

حاملہ خواتین کی سہولت کے لیے چند تجاویز

حمل کے دوران متلی اور تے کی صورت میں مفید معلومات (Nausea and Vomiting in Pregnancy) NVP

تعارف :

اس کتابچے میں آپ کے لیے کچھ مفید اور کارآمد باتیں ہیں جن کی مدد سے آپ حمل کے دوران احتیاط کر سکتی ہیں۔ پریکٹسی سکسنس سپورٹ ٹرسٹ اس میں درج معلومات کی ذمہ داری قبول نہیں کرتا۔

اگر آپ حمل کی صورت میں متلی اور تے کا شکار ہیں تو اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ آپ کچھ ایسا کر رہی ہیں یا آپ نے کچھ ایسا کیا جس کی وجہ سے یہ علامات ظاہر ہوئیں۔

یہ ابھی تک معلوم نہیں ہو سکا کہ حمل کے دوران متلی اور تے کی اصل وجوہات کیا ہیں۔ اس سلسلے میں بے شمار افواہیں اور قیاس آرائیاں، ماہرین طب اور غیر ماہرین طب (نیم حکیموں) کے ہاں ملتی ہیں۔ جو بات یقین کے ساتھ کہی جاسکتی ہے وہ یہ ہے کہ ایسی حاملہ خاتون کا تعلق کسی بھی نسلی، نفسیاتی یا ملازمتی پس منظر یا ماحول سے ہو سکتا ہے۔ NVP کی یہ ناخوشگوار علامات اگر زیادہ دیر تک رہیں تو ان سے ڈرنا نہیں چاہیے کیونکہ اس کے کوئی برے اثرات حمل پر نہیں پڑتے۔ NVP کا یہ مطلب بھی ہرگز نہیں کہ آپ کی یا بچے کی صحت پر کوئی برا اثر پڑ رہا ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ بعض اوقات، یہ تجربہ، بننے والی ماں کے لیے بہت ناخوشگوار ہو جاتا ہے، اس لیے اس کو غیر اہم بھی نہیں سمجھا جاسکتا۔

عام معلومات :

حمل کے دوران متلی اور تے (NVP) کی کیفیت عام ہے۔ کم و بیش 70 فیصد حاملہ خواتین اس کا شکار ہوتی ہیں۔ تقریباً 45 فیصد خواتین کو متلی یا تے دونوں کی شکایت ہوتی ہے جب کہ 25 فیصد عورتوں کو صرف متلی ہوتی ہے۔

یہ تکلیف دہ علامات عام طور پر محدود وقت تک ہوتی ہیں کبھی آخری ماہواری (LMP) یا ماہواری سے لیکر 12 سے 14 ہفتے تک رہتی ہیں۔ صرف 10 فیصد ایسی علامات ہیں جو ماہواری کے بند ہو جانے کے دو سو ہفتے کے بعد بڑھ جاتی ہیں۔ لیکن بعض اوقات حاملہ عورتوں کی یہ کیفیات 20 ہفتوں سے بھی زیادہ جاری رہتی ہیں۔

صبح کے وقت متلی سے حمل کی کیفیت کی وضاحت نہیں ملتی کیونکہ عام طور پر NVP دوپہر سے پہلے اور بعد بھی واقع ہوتی ہے۔ حمل کے دوران متلی اور تے یا حمل کے دوران بیماری (NVP) کی اصطلاح زیادہ مناسب ہے۔ البتہ اگر آپ صبح کی متلی کے بارے میں مضمون پڑھیں یا کسی سے کچھ سنیں تو یہ یاد رکھیں کہ یہ کیفیات پورے دن میں کسی وقت میں بھی ہو سکتی ہیں۔

حمل کی علامات سمجھنا :

NVP کا سلسلہ سارا دن بھی رہ سکتا ہے۔ 85 فیصد عورتیں دن میں دو مرتبہ اس کیفیت سے گزرتی ہیں۔ 55 فیصد عورتوں کو یہ تکلیف دن میں تین یا زیادہ دفعہ بھی ہو سکتی ہے۔

NVP کی ان کیفیات کے درمیان وقفہ بھی ہوتا ہے جس میں ایسی تکلیف نہیں ہوتی۔ زیادہ تر خواتین کو آخری ماہواری کے بعد (LMP) 7 سے 10 ہفتوں کے درمیان یہ تکلیف شدید صورت اختیار کر لیتی ہے۔ اس دوران آرام کے وقفے (بغیر متلی کے وقت) بہت چھوٹے ہو جاتے ہیں لیکن ان کے واقع ہونے کے بارے میں پہلے سے اندازہ کیا جاسکتا ہے۔ یہ وقفے روزانہ تقریباً ایک ہی وقت پر آتے ہیں۔

