

آئیے آپ کے حمل کو محفوظ
تر بنانے کے لیے مل کر کام
کریں۔



اردو / Urdu

اس معلوماتی کتابچے میں 5 چیزوں کے بارے میں معلومات شامل ہیں جو آپ اپنے بچے کی مردہ پیدائش کے امکانات کو کم کرنے میں مدد کے لیے کر سکتے ہیں:



1 اپنا اور اپنے بچے کا سگریٹ کے دھوئیں سے واسطہ پڑنے کو کم سے کم کرنا



2 اپنے بچے کی نشوونما کو جانچنے کے لیے اپنے صحت کے ماہرین کے ساتھ مل کر کام کرنا



3 اپنے بچے کی حرکات کے بارے میں جاننا اور اگر آپ کے بچے کی حرکات رک جاتی ہیں یا سست پڑ جاتی ہیں تو اپنے صحت کے ماہرین کو بتانا



4 حمل کے 28 ہفتوں تک پہنچنے کے بعد اپنے پہلو پر سونا



5 اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے اپنے بچے کی پیدائش کے بہترین وقت کے بارے میں بات کرنا

حمل کے دوران اپنے بچے کو مضبوط اور صحت مند رکھنے میں مدد دینے کے لیے آپ جو بہترین کام کر سکتے ہیں وہ اپنے حمل کی اپائنٹمنٹس پرجانا ہے۔ حمل کی اپائنٹمنٹس آپ اور آپ کی صحت کے پیشہ ور افراد کے لیے آپ اور آپ کے بچے کی صحت کو جانچنے کا ایک موقع ہیں۔ خواتین اور خاندانوں کے لیے مترجم کی خدمات ہمیشہ مفت دستیاب ہیں۔

اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ کچھ غلط ہے، یا اگر آپ بچے کے بارے میں فکر مند ہیں تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر کو کال کریں۔ یہ مت سوچیں کہ آپ کسی کا وقت ضائع کر رہے ہیں۔ آپ کی صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے ہمیشہ آپ کی مدد کے لیے موجود ہیں۔

یہ معلوماتی کتابچہ پیدائش سے پہلے بچے کے مرجانے کو روکنے کے بارے میں ہے۔ **ہم ان چیزوں کے بارے میں سب سے بات کرتے ہیں۔** مردہ بچے کی پیدائش کے امکانات کو کم کرنے کے طریقوں کے بارے میں بات کرنا حمل کی دیکھ بھال کا ایک عمومی حصہ ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے ماں کو صحت مند رکھنے کے طریقوں کے بارے میں بات کرنا حمل کی دیکھ بھال کا ایک عمومی حصہ ہے۔

عام طور پر ایسا نہیں ہوتا، لیکن بعض اوقات بچے کی پیدائش سے پہلے ہی اس کی جان چلی جاتی ہے۔ جب حمل کے 20 ہفتوں کے بعد ایسا ہوتا ہے تو اسے مردہ بچے کی پیدائش کہا جاتا ہے۔

ہم ہمیشہ یہ نہیں جانتے کہ پیدائش سے پہلے ہی بچے کی جان کیوں چلی جاتی ہے۔ پیدائش سے پہلے بچے کو مرنے سے بچانا ہمیشہ ممکن نہیں ہوتا۔ تاہم کچھ چیزیں ایسی ہیں جو آپ اپنے حمل کے دوران مردہ بچے کی پیدائش کے امکانات کو کم کرنے میں مدد کے لیے کر سکتے ہیں۔ آپ کے صحت کے ماہرین آپ کے حمل کی ہر ملاقات میں آپ سے ان چیزوں کے بارے میں بات کریں گے۔



Safer Baby
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

صحت مند ماحول آپ کے بچے کی مضبوط اور صحت مندانہ طور پر نشوونما پانے میں مدد کرتا ہے۔

