

بغیر درد کے ولادت

یہ کتابچہ (Pain Relief in Labour) آپ کو درد زہ (لمبر پیین) اور اسے دور کرنے کے بارے میں ایک خاکہ فراہم کرتا ہے۔ آپ کے ہسپتال میں موجود درد زہ دور کرنے کے مختلف طریقوں کے بارے میں مزید معلومات آپ متعلقہ لوگوں سے حاصل کر سکتے ہیں۔ ہمیں امید ہے کہ آپ کو متوقع حالات کا پتہ ہو اور ضرورت پڑنے پر درد سے نجات مل جائے تو سچے کی پیدائش ایک اطمینان بخش تجربہ ثابت ہوگا۔

درد زہ کیا ہوتا ہے؟

حمل کے آخری دنوں میں کبھی کبھار آپ اپنے رحم کو سکڑتا ہوا محسوس کریں گی۔ پیدائش کے وقت یہ سکڑ لوگا تیز اور قوی تر ہوتا ہے۔ اس سے آپ کو ماہواری کی طرح درد محسوس ہوتا ہے، جو تیز تر ہو جاتا ہے۔ درد کی شدت مختلف ہوتی ہے۔ کچھ عورتوں کی پیدائش کا دورانیہ عام طور پر لمبا اور تکلیف دہ ہوتا ہے۔ بعض اوقات پیدائش کا عمل مصنوعی طریقوں سے شروع یا تیز کیا جاتا ہے، جو اسے مزید تکلیف دہ بنا دیتا ہے۔ عموماً نولے فیصد سے زیادہ عورتیں درد سے نجات حاصل کرنے کی ضرورت محسوس کرتی ہیں۔

پیدائش کی تیزی

مڈوائف (دلیہ) کی سرکردگی میں قبل پیدائش (انسٹی نٹل) کلاسز سے استفادہ درد گارنٹ ہو تا ہے۔ آپ کو حمل، زچگی اور سچے کی دیکھ بھال کے طریقے بتائی ہیں وہ آپ کو زچگی کی علامات، ہسپتال میں جانے کا صحیح وقت، مختلف طریق کار اور ان کی وجوہات کے متعلق معلومات مہیا کر سکتی ہیں، آنے والے حالات کا پیشگی علم آپ کی پریشانی کم کر دے گا۔ پیدائش سے پہلے ہسپتال جانا بھی فائدہ مند ہوگا۔ مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کرنے سے آپ حالات کا بہتر مقابلہ کر سکیں گی۔

حمل کے دوران فریوٹھر اپسٹ اور مڈوائف آپ کو سانس کنٹرول کرنے اور کسٹریکشن (رحم کا سکڑاؤ) سے بچنے کے طریقے سکھائیں گی۔ آپ کو حمل اور اس کے بعد چلنے بھرنے اور کام کرنے کے صحیح طریقے اور کمر اور جوڑوں کے مسائل کم کرنے کے متعلق معلومات فراہم کریں گی۔

ان کلاسز میں آپ درد دور کرنے کے موجودہ مختلف طریقوں سے آگاہی حاصل کر سکتی ہیں۔ مزید معلومات کیلئے آپ ماہر عمل بہوشی (انسٹیٹھیسٹ) سے رجوع کر سکتی ہیں، جو آپ کیلئے سوزوں ترین طریقہ تجویز کر سکتا ہے۔ انسٹیٹھیسٹ وہ ڈاکٹر ہے جو اپنی ڈیورل اور درد دور کرنے کے دوسرے طریقوں کے متعلق مشورہ دیتا ہے۔ کچھ ہسپتالوں میں وہ حاملہ عورتوں اور ان کے شوہروں کو درد کنٹرول کرنے کے بارے میں باقاعدگی سے لیکچر دیتا ہے۔

درد دور کرنے کے کیا طریقے ہیں؟

درد سے نجات کے مختلف طریقے ہیں۔ ایک اچھا انتخابی بہت ضروری ہے۔ ریلیکسیشن (Relaxation) اور چلنا بھرنے بعض اوقات مددگار ثابت ہوتا ہے۔ گرم پانی میں ٹنھنا اور مساج، خاص طور پر کمر کو سلانا، درد میں کمی اور تشنگی کا باعث بنتا ہے۔ موسیقی سنا بھی مفید ہو سکتا ہے۔ شروع شروع میں یہ جاننا ذرا مشکل ہے کہ درد ختم کرنے کا کونسا طریقہ آپ کیلئے بہتر ہے۔ البتہ زچگی میں مڈوائف آپ کو صحیح اور بروقت مشورہ دے سکتی ہے۔ اب ہم درد کم کرنے کے اہم طریقوں کا خلاصہ کریں گے۔ (یہ طریقے آپ کیلئے بھی تجویز کیے جاسکتے ہیں)۔

