پس منظر

میزوپروسٹل کے بارے میں معلومات کیوں ضروری ہے؟

میزوپروسٹل کی گولیاں WHO کی اہم ادویات میں سے ایک ہے اور اسکی خصوصیت یہ ہے کہ خواتین اپنی زندگی کی حفاظت کے لئے میزوپروسٹل کا استعمال خود بھی کر سکتی ہیں۔

میزوپروسٹل بچہ دانی کو سکیڑنے کا سبب بنتی ہے اسکے علاوہ میزوپروسٹل مندرجہ ذیل عوامل میں استعمال کی جا سکتی ہے۔

- محفوظ ضائع حمل کے لئے
- نامکمل ضائع حمل کے علاج کے لئے
- نفاس (بچے کی پیدائش کے بعد خارج ہونے والا خون) میں زیادتی سے پرہیز اور علاج کے لئے
- پیدائش کے عمل کو محفوظ بنانے کیلئے

(1) ضائع حمل دنیا کا ایک عام مسئلہ ہے۔

WHO کے مطابق ہر سال 42 ملین خواتین مختلف وجوہات کی بنا پر اسقاط حمل اختیار کرتی ہیں۔ اور اب تک انکی رسائی محفوظ اسقاط حمل کی خدمات تک نہیں ہوئی ہے۔ جسکی وجہ سے انکی جان اور صحت دونوں خطرے میں ہیں۔ ماں کی موت کی ایک اہم وجہ غیر محفوظ اسقاط حمل ہے۔ ہر 300 میں سے 1 عورت غیر محفوظ اسقاط حمل کی وجہ سے موت کا شکار ہو جاتی ہے۔ کرۂ ارض پر ہر سال 70,000 خواتین غیر ضروری موت کا شکار ہوتی ہیں۔ اور بے شمار خواتین طویل پیچیدگیوں میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ مثلاً پرانا درد یا بانجھ پن وغیرہ

محفوظ ضائع حمل کے بارے میں معلومات خواتین کی زندگی اور صحت بچانے میں مدد کرتی ہے۔ خصوصاً ان علاقوں میں جہاں میزوپروسٹل آسانی سے دستیاب ہیں۔ اگر نو ہفتے کے حمل کے دوران میزوپروسٹل استعمال کی جائے تو 85% - 80% محفوظ ضائع حمل کا عمل ہو جاتا ہے۔ ان چاہے حمل کو ضائع کرنے کے لئے خواتین جو بھی طریقے استعمال کرتی ہیں انمیں میزوپروسٹل کا استعمال کہیں زیادہ محفوظ ہے۔

(2) نفاس کا وافر مقدار میں بہہ جانا بھی زچہ (پیدائشی بچے کی ماں) کی موت کی شرح 25% ہے۔

سالانہ 14 ملین خواتین نفاس میں زیادتی کا شکار ہوتی ہیں اور ان میں سے 12,000 خواتین ہر سال اسکے نتیجے میں مرتی ہیں، دوسرے الفاظ میں ہر 10 میں سے 1 عورت زچگی کے بعد PPH (Post Partum Haemorrhage) زچگی کے بعد وافر مقدار میں خون کے اخراج کا شکار ہوتی ہے اور ہر 100 میں سے 1, PPH کی شکار عورت اس نتیجے میں مرجاتی ہے۔ زچگی کے فوراً بعد میزوپروسٹل کا استعمال نفاس کی زیادتی کو کم کرتا ہے۔

(3) نامکمل ضائع حمل، خون کے بہاؤ میں زیادتی اور انفکشن کا سبب بن سکتا ہے۔

میزوپروسٹل کا استعمال پیچیدگیوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ میزوپروسٹل کا استعمال عموماً ڈاکٹر کرتے ہیں مگر خواتین خود بھی میزوپروسٹل کے ذریعے اس نامکمل ضائع حمل کا علاج کر سکتی ہیں۔

(4) اولاد کے حصول کے لئے علاج میں بھی میزوپروسٹل استعمال ہوتی ہے مگر اس صورت میں میزوپروسٹل کا استعمال خود نہیں کیا جاتا بلکہ طبی نگرانی میں ہوتا ہے۔ یہ کتابچہ میزوپروسٹل کو بچے کی پیدائش کی طرف راغب کرنے کے لئے نہیں ہے۔

میزوپروسٹل سستی ہے، آسانی سے دستیاب ہے، سالہا سال چلنے والی اور کمرے کے درجہ حرارت پر رہنے والی گولی ہے۔ میزوپروسٹل مختلف ناموں سے جانی جاتی ہے، مثلاً Arthrotec , Mizoprostal , Konotrac , Misotac , Cytotac اور Isovent وغیرہ

ٹریننگ پروجیکٹ کے اصول

یہ کتابچہ خواتین کی محفوظ زچگی اور محفوظ ضائع حمل کے مطابق معلومات فراہم کرتا ہے، ٹریننگ پراجیکٹ میں اس مواد کو شامل کرنے کا مقصد یہ ہے کہ اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کہ خواتین اپنی تولیدی صحت کی حفاظت خود کر سکیں۔ وومن آن ویز (Women on Waves) اس بات پر یقین رکھتی ہے کہ اچھے تربیت یافتہ رضا کار بغیر کسی پیشہ ورانہ طبی

ٹریننگ کے، خواتین کو بہتر طور پر میزوپروسٹل کے استعمال کے زریعے محفوظ زچگی اور محفوظ ضایع حمل کے بارے میں معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔

اسلیئے یہ کتابچہ رضا کاروں کی تربیت میں شامل کیا گیا ہے تا کہ وہ بہتر طور پر میزوپروسٹل کے استعمال کو سمجھ سکیں اور میزوپروسٹل کی مدد سے خواتین کو محفوظ ضایع حمل اور محفوظ زچگی کے بارے میں معلومات فراہم کر سکیں۔

- پیدائش کے بعد خون (نفاس) کے بہاؤ میں احتیاط
- خواتین کو ایسی معلومات فراہم کی جائیں کہ وہ محفوظ ضائع حمل خود کر سکیں۔

یہ تربیت یافتہ رضا کار عوام میں بہتر طور پر معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔اگر چہ رضا کار ماہرانہ طبی معلومات فراہم نہیں کر سکتے لیکن محفوظ زچگی، محفوظ ضائع حمل اور تولیدی صحت سے متعلق خواتین کے سوالات کا جوابات دینے کا ایک بہترین زریعہ بن سکتے ہیں اور یہ بہتر طور پر خواتین کی مدد کر سکتے ہیں کہ کب انکو ڈاکٹر کی ضرورت ہے۔رضا کار عوامی سطح پر کام کرتے ہیں اور اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ میزوپروسٹل کو میڈیکل اسٹور تک یقینی طور پر پہنچایا جا سکے

قانونی حقائق

Universal Declaration کے انسانی حقوق کے آرٹیکل 19 کے مطابق

'' ہر کسی کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ اپنی رائے اور تاثرات کا اظہار آزادی سے کرے۔جس میں یہ بھی شامل ہے کہ ہر آدمی کو اپنی رائے رکھنے کا حق ہے کسی اور کو اس میں دخل اندازی یا رکاوٹ ڈالنے کا کوئی حق نہیں ہے اور اسی طرح معلومات حاصل کرنے کی جستجو ،اپنے خیالات کو میڈیا کے ذریعے پھیلایا جا سکتا ہے جسکے لئے کوئی سرحد نہیں ہے۔

جہاں ضائع حمل غیر قانونی ہے ان ممالک میں رضا کاروں کو اس غیر قانونی کام کی بنیاد بناتے ہیں لہذا اس بات کو سمجھنا ضروری ہے کہ انکی سرگرمیاں قابل سزا نہیں ہیں یا ان کا مقصد قانون کی خلاف ورزی کرنا نہیں ہے۔رضا کار معلومات کی فراہمی کی تربیت حاصل کیے ہوئے ہوتے ہیں نہ کہ وہ خواتین کو غیر قانونی عمل کے لئے اُکساتے ہیں۔ لہذا رضا کار اس بات سے بری ہیں کہ انکے خلاف کوئی تحریک چلائی جائے یا رضا کار جرائم کے اضافے کا سبب بن رہے ہیں۔

تقریباً تمام ممالک میں عورت کی صحت اور زندگی بچانے کیلئے ضائع حمل کی اجازت ہے۔یہ ضروری ہے کہ ضائع حمل کے بارے میں معلومات واضح دلائل سے دی جائیں کہ یہ عورت کی صحت اور زندگی بچانے کیلئے ہے۔

بنیادی معلومات

حیض (ماہواری)

ایک نوجوان عورت جب بلوغت کو پہنچتی ہے اور بیضہ وری (ایک ایسا عمل جس میں عورت بیضہ دانی سے بیضہ خلیہ خارج کرتی ہے) شروع کرتی ہے تو جنسی تعلق قائم کرنے اور مردانہ نطفہ یا منی کی وجہ سے بیضہ ذرخیز ہو کر حمل کا باعث بنتا ہے۔عورت بیضہ آوری سے کچھ دن پہلے، دوران اور کچھ دن بعد تک عموماً خاصی ذرخیز ہوتی ہے۔(یعنی حمل کے لائق ہوتی ہے)

حیض کے دوران یوٹرس سے خون کے بہاؤ کی وجہ سے لکیریں پڑ جاتی ہیں۔یہ عموماً بیضہ وری کے 14 دن کے بعد ہوتا ہے جب عورت حاملہ نہیں ہو سکتی۔حیض کا اوسطاً دورانیہ 28 دن ہوتا ہے۔(جو کہ ایک حیض کے پہلے دن سے شروع ہو کر دوسرے حیض کے آخری دن پر ختم ہوتا ہے۔)

اکثر خواتین بیضہ وری 14 دن میں کرتی ہیں۔حیض کا چکر 35-23 دنوں پر مشتمل ہوتا ہے،تناؤ، پر جوش ورزش اور خوراک ماہواری چکر پر اثر انداز ہوتی ہے۔