آپ کا بچہ حمل کے دوران ایک خاص عضو کی وجہ سے مضبوط اور صحت مندانہ طریقے سے نشوونما پانے کے قابل ہوتا ہے جسے پلاسیٹا کہتے ہیں۔ پلاسیٹا پہلے حمل کے شروع میں بنتا ہے اور پیدائش تک آپ کے بچے کی نشوونما اور بڑھوتری میں مدد کرتا رہتا ہے۔ آپ کا بچہ پلاسیٹا کے ذریعے غذائی اجزاء/خوراک اور آکسیجن/تازہ ہوا حاصل کرتا ہے۔ پلاسیٹا بچے کا فضلہ/پرانی ہوا کو بھی خارج کرتا ہے۔

حمل کے دوران آپ کے بچے کی نشوونما کے طریقہ کو سمجھنے میں پھول کی مثال مددگار ثابت ہو سکتی ہے جیسے کہ وہ مضبوط اور صحت مند طور پر نشوونما پاتا ہے۔ مضبوط اور صحت مند طور پر نشوونما پانے کے لیے پھولوں کو صحت مند ماحول کی ضرورت ہوتی ہے۔ تازہ پانی، آکسیجن، اور سورج اور مٹی سے حاصل کردہ خوراک سب مل کر پھولوں کو مضبوط اور صحت مند نشوونما پانے میں مدد دیتے ہیں۔

بالکل اسی طرح جیسے باغ میں ایک پھول، آپ کے بچے کو مضبوط اور صحت مند طور پر نشوونما پانے کے لیے پلاسیٹا کے ذریعے آکسیجن اور صحیح خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔

پلاسیٹا بچے کی صحت اور تندرستی کے لیے بہت اہم ہوتا ہے۔ تاہم، کچھ چیزیں ایسی ہیں جو حمل کے دوران پلاسیٹا کے لیے اچھی طرح سے کام کرنا مشکل بنا سکتی ہیں، جس کے نتیجے میں آپ کے بچے کے لیے مضبوط اور صحت مند طور پر نشوونما پانا مشکل تریو سکتا ہے۔



اس کتابچے میں زیر بحث بہت سی چیزیں حمل کے دوران آپ کے پلاسیٹا کے اچھی طرح سے کام کرنے میں مدد دینے کے بارے میں ہیں، اور اس وجہ سے آپ کے بچے کو مضبوط اور صحت مند طور پر بڑھنے میں مدد ملتی ہے۔



اپنا اور اپنے بچے کا تمباکو نوشی سے واسطہ پڑنے کو کم کرنا



صاف ہوا بچے کو مضبوط اور صحت مند طور پر نشوونما پانے میں مدد دیتی ہے۔

تمباکو نوشی کی تمام اقسام حمل کے دوران آپ کو اور آپ کے بچے کو نقصان پہنچا سکتی ہیں، بشمول سگریٹ، شیشہ، ای سگریٹ/ویپنگ، اور سگار کا دھواں۔

اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو اسے ترک کرنا آپ اور آپ کے بچے کے لیے سب سے محفوظ عمل ہے۔ حمل کے دوران کسی بھی وقت سگریٹ نوشی چھوڑنا آپ اور آپ کے بچے کے لیے مددگار ہو سکتا ہے۔

اگر آپ سگریٹ نوشی کرنے والے دوسرے لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں یا ان کے ساتھ وقت گزارتے ہیں تو اس سے آپ کو اور آپ کے بچے کو نقصان پہنچ سکتا ہے، خاص طور پر جب لوگ تنگ جگہوں جیسے کار یا گھر کے اندر سگریٹ نوشی کر رہے ہوں اور آپ وہاں پر ہوں۔

حتیٰ کہ اگر آپ سگریٹ نہیں پیتے ہیں، دوسرے لوگوں کے دھوئیں (سگریٹ، شیشہ، ای سگریٹ، اور سگار سے) کے آس پاس رہنا آپ اور آپ کے بچے کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ جب لوگ تمباکو نوشی کر رہے ہوں تو ان کے ساتھ وقت نہ گزار کر آپ اپنی اور اپنے بچے کی مدد کر سکتے ہیں۔

