

حمل کے دوران معائنے

یہ معلوماتی گوشوارہ سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن کی جانب سے آر سی سی ڈی پرگرام کے تحت شائع ہونے والے لیگزین 'پروش' (شمارہ 10) کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ اس پرگرام کو پی ایس آف ڈی نکلیم آف ڈی نیوریلیز زوارڈ ٹائٹل ہولڈنگ، پاکستان کا تعاون حاصل ہے۔



1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 تا 4

- ماں کی عام صحت کی تفصیلات اور پختہ عمل یا زچگی کے بارے میں معلومات
- حاملہ جسمانی چٹلی معائنہ
- خون کے ٹیسٹ: ہیموگلوبین اور ہیماٹوکریٹ (خون میں سرخ ذرات کی تعداد) خون کا گروپ، روہنیا ٹائٹروپوئیسٹین (ایچ آئی وی، جنسی امراض اور سیکس ٹینسٹینس اختیار ہے)
- خاندان کی طبی چٹلی، ہسٹری کی روشنی میں جینیاتی امراض کی تشخیص کے لیے خون کا ٹیسٹ، اگر ضروری ہو
- انفیکشن، شوگر اور پروٹین کی جانچ کے لیے پیشاب کا ٹیسٹ
- وزن اور بلڈ پریشر کی جانچ
- صحت مند غذا کے استعمال اور ماحولیاتی خطرات سے بچاؤ کے لیے مشورے
- اس موقع پر حاملہ عورت کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ اگر حمل کے حوالے سے سے کوئی تشویش یا فکر لاحق ہے تو وہ معائنے سے ان کے بارے میں بات چیت کرے۔

1 **2** 3 4 5 6 7 8 9

5 تا 9

- پیئرس (جم) کے اندر عمل قرار پانے اور الراساؤنڈ پر نازا نئیدہ کے دل کی حرکت کی جانچ
- الراساؤنڈ
- صحت مند غذا کے بارے میں مشورہ
- وزن اور بلڈ پریشر کی جانچ
- حمل کے بارے میں ماں کے سوالات کے جوابات۔

1 2 **3** 4 5 6 7 8 9

10 تا 14

- پیئرس کے اوپر کا حصہ محسوس کرنے کے لیے پیٹ کا معائنہ
- پیئرس کے حجم (سائز) اور وزن کا معائنہ
- وزن اور بلڈ پریشر کی جانچ
- اگر ضرورت ہو تو ان ٹیسٹوں کے بارے میں بات چیت: الراساؤنڈ، کوریو، یوگس، اوس، سیکلنگ، ایپیٹائیس (جنین میں کسی نقص کی تشخیص کے لیے پیئرس کے اندر سے مانع نکال کر اس کا لیبارٹری ٹیسٹ) اور کسی جینیاتی مسئلہ کی نشاندہی کے لیے حمل کا معائنہ
- دیگر متعلقہ مسائل کے بارے میں گفتگو کا موقع۔

1 2 3 **4** 5 6 7 8 9

15 تا 19

- ناگوں کی پھولی ہوئی وریوں اور خارش کا معائنہ
- بچے کے دل کی دھڑکن سننے کا موقع
- الراساؤنڈ پر بچے کی حرکت اور اس کے سننے ہوئے اعضاء کیلئے کا موقع
- وزن اور بلڈ پریشر کی جانچ (اگلے تین مہینوں میں وزن تیزی سے بڑھنے کی توقع)
- انفیکشن، شوگر اور پروٹین کے لیے پیشاب کا ٹیسٹ
- پیٹ کے اندر بچے کی حرکت محسوس کرنے کے بارے میں ماں سے گفتگو
- دیگر مسائل پر گفتگو کا موقع۔

