

مریض کے لیے معلوماتی پرچہ

استقرا ولادت کے لیے سر فہرست تجاویز

تعارف

یہ معلومات استقرا ولادت (Induction of Labour, IOL) کے لیے آپ کو بھرتی کیے جانے کے وقت سے متعلق سر فہرست تجاویز فراہم کرتی ہیں۔
پرچہ کو پڑھنے کے بعد اگر آپ کے کوئی سوالات ہوں تو، براہ کرم مڈوائفری ٹیم کے کسی فرد سے بات کریں۔

استقرا ولادت (IOL) کیا ہے؟

- استقرا ولادت وہ ہوتا ہے جو فطری طور پر درد زہ ہونے کے بجائے مصنوعی طور پر شروع کیا جاتا ہے۔
- اگر آپ کے بچے کی آخری تاریخ گزر چکی ہے یا آپ یا آپ کے بچے کی صحت کو کوئی خطرات لاحق ہوں تو درد زہ کا استقرا عام بات ہے۔ استقرا ولادت سے متعلق ہمارا معلوماتی پرچہ اپنی دایہ سے مانگیں۔
- استقرا اکثر ایک طویل عمل ہوتا ہے۔ اگر مناسب ہو تو، بچے کی ولادت ہو جانے پر یا درد زہ صحیح سے شروع ہو جانے پر ولدیت کی چھٹی شروع کر دینا مزید فائدہ مند ہو سکتا ہے۔
- آپ کے IOL کی تاریخ اس کی درخواست کرنے کی وجہ کے لحاظ سے دی جائے گی۔ یہ عموماً تاریخ کی ایک رینج جیسے کہ حمل کے 39 ہفتوں سے 40 ہفتوں کے بیچ ہوتی ہے۔

آپ کے استقرا کا دن

- آپ کو تشریف آوری کے لیے مدعو کرتے ہوئے ایک کال موصول ہوگی۔ اگر ہمیں کسی وجہ سے آپ کے استقرا کو مؤخر کرنے کی ضرورت پڑتی ہے تو آپ کو باخبر کرنے کے لیے ہماری طرف سے آپ کو ایک کال موصول ہوگی۔
- ہم آپ اور آپ کے بچے کی بہبود کے بارے میں بھی استفسار کریں گے۔ اگر ضروری ہو تو، استقرا کا عمل شروع کرنے کے لیے آنے کا انتظار کرنے کے دوران چیک کرنے کے واسطے ایک اپائنٹمنٹ کا انتظام کیا جا سکتا ہے۔
- اگر آپ سے شام 5 بجے تک رابطہ نہیں کیا گیا ہے تو، براہ کرم بلوزم سویٹ سے 01782 672200 پر رابطہ کریں۔
- آپ کو صبح 10:00 سے پہلے بھرتی کرنے کا بے تاہم یونٹ میں چلنے والی سرگرمی کے لحاظ سے یہ دن کے کسی بھی وقت ہو سکتا ہے۔

بھرتی کیے جانے کے بعد

یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ یہ محض ایک رہنمائی ہے کیونکہ استقرا ولادت ایک انفرادی تجربہ اور سفر ہوتا ہے۔ غیر متوقع امور کے لیے تیار رہیں۔ سبھی حمل، درد زہ اور ولادتیں مختلف ہوتی ہیں۔

- بھرتی ہونے پر، ایک دایہ قبل از ولادت پورا معائنہ کرے گی بشمول آپ کے بچے کے دل کی دھڑکن کو (تقریباً 30 منٹ) مانیٹر کرے گی۔
- آپ کا عنق رحم کس قدر کشادہ (کھلا) ہے اس کے لحاظ سے استعمال شدہ استقرا کے مختلف طریقے ہیں۔ عنق رحم بچہ دانی (مہبل) کا نچلا، تنگ سرا ہوتا ہے جو بچہ دانی کو شرمگاہ سے (برتھ کیнал) سے جوڑتی ہے۔
- آپ کے بچے کو پیدا ہونے دینے کے لیے آپ کا عنق رحم درد زہ کے دوران کشادہ ہو جاتا (کھل جاتا) ہے۔ لہذا، آپ کو شرمگاہ کا ایک معائنہ پیش کیا جائے گا تاکہ دایہ یہ جان لے کہ آپ کا استقرا ولادت شروع کرنے کا بہترین طریقہ کیا ہے۔
- آپ کو شرمگاہ والے ہارمون کے ٹیبلیٹس یا غیر ہارمون والے استقرا ولادت، یا آپ کی تھیلیوں کو پھاڑنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ آپ کی دایہ ہر معاملے پر آپ سے گفتگو کرے گی اور آپ کو کوئی سوالات پوچھنے کا موقع ملے گا۔
- آپ کی شرمگاہ کو نرم بنانے اور کھولنے کے لیے شرمگاہ والے ٹیبلیٹس 6 سے 24 گھنٹوں کے بیچ لیے جا سکتے ہیں۔ یہ تیز عمل نہیں ہے۔
- جب/اگر تھیلیاں پھٹ جائیں تو، آپ کو اس کے لیے بلوزم سویٹ سے ڈیلیوری سویٹ میں منتقل کیا جائے گا اور ہارمون ڈرپ شروع کر دی جائے گی۔ یہ ایک طویل عمل ہو سکتا ہے لیکن اکثر ڈرپ شروع ہونے سے 24 گھنٹے کے اندر آپ اپنے بچے کو جنم دے دیں گی۔