ایک عورت ماہواری چکر کے دوران کسی بھی وقت حاملہ ہو سکتی ہے۔

مانع حمل

تقریباً 85% جنسی عمل کرنے والی خواتین مانع حمل کا استعمال نہیں کرتیں ۔ اور ایک سال کے اندر اندر ہی حاملہ ہو جاتی ہیں ۔ چھاتی کا دودھ پلانے والی خواتین بھی حاملہ ہو سکتی ہیں، 10 دن کی زچہ اور حیض کے دوران بھی خواتین حاملہ ہو سکتی ہیں ۔

ان چاہے حمل سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ

- مکمل پرہیز کیا جائے
- اور مانع حمل کا استعمال کیا جائے (کوئی بھی مانع حمل کا طریقہ 100% تحفظ فراہم نہیں کرتا)
- عزل کیا جائے ۔

خواتین کے زریعے مانع حمل کا استعمال

- مانع حمل کی کھائی جانے والی گولیاں حمل سے تحفظ دیتی ہیں یہ گولیاں روزانہ استعمال کرنی ہوتی ہیں اور یہ الٹیوں اور دستوں میں کام نہیں کرتیں ۔
- Depo-provera انجیکشن جو ہر تین ماہ بعد کولہے یا بازو پر لگوانا پڑتا ہے ۔
- Implants ایک چھوٹی ربڑ کی سلاخ کا بنا ہوا ہوتا ہے جو سرجری کے زریعے اوپری بازو میں کھال کے نیچے لگایا جاتا ہے ۔ یہ مانع ہارمونز خارج کرتا ہے ۔
- IUD تک T شکل کا آلہ ہوتا ہے جو کہ بچہ دانی میں کسی ماہر کے زریعے رکھا جاتا ہے اور یہ غیر محفوظ حمل یا غیر محفوظ جنسی تعلق سے محفوظ رکھتا ہے ۔ IUD کے رکھنے کے بعد 5 دن تک جنسی عمل نقصاندہ ہے ۔ ایک IUD کو 5-10 سال تک کے لئے رکھا جا سکتا ہے ۔
- آپریشن کے زریعے بنجر پن (Sterilization) کرانا ۔ یہ ایک مستقل مانع حمل ہے ۔

غیر محفوظ جنسی تعلق میں حمل سے بچنے کیلئے ضروری ہے کہ ایمرجنسی مانع حمل کا استعمال 72 گھنٹوں کے اندر کیا جائے ۔ ایک عورت اس ضمن میں جن گولیوں کا استعمال کرتی ہے اسے Norlevo کہتے ہیں یہ Estrogens & Progesterone کا مجموعہ ہے اور ایمرجنسی مانع حمل کے لئے استعمال کی جاتی ہیں ۔ ان گولیوں کا استعمال غیر محفوظ جنسی عمل کے 72 گھنٹوں کے اندر کیا جاتا ہے ایک عورت کو اس کی ایک خوراک 100 ug ethinylestradiol + 500ug levonorgestrel (2-4 پیدائش روکنے کی گولیاں) اور 12 گھنٹوں کے بعد عورت کو دوسری خوراک (2-4 پیدائش روکنے کی گولیاں) لینی ہوتی ہیں ۔

مردوں کے زریعے مانع حمل کا استعمال:

- کنڈوم: کنڈوم ہر بار نیا استعمال کیا جاتا ہے ۔ جنسی تعلقاتی بیماریوں اور AIDs سے بچاؤ کیلئے کنڈوم ایک بے حد موثر طریقہ ہے اور 85% حمل سے بھی محفوظ رکھتا ہے ۔
- Sterilization (نس بندی) ایک جلد ہو جانے والا آپریشن ہے اسکے زریعے عضوِ تناسل کی سختی یا انزال ختم ہو جاتا ہے ۔

جنسی تعلقات سے پھیلنے والی بیماریاں (STDs):

(1) کنڈوم کے استعمال نہ کرنے کی وجہ سے عموماً جنسی بیماریاں ہو جاتی ہیں جنسی بیماریوں (STDs) کی نشانیاں مندرجہ ذیل ہیں ۔

- فرج سے سبز مائل پیلے رنگ یا سرمئی رنگ کے مواد کا خارج ہونا ۔
- عضوِ تناسل یا فرج سے غیر معمولی اخراج
- مباشرت کے دوران بے چینی
- مباشرت میں تکلیف

- بدبودار فرج
- پیٹ کا درد
- پیشاب کرتے وقت درد یا جلن
- فرج میں خارش
- گردن، زبان، ہونٹ، خصیوں، مقعد، عضوِ تناسل، فرج یا جسم کے دیگر حصوں میں زخم
- عضوِ تناسل ،فرج، مقعد یا خصیوں پر مسا یا گل
- بخار

بعض اوقات انمیں سے کوئی بھی علامت ظاہر نہیں ہوتی ۔

جنسی زیادتی:

زیادتی یا Rap کے بعد HIV/AIDs کے خدشے کو کم کرنے کے لئے جو دوائیاں استعمال کی جاتی ہیں وہ Post-exprsure prophylaxis or PEP کہلاتی ہیں ۔ PEP دوائیاں اکثر علاقوں میں دستیاب نہیں ہیں اور وہ علاقے جہاں یہ دوائیں دستیاب ہیں اُدھر کی خواتین کو جنسی زیادتی کے بعد جلد از جلد ان دوائیوں کا استعمال کرنا چاہئے ۔ جنسی زیادتی کے بعد 72 گھنٹوں یا ۳ دن کے اندر اندر اگر ان دوائیوں کا استعمال نہ کیا جائے تو HIV/AIDs کا خطرہ ہوتا ہے۔ PEP بھی 100% موثر نہیں ہے ۔ PEP کے ساتھ ساتھ عورت کو antibiotic دوائیاں بھی استعمال کرنی ہوتی ہیں ۔ تاکہ STDs سے بچا جا سکے ۔
ایمرجنسی مانع حمل (نہار منہ گولیاں) 72 گھنٹوں کے اندر اندر استعمال کرنے سے ہی ان چاہے حمل سے بچا جا سکتا ہے ۔

حمل:

ایک عورت ماہواری یا حیض کے نہ آنے سے اپنے حمل کو جان لیتی ہے ۔ خصوصا رات کو اسکو الٹیاں، متلی، بے حساب تھکن، کھانے سے دوری اور بار بار پیشاب کی حاجت ہونے لگتی ہے ۔

حمل کی جانچ کیلئے حمل کا ٹیسٹ بھی کیا جاتا ہے ۔ خون یا پیشاب میں HCG کی موجودگی حمل کی علامت ہے ۔ ایک عورت خود بھی حساب لگا سکتی ہے کہ وہ کب سے حاملہ ہے؟ اسکو اپنی آخری ماہواری کی تاریخ یاد ہونی چاہئے ۔ ماہواری کے پہلے دن سے لیکر آج تک کے دن کا حساب لگائے ۔ بچہ دانی کے سائز سے بھی حمل کا اندازہ ہوتا ہے ۔

پیدائش:

عام طور پر بچہ پیدائش کے لئے آخری ماہواری سے لیکر 37-42 ہفتے کا وقت لیتا ہے ۔ اگر حمل نارمل ہے تو ایک عورت ایک تربیت یافتہ دائی کے ساتھ بچہ گھر میں پیدا کر سکتی ہے ۔ مگر بدقسمتی سے ماہر تجربہ کار افراد کا ملنا مشکل ہوتا ہے ۔ کبھی عورت گھر پر اکیلی ہوتی ہے اور کبھی کوئی ایسا فرد گھر میں ہوتا ہے جو پیدائشی عمل میں مدد فراہم نہیں کر سکتا اگر عورت کے حمل میں کوئی پیچیدگی ہے تو اسے اسپتال میں بچے کو جنم دینا چاہئے ۔

ایک عورت کے جنم دینے کا وقت ہو چکا ہو اور اسے جنم دینے میں کافی وقت لگ جائے تو اس عورت کو فوری طور پر اسپتال لے جانا چاہئے ۔ ایک عورت کو زچگی کے دوران پیچیدگی ہونے کا مطلب ہے کہ وہ مسلسل رحم سکیڑنے کے مسئلے سے دوچار رہتی ہے جسکی وجہ سے بچے کی پیدائش میں زیادہ وقت لگ جاتا ہے اس صورتحال میں عورت کو طبی سہولیات کے لئے اسپتال جانا چاہئے جہاں عورت کا آپریشن کر کے زچگی کرائی جا سکتی ہے ۔ عورت کو زچگی کے بعد بہت زیادہ خون چلنا شروع ہو جاتا ہے جسکا بنیادی سبب یہ ہوتا ہے کہ رحم پیدائش کے بعد سکڑتا نہیں ہے ایسے کیسز 70-90% ہوتے ہیں میزوپروسٹل رحم کو سکیڑنے میں مدد دیتی ہے اور آنول نال کو ڈھیلا کر دیتی ہے کہ وہ رحم سے خارج ہو جائے صرف آنول نال نکلنے کے بعد ہی رحم مکمل طور پر سکڑ سکتا ہے ۔

ٹرینرز (تربیت کار) کیلئے یادرکھنے والی باتیں:

اہم نکات:

تربیت کار بخوبی واقف ہو کہ:

میزوپروسٹل کس طرح کام کرتا ہے؟ کن عوامل میں میزوپروسٹل استعمال کیا جا سکتا ہے؟ ماں کی صحت، ماہواری کا چکر، مانع حمل کی قسمیں، SIT کو کیسے پہچانا جائے؟ حمل کا دورانیہ کیسے گنا جائے؟

ایک تربیب کار کو چاہئے کہ وہ تولیدی صحت کی بنیادی معلومات فراہم کرنے کے بعد اہم نکات کو اجاگر کرے اور حاضرین سے مندرجہ ذیل سوالات معلوم کرے۔ چاہے گروپ چھوٹا ہو یا بڑا اور یہ سوال جواب کا مرحلہ ہر موضوع کے آخر میں کرا ہوتا ہے یا تولیدی صحت کی بنیادی معلومات فراہم کرنے کے بعد سوال جواب کا مرحلہ ہو سکتا ہے۔

