Kjenn liv

KJENN LIV

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

ہر روز 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 کے لیے 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 کی حرکت

ہم عام طور پر کہتے ہیں کہ بچہ پاؤں مارتا ہوا محسوس ہوتا ہے لیکن پیٹ میں بچے کی حرکتیں صرف پاؤں مارنا ہی نہیں ہوتیں۔ جب بے بی انگڑائی لے اور جسم کو موڑے تو آپ کو ہلکے ہلکے دھکے بھی محسوس ہوتے ہیں۔ آپ کو بے بی کی سب حرکتیں محسوس نہیں ہوتیں۔ ہر حاملہ خاتون بھی اس لحاظ سے مختلف ہوتی ہے کہ وہ کیا محسوس کر سکتی ہے۔ ہچکی کو حرکت شمار نہیں کیا جاتا تاہم یہ بھی صحت کی نشانی ہے۔

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۔ پچیسویں سے تیسویں ہفتے کے آس پاس حرکتیں زیادہ باقاعدہ ہونے لگتی ہیں یعنی بچہ اپنے بیداری کے وقت میں حرکت کرتا ہے اور اپنے سونے کے وقت میں حرکت نہیں کرتا۔

حمل کے درمیانی عرصے سے لے کر بتیسویں ہفتے کے درمیان حرکتوں کی کثرت اور طاقت بڑھ جاتی ہے۔ پھر حرکتوں کی کثرت ایک سطح پر ٹھہر جاتی ہے جو بچے کی پیدائش تک برقرار رہتی ہے۔ یہ بھی نارمل ہے کہ حمل کے اختتام تک حرکتوں کی طاقت بڑھتی ہی رہے۔

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؟

ہر روز یہ 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۔ آپ چاہیں تو اس سے پہلے بھی شروع کر سکتی ہیں لیکن عام طور پر اٹھائیسویں ہفتے سے پہلے بے بی کی حرکتوں میں باقاعدگی نہیں ہوتی۔ دن کا ایسا وقت چنیں جب بے بی جاگ رہا ہو۔روزانہ ایک پکے وقت پر حرکتیں نوٹ کرنا *ضروری نہیں* ہے بلکہ زیادہ اہم یہ ہے کہ بچہ جاگا ہوا ہو کیونکہ عام طور پر سویا ہوا بچہ حرکت نہیں کرتا۔

Kjenn liv

بہتر ہوگا کہ آپ کروٹ 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۔

کچھ عورتوں کے لیے ذہن میں بچے کی حرکتیں نوٹ کر لینا کافی ہوتا ہے جبکہ کچھ کو باقاعدہ حساب رکھنے سے آسانی رہتی ہے۔

تقریباً 15 منٹ تک بچے کی حرکتوں پر توجہ رکھیں۔ چاہے آپ کو حرکت کا احساس ہونے میں زیادہ وقت یا کم وقت لگے، بہرحال حرکت محسوس کرنے پر دھیان رکھیں۔

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 جو محسوس کریں، اس 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؟

اچھا ہوگا کہ آپ اپنے بے بی کی حرکتوں کی ڈائری رکھیں (اس کا ایک طریقہ یہ ہے: (Mitt barns bevegelser (pdf))

بے بی دن کو بھی حرکت کرتا ہے اور رات کو بھی۔ اگر آپ چاہیں، یا اگر آپ کو حرکتوں میں تبدیلی آنے کا شک ہو رہا ہو، تو آپ ایک بار سے زیادہ بھی حرکتیں نوٹ کر سکتی ہیں۔

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 بچے کی حرکتیں کم محسوس ہوتی ہیں یا حرکتوں میں طاقت نہیں رہتی۔

اگر آپ کو پیٹ میں حرکت کم محسوس ہو تو فوراً میٹرنٹی وارڈ (fødeavdelingen) سے رابطہ کریں۔ اگلے روز تک انتظار نہ کریں! یہاں آپ کی بات کو سنجیدگی سے لیا جائے گا۔

اگر آپ فیصلہ نہ کر سکتی ہوں کہ بچہ معمول سے کم حرکت کر رہا ہے یا نہیں، تو؟

کروٹ پر لیٹ جائیں اور بچے کی حرکتوں کو نوٹ کریں۔ یہ خیال رکھیں کہ آپ کے اردگرد سکون ہو تاکہ آپ بچے کی حرکتوں پر پورا دھیان دے سکیں۔

- اگر 1 سے 2 گھنٹے تک کے وقت میں آپ کو بچے کی حرکت بالکل محسوس نہ ہو تو فوراً میٹرنٹی وارڈ کو فون کریں۔ انہیں بتائیں کہ آپ پہلے ہی حرکتیں نوٹ کرنے پر وقت لگا چکی ہیں تاکہ آپ کو دوبارہ حرکتیں نوٹ کرنے کی ہدایت نہ کی جائے بلکہ سیدھا معائنے کے لیے بلا لیا جائے۔
- اگر 1سے 2 گھنٹے تک کے وقت میں آپ کو حرکتوں کی کثرت اور/یا طاقت اس سے کم لگے جتنی کثرت یا طاقت بالعموم آپ کا بچہ 1 سے 2 گھنٹوں میں دکھاتا ہے تو فوراً میٹرنٹی وارڈ کو فون کریں۔ (اگر آپ کو پتہ نہ ہو کہ

آپ کے بچے کے لیے عام حرکت کیا ہے تو میٹرنٹی وارڈ کا عام اصول یہ ہے کہ صحتمند بچوں کے لیے اپنے بیداری کے وقت میں 2 گھنٹوں کے دوران 10 دفعہ سے کم بار پاؤں مارنا اور حرکت کرنا شاذونادر ہے۔)

- اگر بچے کی حرکتوں کے انداز کے بارے میں آپ کی فکر اور بے یقینی جاری رہے تو رہنمائی کے لیے میٹرنٹی وارڈ کو فون کریں۔ اپنی چھٹی حسّ پر بھروسا 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 موقع پر پیٹ 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۔

یہ نہ سوچیں کہ آپ کی وجہ سے کسی کو زحمت ہو گی! چاہے کتنے ہی موقعوں پر آپ کو پیٹ میں حرکت کم لگے، ہر بار میٹرنٹی وارڈ سے رابطہ کریں۔