بلوزم سویٹ

استقرا ولادت عموماً رائل اسٹاک یونیورسٹی ہاسپٹل (ROYAL STOKE UNIVERSITY HOSPITAL) میں مڈوائفری برتھ سینٹر (Midwifery Birth Centre) میں واقع بلوزم سویٹ میں شروع ہوتا ہے۔



جب آپ اپنی تھیلیاں پھٹنے کے لیے تیار ہو جائیں گی، تو استقرا کا عمل جاری رکھنے کے لیے آپ کو ڈیلیوری سویٹ میں منتقل کر دیا جائے گا۔ استقرا ولادت کے عمل سے متعلق مزید تفصیلات کے لیے، براہ کرم QR کوڈ اسکین کر کے مختصر ویڈیو دیکھیں۔

سر فہرست تجاویز

غذا اور مشروب

- استقرا ولادت کے لیے بھرتی ہونے والوں کے لیے بلوزم سویٹ میں غذا، مشروب اور اسنیکس دستیاب ہیں۔
- آپ اپنے من پسند اسنیکس یا غذا، اور ایسی بہت ساری چیزوں کی اضافی سپلائی اپنے ساتھ لا سکتی ہیں، کیونکہ استقرا ایک طویل عمل ہو سکتا ہے۔
- توانائی سے بھرپور غذائیں استقرا ولادت کے لیے آپ کو درکار توانائی مہیا کرنے میں مدد کریں گی؛ جیسے کیلے، نٹ بٹر سینڈوچ، سالم اناج کے خستے نیز انرجی ڈرنکس اور ڈیکسٹروز کے ٹیبلٹ۔
- کھانے کو یونٹ میں دوبارہ گرم نہیں کیا جا سکتا۔

پنکھے

- اپنا ذاتی دستی پنکھا، گلے میں لٹکانے والا یا فولڈنگ پنکھا لے کر آئیں جس سے آپ کو مزید پرسکون محسوس کرنے میں مدد ملے گی۔
- متبادل طور پر، بلوزم سویٹ میں استعمال کے لیے تھوڑی سی سپلائی موجود ہے۔

چارجرز

اپنے فون اور دوسری الیکٹرانک ڈیوائسز کے لیے براہ کرم اپنے چارجرز یاد سے لائیں۔

TENS مشینیں

- اگر آپ کے پاس TENS مشین ہے تو ہسپتال والے اپنے بیگ میں اسے پیک کرنے کو یقینی بنائیں۔
- TENS آپ کے جسم کو مزید انڈورفنز (آپ کے جسم کی فطری درد کش دوائیں) تیار کرنے کی ترغیب دیتی ہے۔
- TENS ریڑھ کی ہڈی کے ذریعے دماغ کو بھیجے جانے والے درد کے اشاروں کی تعداد کو کم کر سکتی ہے۔

فلالین

ہسپتال والے اپنے بیگ میں کچھ فلالین ڈال لیں، تاکہ آپ ٹھنڈے پانی کے نیچے انہیں باقاعدگی سے بھگو سکیں۔ آپ کو مزید پرسکون رکھنے میں وہ آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

آئس، آئس، بے بی!

