

میرے بچے کی پیدائش کی موقوفہ تاریخ (تاریخ،

مہینہ اور سال) میں نے آج سے کتنی شروع کیے (تاریخ، ماہ اور سال)
بچے:
بچے:
بچے:

بچے کے نام

گتنی شروع	0-5
کریں	6-10
	11-15
	16-20
	21-25
	26-30
	31-35
	36-40
	41-45
	46-50
	51-55
	56-60

بر باکس 5 منٹ کا
پہلا گھنٹہ

منٹ

گتنی شروع	0-5
کریں	6-10
	11-15
	16-20
	21-25
	26-30
	31-35
	36-40
	41-45
	46-50
	51-55
	56-60

بر باکس 5 منٹ کا
دوسرा گھنٹہ

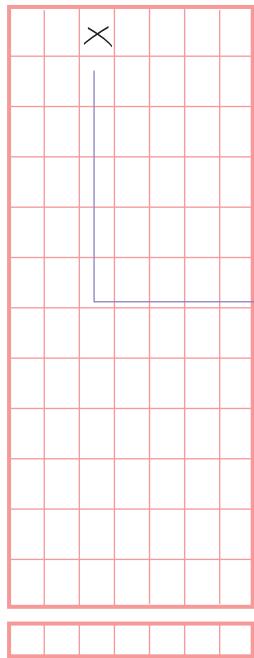
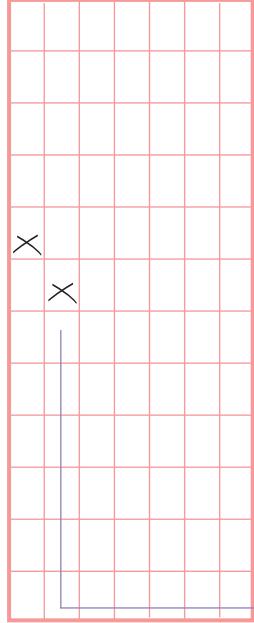
سے زیاد

گتنی شروع	0-5
کریں	6-10
	11-15
	16-20
	21-25
	26-30
	31-35
	36-40
	41-45
	46-50
	51-55
	56-60

بفتہ	30
بفتہ	29
بفتہ	28
بفتہ	31
بفتہ	32
بفتہ	33
بفتہ	34

بفتہ	34
------	----

۷۸۵۴۳۱۲۴



اگر آپ کو ٹھیک سے معلوم نہ ہو کہ "زندگی کا کم احساس" ہونے کا کیا مطلب ہے تو یہ سمجھ لیجئے کہ ایسا انتہائی کم ہوتا ہے کہ ایک صحتمند بچہ اپنے معمول میں چست رینے کے وقت میں دو گھنٹے کے دوران 10 مرتبہ سے کم حرکت کرے۔ اگر آپ کو محسوس ہو کہ سارا دن بچے نے بہت کم حرکت کی ہے تو آپ کو بسپتال کے شعبہ میٹرنٹی سے رابطہ کرنا چاہیے۔ اگر آپ کو یہ معلوم نہ ہو کہ کیا اس دن کی گتنی شروع کرنے سے بہلے بھی بچے کی حرکت بہت کم رہی ہے تو آپ کو دھیان رکھنا چاہیے۔ اگلے 12 گھنٹوں کے اندر ضرور دوبارہ حرکتیں گیں اور اگر نتیجہ بہلے کی طرح برآمد ہو تو بسپتال کے شعبہ میٹرنٹی سے رابطہ کریں۔

گتنی فارم کس طرح

بھرا جائے:

0-5	نیلے/کالے پین سے خانے میں کراس (کاتا) لگائیں۔ جب آپ 10 مرتبہ حرکت شمار کر چکیں تو آپ اس خانوں والے چارٹ میں کراس کر لگا کر واضح کریں کہ اس میں کتنا وقت لگا۔
6-10	
11-15	
16-20	
21-25	
26-30	
31-35	
36-40	
41-45	
46-50	
51-55	
56-60	

مثال:

0-5	مثال کے طور پر اگر آپ کو 10 مرتبہ حرکت محسوس کرنے میں 30 منٹ لگے ہوں تو آپ چارٹ کے اس خانے میں کراس لگائیں 26-30 منٹ۔
6-10	
11-15	
16-20	
21-25	
26-30	
31-35	
36-40	
41-45	
46-50	
51-55	
56-60	