متبادل طریقے

درد کم کرنے کے کئی طریقے ہیں۔ آپ کا ساتھی بھی ان میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ گو ان طریقوں کے درد ختم کرنے کا اثر محدود ہے مگر کچھ لوگ اسے کافی اچھا سمجھتے ہیں۔ آپ کو پتہ کرنا ہو گا کہ یہ طریقے آپ کے ہسپتال میں موجود ہیں یا نہیں۔

۱۔ ایروما تھیراپی	Aromatherapy	۳۔ ہپنوسس	Hypnosis
۲۔ ہومیو پیتھی	Homeopathy	۵۔ ہربالزم	Herbalism
۳۔ ریفلکسولوجی	Reflexology	۶۔ آکوپنچر	Acupuncture

ٹرانسکیوٹیننس الیکٹریکل سٹیمولیشن (جلدی برقی اعصابی تحریک)

اس طریقے میں چھپے پڑے کمر پر لگا کر ان میں سے الیکٹریکلی کورنٹ گزارا جاتا ہے جس سے جھرجھری سی محسوس ہوتی ہے۔ کورنٹ کی مقدار آپ خود کنٹرول کر سکتے ہیں۔

یہ بعض اوقات لہرائے زچگی، خاص طور پر کمر درد کیلئے مفید ہے۔ اگر آپ کے پاس یہ آلہ موجود ہے تو آپ گھر میں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اس کے کوئی مضر اثرات سچے پر نہیں پڑتے۔

اگرچہ اس سے آپ شروع میں کچھ فوائد حاصل کر سکتے ہیں مگر امکان ہے کہ بعد میں آپ کو درد عیش طریقے استعمال کرنے پڑیں گے۔

اینٹوناکس (Entonox)

(۵۰٪ نائٹروس آکسائیڈ اور آکسیجن۔ عام طور پر گیس کہا جاتا ہے)

اس گیس سے ماسک یا منہ کے راستے سانس لیا جاتا ہے۔

آسان اور زود اثر طریقہ ہے اور لگاتار منوں میں ختم ہو جاتا ہے۔

بعض اوقات اس سے سر پکا پکا محسوس ہوتا ہے یا دل متلا تاتا ہے۔

اس سے سچے پر اثر نہیں پڑتا بلکہ اس میں موجود آکسیجن زچہ چہ دونوں کیلئے مفید ہوتی ہے۔

یہ گیس درد کو مکمل طور پر ختم نہیں کرتی بلکہ شدت میں کمی کرتی ہے۔

لیبر (باز چگی) کے دوران یہ کسی وقت بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔

آپ خود گیس کی مقدار کنٹرول کرتے ہیں لیکن مکمل فائدے کیلئے اسکا بروقت استعمال بہت اہم ہے۔ یہ گیس اس وقت استعمال کرنی چاہئے جب آپ محسوس کریں کہ کسٹریکشن (رخم کا سگڑاؤ) شروع ہو رہی ہے، تاکہ شدید درد کی حالت میں اس کا زیادہ اثر ہو۔ اسے لمبے عرصے کیلئے یا کسٹریکشن کے درمیان استعمال نہیں کرنا چاہئے کیونکہ اس سے سر پکرائے لگتا ہے۔ کچھ ہسپتالوں میں اسکا اثر دھمانے کیلئے دوسری دوائی بھی ملا دی جاتی ہے لیکن یہ آپ پر نیند کی کیفیت بھی طاری کر سکتی ہے۔

پیتھیدین (Pethidine)

عام طور پر ہڈوں اور عضلات (Muscle) میں نیکہ لگاتی ہیں۔ یہ آپ کو نیم خوابیدہ کر سکتی ہے لیکن درد سے پریشانی کو کم بھی کرتی ہے۔

متلی کی کیفیت ہو سکتی ہے مگر اسکے ساتھ تھوڑے روکنے والا نیکہ بھی لگا دیا جاتا ہے۔

سچے کو بھی نیم خوابیدہ کر سکتی ہے مگر پیدائش کے فوراً بعد اسکا تریاق (Antidote) دیا جا سکتا ہے۔ اگر پیدائش سے ذرا پہلے Pethidine لگائی جائے تو سچے پر اس کا اثر بہت معمولی ہوتا ہے۔ یہ معدے کو خالی ہونے سے روکتی ہے، جو کہ مکمل ہوشی (پریشن کیلئے) کی صورت میں خطرناک بھی ہو سکتا ہے۔ Pethidine کے بعد آپ