تمباکو نوشی کی کسی بھی قسم کا دھواں آپ کے بچے تک پہنچ سکنے والے خون اور آکسیجن کی مقدار کو کم کرتا ہے۔



سگریٹ کا دھواں درج ذیل کے امکانات کو بڑھا سکتا ہے:

- اسقاط حمل یا مردہ بچے کی پیدائش
- بچے کی قبل از وقت پیدائش (حمل کے 37 ہفتوں سے پہلے)
- بچے کا چھوٹا پیدا ہونا
- پیدائش کے وقت بچے کو سانس لینے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑ جانا
- طفولیت میں ہی کسی اور وجہ کے بغیر بچے کی اچانک موت واقع ہو جانا

میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کر سکتا/سکتی ہوں؟

آپ حمل کے دوران سگریٹ نوشی کے بارے میں اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف سے بات کر سکتے ہیں، بشمول اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں اور اسے چھوڑنا چاہتے ہیں تو کہاں سے مدد حاصل کرنی ہے۔ ان لوگوں کے لیے جو تمباکو نوشی چھوڑنا چاہتے ہیں ایک مفت نیشنل سپورٹ سروس ہے جسے Quitline کہتے ہیں۔

Quitline - 13 78 48
www.quit.org.au

کوئی بھی شخص جو تمباکو نوشی چھوڑنا چاہتا ہے، بشمول آپ اور آپ کے معاون افراد کے، انہیں مدد کے لیے کال کر سکتے ہیں۔

جن لوگوں کو مترجم کی ضرورت ہوتی ہے وہ کئی طریقوں سے Quitline تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ وہ درج ذیل کام کر سکتے ہیں:

- Quitline کو کال کریں اور ان سے اپنی ترجیحی زبان میں مترجم کے ساتھ واپس کال کرنے کو کہیں
- کسی دوست یا خاندان کے فرد سے جو انگریزی بولنے میں پراعتماد محسوس کرتا ہو Quitline کو کال کرنے اور کسی مترجم کے ساتھ کال بیک کا بندوبست کرنے کا کہیں
- اپنے صحت کے ماہر سے ایک آن لائن Quitline ریفرل فارم جمع کرانے کو کہیں تاکہ Quitline کا عملہ لائن پر صحیح ترجمان کے ساتھ کال کر سکے۔



آپ کے بچے کی نشوونما



حمل سے متعلق اپائنٹمنٹس آپ اور آپ کے صحت کے ماہرین کے لیے آپ اور آپ کے بچے کی صحت کی جانچ کرنے کا ایک موقع ہیں۔ اس میں آپ کے بچے کی نشوونما بھی شامل ہے۔ حمل کے 24 ہفتوں سے ، آپ کے صحت کے ماہرین آپ کے پیٹ کو ماپنے والے ٹیپ سے ماپ کر آپ کے بچے کی نشوونما کی جانچ کریں گے۔

حمل کی اپائنٹمنٹس پر باقاعدگی سے جانے سے آپ کے بچے کی صحت اور نشوونما کو جانچنے کے مزید مواقع ملتے ہیں۔



کچھ بچوں کو دوسروں کے مقابلے میں نشوونما پانے میں دشواری کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ اگر آپ کے صحت کے ماہرین یہ علامات دیکھتے ہیں کہ آپ کا بچہ آہستہ آہستہ نشوونما پارہا ہے، یا وہ سوچتے ہیں کہ آپ کے بچے کے چھوٹا پیدا ہونے کے امکانات دوسروں کے مقابلے میں زیادہ ہیں، تو وہ تجویز کر سکتے ہیں کہ آپ اپنے حمل کے دوران وقت کے ساتھ ساتھ اپنے بچے کی پیمائش کرنے کے لیے باقاعدگی سے الٹراساؤنڈ کروائیں۔

جن بچوں کو نشوونما پانے میں دشواری کا سامنا ہے ان کو ڈھونڈنے سے ہمیں مردہ بچے پیدائش کے امکانات کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