سوال: ماہواری کے چکر میں اوسطاً کتنے دن ہوتے ہیں؟

جواب: 28 دن

سوال: کیا ماہواری کے چکر کے دن کم یا زیادہ ہو سکتے ہیں؟

جواب: جی ہاں یہ 35-23 دن تک ہو سکتے ہیں۔

سوال: کیا ماہواری کے دوران عورت حاملہ ہو سکتی ہے؟

جواب: جی ہاں کسی بھی وقت حاملہ ہو سکتی ہے۔

سوال: کیا چھاتی کا دودھ پلانے والی ماں حاملہ ہو سکتی ہے؟

جواب: جی ہاں۔

سوال: کیا عورت ماہواری کے دوران حاملہ ہو سکتی ہے؟

جواب: جی ہاں۔

سوال: ایک عورت کس طرح حمل سے بچ سکتی ہے؟

جواب: مانع حمل کے طریقے استعمال کرنے سے۔

سوال: کیا مانع حمل کی رسائی عورت اور مرد دونوں تک آسانی سے ہے؟

سوال: PEP کیا ہے؟

جواب: Post Exposure Porphylaxis کے ذریعے زیادتی کا شکار ہونے والی عورت PEP کا استعمال کر کے 72 گھنٹوں کے اندر HIV/AIDs سے بچ سکتی ہے۔

سوال: کیا PEP نچلی سطح (locally) کے ہسپتالوں میں میسر ہے؟

سوال: ایک عورت اپنے حمل کو کیسے پہچان سکتی ہے؟

جواب: کسی ڈاکٹر سے حمل کا ٹیسٹ کرا کے

سوال: ایک عورت کس طرح اپنے حمل کے دنوں کو گن سکتی ہے؟

جواب: حاملہ کو لازمی اپنی ماہواری کے پہلے دن کی تاریخ کا علم ہونا چاہئے اور ماہواری کے پہلے دن سے لیکر آج تک کے دنوں کو گن کر وہ حمل کے دنوں کا اندازہ کر سکتی ہے۔

سوال: ایک عورت کا حمل کتنے دنوں کا ہوتا ہے؟

جواب :ایک نارمل بچے کی پیدائش آخری ماہواری سےلیکرعموماً 42-37 ہفتے میں ہوتی ہے ۔

سوال: کیا گھر میں بچے کی پیدائش ایک محفوظ عمل ہے؟

جواب :اگر ایک عورت کا حمل بالکل نارمل ہے تو وہ کسی ماہر کی مدد سے بچہ گھر میں پیدا کر سکتی ہے ۔اور اگر حمل میں کسی بھی قسم کی پیچیدگی ہے تو اسے اسپتال میں جنم دینا چاہئے ۔

میزوپروسٹل کے زریعے PPH سے بچاؤ:

زچگی کے بعد وافر مقدار میں خون کا اخراج Postpartum hemorrhage یا PPH کہلاتا ہے ۔زچگی کے دوران 25% خواتین PPH کی وجہ سے **موت** کا شکار ہو جاتی ہیں ۔ایک ماہ میں 14 ملین خواتین PPH کا شکار ہوتی ہیں اور ان PPH کی شکار خواتین میں 12,000 خواتین PPH کی وجہ سے مر جاتی ہیں ۔

اگر ایک **عورت بچے** کو کسی اسپتال میں جنم دیتی ہے تو PPH کا علاج دوائیوں سے ہو جاتا ہے مگر اگر پیدائش گھر میں ہو تو میزوپروسٹل کے استعمال سے 60% تک PPH سے بچا جا سکتا ہے ۔میزوپروسٹل کا استعمال بچے کی پیدائش کے فوراً بعد آنول نال آنے سے پہلے کیا جاتا ہے ۔میزوپروسٹل کے استعمال سے بچہ دانی سکڑ کر اپنی اصل حالت میں واپس آ جاتی ہے ۔

گھر میں استعمال ہونے والے پیدائشی اوزاروں کا ڈبہ:

گھر میں بچے کی پیدائش کے لئے مندرجہ ذیل اوزاروں کا ہونا ضروری ہے، استرا، دو صاف ستھرے دھاگے اور تین میزوپروسٹل کی گولیاں ۔

مندرجہ ذیل چار اوقات میں عورت خود یا کسی مددگار کے زریعے میزوپروسٹل کی گولیاں کھا سکتی ہے ۔

(1) بچے کی پیدائش کے فوراً بعد **بچے کو خشک** کر کے اس کو ماں کے پیٹ پر چھاتی سے قریب لٹائیں تا کہ اگر وہ دودھ پلانا چاہے تو پلا سکے (HIV +ve خواتین کو چھاتی کا دودھ نہیں پلانا چاہئے کیونکہ اس سے بچے میں انفکشن کا خطرہ ہے) بچے کا سر کسی گرم کپڑے یا کمبل سے ڈھک دیں ۔

(2) بچے کی پیدائش کے بعد **ایک منٹ کے اندر اندر**

❖ پہلے **پیٹ کا معائنہ** کریں کہ دوسرا بچہ نہ ہو کیونکہ دوسرے بچے کی موجودگی میں میزوپروسٹل کا استعمال بچہ دانی خراب کر سکتا ہے ۔

❖ **200mcg کی میزوپروسٹل کی تین گولیاں** زچہ کی زبان کے نیچے رکھیں اور اسے حل ہونے دیں اور ہر 30 منٹ سے پہلے نہ نگلنے دیں ۔

☆ بچہ دانی سکڑ جائے گی

☆ عورت کو بخار، ٹھنڈ، الٹیاں، دست یا مروڑ بھی ہو سکتے ہیں ۔

❖ دھاگوں کی مدد سے **نال** کو دو جگہوں سے باندھ کر استرے سے کاٹ دیں اور آنول نال کا انتظار کریں

❖ آنول نال آنے کے بعد **بچہ دانی کا مساج** کریں ہر یہ مساج کا عمل اگلے دو گھنٹے میں ہر 15 منٹ بعد کریں ۔

میزوپروسٹل کی خوراک کو نہ دہرائیں ۔میزوپروسٹل کے استعمال کے بعد اگلے 30 منٹ تک آنول نال نہ آئے یا زچہ کے نفاس کی مقدار زیادہ ہو تو اسے **جلد از جلد اسپتال** لے کے جائیں ۔

ٹرینرز (تربیت کار) کیلئے یاد رکھنے والی باتیں:

اہم نکات:

میزوپروسٹل کی وجہ سے بچہ دانی سکڑ جاتی ہے ۔ پیدائش کے ایک منٹ کے اندر اندر پیٹ کا معائنہ کر کے یہ **بات** جان لیں کہ دوسرا بچہ پیٹ میں نہ ہو، میزوپروسٹل کی تین گولیوں کا استعمال، بچہ دانی کا مساج

محفوظ پیدائش کی معلومات فراہم کرنے کے بعد حاضرین سے **سوال جواب** کے زریعے اہم نکات کو اجاگر کریں ۔چاہے حاضرین کا گروپ چھوٹا ہو یا بڑا ۔آپ سوال نمبر: 41-30

کے سوالات بھی معلوم کر سکتے ہیں اور آپ گروپ کو چھوٹے چھوٹے گروپوں میں توڑ کر ان کو خود سوال جواب کرنے دیں۔

سوال: PPH کیا ہے؟

جواب: نفاس میں زیادتی کو PPH کہتے ہیں۔

سوال: میزوپروسٹل کے ذریعے PPH سے بچنے کے چار اہم مراحل کیا ہیں؟

جواب: (۱) بچے کو خشک کریں اور ماں کے پیٹ پر لٹا دیں۔

(۲) پہلے پیٹ کا معائنہ کریں کہ دوسرا بچہ نہ ہو کیونکہ دوسرے بچے کی موجودگی میں میزوپروسٹل کا استعمال بچہ دانی خراب کر سکتا ہے۔ پھر 200mcg کی تین گولیاں زچہ کی زبان کے نیچے رکھیں اور اسے حل ہونے دیں ہر 30 منٹ سے پہلے نہ نگلنے دیں۔

(۳) دھاگوں کی مدد سے نال کو دو جگہوں سے باندھ کر استرے سے کاٹ دیں اور آنول نال کا انتظار کریں

(۴) آنول نال آنے کے بعد بچہ دانی کا مساج کریں ہر یہ مساج کا عمل اگلے دو گھنٹے میں ہر 15 منٹ بعد کریں۔

سوال: زچہ کو ہسپتال کب لے جانا چاہیے؟

جواب: اگر پیدائش کے بعد آدھے گھنٹے تک آنول نال باہر نہ آئے یا میزوپروسٹل کے استعمال کے بعد بھی نفاس میں زیادتی ہو تو زچہ کو ہسپتال لے کے جانا چاہیے۔

سوال: دوسرے بچے (جڑواں) کی موجودگی میں میزوپروسٹل استعمال کیوں نہیں کرنی چاہیے؟

جواب: ایسی صورت میں میزوپروسٹل استعمال کرنے سے بچہ دانی پھٹ سکتی ہے۔

میزوپروسٹل کے ذریعے محفوظ ضائع حمل:

WHO کی تحقیق کے مطابق محفوظ ضائع حمل کے لئے میزوپروسٹل 80-90% حد تک کامیاب ہے

اگر ایک عورت واقعی اپنے حمل کو ختم کرنا چاہتی ہے تو پہلے اسے ہدایات اچھی طرح سنی چاہیے، یہ بہتر ہے کہ پہلے وہ اپنے کسی دوست سے میزوپروسٹل کے بارے میں معلومات پر بات چیت کر لے۔

میزوپروسٹل بچہ دانی کو سکیڑ دیتی ہے اور اسی وجہ سے بچہ دانی حمل کو باہر نکال دیتی ہے۔ میزوپروسٹل کے استعمال سے ہونے والے ضائع حمل کی علامات ایسی ہی ہیں جیسی کہ قدرتی طور پر ہونے والے ضائع حمل کی علامات ہیں۔ اور حمل میں 10% ضائع حمل قدرتی ہوتے ہیں۔

