1. Informasjon

مریضوں کیلئے معلومات

حمل کے دوران بچے کی کم حرکت

حمل کے دوران پیٹ میں بچے کی حرکتوں، اور حرکت میں کمی یا حرکت نہ کرنے کے بارے میں معلومات۔

پیٹ میں بچے کی نارمل حرکت کیا ہوتی ہے؟

زیادہ تر عورتوں کو حمل کے بیسویں ہفتے کے آس پاس بچے کی حرکت محسوس ہونا شروع ہوتی ہے۔ اگر یہ آپ کا پہلا حمل ہے تو شاید بیسویں ہفتے کے کچھ عرصہ بعد آپ کو حرکت محسوس ہو۔ اگر آپ پہلے حاملہ رہ چکی ہیں تو ہو سکتا ہے آپ کو بیسویں ہفتے سے پہلے حرکت محسوس ہونے لگے۔ یہ مختلف عورتوں کیلئے مختلف ہوتا ہے۔

جوں جوں آپ کا بچہ پرورش پا ئے گا، حرکتوں کی تعداد اور قسم بھی تبدیل ہو گی۔ کئی بچے دن یا رات کے کچھ پکے اوقات میں زیادہ حرکت کرتے ہیں۔ یہ اہم ہے کہ آپ اپنے بچے کی حرکت کے انداز سے واقفیت حاصل کریں۔ دن میں بھی اور رات کو بھی بچہ کچھ اوقات میں سوتا ہے، بالعموم 20 سے 40 منٹ اور بہت کم ایسا بھی ہوتا ہے کہ بچہ 90 منٹ سے زیادہ سوئے۔ اس وقت بچہ حرکت نہیں کرتا۔

زیادہ تر عورتوں کا تجربہ ہے کہ حمل کے بتیسویں ہفتے تک دن بھر میں ہونے والی حرکتوں کی تعداد بڑھتی ہے اور پھر بچے کی پیدائش تک ایک سطح پر ٹھہری رہتی ہے۔

حرکتوں کی قسم بدل سکتی ہے۔ حمل کے آخر میں ہو سکتا ہے کہ زوردار لاتیں مارنے کی بجائے "کینچوے کی طرح بل کھانے' جیسی حرکت ہو، لیکن نارمل حالات میں حرکتوں کی تعداد میں کمی نہیں ہونی چاہیئے۔ آپ کو یہ محسوس ہونا چاہیئے کہ بچہ پیدا ہونے تک اتنی ہی حرکت جاری رکھتا ہے اور آپ کو پیدائش کے دوران بھی حرکتیں محسوس ہونی چاہیئں۔

پیٹ میں بچے کی حرکتیں محسوس کرنا کیوں اہم ہے؟

پیٹ میں بچے کی حرکتوں سے آپ کو یہ اطمینان حاصل ہوتا ہے کہ بچہ ٹھیک ہے۔ اگر آپ کو محسوس ہو کہ بچہ حرکت نہیں کر رہا یا اس کی حرکت کم ہوتی جا رہی ہے تو یہ اکثر محض ایک نارمل تبدیلی ہوتی ہے۔ اگر کچھ گھنٹوں تک یہی حالت برقرار رہے تو یہ اس بات کی اولین علامتوں میں سے ایک ہو سکتی ہے کہ پیٹ میں بچے کی کیفیت ٹھیک نہیں ہے۔ اس لیے یہ اہم ہے کہ آپ مزید خبرگیری کیلئے میٹرنٹی وارڈ (fødeavdelingen)سے رابطہ کریں۔

کم حرکت کسے کہتے ہیں؟

محققین یہ طے نہیں کر سکے ہیں کہ ایک صحتمند بچے کیلئے کتنی حرکت کرنا نارمل ہے۔ اس لیے یہ اہم ہے کہ آپ حمل کے دوران اپنے بچے اور اس کی حرکت کے انداز سے واقفیت حاصل کریں۔ حرکتوں کے انداز میں تبدیلیاں یہ جانچنے کیلئے اہم ہیں کہ "کم حرکت" سے کیا مراد ہے۔ آپ اپنے بچے کو خود سب سے بہتر جانتی ہیں!

ہم یہ بتا سکتے ہیں کہ ایسا بہت کم ہوتا ہے کہ ایک صحتمند بچہ اپنے معمول کے ہلنے جلنے کے وقت میں دو گھنٹوں کے دوران 10دفعہ سے کم حرکت کرے۔

آپ کو بچے کی حرکت محسوس ہونے پر کونسے عوامل اثر کر سکتے ہیں؟

- اگر آپ چل پھر رہی ہوں اور مصروف ہوں تو آپ کو بچے کی حرکت محسوس ہونے کا امکان کم ہوتا ہے۔
- اگر آپ کا پلاسینٹا (آنول) رحم کی اگلی دیوار میں لگا ہو تو بچے کی حرکت محسوس کرنا مشکل ہو سکتا ہے، خاص طور پر حمل کے شروع میں۔

اگر مجھے اس بارے میں بے یقینی ہو کہ آیا میرا بچہ پیٹ میں کم حرکت کر رہا ہے تو مجھے کیا کرنا چاہیئے؟