1 2 3 4 **5** 6 7 8 9

20 تا 24

- پیدائشی نفاض کی جانچ کے لیے معائنہ
- پیئرس کے حجم اور بلڈ کی جانچ کا معائنہ
- پیٹ کا معائنہ
- چھاتیوں اور جلد کا معائنہ
- بچوں اور ناگوں پر مہینوں اور وریوں کے بڑا ہونے کا معائنہ
- وزن اور بلڈ پریشر کی جانچ
- انفیکشن، شوگر اور پروٹین کے لیے پیشاب کا ٹیسٹ
- بچے کی دل کی دھڑکن سننے کا موقع
- الراساؤنڈ پر بچے کا معائنہ
- پیٹ میں بچے کی حرکت کا معائنہ اور تجزیہ
- دیگر متعلقہ امور پر گفتگو کا موقع۔

1 2 3 4 5 **6** 7 8 9

25 تا 28

- پیئرس کے حجم اور اونچائی کا معائنہ
- وزن اور بلڈ پریشر کی جانچ
- انفیکشن، شوگر اور پروٹین کی جانچ کے لیے پیشاب کا ٹیسٹ
- منہ کے ذریعے گلوکوز کے رد گلوکوز کی برداشت کا ٹیسٹ، حمل کے دوران گلوکوز کی عدم برداشت کی جانچ۔
- وجانے کے مواد کا کلچر، ہیپاٹائٹس، ٹیبلین کا ٹیسٹ
- بچے کے دل کی دھڑکن سننے کا موقع
- الراساؤنڈ پر بچے کی نشوونما کیلئے کا موقع
- دیگر معاملات امور پر گفتگو۔

1 2 3 4 5 6 **7** 8 9

28 تا 32

- پیئرس کے حجم اور اونچائی کا معائنہ
- جلد پر خارش، وریوں کے بڑھنے اور پھولنے کا معائنہ
- وزن اور بلڈ پریشر کی جانچ
- انفیکشن، شوگر اور پروٹین کی جانچ کے لیے پیشاب کا ٹیسٹ
- ہیموگلوبین اور ہیماٹوکریٹ ٹیسٹ
- ماں کی غذا کا جائزہ، ماں کے وزن کے بارے میں گفتگو
- بچے کے دل کی دھڑکن سننے کا موقع
- الراساؤنڈ پر بچے کی نشوونما کیلئے کا موقع
- دیگر معاملات امور پر گفتگو۔

1 2 3 4 5 6 7 **8** 9

32 تا 36

- پیئرس کے حجم اور اونچائی کا معائنہ
- جلد پر خارش، وریوں کے بڑھنے اور پھولنے کا معائنہ
- وزن اور بلڈ پریشر کی جانچ
- انفیکشن، شوگر اور پروٹین کی جانچ کے لیے پیشاب کا ٹیسٹ
- ہیموگلوبین اور ہیماٹوکریٹ ٹیسٹ
- ماں کی غذا کا جائزہ، ماں کے وزن کے بارے میں گفتگو
- بچے کے دل کی دھڑکن سننے کا موقع
- الراساؤنڈ پر بچے کی نشوونما کیلئے کا موقع
- دیگر معاملات امور پر گفتگو۔

1 2 3 4 5 6 7 8 **9**

36 تا 40

- پیئرس کے حجم اور اونچائی کا معائنہ
- ماں کے پیئرس کی دھڑکن سے بچے کی پوزیشن کا تعین ہونا
- اگر ضرورت ہو تو اندرونی معائنہ
- وزن اور بلڈ پریشر کی جانچ
- اگر ضروری ہو تو بچے کی جسامت اور پوزیشن کے تعین کے لیے الراساؤنڈ پر معائنہ
- انفیکشن، شوگر اور پروٹین کی جانچ کے لیے پیشاب کا ٹیسٹ
- اس موضوع پر گفتگو کہ اگر زچگی کے درمیان ہوجائیں تو معالج (ڈوائف) کو کب بلا یا جانے پر کیسٹنٹ ہنس (پیئرس میں بغیر درد کے ہونے والا سکڑاؤ) اور اصل نکتہ پختہ کرنے کے درمیان فرق پر گفتگو کا موقع
- ان علاماتوں پر بات چیت جس سے ظاہر ہو کہ زچگی کے دور (لیبر) شروع ہو گئے ہیں
- گھٹنگو کا موقع کہ ہسپتال یا زچگی مرکز تک جایا جائے
- زچگی کے منصوبے پر گفتگو، بشمول لیبر کے دوران مدد، چہرہ لگنے سے بچاؤ یا زچگی کے حوالے سے کسی خاص مسئلے پر بات چیت
- دیگر متعلقہ معاملات امور پر گفتگو۔