احتیاط:

(1) ایک عورت کو اکیلے یہ عمل نہیں کرنا چاہیے:

اگر ایک عورت ضائع حمل کا فیصلہ کر لے تو اسے چاہیے کہ کسی ایسے شخص کو جو ضائع حمل کے بارے میں معلومات فراہم کر سکے (چاہے وہ اسکا دوست ہو یا رشتہ دار یا جیون ساتھی) اپنے ساتھ اس فیصلے میں ضرور شامل کر لے تا کہ کسی پیچیدگی کی صورت میں وہ اسکی مدد کر سکے۔ ایک بار جب خون جاری ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ تو عورت کو چاہیے کہ کہ مسلسل اس شخص کے ساتھ رابطے میں رہے، تا کہ اگر کوئی بھی پیچیدگی ہو تو وہ اسکی مدد کر سکے۔

(2) اگر حمل 12 ہفتے سے زیادہ کا ہو جائے تو عورت کو طبی ضائع حمل نہیں کرنا چاہیے:

12 ہفتے کے حمل کا مطلب ہے آخری ماہواری کے پہلے دن گزرے ہوئے 84 دن ہو چکے ہیں۔ ایک عورت ہی اپنے حمل کے دنوں کو گن سکتی ہے کہ اسکا حمل کتنے دن کا ہے؟ عورت کو ہر حال میں اپنی آخری ماہواری کے پہلے دن کی تاریخ بتانی پڑتی ہے۔ اور اس تاریخ سے لیکر آج تک کے دنوں کو گن کر حمل کی مدت کا اندازہ کیا جا سکتا ہے اور اگر کسی حاملہ کو یقین ہو کہ اس کے حمل کو 12 ہفتے سے زیادہ گزر گئے ہیں یا اگر الٹرا ساؤنڈ سے پتا چل جائے کہ 12 ہفتے سے زیادہ کا حمل ہو تو اسے طبی ضائع حمل اختیار نہیں کرنا چاہیے۔

(3) اگر کوئی خطرناک بیماری نہ ہو یا IUD استعمال نہیں کی ہوئی ہو تو میزوپروسٹل بغیر کسی طبی رہنما کے بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔

عام بیماری طبی ضائع حمل میں کوئی مشکل پیدا نہیں کرتی مگر کچھ بیماریاں جیسے anaemia وافر مقدار میں خون کے بہاؤ کا سبب بنتی ہیں، قانونی ضائع حمل خطرناک

بیماریوں کی صورت میں کیا جا سکتا ہے۔ بلکہ مما لک ان قانون کے لئے پابند ہیں۔

اگر جنسی طور پر منتقل ہونے والا انفیکشن ہو جیسے Chlamydia or Gonorrhea وغیرہ تو ان انفکشن کا مکمل طور پر ڈاکٹر سے علاج کرا سکتے ہیں۔

HIV کی شکار عورت بھی میزوپروسٹل استعمال کر سکتی ہے مگر اس صورت میں اسکو antibiotic بھی ساتھ میں لینی پڑتی ہے۔

Ectopic حمل میں میزوپروسٹل استعمال نہیں کرنی چاہئے تمام مما لک میں ایسی صورتحال میں ایسے حمل کا علاج ڈاکٹر اپنی زیر نگرانی کرتے ہیں اور ایسی صورت میں میزوپروسٹل استعمال نہیں کرنی چاہئے۔

IUD استعمال کرنے والی عورت کو بھی میزوپروسٹل استعمال نہیں کرنی چاہئے۔

(4) میزوپروسٹل کا استعمال اس صورت میں کرنا چاہئے اگر اسپتال کچھ گھنٹے کے فاصلے پر ہو تا کہ کسی بھی ہنگامی صورت حال میں فوری طبی امداد فراہم کر دی جائے۔

(5) ایک عورت اپنے ضائع حمل کا فیصلہ خود کرے نہ کہ کسی کے دباؤ میں آکے۔

عورت کس طرح میزوپروسٹل حاصل کر سکتی ہے؟

میزوپروسٹل عام میڈیکل اسٹور پر مل جاتی ہے۔ کبھی کبھار یہ بغیر کسی نسخے کے بھی مل جاتی ہے مگر کبھی کبھی میڈیکل اسٹور والا میزوپروسٹل کا نسخہ بھی مانگ لیتا ہے۔

اگر کبھی میڈیکل اسٹور سے کسی مرد کو میزوپروسٹل کی گولیاں لینے میں کوئی دقت ہو سکتی ہے (ویسے دقت عموماً کم ہی ہوتی ہے) یا کسی عورت سے کوئی میڈیکل اسٹور والا یہ معلوم کرے کہ آپ میزوپروسٹل کی یہ گولیاں کیوں لینا چاہتی ہیں تو آپ کہہ سکتے ہیں کہ آپ کی بہن یا دوست گھر پر بچے کو جنم دے رہی ہیں اور نفاس میں زیادتی کو روکنے کے لئے میزوپروسٹل کی گولیوں کی ضرورت ہے

بعض اوقات یہ دوائیاں بلیک مارکیٹ میں بھی ملتی ہیں۔ بہر حال آپ اس بات کا یقین کر لیں کہ دوائیں درست ہوں ایک عورت کے لئے کم از کم 12 میزوپروسٹل کی گولیاں 200mcg کی لینی چاہئیں

محفوظ ضائع حمل کے لئے میزوپروسٹل کا استعمال کس طرح کرنا چاہئے؟

(1) ایک حاملہ کو میزوپروسٹل 200mcg کی 4 گولیاں (ٹوٹل 800mcg) زبان کے نیچے رکھنی چاہئیں۔ اور ان کو 30 منٹ سے پہلے نہیں نگلنا چاہئے تا کہ وہ اچھی طرح حل ہو جائیں

(2) تین گھنٹے بعد میزوپروسٹل کی 4 گولیاں پھر زبان کے نیچے رکھیں۔ اور ان کو 30 منٹ سے پہلے نہیں نگلنا چاہئے تا کہ وہ اچھی طرح حل ہو جائیں۔

(3) تین گھنٹے بعد پھر میزوپروسٹل کی 4 گولیاں پھر زبان کے نیچے رکھیں۔ اور ان کو 30 منٹ سے پہلے نہیں نگلنا چاہئے تا کہ وہ اچھی طرح حل ہو جائیں۔

اس عمل میں

کامیابی کی شرح 90% - 80% ہے۔

اس کا مطلب ہے کہ ہر 10 میں سے 8 یا 9 خواتین اس طرح محفوظ ضائع حمل میں کامیاب ہو جاتی ہیں۔

اثرات:

میزوپروسٹل کی پہلی خوراک کے بعد ایک عورت کو مندرجہ ذیل نشانیاں ہو سکتی ہیں

(۱) مروڑ یا درد ہو سکتے ہیں اگر وہ درد سے نجات حاصل کرنا چاہتی ہے تو وہ کوئی درد کی گولی لے سکتی ہے جیسے پیراسٹامول یا بروفین وغیرہ

(2) متلی، الٹی یا دست بھی ہو سکتے ہیں یا بخار اور ٹھنڈ بھی ہو سکتا ہے مگر یہ عموماً کم ہوتا ہے۔

(3) گولیاں کھانے کے عموماً 4 گھنٹے بعد خون جاری ہو جاتا ہے۔ مگر زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے۔ خون کا جاری ہونا ضائع حمل کی پہلی نشانی ہے، اگر ضائع حمل ہوگا تو مروڑ یا خون کا بہاؤ بڑھتا جائے گا، خون کا بہاؤ ماہواری کے خون کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے اور اس بہاؤ میں جما ہوا خون (لوتھڑے) بھی آتا ہے۔ جتنے زیادہ دن کا حمل ہوگا تو مروڑ اور نفاس اتنا ہی زیادہ ہوگا۔ نفاس عموماً 2-1 ہفتے تک مسلسل ہوتا ہے کبھی کبھی یہ دورانیہ زیادہ یا کم بھی ہو سکتا ہے۔ ماہواری عموماً ضائع حمل کے 6-4 ہفتے بعد آتی ہے۔

ضائع حمل مکمل ہو جائے تو نفاس اور مروڑ میں کمی آجاتی ہے۔ ضائع حمل کے دوران نفاس، مروڑ اور درد کو نوٹ کریں۔ ایک چھوٹے حمل کی تھیلی کچھ نیچوں کے

اطراف میں دکھائی دیتی ہے یہ حمل کی لمبائی پر منحصر ہے۔ مثال کے طور پر اگر ایک عورت کا حمل پانچ سے چھ ہفتے کا ہے تو کوئی تھیلی نظر نہیں آئے گی، نو ہفتے کے بعد تھیلی ظاہر ہوتی ہے اور جنین خون کے درمیان نظر آتا ہے۔ نو سے بارہ ہفتے کے درمیان پیچیدگی کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔
اگر تیسری خوراک کے بعد بھی نفاس شروع نہ ہو تو اس کا مطلب ہے کہ ضائع حمل نہیں ہوا ہے اور دو دن بعد خوراک دوبارہ لینی پڑے گی یا کسی ڈاکٹر کی مدد لینی پڑے گی۔ اور اگر کسی عورت کا حمل نو ہفتے سے کم کا ہے اور اسکی رسائی انٹرنیٹ تک ہے تو وہ وومن آن ویب پر بھی مدد طلب کر سکتی ہے۔

ایک عورت کو کب ڈاکٹر کی مدد لینی چاہئے یا اسے کب اسپتال جانا چاہئے؟

(1) اگر **خاص کی مقدار** 3-2 گھنٹے تک بہت زیادہ ہو اور وہ ایک گھنٹے میں دو بار کپڑا یا پیڈ تبدیل کرے اور خون کا بہاؤ بہت زیادہ محسوس ہو اور چکر آرہے ہوں تو یہ عورت کی صحت کے لئے بہت خطرناک ہے (مگر ایسا ایک فیصد ہوتا ہے)