اگر آپ کے اپنے بچے کی نشوونما کے بارے میں کوئی سوالات ہیں یا پریشانی لاحق ہے تو آپ اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے بات کر سکتے ہیں۔



آپ کے بچے کی حرکات



ہماری طرح، آپ کے بچے کی حرکات اس بات کی علامت ہو سکتی ہیں کہ وہ کیسا محسوس کر رہا ہے۔ جب ہم اچھا محسوس کرتے ہیں، تو ہم متحرک اور توانائی سے بھرپور ہوتے ہیں۔ لیکن جب ہم تندرست نہیں ہوتے ہیں یا بیمار محسوس کرتے ہیں، تو ہم اتنا متحرک نہیں ہوتے جتنا کہ جب ہم اچھا محسوس کر رہے ہوتے ہیں۔ اگر آپ کا بچہ ٹھیک نہیں ہے یا اسے نشوونما پانے میں دشواری کا سامنا ہے، تو وہ بھی عام طور پر معمول سے کم حرکت کر سکتا ہے۔

اس لیے یہ بہت ضروری ہے کہ آپ اپنے بچے کی حرکت کرنے کی طرز کو جانیں۔

ہر بچہ مختلف ہوتا ہے۔ کچھ بچے پورے دن میں بہت زیادہ حرکت کرتے ہیں، جبکہ دوسرے دن کے مخصوص اوقات میں زیادہ متحرک ہوسکتے ہیں، جیسے کہ کھانے کے بعد یا رات کے وقت۔

کچھ بچے دوسروں کے مقابلے میں زیادہ متحرک ہوتے ہیں، اور بچے کے لیے معمول کی حرکات کی کوئی مقررہ تعداد نہیں ہوتی ہے۔ اس لیے یہ بہت ضروری ہے کہ آپ اپنے بچے اور اس کی حرکات کو جاننے کے لیے تھوڑا وقت صرف کریں۔



بچے کی حرکات کو ایک طرز کے طور پر سمجھنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، ایک عورت یہ رپورٹ کر سکتی ہے کہ اس کا بچہ کھانے کے بعد اور شام کے وقت جب وہ سونے جا رہی ہوتی ہے سب سے زیادہ متحرک ہے۔ ہم اسے اس کے بچے کا انداز کہیں گے - دن کے ایسے اوقات جب بچہ عام طور پر متحرک ہوتا ہے اور دن کے ایسے اوقات جب بچہ عام طور پر کم متحرک ہوتا ہے۔

میں اپنے بچے کی حرکت کی طرز کو کیسے جان سکتی ہوں؟

- دن کا ایک ایسا وقت منتخب کریں جب آپ کا بچہ اکثر متحرک ہوتا ہو۔
- ایک پرسکون جگہ تلاش کریں جہاں آپ آرام کر سکیں اور اپنے بچے پر توجہ مرکوز کر سکیں
- اپنے بچے کی حرکات کو جاننے کے لیے کچھ وقت صرف کریں۔ آپ کیا نوٹس کرتی ہیں؟ یہ حرکات کتنی مضبوط ہیں؟ وہ کیسی محسوس ہوتی ہیں؟

یہ طرز آپ کے بچے کی پیدائش تک جاری رہنی چاہیے۔

میں کیسے جان سکتی ہوں کہ میرے بچے کی حرکت کی طرز بدل گئی ہے؟

- آپ نوٹس کرتی ہیں کہ آپ کا بچہ معمول سے کم حرکت کر رہا ہے
- ایسا محسوس ہوتا ہے کہ یہ حرکات پہلے کی نسبت کم مضبوط ہیں
- آپ کو لگتا ہے کہ کچھ ٹھیک نہیں ہے۔



