

## KJENN LIV

### حرکت محسوس کریں

- حاملہ خواتین کیلئے پیٹ میں بچے کی حرکت نوٹ کرنے کیلئے مدد

بروز پیٹ میں بچے کے پاؤں مارنے اور حرکتوں کو محسوس کر کے آپ کو پتہ چلتا ہے کہ بچہ ٹھیک ٹھاک ہے۔

سب بچوں کی حرکت کا انداز مختلف ہوتا ہے۔ یہ ہر بچے کیلئے الگ ہوتا ہے کہ وہ کیسے اور کتنے پاؤں مارتا ہے اور کیسے اور کتنی حرکت کرتا ہے۔ اس بارے میں کوئی ایک نتیجہ نہیں نکالا جا سکتا کہ نارمل کیا ہے۔ اپنا مقابلہ دوسروں سے نہ کریں۔ اپنے بچے کی حرکتوں کے انداز سے واقفیت حاصل کریں۔ خود پر بھروسہ کریں، آپ ہی اپنے بچے کو سب سے بہتر جانتی ہیں۔

### پیٹ میں بچے کا پاؤں مارنا

بچے کی حرکتوں میں پاؤں مارنا، ہلکے ہلکے دھکے، انگڑائیاں، بل کھانا اور مڑنا شامل ہو سکتا ہے۔ بچکی کو حرکت شمار نہیں کیا جاتا۔

زیادہ تر حاملہ عورتوں کو حمل کے اٹھارہویں سے بیسویں ہفتے کے آس پاس بچے کی حرکتیں محسوس ہونا شروع ہوتی ہیں لیکن یہ مختلف عورتوں کیلئے بہت مختلف ہے۔ چوبیسویں سے اٹھائیسویں ہفتے کے آس پاس حرکتیں اس لحاظ سے زیادہ باقاعدہ ہو جاتی ہیں کہ کس وقت بچہ جاگ رہا ہوتا ہے اور کس وقت سوتا ہے لہذا حرکت نہیں کرتا۔

حمل کے درمیانی عرصے سے لے کر بتیسویں ہفتے کے درمیان پاؤں مارنے اور حرکتوں کی کثرت بڑھ جاتی ہے۔ پھر حرکتوں کی کثرت ایک سطح پر ٹھہر جاتی ہے جو بچے کی پیدائش تک برقرار رہتی ہے۔

حمل کے آخری حصے میں حرکتیں مختلف محسوس ہونے لگتی ہیں کیونکہ پیٹ میں جگہ تنگ ہو جاتی ہے۔ لیکن یاد رکھیں کہ حرکتوں کی تعداد یا طاقت میں کبھی کمی نہیں آنی چاہیئے۔

### آپ پیٹ میں حرکتوں کا حساب کیسے رکھ سکتی ہیں؟

بروزیہ محسوس کرنے کیلئے کچھ وقت الگ رکھیں کہ جب آپ کا بچہ بیدار ہو تو وہ کیسے حرکتیں کرتا ہے۔ اسے پکی عادت بنا لیں! اس طرح آپ تبدیلیاں دریافت کرنے کے قابل ہو جائیں گی۔ اس سے آپ کا بچے کے ساتھ لگاؤ بھی مضبوط ہو گا اور آپ کو ماں کے کردار کیلئے تیار ہونے میں مدد ملے گی۔

اٹھائیسویں ہفتے سے شروع کریں جب حرکتوں کے انداز میں اس لحاظ سے زیادہ باقاعدگی آ جاتی ہے کہ بچہ کس وقت جاگ رہا ہوتا ہے اور کس وقت سوتا ہے۔ بہتر ہو گا کہ آپ بائیں پہلو پر لیٹ جائیں۔ اس سے بچے دانی اور پلاسینٹا کو خون کی فراہمی بہترین رہتی ہے۔ آپ کو کھڑے ہونے یا چلنے پھرنے کی نسبت لیٹ کر بچے کی حرکتیں زیادہ واضح محسوس ہوتی ہیں۔



حرکتوں کا حساب رکھنے کے کئی طریقے ہیں۔ کچھ عورتوں کیلئے ذہنی طور پر بچے کی حرکتیں نوٹ کر لینا کافی ہوتا ہے جبکہ کچھ کو باقاعدہ لکھ کر آسانی رہتی ہے۔ آپ اس کے دو طریقوں میں سے جو طریقہ چاہیں، چن لیں۔

### 1. حرکتوں کو گننا

نوٹ کریں کہ بچے کی 10 حرکتیں محسوس کرنے میں کتنا وقت لگتا ہے۔ حرکتوں کی طاقت نوٹ کرنا بھی اہم ہے تاکہ اگر حرکتیں کمزور پڑ جائیں تو آپ کو پتہ چل جائے۔ بہتر ہو گا کہ آپ نوٹ کرنے کیلئے یہ فارم استعمال کریں [\(PDF\) Mitt barns bevegelser \(excel-skjema\)](#)