(2) اگر کچھ دن گزرنے کے بعد بھی **درد کی شدت** کم نہ ہو

(3) **فرج سے بدبودار مواد** کا اخراج ہو۔

(4) اگر عورت کو 24 گھنٹے تک 38 ڈگری سیلسس سے زیادہ **بخار** ہو

ضائع حمل کی پیچیدگی کا علاج ویسے ہی ہوتا ہے جیسے کہ قدرتی ضائع حمل کا ہوتا ہے۔ اگر کوئی مسئلہ ہو تو عورت کو اسپتال جانا چاہئے اور کہنا چاہئے کہ اسکا قدرتی ضائع حمل ہوا ہے۔ ڈاکٹر اسکا ایسے ہی علاج کریں گے جیسے کہ حادثاتی ضائع حمل ہوا ہو۔ ڈاکٹر کسی طرح بھی اس بات کا اندازہ نہیں لگا سکتے کہ حمل دوائیوں کے زریعے خود ضائع کیا گیا ہے۔ ڈاکٹر بچہ دانی خالی کرے گا اور ایک ڈاکٹر کے فرائض میں شامل ہے کہ وہ ہر صورت مریض کی مدد کرے۔

ضائع حمل کو یقینی بنائیں۔

کچھ خواتین کا خون جاری ہو جاتا ہے مگر حمل ضائع نہیں ہوتا لہذا عورت کو اس بات کا یقین ہونا چاہئے کہ حمل ضائع ہوا بھی ہے یا نہیں۔ اس یقین کے لئے وہ 4-3 ہفتے بعد اپنے حمل کا ٹیسٹ کرا سکتی ہے۔ جو کہ ve- ہوگا اور اگر ہو سکے تو ایک ہفتے بعد الٹرا ساؤنڈ کے زریعے بھی اس بات کا اطمنان کر سکتی ہے کہ بچہ دانی خالی ہے۔ اگر حمل ضائع ہو جائے گا تو ایک عورت کو خود بھی محسوس ہو جائے گا کہ وہ حاملہ نہیں ہے کیونکہ اسمیں حمل کی علامات ختم ہو جائیں گی

20%-10% تک یہ بھی ممکن ہے کہ میزوپروسٹل کے استعمال کے بعد بھی مکمل ضائع حمل نہ ہو۔ عموماً 6% کیسز میں ایسا ہوتا ہے کہ میزوپروسٹل کام نہ کرے اور حمل جاری رہے تو عورت کو چاہئے کہ کچھ دن بعد وہ خوراک کو دوہرائے مگر اسکے ساتھ ساتھ اسے یہ بھی معلوم ہونا چاہئے کہ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ دوبارہ خوراک لینے کے بعد بھی حمل ضائع نہ ہو، کیونکہ اسکا حمل 12 ہفتے سے زیادہ کا ہے اور کوئی ڈاکٹر بھی اسکی مدد کرنے کو تیار نہیں ہوگا اس صورت میں وہ دوسرے ملک جا کر اپنا قانونی محفوظ ضائع حمل کرا سکتی ہے یا پھر اپنے حمل کو جاری رکھ سکتی ہے۔

اگر میزوپروسٹل کے استعمال کے باوجود حمل ضائع نہ ہو تو پیدائش میں تھوڑی مشکلات آ سکتی ہیں جیسے ہاتھ یا پاؤں میں نقص یا پھر اعصابی نظام کا متاثر ہونا۔

میزوپروسٹل کے استعمال کے بعد

ضائع حمل کے بعد پانچ دن تک کوئی بھی چیز فرج میں داخل ہونے نہ دیں یعنی جنسی تعلقات قائم نہ کریں، کیونکہ ایسا کرنے سے انفکشن کا خطرہ ہے۔ ایک عورت ضائع حمل کے فوراً بعد حاملہ ہو سکتی ہے اسلئے اسے چاہئے کہ وہ ان چاہے حمل سے بچنے کے لئے کسی اچھے مانع حمل کو اختیار کرے۔

ضائع حمل کی مدد آن لائن

اگر کسی عورت کی رسائی انٹرنیٹ تک ہے اور اسکا حمل نو ہفتے سے کم کا ہے تو وہ www.womenonweb.org پر مدد حاصل کر سکتی ہے۔ وہ اپنے گھر پر بھی دوائیاں حاصل کر سکتی ہے یہ دوائیاں Mifepristone اور misoprostol کہلاتی ہیں، یہ دوائیاں 99% کامیابی کے ساتھ ضائع حمل کرتی ہیں۔ ایک ہفتے میں عورت دوائیاں حاصل کر سکتی ہے۔ وہ مزید معلومات کے لئے info@womenonweb.org پر میل بھی کر سکتی ہے۔

تربیت دینے والے کی یاد رکھنے کی باتیں۔

اہم نکات:

- 12 ہفتوں سے پہلے ضائع حمل کی علامات قدرتی طور پر ہونے والے ضائع حمل کے جیسی ہوتی ہیں جو کہ اسپتال میں صرف دو گھنٹوں میں ہوسکتا ہے۔
- ہر تین گھنٹے بعد چار گولیاں میزو پروسٹل کی زبان کے نیچے رکھتی ہیں اور اس عمل کو تین بار دوہراتا ہے۔
- الٹی، دست یا متلی ہوسکتی ہے۔
- 15% امکان ہے کہ مکمل ضائع حمل نہ ہو۔
- جب مسلسل بخار ہو یا خون چل رہا ہو یا درد محسوس ہو تو ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے
- میزو پروسٹل کا استعمال کے تین ہفتے بعد ڈاکٹر کو چیک کرائیں کہ حمل ہے یا نہیں۔

تمام معلومات فراہم کرنے کے بعد شرکاء کے چھوٹے یا بڑے گروپ بنا کر سوالات کریں، جیسے کہ اس کتابچے کے آخر میں سوال جواب دیئے گئے ہیں۔آپ سوال نمبر: 1 سے سوال نمبر: 29 تک معلوم کرسکتے ہیں۔یا گروپ میں تقسیم کر کے سوالات وجوابات کرنے کی دعوت دیں۔

(1) جب آپ ایک عورت کو میزو پروسٹل کے استعمال کا مشورہ دیں گے تو آپ کون سی احتیاطی تدابیر بتائیں گے؟

- ایک عورت کو چاہیے کہ وہ اکیلے ضائع حمل نہ کرے۔
- اگر ایک عورت 12 ہفتے سے زیادہ کی حاملہ ہے تو وہ میزو پروسٹل استعمال نہ کرے
- آپ زیادہ بیمار تو نہیں ہیں۔
- اسپتال کا فاصلہ دو گھنٹے کی مسافت پر ہے۔
- آپ ضائع حمل کا فیصلہ بغیر کسی دباؤ کے آزادانہ کر رہی ہیں۔

(2) 12 ہفتوں سے کم عرصے کے حمل کو ضائع کرنے کیلئے میزو پروسٹل کا استعمال کس طریقے سے کیا جائے؟

ضائع حمل کی خواہش مند عورت کو میزو پروسٹل 200mcg کی 4 گولیاں (ٹوٹل 800mc) زبان کے نیچے رکھے گی اور انکو نگلنے میں آدھا گھنٹہ لگائے گی اسی طرح یہ عمل تین بار دوہرائے گی

(3) میزو پروسٹل کے استعمال سے کون سی علامات معمول کے مطابق ہوتی ہیں؟ یعنی ایسی کون سی علامات ہیں جن سے ڈرا نہ جائے؟

- 3-2 گھنٹوں سے زیادہ خون کا چلنا یعنی ہر گھنٹے میں دو سے زیادہ بار کپڑا بدلنا نہ پڑیں
- خون کا جاری ہونا یا مروڑ کا ہونا، عورت کو متلی، الٹی دست ہلکا بخار اور ٹھنڈ بھی محسوس ہوسکتی ہے۔

(4) ممکنہ پیچیدگیاں کیا ہوسکتی ہیں؟

(1) اگر نفاس کی مقدار 3-2 گھنٹے تک بہت زیادہ ہو اور وہ ایک گھنٹے میں دو بار کپڑا یا پیڈ تبدیل کرے اور خون کا بہاؤ بہت زیادہ محسوس ہو اور چکر آ رہے ہوں تو یہ عورت کی صحت کے لئے بہت خطرناک ہے (مگر ایسا ایک فیصد ہوتا ہے)

(2) اگر کچھ دن گزرنے کے بعد بھی درد کی شدت کم نہ ہونا۔

(3) فرج سے بدبودار مواد کا اخراج ہونا۔

(4) اگر عورت کو 24 گھنٹے تک 38 ڈگری سیلسس سے زیادہ بخار ہوجائے۔

کاؤنسلر کی تربیت

جب ایک عورت کو میزو پروسٹل کی مدد سے محفوظ ضائع حمل یا محفوظ پیدائش کے بارے میں سمجھایا جائے تو اسکو مزید ایسی معلومات اور مہارتیں دی جائیں جن کی مدد سے زندگیوں کو

بچایا جا سکے۔

عورت کو معلومات دینے کے چار بنیادی اصول:

- عمدگی، محبت اور دھیان سے عورت کی بات سنیں۔
- ایسی باتوں کا جواب نہ دیں جسکے کے بارے میں آپ کو معلومات نہ ہوں آپ اُس بات کا جواب کسی ماہر سے معلوم کر کے بعد میں دیں۔
- سوالات کرنے والی ہر عورت کی رازداری رکھیں۔
- اگر ایک عورت کا ناپسندیدہ حمل ہے تو وہ فیصلہ کرنے کی مجاز ہے کہ یہ حمل اسکو رکھنا ہے یا نہیں۔ آپ کو یہ نہیں بتانا چاہئے کہ آپ کو حمل رکھنا چاہئے یا نہیں۔ اگر وہ حمل ضائع کرنا چاہتی ہے تو اسے ضائع حمل کی صحیح معلومات دیں تاکہ وہ محفوظ طریقے سے ضائع حمل کر سکے۔