حمل کے توہمات - کتنے صحیح، کتنے غلط؟

یہ معلوماتی گوشوارہ سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن کی جانب سے آر سی سی ڈی پرگرام کے تحت شائع ہونے والے لیگزین 'پروش' (شمارہ 10) کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ اس پرگرام کو پی ایس آف ڈی نکلیم آف ڈی نیوریلیز زوارڈ ٹائٹل ہولڈنگ، پاکستان کا تعاون حاصل ہے۔



'ورزش نہ کرو، بچے پر برا اثر پڑے گا'

دوسرے بہت سے عقائد کی طرح اس بات کی کچھ نہ کچھ بنیاد ہے۔ اس کا مقصد حاملہ ہونے والی عورت کو کسی جسمانی چوٹ یا نقصان سے بچانا ہے کیونکہ بعض عورتوں میں زخمی ہونے کا رجحان ہوتا ہے۔ چہل قدمی اور یوگا جیسی ہلکی جسمانی ورزش کی جاسکتی ہے۔ وزن اٹھانے یا جھکنے دینے والی حرکات جیسی، ایسی ورزش جس میں جسم پر زیادہ بوجھ پڑتا ہو، ان سے قطعاً بچنا چاہیے۔ کوئی بھی ورزش شروع کرنے سے پہلے اپنے معالج یا ڈوائف سے مشورہ کرنا نہ بھولیں۔

'گھی کھانے سے بچہ آسانی سے پیدا ہوگا'

سائنس ایسا کوئی ثبوت مہیا نہیں کرتی جس سے ہانسی کی نالی اور بچے کی پیدائش کے راستے میں کوئی تعلق پایا جاتا ہو۔ بچے کی پیدائش کے راستے میں ایک قدرتی چکنا چٹ ہوتی ہے جس کی مدد سے بچہ آسانی سے گزر کر باہر آتا ہے۔ ماں بننے والی عورت کو توانائی بخش غذا کھانی چاہیے۔ وزن بڑھانے اور چربی پیدا کرنے والی غذا کھانے سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔

'ناریل کا پانی پینے سے بچہ گورا ہوگا'

یہ بھی ان تصورات میں سے ایک ہے جس پر بہت زیادہ یقین کیا جاتا ہے۔ بچے کی جلد کے رنگ کا دار و مدار، والدین سے ملنے والے جین پر ہوتا ہے۔ ناریل کے پانی کا اس سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ اگر یہ بات صحیح ہوتی تو افریقہ میں بچے گورے پیدا ہوتے کیونکہ وہاں ناریل بہت ہوتا ہے۔ لیکن سب دیکھتے ہیں کہ وہاں اکثریت سیاہ فام ہوتی ہے۔

'ہاتھ سر سے اوپر نہ کریں، نال الجھ جائے گی'

نائیوں اور دایوں سے یہ تنبیہ اکثر سننے میں آتی ہے۔ سمجھا جاتا ہے کہ اگر حاملہ عورت دونوں ہاتھ سر سے اوپر اٹھائے تو آنول نال، بچے کی گردن کے گرد الجھ جاتی ہے اور اسے نقصان پہنچا سکتی ہے۔ یہ مشورہ بعض عورتوں کے لیے مفید ہو سکتا ہے کہ وہ غیر ضروری ذہنی اور جسمانی دباؤ سے خود کو محفوظ رکھیں اور زیادہ آرام کریں تاکہ بچہ صحت مند ہو۔ مگر آنول نال کی حرکت کا ماں کے ہاتھوں کی حرکت سے کوئی تعلق نہیں۔