یوں تو میٹرنیٹی سینٹر میں برف دستیاب نہیں ہے، مگر آپ گھر سے تھرمس میں برف لا سکتے ہیں جسے آپ ٹھنڈے مشروبات میں ملا سکتے یا انہیں چوس سکتے ہیں۔

آرام

ضروری ہے کہ آپ ممکن حد تک پراطمینان ہوں، لہذا اپنے ساتھ کوئی بھی ایسی چیز لائیں جس سے اس میں مدد ملے گی جیسے:

- گھر سے اپنے ذاتی تکیے اور/یا کمبل کیونکہ یہ زیادہ اطمینان بخش ہو سکتے ہیں۔ تاہم یہ چیزیں آپ کو یونٹ کی طرف سے فراہم کی جائیں گی۔
- آپ کے آرام دہ کپڑے۔

مدد قبول کریں

تجاویز اور امکانات کے حوالے سے کشادہ ذہن رہیں۔ کچھ استقر طویل/تھکا دینے والے عمل ہوسکتے ہیں لہذا مدد اور درد کش دوائیں پیش کیے جانے پر انہیں قبول کریں۔ اگر ضرورت ہو تو عملہ سے مدد مانگیں اور کبھی بھی نادم محسوس نہ کریں۔

کرنے لائق پر لطف کام

براہ کرم اپنے لیے/اپنے پارٹنر کے لیے کتابیں، رسائل، کارڈز، معمرے، سوٹوکو، آڑے ترجمے معمرے، ڈاؤن لوڈ کردہ فلمیں، حصول تسکین کے امدادی سامان، موسیقی، ہیڈ فون جیسے آئٹمز بے جھجک لائیں۔

پرسکون ماحول

- کہنا کرنے سے زیادہ آسان ہوتا ہے! سننے کے لیے موسیقی کی پلے لسٹ یا اپنا من پسند پوڈکاسٹ بنائیں۔
- مالش کرنے کے لیے کچھ تیل پیک کریں اور دھیان کی کچھ تکنیکوں، ہینوتھراپی یا افرمیشن کارڈز کی مشق کریں۔

قابل منتقلی اسپیکرز اور/یا ہیڈ فونز

اسٹریمنگ پلیٹ فارم سے جڑیں اور اپنا من پسند ٹی وی شو، فلم دیکھیں یا موسیقی یا پوڈکاسٹ سنیں۔

حس مزاح

- نیز، کہنا کرنے سے زیادہ آسان ہوتا ہے، لیکن اس سے واقعی مدد مل سکتی ہے!
- غسل کریں کیونکہ وہ درد سے راحت کی ایک شکل ہو سکتی ہے اور اپنا من پسند حصول تسکین کا بیل باتھ ساتھ لائیں۔

حرکت کرتے رہیں

- آپ کے استقرا کے دوران آپ کو سرگرمی سے حرکت کرنے کی ترغیب دی جائے گی۔ یہ کام وارڈ/یونٹ/ہسپتال میں پیدل گھوم پھر کر یا امدادی آلات، جیسے برتھنگ بالز استعمال کر کے ہو سکتا ہے۔
- اگر آپ کی صورتحال اجازت دیتی ہو تو، آپ باہر میں گھومنے پھرنے کے لیے وارڈ سے باہر بھی جا سکتی ہیں یا کھانے اور پینے کی کوئی چیز لینے کے لیے کینٹین یا فوڈ آؤٹ لیٹس تک جا سکتی ہیں۔
- حرکت کرنا درد زہ کے لیے آپ کے بجے کو بہترین پوزیشن میں لانے میں مددگار ثابت ہوا ہے اور اس سے عنق رحم کو کھلنے میں مدد ملتی ہے۔

اکثر پوچھے گئے سوالات کی ہماری ویڈیو QR کوڈ کی معرفت دیکھیں



رابطے کی تفصیلات

بلوزم سویٹ/مڈوائف برتھ سینٹر 01782 672200

پرچہ یونیورسٹی ہاسپٹلز آف نارٹھ مڈلینڈز اور اسٹیفورڈ شائر اور اسٹوک آن ٹرینٹ میٹرنیٹی اینڈ نیونیٹل وائسز کی طرف سے دوبارہ پیش کیا گیا ہے۔ تجاویز پچھلی مقامی خواتین/بچے کو جنم دینے والے افراد اور ان کی فیملیز کی طرف سے ان کے استقرا ولادت کے بارے میں تاثرات سے تیار کی گئی ہیں۔



SaSoTMNVP

mnvp_staffs_stokeontrent

SaSoVoices

sasot.mnvp@nhs.net