حمل کے چوبیسویں ہفتے سے پہلے

حمل کے چوبیسویں ہفتے سے پہلے، کچھ گھنٹوں تک پیٹ میں کم حرکت محسوس ہونے کی صورت میں آپ کو جلد از جلد اپنے ڈاکٹر یا دائی سے رابطہ کرنا چاہیئے۔

حمل کے چوبیسویں ہفتے کے بعد

اگر آپ کو اس بارے میں بے یقینی ہو کہ آیا بچہ اپنے معمول کی نسبت کم حرکت کر رہا ہے تو آپ کو کچھ کھانا اور پینا چاہیئے، میٹھی چیز کھانا بہتر ہے۔ پھر آپ لیٹ جائیں، بائیں کروٹ پر لیٹنا بہتر ہے، آپ کو سکون سے لیٹنا چاہیئے، فون یا کسی اور تحریک دینے والی چیز کے بغیر۔ آپ کو ایک سے دو گھنٹے اپنے بچے کی حرکتوں پر توجہ رکھنی ہو گی، بہتر ہے کہ آپ حرکتیں گنیں۔ ایسا اس وقت کرنا بہتر ہے جب بچہ عام طور پر حرکت کیا کرتا ہے۔

حمل کے

- اگر اس وقت کے دوران آپ کو بچے کی حرکت محسوس نہ ہو تو آپ کو فوری طور پر اپنے میٹرنٹی وارڈ کو فون کرنا ہو گا
- اگر آپ کو ان دو گھنٹوں کے دوران بچے کی الگ الگ دس حرکتوں سے کم محسوس ہوں تو آپ کو فوری طور پر اپنے میٹرنٹی وارڈ کو فون کرنا ہو گا
- اگر بچے کی حرکتوں کے انداز کے بارے میں آپ کی فکرمندی یا بے یقینی جاری رہے تو رہنمائی کیلئے اپنے میٹرنٹی وارڈ کو فون کریں۔
- اگر بچے کی حرکتیں گننے کے بعد آپ کو اطمینان ہو جائے اور آپ کو خوب حرکتیں محسوس ہو رہی ہوں تو آپ کو میٹرنٹی وارڈ سے رابطہ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

اگر آپ کو اس بارے میں بے یقینی ہو کہ آیا بچہ حرکت کر رہا ہے یا آیا بچہ پہلے کی نسبت کم حرکت کر رہا ہے تو آپ اگلے روز تک یا اگلے معائنے تک انتظار نہ کریں۔ میٹرنٹی وارڈ سے رابطہ کریں!

ان آلات پر بھروسہ نہ کریں جن کی مدد سے آپ گھر میں بچے کے دل کی دھڑکن سن سکتی ہیں۔

جن عورتوں کے بچے کی پیدائش Ullevål میں ہو گی، وہ یہاں فون کریں: Føde-gyn mottak فون نمبر 23027550

جن عورتوں کے بچے کی پیدائش Rikshospitalet میں ہو گی، وہ یہاں فون کریں: Fødeavdelingen فون نمبر 23072640

جب آپ پیٹ میں بچے کی حرکتوں میں کمی محسوس کرنے پر میٹرنٹی وارڈ سے بات کر کے معائنے کیلئے آئیں گی تو ہم کیا کریں گے؟

سب سے پہلے ہم سی ٹی جی مانیٹرنگ کریں گے۔ اس کا مطلب ہے کہ ہم تقریبا 20منٹ بچے کے دل کی دھڑکن سنتے ہیں اور آپ کی بچے دانی میں حرکت کی پیمائش کرتے ہیں۔ آپ کو ایک بٹن والا آلہ پکڑایا جائے گا اور آپ بچے کی حرکت محسوس ہو نے پربٹن دبائیں گی۔ ہم بلڈ پریشر، نبض اور درجۂ حرارت بھی چیک کرتے ہیں اور آپ کا پیشاب ٹیسٹ کرتے ہیں۔ ان معائنوں سے ملنے والی معلومات اور آپ کی بتائی ہوئی باتوں کی بنیاد پر ہم طے کرتے ہیں کہ آیا الٹراساؤنڈ اور ڈاکٹری معائنہ ضروری ہے۔ بعض صورتوں میں ہسپتال میں داخل کرنے یا پیدائش کا عمل شروع کروانے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

پیٹ میں بچے کی حرکت میں کمی کے ایک تجربے سے گزرنے والی بیشتر عورتوں کے حمل پیچیدگیوں کے بغیر گزرتے ہیں اور وہ صحتمند بچوں کو جنم دیتی ہیں۔

جب آپ ہمارے یہاں معائنہ کروانے کے بعد گھر واپس جائیں گی تو آپ سے بچے کی حرکت کے انداز پر توجہ برقرار رکھنے کو کہا جائے گا۔ اگر آپ کو دوبارہ پیٹ میں حرکت میں کمی محسوس ہو تو آپ دوبارہ میٹرنٹی وارڈ سے رابطہ کریں۔

چاہے کتنی ہی مرتبہ آپ کے ساتھ ایسا ہو، فون پر ہم سے رابطہ کرنے میں جھجک محسوس نہ کریں۔