آپ اپنی علامات کا روزانہ کاریکارڈ رکھنے سے (اس کی ایک کاپی ساتھ منسلک ہے اور اس کے علاوہ ویب سائٹ پر بھی دستیاب ہے) آپ کو کھانوں کے اوقات مقرر کرنے میں مدد ملے گی۔ شدید تکلیف کے دوران آرام کے وقفے بہت چھوٹے ہوتے ہیں اس لیے یہ ضروری ہے کہ ان چھوٹے وقفوں کے لیے کھانے پینے کا انتظام بروقت کیا جائے۔ کبھی کبھار آپ کو بہت بھوک محسوس ہو سکتی ہے لیکن اس کے فوراً بعد متلی شروع ہو سکتی ہے۔ اس لیے آرام کے مختصر وقفوں کے ان مواقع کا فائدہ اٹھانا چاہیے۔ اس دوران اگر آپ کا دل پورا کھانے کو نہ چاہے تو آپ تھوڑی مقدار میں کچھ نہ کچھ کھاتی رہیں۔ جیسے محسوس کریں کہ اب بھوک نہیں رہی تو فوری طور پر کھانا بند کر دیں۔

خوراک، مشروب اور وٹامنز: (Food, Drink and Vitamins)

خوراک میں سے کچھ چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے جن میں مضر بیکٹیریا (جراثیم) ہوتے ہیں مثلاً پیٹی (گوشت یا مچھلی سے بنا ہوا مسالہ)، کلیجی، نرم پییر اور کم ابلے ہوئے انڈے اور مونگ پھلی سے بھی پرہیز کریں۔ عارضی طور پر اپنی روزمرہ کی خوراک چھوڑنے سے آپ کی صحت یا بچے کی صحت پر کوئی برا اثر نہیں پڑے گا۔ آپ کا دل جو چاہے، کھائیں۔ آپ اس بات پر حیران ہوں گی کہ متلی اور تھوڑے کرنے والی خواتین کھانوں کی شوقین ہوتی ہیں۔ متلی اور تھوڑے کی حالت میں آپ اپنی پسند کا کھانا بخوشی کھا سکتی ہیں۔ نمکین اور کرارے کھانے سے آپ کی خوراک بہتر ہو سکتی ہے۔

ڈرنک وغیرہ (Fluids)

یاد رکھیے کہ ڈی ہائیڈریشن (جسم میں پانی کا کم ہونا) سے بچنے کے لیے ڈرنک زیادہ سے زیادہ پیئیں۔ جب آپ کی طبیعت ٹھیک ہو اور تھوڑے وقفے کا فائدہ لیتے ہوئے اگر دونوں نہیں لے سکتے تو ٹھوس غذا کھائیں۔ اپنی پسند کا کوئی سے بھی غیر الکوحل ڈرنک پیئیں لیکن سافٹ ڈرنک، جس میں کیفین زیادہ ہوتی ہے، اس سے پرہیز کریں اور دن میں چائے یا کافی وغیرہ تین پیالیوں سے زیادہ نہ پیئیں۔ بہت سی عورتیں لیمینڈ یا فروٹ ڈرنک بہت پسند کرتی ہیں۔ بہترین ڈرنک پانی ہے اگر ضروری سمجھیں تو اس میں برف بھی ڈال سکتی ہیں۔ حمل کی حالت میں یہ ضروری ہے کہ آپ وقفے کے ساتھ ساتھ کچھ نہ کچھ پیتی رہیں

خوشبودار (Odour)

ٹھنڈی خوراک کا استعمال کریں اور امید ہے کہ آپ کے اہل خاندان اس سے متفق ہوں گے۔ فطری طور پر آپ ایسی خوشبودار اور چسکوں سے پرہیز کریں جو آپ کے حمل کے دوران تھوڑے متلی (NVP) میں مضر ہیں۔ ایسی حالت میں آپ کی حساس ناک آپ کا دشمن ہے۔ کھانوں کی خوشبو خاص طور پر موٹا کرنے والی خوراک، کافی اور چائے سگریٹ کا دھواں اور پرفیوم (عطر) یہ وہ علامات ہیں جو کہ عام طور پر آپ کے متلی والی طبیعت پر برے اثرات ڈال سکتی ہیں۔ شاپنگ اور کھانے کی تیاری میں آپ اپنے خاندان کے کسی فرد یا کسی دوست سے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