کو کچھ کھانا نہیں چاہئے اور آپ ہر تھنک پول (Birthing Pool) بھی استعمال نہیں کر سکتے۔
 سچے کوماں کا دودھ پلانے میں تاخیر کا باعث بن سکتی ہے۔ Entonox کی نمونہ Pethidine کم اثر رکھتی ہے۔ گو Pethidine کم اثر رکھنے والی دوا ہے لیکن کچھ مائیں
 درد سے نپٹنے کیلئے اسکی اثر پذیری کی قائل ہیں۔ (لو آرام محسوس کرتی ہیں) جبکہ کچھ سمجھتی ہیں کہ Pethidine مایوس کن ہے۔
 جلد اثر کیلئے یہ وریڈ (ٹون کی نالی) میں بھی دی جاسکتی ہے اور کچھ ہسپتال اسکے لئے ایک مشین پی سی اے (Patient Controlled Analgesia) استعمال
 کرتے ہیں جس کے ذریعے ضرورت کے وقت آپ خود بن دبا کر دوائی کی مقررہ مقدار حاصل کر سکتے ہیں۔

دوسری دوائیاں (انجیکشن)

مڈوائف کو سرکاری طور پر تھریڈین استعمال کرنے کی اجازت ہے گو کہ اس انٹام کی دوسری دوائیاں بھی پیدائش کے درد کیلئے استعمال کی جاتی ہیں ان میں قابل ذکر ڈایا
 مارفین (Diamorphine)، فینٹیل (Fentanyl) اور مپٹازینول (Meptazinol) ہیں۔ جو کہ بعض لوگوں کے نزدیک زیادہ اثر پذیر ہیں۔
 یہ تمام دوائیاں Pethidine کی طرح اثر کرتی ہیں۔

اپیڈیورل (Epidurals)

- یہ کمر میں ایک یا ایک نالی میں لگایا جاتا ہے۔
 - یہ سب سے زیادہ پیچیدہ طریقہ ہے۔ اپیڈیورل انتہائی حساس لگاتا ہے۔
 - سچے پرہیز کم اثرات ہوتے ہیں۔
 - بعد میں سردرد کی شکایت ہو سکتی ہے۔
 - بلڈ پریشر کم ہو سکتا ہے۔
 - یہ درد سے نجات کا سب سے کامیاب طریقہ ہے۔

اپیڈیورل کن کو لگایا جاتا ہے؟

عام طور پر کانی لوگ اپیڈیورل لگوا سکتے ہیں لیکن حمل کی بعض پیچیدگیاں اور خون نہ جمنے کی صورتوں (Bleeding Disorders) میں اپیڈیورل لگوانا مناسب
 نہیں ہے۔ اگر آپ کی زچگی پیچیدہ یا بہت لمبی ہوئی ہے تو آپ کی مڈوائف یا ڈاکٹر اپیڈیورل لگوانے کا مشورہ دے سکتے ہیں۔ اس صورت میں یہ آپ کے اور سچے کے لیے زیادہ
 مفید ثابت ہوگا۔

اپیڈیورل کیسے لگایا جاتا ہے؟

سب سے پہلے آپ کو ڈرپ کی ضرورت ہوگی۔ ڈرپ بعض دوسری وجوہات کی بنا پر بھی لگ سکتی ہے۔ آپ سے کہا جائے گا کہ اپنی سائڈ پر، کمر باہر نکال کر لیٹ جائیں یا
 آگے کو جھک کر بیٹھ جائیں۔ تب آپ کی کمر کو صاف کیا جائے گا اور جلد سن کرنے والا نیٹک لگایا جائے گا تاکہ اپیڈیورل لگانے وقت درد نہ ہو۔ ایک چھوٹی سی نالی درد کے
 اعصاب کے نزدیک گزار دی جاتی ہے۔ اس عمل میں احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ حرام مغز (Spinal Cord) کے گرد تھلی بچھڑ نہ ہو۔ اس لئے آپ کیلئے
 ضروری ہے کہ جب اپیڈیورل لگ رہا ہو تو آپ ساکت رہیں۔ لیکن جب نالی مخصوص جگہ پر قفس ہو جائے تو آپ حرکت کر سکتی ہیں۔
 جب اپیڈیورل لگ جائے تو پھر کبھی کبھار یا لگاتار پپ کے ذریعے اس میں درد کش دوا دے سکتے ہیں۔ جب اپیڈیورل کا اثر شروع ہوگا تو مڈوائف وقفے وقفے سے آپ کا
 بلڈ پریشر چیک کرے گی۔ یہ بھی چیک کیا جائے گا کہ اپیڈیورل صحیح کام کر رہا ہے یا نہیں۔ عام طور پر اپیڈیورل کو اثر کرنے میں 20 منٹ لگتے ہیں۔ لیکن بعض اوقات یہ
 شروع میں ٹھیک کام نہیں کرتا جس کیلئے کچھ ایڈجسٹمنٹ کرنی پڑتی ہے۔