0-5	اگر آپ کو 10 مرتبہ حرکت شمار کرنے میں 1 گھنٹہ اور 5 منٹ لگے ہوں تو آپ دوسرے گھنٹے والے حصے میں 0-5 منٹ پر کراس لگائیں۔
6-10	
11-15	
16-20	
21-25	
26-30	
31-35	
36-40	
41-45	
46-50	
51-55	
56-60	

2 گھنٹے سے زیادہ

حرکت شمار کرنے کے خیریت معلوم کرنا؟
روزانہ حرکت محسوس کرنے کی کوشش کرنا اچھی عادت ہے اور حرکت شمار کرنے کا چارٹ ایک اسان ذریعہ ہے جس سے آپ کو اور آپ کی دائی/ڈاکٹر کو بچے کی حرکت کا جائزہ حاصل ہو جاتا ہے۔ اس سے اسانی سے پتہ چل جاتا ہے کہ آپ کے بچے کیلئے کیا نارمل ہے۔ اگرچہ حرکت سب کیلئے اہم ہے، حرکت شمار کرنے کا چارٹ حمل کے 28 ویں بفے کے بعد استعمال کرنا زیادہ مناسب ہے نیز تب مناسب ہے جب آپ کے بیٹ میں جڑواں بچے نہ ہوں۔ اگر آپ حرکت کا چارٹ بھر کر ولادت کے بعد دے دیں تو آپ اس اہم تحقیق میں بھی مددگار بنیں گی کہ بچے کی حرکتوں کی بنیاد پر حمل کے وہ کسی کیسے دریافت کے جائیں جن میں اضافی مدد کی ضرورت ہے۔ اگر آپ اس تحقیق میں شامل ہونا چاہتی ہیں تو اس فائل کی پچھلی طرف درج معلومات پڑھئے۔

حرکتوں کا شمار کیسے کیا جاتا ہے؟

جب آپ حمل کے 28 ویں بفے تک پہنچ جائیں تو حرکتیں شمار کرنا شروع کر دیں۔ آغاز کی تاریخ اور ولادت کی متوقع تاریخ چارٹ پر لکھیں۔

10 تک گئیں۔ پہلی مرتبہ حرکت محسوس ہونے کے بعد سے وقت نوٹ کرنا شروع کریں (تاکہ آپ کو پتہ چل جائے کہ بچہ جاگ رہا ہے)۔ تمام حرکتیں "صربات" کے زمرے میں آتی ہیں البتہ آپ بچکی کو شمار نہ کریں! بیک وقت کئی حرکتیں ہوں تو انہیں ایک "ضرب یا ایک حرکت" شمار کریں۔ اگر آپ لیٹ جائیں/سکون سے بیٹھ جائیں اور خوب دھیان دیں تو یہ کام جلدی پورا ہو جائے گا۔ اگر بچہ سو رہا ہو تو اسے جگانے میں کوئی برج نہیں۔ اسے جگانے کیلئے آپ اپنے بیٹ کو توزرا تھپٹھپائیں/دھکلیں یا کوئی ٹھنڈا مشروب پی لیں۔

چارٹ کے خانے میں اتنے وقت پر کراس لگائیں جو 10 مرتبہ حرکت محسوس کرنے میں لگا اور دن پر بھی نشان لگائیں۔

جہاں تک ممکن ہو، روزانہ تقریباً ایک بی وقت پر گنا کریں۔ دن یا رات کا کوئی ایسا وقت چن لیں جب آپ کیلئے وقت نکالنا اسان ہو اور آپ کو پتہ ہو کہ بچہ اس وقت حرکت کیا کرتا ہے۔ صحیح بستر سے نکانے سے پہلے یہتر رہے گا۔ بر روز انہی دو گھنٹوں کے اندر گتنی شروع کیا کریں۔ چارٹ پر لکھیں کہ آپ کس وقت گتنی کرتی ہیں۔

ان باتوں پر عمل کرنے والی اکثر خواتین کو حرکتیں شمار کرنے میں 15 منٹ سے کم لگائیں۔