آپ کے بچے کو آپ سے بہتر کوئی نہیں جانتا۔

اگر آپ کبھی نوٹس کرتی ہیں کہ آپ کے بچے کی حرکت رک گئی ہے یا سست ہو گئی ہے، تو براہ کرم اپنے صحت کے ماہرین سے رابطہ کرنے میں تاخیر نہ کریں۔ وہ آپ کی سن کر اور آپ کے خدشات کے بارے میں جان کر بہت خوش ہوں گے۔ وہ دن یا رات کے کسی بھی وقت آپ کی مدد کے لیے موجود ہیں۔

اگے کیا ہوتا ہے؟

آپ کی صحت کا ماہر آپ کو ہسپتال میں مدعو کر سکتا ہے تاکہ بچے کی تندرستی کی جانچ پڑتال کی جا سکے۔ وہ مختلف طریقوں سے بچے کی جانچ کر سکتے ہیں، بشمول:

کارڈیوٹوکوگراف (CTG): CTG میں بچے کے دل کی دھڑکن اور اینٹھن (اگر آپ کو بو رہی ہے) کی پیمائش کرنے کے لیے آپ کے پیٹ کے گرد کئی مرتبہ دو الاسٹک بیلٹ لگانا شامل ہے۔ آپ کے صحت کے ماہرین یہ دیکھنے کے لیے کہ بچہ کیسے بڑھ رہا ہے اور آپ کا بچہ کس پوزیشن میں لیٹا ہوا ہے آپ کے پیٹ کی پیمائش بھی کریں گے۔

الٹراساؤنڈ: الٹراساؤنڈ اسکین آپ کے صحت کے ماہرین کی بچے کی نشوونما کی زیادہ درست طور پر پیمائش کرنے کے ساتھ ساتھ بچے کے دل کی دھڑکن اور خون کے بہاؤ کی جانچ کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

ماں کی صحت کی جانچ کرنا۔

آپ کے صحت کے ماہرین آپ کے بلڈ پریشر، درجہ حرارت، نبض اور بعض اوقات خون کے ٹیسٹ کے ذریعے بھی آپ کی صحت کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔



اگر میں نوٹس کروں کہ میرے بچے کی حرکات رک گئی ہیں یا سست ہو گئی ہیں یا میں پریشانی محسوس کر رہی ہوں تو میں کیا کروں؟

حمل کے دوران کسی نہ کسی مرحلے پر خواتین کے لیے اپنے بچے کے بارے میں فکر مند ہونا عام سی بات ہے۔ پریشانی محسوس کرنے کا مطلب ہمیشہ یہ نہیں ہوتا کہ کچھ غلط ہے۔ تاہم، بعض اوقات بچے کی حرکات بدل جاتی ہیں کیونکہ وہ صحت مند نہیں ہوتا ہے یا اسے نشوونما پانے میں دشواری کا سامنا ہوتا ہے۔ وہ بچے جو بیمار ہوتے ہیں یا جنہیں نشوونما پانے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑ رہا ہوتا ہے ان کا دوسرے بچوں کی نسبت مردہ پیدائش کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

ایسے بچوں کی پہچان کرنے میں اپنی مدد کے لیے جو تندرست نہیں ہوتے یا جنہیں نشوونما پانے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑ رہا ہوتا ہے، ہم برحاملہ خاتون سے اپنے بچے کی حرکات کو جاننے کے لیے کہتے ہیں۔ ہم ہر ایک سے یہ بھی کہتے ہیں کہ اگر وہ کبھی اپنے بچے کی حرکت بند یا سست ہوتی محسوس کریں تو اپنے صحت کے ماہرین سے رابطہ کریں۔



اپنے پہلو پر سونا



آپ کا بچہ مضبوط اور صحت مند طور پر نشوونما کر سکتا ہے کیونکہ وہ آپ کے خون سے پلاسینٹا کے ذریعے آکسیجن اور غذائی اجزاء حاصل کرتا ہے۔ اس لیے آپ کے بچے کی آکسیجن اور غذائی اجزاء تک رسائی پلاسینٹا کے ذریعے خون کے باقاعدہ بہاؤ پر منحصر ہوتی ہے۔