کاؤنسلر کے لئے ہدایات:

درج ذیل بنیادی معلومات ہے۔ ان معلومات کو آپ خود بھی سمجھیں اور دوسروں کو بھی سمجھائیں۔

- آپ عورت سے معلوم کریں کہ کیا وہ زچگی گھر پر کرنا چاہتی ہے؟ اگر وہ ہاں کہے تو اسے میزوپروسٹل کے بارے میں معلومات دیں۔

(۱) بچے کو خشک کریں اور ماں کے پیٹ پر لٹا دیں۔

(۲) پہلے پیٹ کا معائنہ کریں کہ دوسرا بچہ نہ ہو کیونکہ دوسرے بچے کی موجودگی میں میزوپروسٹل کا استعمال بچہ دانی خراب کر سکتا ہے۔ پھر 200mcg کی تین گولیاں زچہ کی زبان کے نیچے رکھیں اور اسے حل ہونے دیں ہر 30 منٹ سے پہلے نہ نگلنے دیں۔

(۳) دھاگوں کی مدد سے نال کو دو جگہوں سے باندھ کر استرے سے کاٹ دیں اور آنول نال کا انتظار کریں

(۴) آنول نال آنے کے بعد بچہ دانی کا مساج کریں اور دیکھیں کہ بچہ دانی سکڑ جائے۔

اسپتال جائیں اگر:

آدھے گھنٹے تک آنول نال نہ آئے یا پھر نفاس بہت زیادہ مقدار میں ہو۔

معلومات حاصل کرنے والی عورت سے ساری معلومات دہرانے کو کہیں اور یہ بھی معلوم کریں کہ ساری بات اس کی سمجھ میں آ گئی ہے یا اگر مزید کوئی سوال ہے تو وہ بھی معلوم کر لے۔

ضائع حمل کے لئے معلومات:

آپ معلوم کریں کہ:

(1) کیا یہ ناپسندیدہ حمل ہے؟

(2) کیا آپ حمل ضائع کرنا چاہتی ہیں؟

(3) کتنے ہفتوں کا حمل ہے؟ ماہواری یا حیض کا پہلا دن معلوم کریں (حمل کی مدت ہر حال میں بارہ ہفتوں سے کم ہونی چاہئے)

(4) کیا یہ فیصلہ آپ نے خود آزادی سے کیا ہے؟

(5) کیا آپ نے کوئی چھلا استعمال کیا ہوا ہے؟ یا آپ کو کوئی خطرناک بیماری تو نہیں ہے؟

(6) کیا ضرورت پڑنے پر آپ ایک یا دو گھنٹے کے اندر اسپتال پہنچ سکتی ہیں؟

(2) میزوپروسٹل کی مدد سے محفوظ ضائع حمل کی معلومات فراہم کریں۔

(1) یہ عمل اکیلے نہ کریں۔

(2) اسپتال سے دو گھنٹے کی مسافت پر رہیں۔

(3) میزوپروسٹل کیسے استعمال کریں؟

(1) ایک حاملہ کو میزو پر وسٹل کی چار گولیاں زبان کے نیچے رکھنی چاہئیں۔اوران کو 30 منٹ سے پہلے نہیں نگلنا چاہئے۔تا کہ وہ اچھی طرح حل ہو جائیں

(2) تین گھنٹے بعد میزو پر وسٹل کی 4 گولیاں پھر زبان کے نیچے رکھیں۔اوران کو 30 منٹ سے پہلے نہیں نگلنا چاہئے۔تا کہ وہ اچھی طرح حل ہو جائیں۔

(3) تین گھنٹے بعد پھر میزو پر وسٹل کی 4 گولیاں پھر زبان کے نیچے رکھیں۔اوران کو 30 منٹ سے پہلے نہیں نگلنا چاہئے۔تا کہ وہ اچھی طرح حل ہو جائیں۔

(4) **دوائی کے اثرات**:

خون کا جاری ہونا، مروڑ، ٹھنڈ، دست یا الٹی بھی ہو سکتی ہے۔

(5) کب اسپتال جانا چاہئے؟

زیادہ بخار، ایک گھنٹے میں دو بار سے زیادہ کپڑے یا پیڈ کا بدلنا، مسلسل درد یا فرج سے بدبو دار مواد کا خارج ہونا۔

(6) اگر خون جاری نہ ہو تو،

چیک کرائیں کہ ایکٹا پک (Ectopic) (بے جائی حمل: جنین کا غلط جگہ قائم ہو جانا یعنی بعض اوقات حمل بچہ دانی کے بجائے فیلو پین نلی میں ہوتا ہے اور تیسرے ماہ میں نلی پھٹ جاتی ہے خون جاری ہوتا ہے درد بھی ہوتا ہے اگر ایسا حمل ہو تو آپریشن سے ضائع کرنا پڑتا ہے) حمل تو نہیں ہے یا پھر دوائیاں دوبارہ لیں

(7) تین ہفتوں کے بعد حمل کا ٹیسٹ ضرور کرائیں کہ دوائیوں نے صحیح کام کیا ہے یا نہیں۔

عورت سے تمام معلومات دہرانے کو کہیں اور جہاں ضرورت ہو وہاں درستگی کریں، اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ اس نے صحیح طرح سمجھ لیا ہے اور اس سے یہ بھی معلوم کریں کہ کوئی اور سوال تو نہیں ہے اگر ہے تو بلا جھجک پوچھ لیں؟

رول پلے کی مدد سے کاؤنسلر کی معلومات فراہمی کی پریکٹس:

یہ لازمی ہے کہ اوپر بتائی گئیں معلومات کو کیسے منتقل کیا جائے؟ اور سوال پوچھنے والی کو کیسے جواب دیا جائے؟ اس مقصد کے لئے رول پلے کا طریقہ کار آسان ہے اور کاؤنسلر کو سکھانے کے لئے مفید ہے۔

ایک آدمی سوال پوچھنے والے کا کردار ادا کرے اور دوسرا کاؤنسلر کا اور اس طریقے سے پریکٹس کی جائے کہ معلومات کیسے حاصل اور منتقل کی جاتی ہے۔اور تیسرا شخص اس پورے طریقہ کار کا جائزہ لے کہ معلومات کیسے لی اور دی جارہی ہے؟

میڈیکل اسٹور پر کیسے ایڈووکیسی کی جائے؟

کچھ علاقوں میں اب تک میزو پر وسٹل دستیاب نہیں ہے۔ عورت کو جب میزو پر وسٹل کے استعمال کے بارے میں معلوم ہو گا تو یہ ضروری ہے کہ میزو پر وسٹل ہر جگہ آسانی سے دستیاب ہو۔اسکے لئے پہلے ایسے اسٹورا ور دکانیں تلاش کی جائیں جہاں دوائیاں بھی ملتی ہیں، اور اپنے ملک میں میزو پر وسٹل کے تقسیم کرنے والے نمائندوں کے نام، پتے اور فون نمبر معلوم کئے جائیں، محفوظ پیدائش اور محفوظ ضائع حمل کے بارے میں اسٹیکر یا ہدایات لگائی جائیں، PPH سے بچاؤ کے یا محفوظ پیدائش لئے میزو پر وسٹل کا استعمال کرنا میزو پر وسٹل کی اسٹوروں اور دکانوں پر فراہمی کو آسان بناتا ہے۔یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ خود اندازہ لگائیں کہ کہاں یہ بتایا جا سکتا ہے کہ میزو پر وسٹل محفوظ ضائع حمل میں بھی استعمال ہوتی ہے۔

آپ اسٹور یا دکان پر یہ معلوم کریں کہ کیا آپ کے پاس میزو پر وسٹل ہے؟ یا کیا آپ میزو پر وسٹل کے بارے میں جانتے ہیں؟ (Cytotec , Misotac)

اگر وہ نہیں میں جواب دے تو آپ اپنا تعارف کرائیں اور واضح کریں کہ،

- آپ ماں کی زندگی بچانے کے پراجیکٹ پر کام کر رہے ہیں۔
- میزو پر وسٹل WHO کی ضروری ادویات میں شامل ہے اور یہ پیدائش کے بعد خون کے بہاؤ کی زیادتی PPH سے محفوظ رکھتی ہے اور ضائع حمل کے لئے بھی استعمال ہوتی ہے (اگر مناسب ہو تو)
- یہ پراجیکٹ اسی لئے ہے کہ خواتین کو یہ بتایا جا سکے کہ وہ اپنی جان کی حفاظت کے لئے میزو پر وسٹل خود کس طرح استعمال کر سکتی ہیں؟
- آپ یہ بھی بتائیں کہ اس مہم کی کے نتیجے میں، ہمیں امید ہے کہ کئی خواتین اسے آپ کے پاس لینے آئیں گی۔

پھر آپ یہ معلوم کریں کہ اگر کوئی عورت آپ کے پاس میزوپروسٹل لینے آئے تو آپ اُسے فروخت کرنا چاہیں گے؟

(اسکو آپ کے ملک میں میزوپروسٹل فروخت کرنے والے کا پتا دیں)

اگر ہاں کہے تو

- کیا آپ اسے خریدیں گے؟
- کیا آپ اسے بغیر نسخے (ڈاکٹر کی پرچی) کے فروخت کر دیں گے؟
- کیا آپ جانتے ہیں کہ یہ کن بیماریوں میں استعمال ہو سکتی ہے؟ (PPH یا ضائع حمل کے بارے میں پوچھیں)
- واضح کریں کہ آپ کون ہیں اور کیا کرتے ہیں (یا ظاہر کریں کہ آپ ڈاکٹر ہیں)

کیا وہ WHO کے نئے مسودے میں دلچسپی لے گا؟

اگر وہ ہاں کرے تو اسے اسٹیکر اور دستاویز فراہم کریں

آپ یہ بھی معلوم کرسکتے ہیں کہ کبھی کوئی عورت آپ کے ضائع حمل کے لئے دوائی لینے آئی ہے؟ تو آپ نے کیا کیا؟ کیا آپ نے اسکی مدد کی؟

