہ یہ درد زہ نہیں ہوتا ہے بلکہ رحم بند کو جذب کرنے والے عنق رحم کے اثرات ہوتے ہیں۔ یہ بہت عام ہے۔

کچھ ایسے ضمنی اثرات ہیں جن کے پروپیس سے وابستہ ہونے کا علم ہے حالانکہ ہر کسی کو اس کا سامنا نہیں ہوگا۔ امکانی ضمنی اثرات میں شامل ہیں:

- پیٹ میں تکلیف۔
- متلی اور قے۔
- اسہال۔
- خلاف معمول انداز میں رحم کے مضبوط انقباض جو بچے کے دل کی دھڑکن میں مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔
- شرمگاہ کی سوجن اور تکلیف یا اشتعال۔

پروسٹِن (Prostin 3mg) ٹیبلٹ

- یہ ایک چھوٹا سا ٹیبلٹ ہے جو پیراسیٹامول ٹیبلٹ جیسا نظر آتا ہے۔ پروسٹِن صرف تب استعمال ہوگا جب آپ ہسپتال میں ہوں گی۔
- اسے اسپیکولم کا استعمال کر کے آپ کے عنق رحم کے پیچھے رکھا جاتا ہے۔
- یہ ہر 6 گھنٹے پر دیا جا سکتا ہے اور تمثیلی طور پر دو بار دیا جاتا ہے۔
- پروسٹِن ٹیبلٹ تحلیل ہو جاتے ہیں اور دیے جانے کے بعد انہیں نکالا نہیں جا سکتا۔

پروسٹِن 1-2mg جیل

- یہ آپ کے عنق رحم کے پچھلے حصے کی طرف پلاسٹک کے پتلے ایپلیکیٹر (ڈاٹ والے ایپلیکیٹر کی طرح) کا استعمال کرتے ہوئے جاری ہوتا ہے۔
- یہ ہر 6 گھنٹے پر دیا جا سکتا ہے اور تمثیلی طور پر دو یا تین بار دیا جاتا ہے۔
- پروسٹِن جیل تحلیل ہو جاتا ہے اور دیے جانے کے بعد اسے نکالا نہیں جا سکتا۔
- پروسٹن دے دیے جانے کے بعد CTG کا استعمال کر کے تقریباً 60 منٹ (1 گھنٹہ) تک یا اگر کوئی تشویش ہو تو اس سے زیادہ دیر تک آپ کے بچے کو مانیٹر کیا جائے گا۔ یہ چیز ہارمون دیے جانے کے بعد جنین کی بہبود کو یقینی بناتی ہے۔
- دوبارہ تشخیص سے قبل 20-30 منٹ تک آپ کو واپس CTG پر رکھا جائے گا۔

غیر ہارمون والا استقرا ولادت

- استقرا کے غیر ہارمون والے طریقے آپ اور آپ کے بچے کے لیے محفوظ تر اختیارات ہیں کیونکہ ان میں وہ ضمنی اثرات نہیں ہوتے ہیں جو طبی ادویات میں ہوتے ہیں۔
- ڈیلاپان-S® پیش کیا جاتا ہے جو تاثیر، حفاظت اور مریض کی طمانیت کو یکجا کرتا ہے۔ اس میں کوئی دوا یا ہارمون نہیں ہوتے ہیں اور اسے بحفاظت استعمال کیا جا سکتا ہے چاہے آپ کو دیگر طبی کیفیات لاحق ہوں۔
- اس بات کا امکان کم ہے کہ جب آپ کا عنق رحم پختہ ہو رہا ہو تو آپ کو بچہ دانی میں زبردست انقباض ہوگا، جو آپ اور آپ کے بچے کے لیے استقرا ولادت کے اس ابتدائی حصے کو محفوظ تر اور زیادہ آرام دہ بناتا ہے۔