اگر آپ حمل کے 28 ہفتوں کے بعد اپنی پیٹھ کے بل سوتی ہیں (جب آپ کا بچہ بڑا ہونا شروع ہو رہا ہے) تو آپ کے پلاسینٹا تک کم خون پہنچنے کا امکان ہو سکتا ہے۔

آپ حمل کے 28 ہفتوں سے اپنے پہلو پر سو کر اپنے بچے کی مضبوط اور صحت مند طور پر نشوونما پانے میں مدد کر سکتی ہیں۔ درحقیقت، نئی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ 28 ہفتوں سے اپنے پہلو کے بل سونے سے آپ کے بچے کی مردہ پیدائش کا امکان اس صورت کے مقابلے میں آدھا رہ جاتا ہے جب آپ باقاعدگی سے اپنی پیٹھ کے بل سوتی ہیں۔

آپ اپنے بائیں یا دائیں پہلو پر سو سکتی ہیں - جو بھی آپ کے لیے زیادہ آرام دہ ہو۔ خواتین کا اپنے پہلو پر سونا اور پھر پیٹھ کے بل جاگنا عام بات ہے۔ اگر ایسا ہوتا ہے، تو فکر مت کریں!

اہم بات یہ ہے کہ ہر نیند کو اپنی پہلو پر لیٹنے سے شروع کریں۔ اگر آپ اپنی پیٹھ پر جاگتی ہیں، تو یہ ٹھیک ہے، آپ بس اپنی پہلو پر گھوم سکتی ہیں۔



آئیے پیدائش کے وقت کی بات کرتے ہیں



اس سیکشن میں آپ کے بچے کی پیدائش کے بہترین وقت کے بارے میں اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے بات کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے معلومات شامل ہیں۔

میرا بچہ کب پیدا ہوگا؟

آپ کے بچے کی متوقع تاریخ پیدائش یا مقررہ تاریخ عام طور پر آپ کی آخری ماہواری کے پہلے دن کے 40 ہفتے بعد ہوتی ہے۔ تاہم، بعض اوقات اس کا حساب آپ کے سب سے پہلے کرائے گئے الٹراساؤنڈ کی بنیاد پر کیا جاتا ہے۔

- زیادہ تر خواتین (تقریباً 90%) کا بچہ 37 سے 42 ہفتوں کے درمیان پیدا ہوتا ہے اور اسے ٹرم (متعین میعاد) کہا جاتا ہے۔
- 37 ہفتوں سے پہلے کوپری ٹرم (قبل از متعین میعاد) کہا جاتا ہے۔
- 37 سے 38 ہفتوں (+6 دن) کو متعین میعاد کے ابتداء میں پیدا ہونا کہا جاتا ہے۔
- 42 ہفتوں سے بعد کو پوسٹ ٹرم (بعد از متعین میعاد) کہا جاتا ہے۔

بہت سے حمل میں پیدائش کے وقت کا فیصلہ آپ کے ازخود درد شروع ہونے سے کیا جاتا ہے۔ اگرچہ کی پیدائش اس کی متعین تاریخ کے قریب ہو تو یہ عموماً اس کی نشوونما کے لیے بہترین ہے۔ تاہم، بعض اوقات بچوں کو مقررہ وقت سے پہلے پیدا کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اور اسے **منصوبہ بندی کی پیدائش** کہا جاتا ہے۔



منصوبہ بندی کیساتھ پیدائش کیا ہوتی ہے؟

منصوبہ بندی کیساتھ پیدائش تب ہوتی ہے جب ایک عورت اپنے بچے کی پیدائش کے لیے دردوں میں جانے کا انتظار کرنے کے بجائے ایک مخصوص وقت پر اپنا بچہ پیدا کرتی ہے۔ ایسا عام طور پر مصنوعی درد شروع کروا کر یا اگر ضروری ہو تو سیزرین سیکشن کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ تاہم، اگر منصوبہ بندی کیساتھ پیدائش کا فیصلہ کیا جاتا ہے، تو صحیح وقت کا انتخاب کرنا بہت ضروری ہے۔