بچے کو کتنی حرکت کرنی چاہیے اور اگر حرکت کم ہو جائے تو؟

ایک یا دو بفے کرکت کا چارٹ استعمال کرنے کے بعد آپ دیکھیں گے کہ بر روز بچے کی حرکتوں میں کچھ فرق ہوتا ہے لیکن پھر بھی عمومی طور پر یہ دن ایک جیسے ہوتے ہیں۔ ایک صحتمند بچے کی کیفیت یہی ہوتی ہے خواہ حمل کے دوران آپ کو حرکتیں مختلف طور پر محسوس ہوتی رہیں۔ سب سے ام بات یہ ہے کہ آپ کے بچے کی نارمل حرکت میں بہت زیادہ یا مستقل کمی نہیں اُنی چاہیے! حرکتوں کے چارٹ سے آپ کیلئے یہ دیکھنا اسان ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کو اپنے بچے کے بارے میں تشویش ہے تو وجہ خواہ کچھ بھی ہو، آپ کو مشورہ اور مدد طلب کرنے چاہیے۔ اگر آپ کو اس وجہ سے فکر ہے کہ بفے گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ کے بچے کی حرکت بتدریج کم ہوتی جا رہی ہے تو اگلے معاننے حمل کیلئے آپ بچے کی حرکت کا چارٹ ساتھ لے آئیں۔ بعض صورتوں میں آپ کو براہ راست بسپتال کے شعبہ بیڈائش سے رابطہ کرنا چاہیے:

- اگر کسی دن آپ کا بچہ حرکت نہ کرے تو برگر اگلے دن تک انتظار نہ کیجئے۔
- اگر ایک دن یا کئی دنوں کے دوران بچے کی حرکت لگاتار کم ہوتی جائے اور آپ کو "زندگی کا کم احساس ہو۔"

بچے کی حرکت سے اس کی خیریت کے بارے میں کیا پتہ چلتا ہے؟

بچے کو آپ سے ضرورت کی تمام چیزیں پلاسینٹا کے ذریعے ملتی ہیں۔ جب تک بچے کو درست فرائیمی حاری رہے، اس کی حرکت حاری رہتی ہے۔ اگر پلاسینٹا سے بچے کی ضروریات درست طور پر پوری نہ ہوں یا وہ بیمار ہو جائے تو اسے اپنی نشوونما جاری رکھنے کیلئے اپنی طاقت بچا کر رکھنا پڑتی ہے لہذا اس کی حرکت کم ہو جاتی ہے۔ اگر آپ تمباکو نوشی کرتی ہیں تو اس سے پلاسینٹا کے فعل میں دونوں پر اثر پڑتے گا اور بچے کی حرکت کم ہو جائے گی۔ اگر پلاسینٹا کے فعل میں شدید خلل پڑ گیا تو نشوونما رک جائے گی اور بچے کے شدید بیماری یا ناقائص میں مبتلا ہونے کا خطرہ ہے۔ اس صورت میں بچہ پیدائش کے عمل کو بھی ٹھیک طرح برداشت نہیں کر پاتا۔ اگر بچے کی حرکت نارمل انداز میں جاری رہے تو ایسا بہت بی کم ہوتا ہے۔

کبھی کبھار بالکل سکون رہتا ہے۔ جو بات ایم ہے، وہ یہ ہے کہ معمول کی حرکت بہت کم ہو جائے۔ جب آپ کو اپنے اندر زندگی کا عام ردهم محسوس ہوتا رہے تو یہ بچے کی خیریت کی علامت ہے۔ بچے کی ضربات محسوس ہونے سے آپ کو اپنے بچے سے مزید لگاؤ محسوس ہوتا ہے۔ اس لئے بچے کی حرکتوں کو گن کر اس کی خیریت معلوم کرتے رہنا اچھا ہے!

اس لئے ہم حرکات کی گنتی کرتے ہیں!



جب بچہ پیٹ میں ضربات لگائے تو اس کا کیا مطلب ہے؟

کبھی کبھار حرکت نہیں ہوتی ہے ...