ایپیڈیورل کے کیا اثرات ہیں؟

- آجکل عام طور پر ناگلوں کے سونے بھاری پن کے بغیر درد سے نجات ممکن ہے۔ دوسرے لفظوں میں اسے حرکتی یا مسیاجل ایپیڈیورل کہہ سکتے ہیں۔
- ایپیڈیورل سے آنکھ نیند نہیں آتی، نہ تھلی ہوتی ہے اور نہ ہی یہ معدہ کو خالی ہونے سے روکتا ہے۔
- بعض اوقات آپ کا بلڈ پریشر گر سکتا ہے۔ اسی لئے سب سے پہلے ڈپ لگائی جاتی ہے۔
- کبھی کبھار اس سے شروع میں کچھ کیٹاری ہو جاتی ہے لیکن یہ جلد ختم ہو جاتی ہے۔
- یہ زچگی کی دوسری سطح کو لہا کر سکتا ہے اور زور لگانے کی خواہش کم کرتا ہے۔ مگر وقت کے ساتھ ساتھ یہ پیدا ہو جاتا ہے۔
- یہ طریقہ بچے کیلئے بھی مفید ہے کیونکہ ماں کو زچگی کی پریٹائی کم ہوتی ہے۔
- ماں کا درد ہلانے کی صلاحیت متاثر نہیں ہوتی بلکہ یہ اس میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔
- اس ملک میں ایپیڈیورل کے بعد سر درد کی شرح ایک فیصد ہے مگر یہ شرح مختلف ہپتالوں میں مختلف ہو سکتی ہے۔ یہ آپ پہلے پوچھ سکتے ہیں۔
- کمر کا درد حمل میں عام ہے جو کہ پیدائش کے بعد بھی حسب آپ بچے کی دیکھ بھال کرتی ہیں جاری رہ سکتا ہے۔ یہ ثابت ہو چکا ہے کہ ایپیڈیورل لمبے عرصے تک کمر درد کی وجہ نہیں ہے گو ایک دو دن اس جگہ پر درد ہو سکتا ہے جہاں ایپیڈیورل لگا تھا۔
- تقریباً دو تہائی مائوں میں سے ایک کو بچے کی پیدائش کے بعد کسی ٹانگ میں جھرجھری یا سونیاں چھینے کی شکایت ہوتی ہے۔ اس شکایت کا تعلق ایپیڈیورل کی جائے بچے کی پیدائش سے ہے۔ دوسرے زیادہ تشویشناک مسائل بہت کم ہوتے ہیں۔

آپریشن کی صورت میں کیا کیا جائے؟

- اگر آپریشن (Caesarean Section) یا اوولر (Forceps) کی مدد سے کار ہو تو ایپیڈیورل استعمال کیا جاسکتا ہے اور مکمل پبوشی کی ضرورت نہیں پڑتی۔
- جگہ سُن کر نوالی طاقتور دوا اور دوسری درد کش دوائیاں ایپیڈیورل کی تانی میں انجیکشن کر سکتے ہیں تاکہ آپکا آپریشن بغیر درد کے ہو سکے۔ یہ زچہ اور چہ دونوں کیلئے محفوظ طریقہ ہے۔

سپائل (Spinal) کیا ہوتا ہے؟

- ایپیڈیورل کا اثر خاص طور پر لمبر کے آخری حصے میں آہستہ آہستہ ہوتا ہے۔ اگر درد کش دوائیاں کمر میں چھلی کے اندر سیدھی حرام مغز کے گرد پانی میں داخل کر دی جائیں تو انکا اثر بہت جلد ہوتا ہے۔ اس طریقے کو سپائل کہتے ہیں۔ اس میں ایپیڈیورل کی جائے کانی باریک سوئی استعمال کی جاتی ہے چنانچہ سر درد کا امکان کم ہوتا ہے۔ کچھ ہپتالوں میں سپائل یا سپائل اور ایپیڈیورل اکٹھے درد دور کرنے کیلئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ سپائل کا طریقہ عام طور پر آپریشن کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