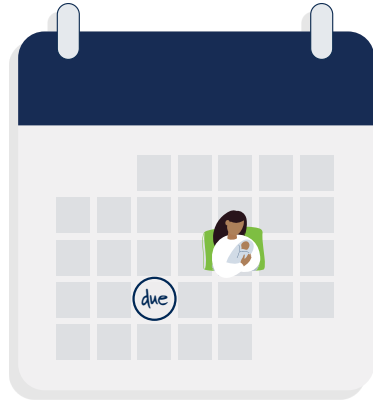
بر ہفتہ اہم ہوتا ہے

39-40 ہفتوں تک بھی آپ کے بچے کی نشوونما بوربی ہوتی ہے، وہ بڑھ رہا اور مضبوط ہو رہا ہوتا ہے۔ جلدی پیدائش کے ہر ہفتے کا بچے کی صحت پر اثر پڑتا ہے۔ کبھی کبھار آپ معقول طور پر پوچھ سکتے ہیں کہ 'متعین میعاد تک انتظار کیوں؟' خاص طور پر اگر کوئی خدشات ہیں۔ حقائق یہ ہیں کہ قبل از متعین میعاد پیدا ہونا (37 ہفتوں کے قریب بھی)، اور متعین میعاد کے ابتدائی عرصے میں (37-38 ہفتے [+6 دن]) بچوں کے لیے کچھ نتائج کے امکانات کا بڑھانے کا باعث بن سکتے ہیں، جیسے کہ اسکول میں سیکھنے میں مشکلات اور/یا رویے کے مسائل۔ پیدائش کے وقت کا فیصلہ کرتے وقت فوائد اور خطرات کے درمیان صحیح توازن قائم کرنا واقعی اہم ہے۔

منصوبہ بندی کیساتھ پیدائش پر کب غور کیا جا سکتا ہے؟

خواتین کی منصوبہ بندی کیساتھ پیدائش کی بنیادی وجہ ان کے یا ان کے بچے کے لیے مسائل کے امکانات کو کم کرنا ہے، بشمول مردہ بچے کی پیدائش کے۔ حمل کے آخری دنوں میں مردہ بچے کی پیدائش کا امکان قدرے زیادہ ہوتا ہے اور متعین مدت (42 ہفتوں سے زیادہ) کے بعد بھی زیادہ ہوتا ہے۔

کسی بیماری میں مبتلا خواتین کے لیے (مثلاً ذیابیطس یا ہائی بلڈ پریشر)، یا اگر حمل کی پیچیدگیاں ہوں (مثلاً بچے کی نشوونما کے بارے میں خدشات)، تو منصوبہ بندی کیساتھ پیدائش کی سفارش کی جا سکتی ہے۔ دیگر عوامل جو عورت کے مردہ بچے کی پیدائش کے خطرے کو بڑھاتے ہیں ان میں بڑی عمر، زیادہ وزن (ہائی ماس انڈیکس، یا BMI) کا ہونا، آپ کے پہلے بچے کی پیدائش، IVF کے استعمال سے حاملہ ہونا، اور حمل کے تمام عرصے کے دوران سگریٹ نوشی جاری رکھنا، منشیات کا استعمال کرنا یا شراب پینا شامل ہیں۔



یاد رکھیں

یاد رکھیں کہ ہر حمل منفرد ہوتا ہے، اور مردہ بچے کی پیدائش کا امکان بہت کم ہوتا ہے۔ تاہم، اپنے خطرے کو کم کرنے کے لیے باخبر ہونا اور اقدامات اٹھانا ضروری ہے۔ محفوظ اور صحت مند حمل کے بارے میں اپنے ڈاکٹر یا مڈوائف سے بات کریں۔

مردہ بچے کی پیدائش کے خطرے کو کم کرنے کے لیے آپ جو کام کر سکتے ہیں ان میں شامل ہیں:

سگریٹ نوشی کرنے والی خواتین کے لیے، اسے جلد از جلد ترک کرنے کے لیے مدد طلب کریں۔



اپنی صحت اور اپنے بچے کی نشوونما کی نگرانی کے لیے تمام اپائنٹمنٹس پر جائیں۔



اپنے بچے کی حرکات سے آگاہ رہیں اور اگر آپ کے بچے کی حرکات رک جاتی ہیں یا سست ہوتی ہیں تو اپنے صحت کے ماہرین کو بتائیں۔



28 ہفتوں کے بعد سے اپنے پہلو پر سویا کریں۔



پیدائش کے وقت کا فیصلہ کرتے وقت فوائد اور خطرات کے درمیان صحیح توازن قائم کرنا واقعی اہم ہوتا ہے۔



مزید ترجمہ شدہ معلومات اور ویڈیوز تک رسائی کے لیے saferbaby.org.au پر جائیں۔

کچھ ثقافتی گروہوں یا نسلوں سے تعلق رکھنے والی خواتین، بشمول ایبوریجنل اور ٹورس سٹریٹ آئی لینڈ کی خواتین، اور سب صحارا افریقہ یا جنوبی ایشیا میں پیدا ہونے والی خواتین کے ہاں مردہ بچے کی پیدائش کے امکانات قدرے زیادہ ہوتے ہیں۔

اگر ان میں سے کسی بھی بات کا آپ پر اطلاق ہوتا ہے، تو اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کے ہاں بچہ مردہ پیدا ہو گا۔ آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر آپ کے ہاں مردہ بچے کی پیدائش کے امکانات کی وضاحت کریں گے اور آپ کے بچے کی پیدائش کے وقت کے بارے میں آپ کے پاس آپشنز پر تبادلہ خیال کریں گے، اور کیا آپ یا آپ کے بچے کو قریب تر نگرانی کی ضرورت ہے۔ اگر مردہ بچے کی پیدائش کا امکان بہت کم ہوا تو، آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر عام طور پر تجویز کریں گے کہ آپ محض اپنے بچے کے آنے کا تب تک انتظار کریں جب تک آپ کو درد شروع نہیں ہوجاتے۔

اس بارے میں بات کرنا اور فیصلہ کرنا کہ آپ اور بچے کے لیے کیا بہتر ہے۔

آپ کو منصوبہ بندی کیساتھ پیدائش کرنی چاہیے یا اپنے بچے کی پیدائش کا انتظار کرنا چاہیے اس کے بارے میں فیصلہ کرنا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا ہے۔ آپ اور آپ کے بچے کے لیے دونوں انتخابات کے فوائد اور خطرات کو جاننا ضروری ہے۔ اپنے اپنے عقائد، اقدار اور ترجیحات کے بارے میں سوچنا بھی ضروری ہے۔ آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر آپ کے ساتھ ان چیزوں پر بات کریں گے، آپ کے سوالات کے جواب دیں گے اور بہترین فیصلے تک پہنچنے میں آپ کی مدد کریں گے۔ اسے مشترکہ فیصلہ سازی کرنا کہا جاتا ہے۔

ہر حمل منفرد ہوتا ہے۔ آپ کو اپنے بچے کی پیدائش کے وقت کے بارے میں فیصلے کرتے ہوئے اپنے عقائد اور ترجیحات کو زیر غور لانا چاہیے، اور آپ اور آپ کے بچے کے لیے صحت کے فوائد اور اپنے حمل کے لیے مخصوص خطرات کے درمیان توازن رکھنا چاہیے۔



Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



اس کتابچے کے بارے میں

ان معلوماتی ذرائع کو کمیونٹیوں کے ساتھ مل کر ڈیزائن کیا گیا ہے۔



Australian Government
Department of Health
and Aged Care



MULTICULTURAL
CENTRE FOR
WOMEN'S HEALTH

**STRONGER
FUTURES** Centre of
Research
Excellence

Stillbirth 
CENTRE OF RESEARCH EXCELLENCE