آپ کا بچہ دن میں کئی مرتبہ سوتا ہے اور تب وہ بالکل پرسکون رہتا ہے۔ حمل کا عرصہ بڑھنے کے ساتھ ساتھ بچے کی نیند کے اوقات بڑھنے جاتے ہیں لیکن ولادت کے قریب آ کر بھی کم بی ایسا ہوتا ہے کہ بچہ ایک وقت میں ایک گھنٹے سے زیادہ سوئے۔ زیادہ تر بچے شام کے وقت زیادہ چست ہوتے ہیں اور کئی بچے صبح سوئے بھی چست ہوتے ہیں۔

مختلف بچوں کی "ضربات" کی کثرت اور طاقت میں بہت فرق ہو سکتا ہے ضربات سے بہار بماری مراد ہر قسم کی حرکات ہیں۔ جو بچے زیادہ حرکت کرتے ہیں، وہ اکثر پیدائش کے بعد بھی زیادہ چست رہتے ہیں۔ تابیم وہ بھی اتنے ہی صحمند ہوتے ہیں۔ لذکون اور لذکیوں میں فرق نہیں پایا جاتا۔

بعض ماؤں کو دوسری ماؤں کی نسبت حرکت اتنی اچھی طرح محسوس نہیں ہوتی۔ اگر پلاسینٹا رحم کے سامنے کی طرف لگا ہوا ہو یا آپ کا جسم بہاری ہو تو آپ کو کم محسوس ہوتا ہے۔ آپ کو جب پیٹ بلتا ہوا نظر آئے تو آپ ساتھ ساتھ حرکت محسوس کرنے کی کوشش کیا کریں۔ جب آپ لیٹی ہوں تو حرکت سب سے زیادہ محسوس ہوتی ہے، کھڑے ہوئے، چلتے ہوئے یا مصروفیت کے دوران حرکت سب سے کم محسوس ہوتی ہے۔

اپنے بچے سے دوستی کیجئے!

اب آپ کے حمل کو اتنا عرصہ گزر چکا ہے کہ شاید آپ کو بچے کی ضربات یا حرکات محسوس ہوتی ہوں گی۔ معافانہ حمل سے آپ کو بچے کی صحت اور خیریت کا تو پتہ چلتا رہتا ہے لیکن مال کی حیثیت سے آپ ہی ہیں جو بچے کی پیدائش سے پہلے اس کی سب قریبی دوست بن سکتی ہیں۔ بچہ اپنی حرکت کے ذریعے جو کچھ بتاتا ہے، وہ اب!

ولادت کے بعد آپ کا بہت سا وقت بچے کو سنہالانے میں گزرا کرے گا۔ بمارا آپ کو مشورہ ہے کہ آپ حمل کے دوران روزانہ تھوڑا سا وقت اپنے بچے کی حرکتوں کے ذریعے اس سے جان پہچان حاصل کرنے میں گزاریں۔ یہاں آپ کو ایسی معلومات دی جا رہی ہیں کہ بچے کے حرکت کرنے کا کیا مطلب ہے اور یہ رہنمائی کی جا رہی ہے کہ آپ اپنے بچے کی صحت اور اطمینان کا کیسے جائزہ لے سکتی ہیں۔

بچہ اپنے عادت ہے کہ اپنے بچے سے جان پہچان بنانے کیلئے کچھ وقت مخصوص رکھا جائے!

جب بچہ پیٹ میں ضربات لگائے تو اس کا کیا مطلب ہے؟

بچہ اندر کی رہا ہے؟

آپ کا بچہ حمل کا تمام عرصہ حرکت کرتا رہتا ہے۔ اس کی سب سے عام حرکت سانس لینے سے واقع ہوتی ہے جو آپ کو محسوس نہیں ہوتی۔ اس طرح بھیڑے بھیڑے بیٹھے ہیں اور بچہ پیدائش کے بعد کے وقت کیلئے مشق کرتا رہتا ہے۔ کبھی کبھار اسے بچکی لگ جاتی ہے جو آپ کو لگاتار بلکے جھٹکوں کی طرح محسوس ہوتی ہے۔