ڈیلاپان راڈز

- ڈیلاپان-S® مصنوعی سخت جیل کی بنی ہوئی پتلی سی راڈ ہوتی ہے۔
- شرمگاہ کے معائنے کے دوران، دایہ یا ڈاکٹر آرام سے 5 - 4 راڈ عنق رحم کے مدخل میں ایک ساتھ داخل کریں گے اور وہ گردوپیش کی نسیج سے مائع کو جذب کر لیں گے۔ بعض اوقات انہیں اسپکولم کا استعمال کر کے داخل کیا جاتا ہے (جس طرح عنق رحم کے اسمیئر ٹیسٹ کے لیے استعمال کیا جاتا ہے)۔
- ڈیلاپان راڈز داخل ہو جانے پر درد سے مبرا ہوتے ہیں، تاہم لگائے جانے یا داخل کیے جانے کے وقت آپ کو تھوڑی زیادہ تکلیف کا احساس (پروسٹن کے مقابلے میں) ہو سکتا ہے۔ ادخال کے دوران انالجیسیا پیش کیا جائے گا۔
- ہر پتلی راڈ آرام سے 12 گھنٹوں تک پھیلتی ہے جو عنق رحم کو کشادہ اور نرم بنائیں گے (نمی کے ساتھ ڈاٹ کے پھیلنے کی طرح، لیکن یہ آپ کے عنق رحم کو کشادہ کرنے کےلیے اس کے اندر پھیلتی ہے)۔

- یہ میکانکی طریقہ آپ کے عنق رحم کو فطری ہارمون (پروسٹا گلینڈن) خارج کرنے کی تحریک دیتا ہے جو آپ کے رحم کے عن کو فطری طور پر پختہ کرتا ہے۔
- ڈیلاپان-S® کے ساتھ عنق رحم کا پختہ ہونا آپ اور آپ کے بچے کے لیے بہت محفوظ ہے اور یہ 24 گھنٹے تک اپنی جگہ پر رہ سکتا ہے۔
- ادخال سے 15 گھنٹے پر، راڈ اپنے پورے سائز کو پہنچ جائیں گے۔ اسی نکتے پر آپ کی دایہ ڈیلیوری سویٹ کے ساتھ رابطہ بنائے گی تاکہ آپ کی تھیلیاں پھاڑنے کے لیے آپ کو منتقل کیا جا سکے۔ آپ کی دایہ یہ یقینی بنانے کے لیے آپ کے عنق رحم کی تشخیص کرے گی کہ آپ جھلیوں کو پھاڑے جانے کے لیے تیار ہیں۔
- اگر آپ کو منتقل کرنے میں کوئی تاخیر ہوتی ہے تو، آپ کو راڈز کو اپنی جگہ پر رکھنے یا انہیں نکلوانے کا اختیار دیا جائے گا۔ تجویز کی جاتی ہے کہ وہ اپنی جگہ پر رہیں گے کیونکہ اس سے جو تبدیلیاں ہوں گی وہ مستقل نہیں ہوتی ہیں۔ کبھی کبھار اس دن یونٹ کی سرگرمی کے سبب آپ کو منتقل کیے جانے میں 24 گھنٹے تک کا وقت لگ سکتا ہے۔ آپ کی دایہ آپ کو باخبر رکھے گی۔
- راڈز میں کوئی ادویات، منشیات یا مصنوعی ہارمون نہیں ہوتے ہیں لہذا وہ دوا والے کسی طریقے کی بہ نسبت کم درد انگیز ہو سکتے ہیں۔
- ڈیلاپان-S® راڈز کے کامیاب ادخال کے بعد، آپ کے بچے کے دل کی دھڑکن کی CTG مانیٹرنگ کی جائے گی جو تقریباً 30 منٹ تک ہوگی۔
- چونکہ دوا کی کوئی شمولیت نہیں ہوتی ہے لہذا آپ کے بچے کے دل کی دھڑکن کی بکثرت مانیٹرنگ کی ضرورت نہیں ہوگی، مگر، ہماری گزارش ہے کہ آپ کسی تشویشات کی رپورٹ کریں کیونکہ یہ پلان آپ کی ضروریات سے مطابقت رکھنے کے لیے تبدیل ہوگا۔

آپ کی تھیلیاں پھاڑنا

آپ کی تھیلیوں کو پھاڑنے کو طبی لحاظ سے جھلیوں کا مصنوعی شقاق (Artificial Rupture of Membranes, ARM) کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔ یہ ڈیلیوری سویٹ میں ہوگا۔