اگر وہ ہاں میں جواب دے تو آپ اس سے معلوم کریں کہ وہ کیا کرتا ہے؟ کس طرح ان عورتوں کی مدد کرتا ہے؟

اور اگر وہ جواب نہ میں دے تو کچھ معلوم نہ کریں۔

اگر اسٹور والا آپ کو یہ کہے کہ وہ جانتا ہے کہ میزوپروسٹل ضائع حمل کے لئے استعمال ہوتی ہے اور وہ ضائع حمل کے خلاف ہے تو آپ اسے بتائے کہ آپ جانتے ہیں کہ میزوپروسٹل ضائع حمل کے لئے استعمال ہوتی ہے مگر ہمارا اصل مقصد محفوظ پیدائش اور گھر میں زچگی کو ممکن بنانا ہے۔ اور یہ کہ میزوپروسٹل PPH سے بچاؤ کے لئے بھی استعمال کی جاتی ہے اور ہمیں امید ہے کہ آپ بھی ماں اور بچے کی صحت کا خیال کریں گے۔

اگر بلیک مارکیٹ یا اسٹور والا آپ کو بتائے کہ خواتین بلا جواز ضائع حمل کے لئے اسے استعمال کرتی ہیں تو آپ ان سے معلوم کریں کہ وہ ان کو خواتین کو کیا مشورہ دیں اگر وہ دلچسپی لیں تو انکو سائنٹیفک آرٹیکل، اسٹیکرز دیں اور معلوم کریں کہ کیا وہ میزوپروسٹل کے استعمال کے لئے ٹریننگ کرنا چاہیں گے؟

عام طور پر پوچھے جانے والے سوالات۔

(1) میں کیسے جان سکتی ہوں کہ میں حاملہ ہوں؟ اور میرا حمل کتنے دن کا ہے؟

جواب: اگر ایک عورت جنسی عمل کر رہی ہو اور اسے ماہواری نہ آئے، اسے متلی ہو، سر میں درد، شدید تھکاوٹ ہو، چھاتی میں درد ہو یا الٹی ہو تو یہ حمل کی عام نشانیاں ہیں

الٹرا ساؤنڈ اور حمل کا ٹیسٹ سے بھی حمل کا معلوم کی جا سکتا ہے۔ حمل کا ٹیسٹ اس دن سے کیا جا سکتا ہے جب ماہواری آنی ہو اور نہیں آئی ہو، اس سے پہلے ٹیسٹ کا نتیجہ صحیح نہیں آئے گا۔ (ٹیسٹ میں یہ بھی آ سکتا ہے کہ حمل نہیں ہے مگر اصل میں حمل ہو سکتا ہے۔ الٹرا ساؤنڈ کے ذریعے ڈاکٹر بتا سکتا ہے کہ حمل کتنے دن کا ہے۔)

ایک عورت خود بھی حساب لگا سکتی ہے کہ وہ کتنے دنوں کی حاملہ ہے وہ آخری ماہواری کی تاریخ سے لیکر آج تک کے دنوں کو گن کر اپنے حمل کے دنوں کا اندازہ لگا سکتی ہے۔

جتنے دن بنیں گے حمل اُتنے ہی دنوں کا ہو گا۔ اور اگر وہ حمل کا اندازہ ہفتوں میں لگانا چاہتی ہے تو ٹوٹل دنوں کو 7 سے تقسیم کرے۔

بچہ دانی کا سائز بھی حمل کا بتا سکتا ہے اور عورت خود بھی اپنے پیٹ دیکھ کر اپنے حمل کا اندازہ کر سکتی ہے۔

سب سے پہلے عورت اس بات کا اطمینان کرلے کہ اسکا مثانہ خالی ہے۔ (مثانہ ایک جھلی ہے جہاں پر پیشاب جمع ہوتا ہے) پھر دونوں ہاتھ سے بچہ دانی کو پکڑ کر دیکھے اگر وہ ٹھوس گیند کی طرح ہے اور وہ بچہ دانی سے اوپر پیڑو کی ہڈی سے تھوڑا سا اوپر ہے تو وہ بارہ ہفتے کا بچہ ہے اور اگر بچہ دانی بڑی ہو رہی ہے تو وہ بارہ ہفتوں سے زیادہ کی حاملہ ہے اور وہ میزوپروسٹل کا استعمال نہ کرے۔

(2) میں اپنا حمل نہیں رکھنا چاہتی، میں کیا کروں؟

جواب: اگر حاملہ بارہ ہفتوں سے کم دنوں کی حاملہ ہے تو وہ میزوپروسٹل کی بارہ گولیاں لے کر خود ہی حمل کو ضائع کر سکتی ہے۔ میزوپروسٹل کی چار گولیاں زبان کے نیچے رکھ کر آدھے گھنٹے تک نہ نگلیں اسی طرح تین گھنٹے کے بعد چار گولیاں لیں اور آدھے گھنٹے سے پہلے نہ نگلیں اور پھر تین گھنٹے کے بعد یہ عمل پھر ایسے ہی دوہرائیں۔ یہ طریقہ 80%-90% تک کامیاب اور محفوظ ہے۔

اگر آپ کے پاس انٹرنیٹ کی سہولت ہے تو آپ www.womenonweb.org یا info@womenonweb.org پر آن لائن آجائیں میڈیکل

استقاط حمل کی سہولت جو کہ میزوپروسٹل اور میفوپروسٹون کی صورت میں ہیں جو کہ 98% کامیاب ہیں حاصل کرسکتے ہیں۔

(3) میزوپروسٹل کی گولیاں کہاں دستیاب ہیں؟

جواب: میزوپروسٹل اور بھی ناموں سے دستیاب ہے جیسے Misotac , Cytotec or Kontrac وغیرہ ہر گولی میں دوسو ملی گرام میزوپروسٹل موجود ہوتی ہے آپ کو کم سے کم دوسو ملی گرام والی بارہ گولیاں میزوپروسٹل کی لینی چاہئیں۔ جو کہ بعض اوقات ڈاکٹری نسخے کے بغیر بھی خریدی جاسکتی ہیں، اور کبھی میڈیکل اسٹور والے ڈاکٹری نسخہ بھی مانگ لیتے ہیں میزوپروسٹل PPH، السر، ورم، جوڑوں کی سوزش کے علاج میں بھی استعمال ہوتی ہے

فرض کریں آپ کو میزوپروسٹل ڈاکٹری نسخے کے بغیر نہیں ملتی تو آپ اسٹور والے کو کہیں کہ میری دوست یا بہن نے ابھی بچہ پیدا کیا ہے اور اسکا خون نہیں رک رہا ہے اور میزوپروسٹل کی شدید ضرورت ہے یا آپ دوسرے اسٹور پر چلی جائیں۔ آپ اپنے شوہر یا کسی اور مرد کو بھی بھیج کر یہ گولیاں حاصل کرسکتی ہیں۔ عام طور پر اسٹور والے مردوں سے کم بحث کرتے ہیں۔

اگر ڈاکٹری نسخہ ضروری ہو تو آپ کسی ایسے ڈاکٹر کی تلاش کریں جو آپ کو یہ نسخہ لکھ دے ورنہ آپ خود بھی دوسرے نسخوں کو دیکھ کر یہ نسخہ لکھ سکتی ہیں۔ جیسا کہ

" R/-

Misoprostal 200mgr

12 tablets

(4) میزوپروسٹل کے ذریعے ضائع حمل سے کیا خطرات ہیں؟

جواب: اگر کوئی عورت میزوپروسٹل استعمال کرتی ہے تو وہ مندرجہ ذیل علامات کی صورت میں جلد از جلد طبی مشورہ ضرور لے۔

(1) اگر نفاس کی مقدار 3-2 گھنٹے تک بہت زیادہ ہو اور وہ ایک گھنٹے میں دو بار کپڑا یا پیڈ تبدیل کرے اور خون کا بہاؤ بہت زیادہ محسوس ہو اور چکر آ رہے ہوں تو یہ عورت کی صحت کے لئے بہت خطرناک ہے (مگر ایسا ایک فیصد ہوتا ہے)

(2) اگر کچھ دن گزرنے کے بعد بھی درد کی شدت کم نہ ہونا۔

(3) فرج سے بدبودار مواد کا اخراج ہونا۔

(4) اگر عورت کو 24 گھنٹے تک 38 ڈگری سیلسس سے زیادہ بخار کا ہونا

اسکے علاوہ اگر عورت خود بھی سمجھ رہی ہے کہ اُسے کوئی مسئلہ ہو رہا ہے تو اس کو ڈاکٹر کے پاس جانا چاہئے، اسکو یہ بتانے کی ضرورت نہیں ہے کہ اسکا ضائع حمل دوائیوں سے ہوا ہے بلکہ اسکو یہی ظاہر کرنا چاہئے کہ ضائع حمل قدرتی تھا اور ڈاکٹر اخلاقی طور پر پابند ہے کہ اسکا علاج کرے اور میزوپروسٹل کی مدد سے ضائع حمل بلکل قدرتی ضائع حمل کے جیسا ہے۔ اس لئے اسمیں کوئی خطرہ نہیں ہے۔

(5) میں بارہ ہفتوں سے زیادہ کی حاملہ ہوں کیا میں میزوپروسٹل استعمال کرسکتی ہوں؟ اور کب تک استعمال کرسکتی ہوں؟

جواب: میزوپروسٹل بارہ ہفتوں سے زیادہ حمل کے لئے بھی مفید ہے البتہ بارہ ہفتوں کے بعد ضائع حمل سے کچھ مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ 8%- 4% خواتین ایسی ہیں جنہوں نے بارہ ہفتوں کے بعد میزوپروسٹل کی مدد سے ضائع حمل کیا ہے وہ کہتی ہیں کہ خون معمول سے زیادہ آتا ہے اور بارہ ہفتوں سے زیادہ کی حاملہ عورت جب اکیلی ہو تو میزوپروسٹل کا استعمال نہ کرے۔