بچہ آپ کے پیٹ میں چھوٹی بڑی، سبھی طرح کی حرکتیں کرتا رہتا ہے۔ نہیں سی گرفت، انگوٹھا چوسنیا یا باتھوں پیروں کی انگلیوں کو موڈنا اور پھیلانا تو آپ کو محسوس نہیں ہوتا ہے۔ بلکے بچکی کی بڑی جسمانی حرکات جیسے پاؤ مارنا یا دھکیلنا آپ کو حمل کے آخری حصے میں بڑی اچھی طرح محسوس ہوتی ہے۔ بڑی جسمانی حرکات تو اکثر واضح ہوتی ہیں اور ایسی صورتوں میں واقع ہوتی ہیں جیسے اگر آپ کھڑی رینے کے بعد لیٹنے لگیں۔ ایسے میں بچہ تھوڑا سا مژ جاتا ہے اسے اپنی پوزیشن تھوڑی سی بدلنی پڑتی ہے یعنی اگر آپ بچے کو تھوڑا سا دھکیلیں گی تو وہ بھی واپس دھکلے گا۔ تو تو بھی واپس رسپیں۔

فوٹو : Per Oscar Skjellnan • www.peroscar.no

ڈیزائن: Marianne Bratt Ricketts • www.mariannedesign.no

بیٹ میں بچے کی حرکت
محض کھیل اور مزا نہیں



www.kickscount.no

پیٹ میں بچے کی حرکت اور صحت کے بارے میں تحقیق میں شمولیت

اگر آپ نے ایک بچے کو جنم دیا ہے تو تم آپ کو دعوت دیتے ہیں کہ بچے کی پیدائش کے بعد آپ یہ فائل مکمل کر کے دے دیں اور اس طرح تحقیق میں شامل ہو جائیں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ نے بچے کی حرکتوں کا چارٹ استعمال کیا ہے یا نہیں۔

کون اور کیوں؟

Folkehelseinstituttet (انسٹیوٹ اف پبلک بیلٹھ) ، Rikshospitalet ، Perinatalmedisinsk forskningssenter Kvinneklinikken Rikshospitalet-Radiumhospitalet HF سے منسلک خواتین کلینک اور Sanitetskvinne (نارویجن عورتوں کی تنظیم برائے عوامی صحت) کے تحت یہ تحقیق کی جا رہی ہے کہ پیٹ میں بچوں کی حرکت اور ان کی آئندہ صحت کا اپس میں کیا تعلق ہے۔ تم جانتے ہیں کہ حرکت میں شدید کمی آئے یا حرکت بند ہو جائے سے بیماری اور موت کا خطرہ ہوتا ہے لیکن یعنی اس بارے میں زیادہ علم نہیں کہ ان معلومات اور پیٹ میں بچے کی حرکت کے بارے میں دیگر معلومات کو مستقبل قریب و بعد میں بچوں کی صحت کے فروغ کیلئے کس طرح استعمال کیا جا سکتا ہے۔ تحقیق میں شامل ہونا آپ کی اپنی مرضی پر منحصر ہے اور آپ خواہ تھوڑی مدد کریں یا زیادہ، ٹھیک ہے۔ تحقیق کیلئے یہ ایم ہے کہ شعبہ پیدائش / زخم بچہ سے رخصت ہونے سے پہلے زیادہ سے زیادہ عورتیں یہ فائل بھر کر دیں۔ یہ فائل تحقیق کیلئے اس صورت میں بھی فائدہ مند ہے کہ آپ نے حرکتوں کا چارٹ استعمال نہ کیا ہو یا آپ اپنے بارے میں معلومات نہ دینا چاہتی ہوں۔ البتہ آپ جتنی زیادہ معلومات دیں گی، اس کی قدر و قیمت بھی اتنی ہی بڑھ جائے گی۔ اگر آپ کی عمر 18 سال سے کم ہے تو اپنے سرپرستوں سے پوچھئے۔ آپ یوں طے کر سکتی ہیں کہ آپ کس حد تک حصہ لیں گی؟ کیا آپ اپنا نام خفیہ رکھنا چاہتی ہیں؟

اس صورت میں آپ نیچے دینے گے سوالات کا جواب لکھ دیجئے اور یہاں کراس لگا کر اپنی طرف سے اجازت دے دیجئے : کیا آپ زیادہ مدد کر سکتی ہیں؟ آپ اپنا شناختی (پرسنل) نمبر یہاں درج کر کے اور دستخط کر کے اجازت دے سکتی ہیں کہ آپ کی فائل سے حاصل کردہ معلومات کو میڈیکل رجسٹر پیدائش میں شامل کر لیا جائے:

دستخط: شناختی نمبر:

یا

اگر آپ 'ماں' اور بچے کے نارویجن سروے' میں حصہ لے رہی ہیں تو آپ اپنا پرسنل نمبر یہاں درج کر کے اور دستخط کر کے یہ اجازت دے سکتی ہیں کہ آپ کی فائل سے معلومات حاصل کر کے سروے میں شامل کر لی جائیں:

دستخط: شناختی نمبر:

یا

کیا اس تحقیق میں شامل ہونا محفوظ ہے؟ انسٹیوٹ آف پبلک بیلٹھ (Folkehelseinstituttet) کی ذمہ داری ہے کہ آپ کی معلومات کو صیغہ راز میں اور محفوظ رکھے۔ انسٹیوٹ نے ڈاتا کے حصول کے نگران ادارے (Datatilsynet) سے اجازت اور اخلاقیاتی کمیٹی برائے تحقیق (Forskingsetisk komité) سے آپ کے اور آپ کے بچے کے بارے میں معلومات محفوظ رکھنے کیلئے بدائیات حاصل کی ہیں۔ جو نہیں انسٹیوٹ آپ کی معلومات رجسٹر کر لے گا اور جہاں آپ نے معلومات اگے فراہم کرنے کی اجازت دی ہے، ویاں معلومات مہیا کر لے گا تو ان معلومات سے آپ کا نام حذف کر دیا جائے گا۔ اس کا مطلب ہے کہ محققین کو معلومات پہنچنے سے پہلے آپ کی فائل ضائع کر دی جائے گی اور آپ کی شناخت کے بارے میں تمام معلومات غائب کر دی جائیں گی۔

میں فائل کہاں دوں؟

تمام بسپتالوں کے شعبہ پیدائش اور شعبہ زخم بچہ میں اس مقصد کیلئے ڈے موجود ہیں جن پر وضاحت سے لکھا ہوا ہے۔ اگر آپ کو ٹھیک سے سمجھہ نہ آئے تو عملے سے پوچھ لیجئے۔

آپ کی عمر..... سال
حمل سے پہلے آپکا وزن پورے کلو
آپ کا قد..... پورے سینٹی میٹر
آپ نے بچے کو کیسے جنم دیا؟
آپ پہلے کتنے بچوں کو جنم دے چکی ہیں؟

کیا اس حمل کے آخری ماہ کے دوران آپ سگرٹ بیٹی رہی ہیں؟
نہیں
بفتے میں اتنے سگرٹ کھی کھار
دن میں اتنے سگرٹ روزانہ
بچے کی کیفیت؟

کیا آپکی مادری زبان نارویجن کے سوا کوئی اور ہے؟ بال نہیں
اگر بال تو کون سی زبان؟

میں کوئی معلومات نہیں دینا چاہتی
حمل کے کس بفتے میں آپ نے بچے کو جنم دیا؟ ..
(بفتے 40 میں ولادت ہوتی ہے)

عام ولادت (براستہ شرمگاہ)
بڑا آپریشن، پہلے سے طے شدہ
بڑا آپریشن جس کا فیصلہ دوران ولادت کیا گیا.....
بڑا آپریشن جو جلدی میں کرنا پڑا.....
بچے کی جنس لڑکا لڑکی
پیدائش کے وقت بچے کا وزن گرام

بچہ صحتمند تھا
بچے کو نومولودوں/بچوں کے شعبے میں داخل کیا گیا...
بچہ فوت ہو گیا...

مدد کیلئے شکریہ!



Rikshospitalet - Radiumhospitalet HF

Oversatt ved Tolketjenesten i Oslo.
November 2005



ضروری بذابت: خانے میں سے کراس لگائیں

جی چارٹ مکمل ہو جائے تو اس پر بدھیج دیں یا بینجا دیں۔ (adr).

بفتے کے دن

7	6	5	4	3	2	1
6	5	4	3	2	1	
5	4	3	2	1		
4	3	2	1			
3	2	1				
2	1					
1						
0-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-35
36-40	41-45	46-50	51-55	56-60		

پہلا کھنٹہ

منٹ

7	6	5	4	3	2	1
6	5	4	3	2	1	
5	4	3	2	1		
4	3	2	1			
3	2	1				
2	1					
1						
0-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-35
36-40	41-45	46-50	51-55	56-60		

دوسرा کھنٹہ

2	35	36	37	38	39	40	41	42
سے زیادہ								



بفتے 42



بفتے 41



بفتے 37



بفتے 35