- آپ کی تھیلیاں پھاڑنے کا کام شرمگاہ سے متعلق پہلے معائنے کے دوران کیا جا سکتا ہے۔ پانی کی تھیلیوں میں سوراخ کرنے کے لیے ایک پتلا پلاسٹک کا ہُک استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے آپ کے بچے کو ضرر نہیں پہنچے گا ویسے یہ آپ کے لیے تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔
- آپ کی تھیلیوں کو پروسٹا گلینڈن یا ڈیلاپان راڈز کا استعمال کر کے بھی پھاڑا جا سکتا ہے۔
- آپ کی تھیلیاں پھٹ جانے کے بعد، کم از کم 40 منٹ تک آپ کے بچے کی دل کی دھڑکن کو مانیٹر کیا جائے گا۔
- بعض اوقات، بچے کے سر کا عنق رحم کی دیوار پر دباؤ دردِ زہ شروع کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ تھیلیاں پھٹنے کے بعد براہ کرم دایہ/ڈاکٹر سے اس امر پر گفتگو کریں کہ آیا آپ کچھ دیر انتظار کرنا چاہیں گی تاکہ یہ دیکھا جائے کہ آیا ایسا ہوتا ہے۔

سنٹوسائنن (مصنوعی آکسیٹوسن ڈرپ)

یہ تجویز کی جا سکتی ہے کہ آپ کی تھیلیاں پھٹ جانے پر آپ ایک سنٹوسائنن ڈرپ (انفیوژن) لگوائیں۔ اس کا استعمال صرف ڈیلیوری سویٹ میں ہوتا ہے۔

- سنٹوسائنن آکسیٹوسن نامی ہارمون کی ایک مصنوعی شکل ہے جو عام طور پر درد زہ میں پیدا ہوتا ہے اور آپ کا انقباض شروع کرنے میں مدد کرتا ہے۔

- ہارمون ڈرپ کی وجہ سے ہونے والے انقباض پرزور ہو سکتے ہیں اور برجستہ انقباض کی بہ نسبت زیادہ درد انگیز ہو سکتے ہیں۔ اسی وجہ سے، اسقرا کروانے والی مریضوں کو ایپیڈیورل انیستھیسیا کی ضرورت پڑنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ ہارمون والی دوا کے استعمال سے بچہ دانی کے شقاق یا آنول نال کے پھٹنے کا بہت معمولی خطرہ ہوتا ہے اور اس لیے آپ پر قریبی نگاہ رکھی جائے گی۔
جو بھی پیچیدگی پیدا ہو سکتی ہو اس کا نظم تربیت یافتہ دایائیں اور ڈاکٹر کریں گے۔ ایک قنولا لگایا جائے گا تاکہ آپ کے بازو میں رگ کے ذریعے سنٹوسائنن دی جا سکے۔
- انالجیسیا کے اختیارات بشمول ایپیڈیورل دینے کے معاملے پر گفتگو کی جائے گی۔ ایپیڈیورل آپ کو ایک چھوٹی ٹیوب کے ذریعے دی جاتی ہے جو آپ کی پشت پر لگائی جاتی ہے۔ چونکہ سنٹوسائنن ڈرپ درد زہ کے برجستہ آغاز کی بہ نسبت زیادہ درد انگیز ہو سکتی ہے، لہذا آپ درد زہ کے ابتدائی مرحلے میں ہی ایپیڈیورل لگوانے کی خواہاں ہو سکتی ہیں۔
- سنٹوسائنن موصول کرنے کے بعد ولادت ہونے تک آپ کے بچے کے دل کی دھڑکن کو مسلسل مانیٹر کیا جائے گا۔ یہ آپ کے درد زہ کے دوران پوزیشن تبدیل کرنے میں مانع نہیں ہوگا۔
- کبھی کبھار، سنٹوسائنن کی وجہ سے بچہ دانی میں بہت زیادہ انقباض ہو سکتا ہے۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو، آپ سے بائیں کروٹ لیٹنے کو کہا جائے گا اور ڈرپ کو ایڈجسٹ یا بند کر دیا جائے گا۔ انقباض کو کم کرنے کے لیے ایک مختلف دوا دی جا سکتی ہے۔