اور/یا

### 2. یہ بیان کرنا کہ بچے کی حرکتیں کیسی محسوس ہوتی ہیں

روزانہ تقریباً "15 منٹ یہ محسوس کرنے کیلئے رکھیں کہ بچہ کیسے حرکت کرتا ہے۔ ڈائری یا کاپی میں نوٹس لکھ لیں۔

ان سوالوں سے آپ کو تفصیلات نوٹ کرنے میں مدد ملے گی:

- حرکتوں میں کتنی طاقت ہے؟
- بچے کیسے حرکت کرتا ہے؟
- بچہ کتنی حرکت کرتا ہے؟

آپ کے نوٹس سے ان سوالوں کا جواب ملنا چاہیئے:

- کیا آپ کو بچے کے پاؤں مارنے اور حرکت کرنے کا واضح پتہ چلتا ہے؟
- کیا حرکتوں کی طاقت معمول کے مطابق ہے؟
- کیا بچہ معمول کے مطابق حرکت کر رہا ہے؟

آپ نوٹ کرنے کا چاہے جو بھی طریقہ استعمال کریں، اہم یہ ہے کہ آپ ہر روز نوٹ کریں اور پورا دھیان دیں۔ اسے اپنے لیے خوشگوار وقت گزارنے کا طریقہ بنا لیں!

### پیٹ میں حرکت کم ہونا

پیٹ میں حرکت کم ہونا اس بات کی نشانی ہو سکتی ہے کہ بچہ ٹھیک نہیں ہے۔ حرکت کم ہو جانے کی اہم ترین پہچان یہ ہے کہ آپ کو خود بچہ کم پاؤں مارتا اور حرکت کرتا محسوس ہوتا ہے یا حرکتوں میں طاقت نہیں رہتی۔

اگر آپ کو تبدیلی محسوس ہو اور آپ کو بچے کی خیریت کے بارے میں فکر ہو تو فوراً "میشنری وارڈ (føddeavdelingen) سے رابطہ کریں۔ اگلے روز تک انتظار نہ کریں! یہاں آپ کی بات کو سنجیدگی سے لیا جائے گا۔



## اگر آپ ٹھیک سے نہ کہہ سکتی ہوں کہ کیا بچہ معمول سے کم حرکت کر رہا ہے تو؟

اگر آپ ٹھیک سے نہ کہہ سکتی ہوں کہ کیا بچہ معمول سے کم حرکت کر رہا ہے تو کچھ کھا اور پی لیں۔ پھر بائیں پہلو پر لیٹ کر بچے کے پاؤں مارنے اور حرکتوں کو نوٹ کریں۔ یہ خیال رکھیں کہ آپ کے ارد گرد سکون ہو تاکہ آپ پورا دھیان دے سکیں۔ 1 سے 2 گھنٹے تک بچے کی حرکتوں پر توجہ دیں۔

اس صورت میں فوراً "میٹرنٹی وارڈ کو فون کریں کہ:

- آپ کو 1 سے 2 گھنٹے تک بچے کی حرکت بالکل محسوس نہ ہو۔
- 1 سے 2 گھنٹے تک آپ کو کم حرکتیں محسوس ہوں اور/یا حرکتوں میں اس سے کم طاقت ہو جتنی طاقت سے بالعموم آپ کا بچہ حرکت کرتا ہے۔ (کیا آپ کو پتہ ہے کہ آپ کا بچہ بالعموم کتنی حرکت کرتا ہے؟ عام اصول کے طور پر، ایسا بہت کم ہوتا ہے کہ صحتمند بچے اپنے بیداری کے وقت میں 2 گھنٹوں کے دوران 10 دفعہ سے کم پاؤں ماریں/ حرکت کریں۔)
- آپ کو بچے کی حرکتوں کے انداز کے بارے میں فکر اور پریشانی ہوتی رہے۔ اپنی چھٹی حس پر بھروسہ کریں، آپ ہی اپنے بچے کو سب سے بہتر جانتی ہیں۔

اگر آپ کو حرکتیں خوب محسوس ہوں اور آپ کو اطمینان ہو جائے تو میٹرنٹی وارڈ کو فون کرنے کی ضرورت نہیں۔

جن عورتوں کو کسی وقت میں کم حرکت کا تجربہ ہو، ان میں سے اکثر کو حمل میں پیچیدگی پیش نہیں آتی اور وہ صحتمند بچوں کو جنم دیتی ہیں۔