'بھٹنا چاہو کھاؤ، تمہیں اب دو جانوں کی پرورش کرنی ہے'

حمل کے زمانے میں یہ مشورہ ہر طرف سے سننے میں آتا ہے۔ درحقیقت آپ کو حمل کے عرصے میں ہر وہ چیز کھانی چاہیے جو آپ کا دل چاہے اور جتنی مقدار میں چاہے۔ لیکن دو جانوں کے لیے کھانے کا نتیجہ آپ کی صحت کی خرابی کی صورت میں برآمد ہوگا اور اس سے بچے کی صحت پر بھی برا اثر پڑے گا۔ ضرورت سے زیادہ کھانے سے بہتر ہے کہ صحت بخش غذا، مناسب وقت پر کھائی جائے۔

'کمر کے بل سونے سے بچے کو نقصان پہنچتا ہے'

یہ سمجھا جاتا ہے کہ حمل کے زمانے میں اگر ماں کمر کے بل سونے تو رحم میں پرورش پاتے بچے کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس سے بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) جسم میں پانی کی زیادتی، ماں کے گردوں میں خرابی یا بچے کی موت کا اندیشہ ہوتا ہے، اس لیے عام طور پر بائیں کروٹ لیٹنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ ایک عام حاملہ عورت اس پوزیشن میں لیٹ سکتی ہے جس میں اسے آرام ملے۔

'حمل میں ماں کے چہرے کی وضع اور اس کا بھرا بھرا ہونا بچے کی جنس کا پتا دیتا ہے'

حمل کے دوران ہر عورت کے وزن میں ہونے والا اضافہ مختلف ہوتا ہے اور ہر عورت کی جلد میں تبدیلیاں بھی مختلف طرح کی ہوتی ہیں۔ اگر لوگ یہ کہیں کہ چونکہ آپ کا چہرہ گلاب کی طرح کھلا ہوا اور بھرا ہوا ہے، اس لیے آپ بچی کو جنم دیں گی تو یہ بات صحیح بھی ہو سکتی ہے اور غلط بھی۔ حقیقت یہ ہے کہ بچے کی جنس کے بارے میں پورے یقین سے بتانے کا کوئی طریقہ نہیں ہے، سوائے الراساؤنڈ کے، لیکن بعض اوقات یہ بھی غلط ہو جاتا ہے۔

'آپریشن سے پیدائش کے مقابلے میں قدرتی پیدائش بہتر ہے'

اکثر عورتیں یہی چاہیں گی کہ بچے کی ولادت قدرتی طریقے سے ہو لیکن بعض صورتوں میں ایسا ممکن نہیں ہوتا۔ آپریشن کے ذریعے بچے کی پیدائش نامکمل طریقہ نہیں ہے۔ آپریشن کے بعد جسم اور صحت کی بحالی کی رفتار سست ہوتی ہے لیکن زچگی کا وہی طریقہ سب سے بہتر ہے جو ماں اور بچے کے لیے محفوظ ہو۔

'چھاتی سے دودھ پلانا وزن کم کرتا ہے'

اس عام تصور کے برخلاف چھاتی سے بچے کو دودھ پلانے سے ضروری نہیں کہ ماں کا وزن کم ہو جائے۔

اوپر جو عقائد بیان کیے گئے ہیں وہ صدیوں سے معاشرے کا حصہ ہیں۔ جب آپ کو ان میں سے کوئی بھی مشورہ دیا جائے تو سب سے بہتر یہ ہوگا کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور اس کی ہدایت پر عمل کریں۔