درد سے راحت کے اختیارات

ہمارے تجربے کی رو سے ماہواری جیسے درد، پیٹھ میں درد، پیڑو میں درد کی عام طور پر رپورٹ کی جاتی ہے۔ درد سے راحت کے اختیارات میں شامل ہیں:

- انالجیسیا کے طریقے جیسے پیراسیٹامول اورکوڈین۔

  براہ کرم دوا صرف تبھی لیں جب آپ کی دایہ نے ہدایت دی ہو۔ پیراسیٹامول اور کوڈین آپ کی دایہ کے ذریعے صرف 6 گھنٹے کے وقفے سے دی جا سکتی ہیں۔
- TENS مشین استعمال کی جا سکتی ہے، اگر آپ کے پاس ہو اور اسے اپنے ساتھ لائیں، کیونکہ یہ آپ کے جسم کو اینڈورفنز (جسم کی قدرتی درد کش دوا) پیدا کرنے کی تحریک دیتی ہے جو ریڑھ کی ہڈی کے ذریعے دماغ کو بھیجے جانے والے درد کے اشاروں کی تعداد کو کم کرتی ہے۔

- پیتھیڈائن۔ یہ افیون پر مبنی ایک دوا ہے جو پٹھے (چوتڑ یا جانگھ) میں انجیکشن کے ذریعے آپ کو دی جاتی ہے۔ اس سے آپ کو اور آپ کے بچے کو نیند آ سکتی ہے اور آپ کو متلی محسوس ہو سکتی ہے۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو، آپ کو ایک اینٹی ایمیٹک (متلی سے بچاؤ کی) دوا اسی وقت پیش کی جائے گی۔
- خود کو متحرک رکھیں اور گھومیں پھریں۔ اس وقت سختی کا بے قاعدہ ہونا معمول کی بات ہے اور متحرک رہنے سے سختی کو فروغ دینے میں مدد ملے گی۔
- اپنی پوزیشن تبدیل کریں
- کھائیں اور پیئیں
- ہائڈرو تھراپی کے لیے غسل کریں۔
- برتھنگ بالز کا استعمال کریں۔ یہ بلوزم سویٹ کے کمروں میں آپ کے استعمال کے لیے دستیاب ہیں۔ ان سے آپ کو مزید سیدھی پوزیشن میں آنے میں مدد مل سکتی ہے، جس سے آپ کے بچے کے سر کو پیڑو میں اور نیچے لانے میں مدد ملتی ہے۔

آپ کے عنق رحم کو درد زہ کے لیے تیار کرنا

پروپیس یا پروسٹن ہارمونز ہیں جو آپ کے عنق رحم کو درد زہ کے واسطے تیار ہونے کے لیے آپ کو دیے جا سکتے ہیں۔ یہ دیے جانے کے بعد آپ کو تھوڑی تکلیف یا درد کا سامنا ہوسکتا ہے۔ تھوڑی تکلیف بھی ہو سکتی ہے کیونکہ آپ کا بچہ آپ کے پیڑو میں اور آگے بڑھتا ہے۔

معلومات اور وسائل

براہ کرم یہ پرچہ پڑھنے کو یقینی بنائیں جس میں استقرا ولادت کے عمل کے لیے ہماری سر فہرست تجاویز بشمول حرکت پذیری، دستیاب ساز و سامان، اور جو چیزیں اپنے ساتھ لانی ہیں ان کے حوالے سے آئیڈیاز شامل ہیں۔

استقرا ولادت - NHS

NHS انگلینڈ » بچوں کی زندگیاں بچانا: ورژن 3

سفارشات | استقرا ولادت | رہنمائی | NICE

پیشہ ورانہ دایہ گری کے حامی - براہ کرم اپنی دایہ سے ریفرل طلب کریں۔

ویڈیو لنک آپ کو بلوزم سویٹ کا ایک ٹؤر مہیا کرے گا۔

www.vimeo.com/929854229

یا QR کوڈ اسکین کریں۔