حمل کے دوران روزانہ 400 مائیکروگرام فولک ایسڈ کی ملٹی وٹامن کی ایک گولی لیں۔ یہ مناسب خوراک ہے اور اگر آپ کی خوراک کم ہے یا زیادہ نہیں کھا سکتے تو حمل کے دوران وٹامن "اے" کا استعمال بالکل بھی نہ کریں۔ حمل میں متلی اور تھوڑے کی صورت میں آئرن کی گولیاں (Iron tablets) کا استعمال بھی نہ کریں کیونکہ بعض حاملہ عورتوں کے لیے یہ خرابی کا باعث بن سکتی ہے۔ سگریٹ نوشی بالکل بھی نہ کریں۔ یہ حیران کن بات ہے کہ سگریٹ نوشی بعض اوقات متلی اور تھوڑے کی کیفیات کو بحال کرتی ہے۔ یاد رکھیں کہ سگریٹ بچے کی نشوونما اور صحت کے لیے بے حد مضر ہے۔ سگریٹ کے دھواں والا ماحول بھی NVP کے اضافے کا باعث بن جاتا ہے۔

مشورہ :

زیادہ آرام کریں یا بستر پر لیٹی رہیں۔ حاملہ عورتوں کا تجربہ ہے کہ زیادہ آرام متلی اور تے کی کیفیات کو کم کرتا ہے۔ جسم کی حرکت سے بھی اس بیماری میں اضافہ ہوتا ہے، سر کی ہلکی سی جنبش جیسا کہ دانتوں کو برش کرنا بھی آپ کی متلی یا تے میں اضافے یا خرابی کا باعث بن سکتی ہے۔

ملازمت اور گھریلو کام :

پانچ میڈیکل اسٹڈیز سے پتہ چلا ہے کہ 30 فیصد تنخواہ دار حاملہ خواتین کو تے اور متلی کی کیفیت میں چھٹی کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ ان کی حالت اور طبیعت سے پتہ چل سکتا ہے۔ آپ ہی صرف NVP کی کیفیت میں اس سہولت کے حصول کی ضرورت مند نہیں ہیں، کئی میڈیکل اسٹڈیز سے پتہ چلا ہے کہ 50 فیصد سے زیادہ NVP میں مبتلا خواتین اپنے گھریلو کام اور روزمرہ کی معمولات ادا کرتی ہی۔ آپ کو جو مدد دی جائے اسے قبول کریں اور ایسے کاموں میں مددگار ہوں۔ حمل کے ابتدائی دنوں میں آپ کے وزن میں کچھ کمی واقع ہو سکتی ہے لیکن اگر آپ کے وزن میں 5 فیصد سے زیادہ کمی ہوتی ہے تو آپ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ اگر آپ کو مسلسل تے کی شکایت ہے یا آپ کے ہونٹ اور منہ خشک ہوتے ہیں اور پیشاب کا لے رنگ کا ہے تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔ جسم میں پانی کی کمی کی رپورٹ بھی ڈاکٹر کو کریں۔ صرف ایک فیصد خواتین کو حمل کے دوران شدید تکلیف ہوتی ہے۔

صابر رہیں اور حوصلہ رکھیں :

اس وقت تک آپ حمل کے کچھ ہفتے گزار چکی ہوں گی اور ایک سے تین خواتین کی متلی اور تے (NVP) کی کیفیت فوراً ختم ہو جاتی ہے۔ NVP کے دوران کسی ہمدرد سے بات چیت جاری رکھیں۔ معلومات کے لیے ہمارا ٹیلیفون نمبر 024 7638 2020 یا آپ کے فون کے جواب میں ہمارے فون کا انتظار کریں۔ اس کے ساتھ ہی یہ گھریلو اور خصوصی طور پر بچن کے کاموں میں ماں بننے والی عورت کے لیے مددگار ہے۔ برطانیہ اور ویلز میں آجر (ملازمت دینے والے) کی معلومات کے لیے ملازمت پیشہ حاملہ عورتوں کی وجہ سے انہیں سالانہ تقریباً 8.6 ملین گھنٹے کی رقم بغیر کام کے دینی پڑتی ہے۔

Pregnancy Sickness Support Trust

P.O. BOX 3277

NUNEATON CV11 6ZL

www.pregnancysicknesssupport.org.uk

info@pregnancysicknesssupport.org.uk

Trustees

Dr Roger Gadsby

Dr Tony Barnie-Adshead

Ms Caroline Pratt

Mrs Liz Hammond

024 7638 2020 (Ans Machine)

Registered Charity No 1094788