15 ہفتوں سے زیادہ کی حاملہ کو سختی سے منع کیا جاتا ہے کہ وہ میزوپروسٹل کا انتخاب نہ کرے کیونکہ یہ خطرناک ثابت ہوتا ہے۔ کیونکہ یہ عمل بچہ کی پیدائش کے عمل کے جیسا ہوتا ہے اسلئے گولیاں تب ہی استعمال کرے جب عورت اسپتال کے نزدیک ہو، بلکہ یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ گولیاں اسپتال کے اندر ہی استعمال کی جائیں تاکہ ایمرجنسی کی صورت میں فوری طبی امداد دی جاسکے

بارہ ہفتوں کے بعد ضائع حمل کے لئے عورت کو 200mcg کی دس گولیوں کی ضرورت پڑتی ہے، ہر تین گھنٹے بعد ۲ گولیاں فرج میں رکھی جاتی ہیں ہر تین گھنٹے بعد دو گولی رکھنی ہوتی ہے جب تک حمل ضائع نہ ہو جائے اور پانچ بار سے زیادہ اس عمل کو نہیں دہرایا جاسکتا۔ اس طرح کرنے سے چوبیس گھنٹوں کے اندر ضائع حمل کے امکانات 90%

ہیں ۔گولیوں کو جتنا ممکن ہو اندر ڈالا جائے اور تھوک یا پانی سے گیلا کر کے اندر ڈالا جائے عورت کو محسوس ہو گا کہ خون جاری ہو گیا ہے اور اسکے ساتھ جنین بھی محسوس کیا جا سکتا ہے جنین کی لمبائی حمل کے دنوں پر منحصر ہے ۔جنین کو دیکھا بھی جا سکتا ہے مگر یہ ایک تکلیف دہ عمل ہے ۔

اگر ایک عورت میزوپروسٹل کو بچہ دانی میں رکھتی ہے اور اسے زیادہ تکلیف ہوتی ہے اور کوئی مسئلہ کھڑا ہو جاتا ہے تو اسکو ڈاکٹر کے پاس جانا چاہئے ڈاکٹر کے پاس جانے سے پہلے اسے چاہئے کہ ہاتھ دھو کر صاف کرے اور ہاتھ ڈال کر گولیاں باہر نکال لے ۔یہ گولیاں چار دن تک رہتی ہیں ، گولیاں نکالنے کے بعد ڈاکٹر سے جا کے کہے کہ اسکا ضائع حمل قدرتی ہے ۔

20 ہفتوں کے بعد میزوپروسٹل ہرگز نہیں کرنا چاہئے کیونکہ اس کا بعد جنین بچہ دانی کے باہر بھی زندہ رہ سکتا ہے اور اس وقت میزوپروسٹل کا استعمال بچے کی پیدائش میں مدد فراہم کرتا ہے ۔

(6) کیا میں دودھ پلاتے وقت بھی میزوپروسٹل استعمال کر سکتی ہوں؟

جواب :میزوپروسٹل کے استعمال کے بعد پانچ گھنٹے تک بچے کو دودھ نہ پلائیں اور پانچ گھنٹوں کے دوران والے دودھ کو ضائع کر دیں اسکے بعد معمول کے مطابق بچے کو دودھ پلاتے رہیں عورت کو دودھ پلاتے رہنا چاہئے کیونکہ اس سے دودھ پینے والے بچے کو کوئی نقصان نہیں ہو گا

(7) میزوپروسٹل کے ضائع حمل کے بعد میں کب تک دوبارہ حاملہ ہونے کے قابل ہو جاؤں گی؟

جواب :میزوپروسٹل کا استعمال بچہ پیدا کرنے کی قوت کو کم نہیں کرتا ،اسلئے اگر ایک عورت حاملہ نہیں ہونا چاہتی تو اسکو مانع حمل کے طریقے استعمال کرنا چاہئیں ۔

(8) کیا میں دوبارہ میزوپروسٹل استعمال کر کے حمل ضائع کر سکتی ہوں؟

جواب :عورت 40 سال کی عمر تک حاملہ ہونے کی قوت رکھتی ہے ۔اسلئے جب کچھ عورتیں مانع حمل استعمال نہیں کرتیں تو انکو دوبارہ حمل کو ضائع کرنے کی ضرورت پڑتی ہے ،لہٰذا آپ محفوظ ضائع حمل کے لئے ایک بار سے زیادہ بھی میزوپروسٹل استعمال کر سکتے ہیں ۔یہ عورت کی صحت اور دوبارہ ماں بننے کے عمل کو متاثر نہیں کرتی ۔

(9) کیا ہو گا؟ اگر میں حاملہ بھی نہ ہوں اور کسی وجہ سے میزوپروسٹل کی گولیاں بھی لے لی ہوں؟

واب :میزوپروسٹل عورت کی صحت کو اتنا زیادہ متاثر نہیں کرتی مگر کسی وجہ سے اسکا استعمال کر لینے سے چوبیس گھنٹوں کے اندر عام مسائل ہو سکتے ہیں مثلاً متلی ،الٹی ،دست یا ہلکا بخار ۔

(10) کیا میں HIV / AIDs کے ve+ ہونے کی صورت میں میزوپروسٹل استعمال کر سکتی ہوں؟

جواب :HIV/AIDs کی ve+ عورت میزوپروسٹل استعمال کر سکتی ہے مگر اس میں عورت کو انفکشن یا انیمیا ہونے کا خطرہ ہے ۔ایسی صورت میں آئرن کی گولیاں لینی چاہئے اور اینٹی بائیوٹک کے زریعے بھی انفکشن کو کم کیا جا سکتا ہے ۔(سات دن تک Doxycycline 100 g کی دو گولیاں استعمال کریں)۔

(11) میزوپروسٹل کب اثر کرتی ہے اور پیٹ کے درد یا تھکاوٹ یا پھر دست وغیرہ کی علامات کب تک رہتی ہیں؟

جواب : عام طور پر میزوپروسٹل چار گھنٹوں میں اپنا اثر دکھانا شروع کر دیتی ہے ۔اور خون چلنا شروع ہو جاتا ہے ،اور تھکاوٹ ،دست ،متلی وغیرہ کی علامات بارہ گھنٹوں میں ختم ہو جاتی ہیں یا مکمل ضائع حمل ہونے کے بعد گھٹتی جاتی ہیں ۔اگر معمول سے زیادہ خون بہہ رہا ہو یا کچھ دن تک پیٹ میں درد ہو ،تین ہفتے سے زیادہ بخار رہے یا مسلسل خون جاری رہے یا پیٹ کو دبانے سے درد اٹھتا ہو تو ہو سکتا ہے کہ حمل مکمل ضائع نہ ہوا ہو اس صورت میں ڈاکٹر کے پاس جانا چاہئے اور مکمل ضائع حمل کروانا چاہئے ۔اگر آپ کو ڈاکٹر کے پاس جانا پڑ رہا ہو تو یہ ضروری نہیں ہے کہ آپ اسکو یہ بتائیں کہ آپ نے حمل کو ضائع کیا ہے کیونکہ یہ بلکل قدرتی ضائع حمل کے جیسا ہے ۔اور یہ انتہائی ضروری ہے کہ مکمل طور پر ضائع حمل کروایا جائے ورنہ وہ خون یا ٹشوز جو عورت کے جسم میں رہ جائے گا اس سے انفکشن ہونے کا خطرات بھی زیادہ حد تک بڑھ سکتے ہیں ۔

(12) میرا کتنا خون جائے گا؟ اور اسکا رنگ کیسا ہو گا؟

جواب :عام طور پر تازہ خون لال رنگ کا ہوتا ہے اور پرانا خون بھورے رنگ کا ہوتا ہے ،جب عورت حمل ضائع کرتی ہے تو وہ لال رنگ کا خون بہاتی ہے ۔جب خون زیادہ چلے تو چیک کرا لینا چاہئے کہ حمل مکمل ضائع ہوا ہے یا نہیں ،تین ہفتوں تک تھوڑا تھوڑا خون بے قاعدگی سے چلتا رہتا ہے لیکن کبھی یہ دورانیہ بڑھ بھی سکتا ہے ۔

(13) حمل ضائع کرتے ہوئے کیا میں آنول نال ،جنین یا خون کو دیکھ سکتی ہوں اور میں انکا کیا کروں؟

جواب :یہ آپکے حمل پر منحصر ہے ،اگر آپ کا حمل 6-5 ہفتوں کا ہے تو آپ سوائے خون اور چھوٹے چھوٹے لوتھڑوں (clots) کے کچھ نہیں دیکھ سکتیں ۔اگر حمل 9 ہفتوں سے زیادہ کا ہے تو آپ جنین یا امبریو دیکھ سکتی ہیں ۔

اگر حمل 9-8 ہفتے کا ہے تو آپ 2.5 cm کا جنین دیکھ سکتی ہیں مگر دیکھنے کا یہ عمل بہت تکلیف دہ ہے ۔آپ اسے باتھ روم کے فلش میں بہا دیں یا کپڑے میں لپیٹ کر پھینک

دیں یا دفنا دیں۔

(14) میں نے میزوپروسٹل کی پہلی خوراک لے لی ہے اور خون بھی جاری ہوگیا ہے کیا میں میزوپروسٹل کی دوسری اور تیسری خوراک بھی لوں؟

جواب: جی ہاں، آپ کو دوسری اور تیسری خوراک بھی لینی چاہئے سائنسی تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ تینوں خوراک کے بعد ہی حمل مکمل طور پر ضائع ہوتا ہے۔ ورنہ کچھ ٹشوز کے کچھ حصے بچہ دانی میں رہ جاتے ہیں۔ میزوپروسٹل کے استعمال کے کچھ دن بعد ہی حاملہ ہونے کی علامات مثلاً تھکاوٹ، چھاتی کا درد وغیرہ بھی ختم ہو جاتی ہیں۔

آپ اسپتال سے معائنہ بھی کروئیں کہ حمل مکمل طور پر ضائع ہوا ہے یا نہیں۔

(15) میں نے میزوپروسٹل استعمال کی ہے مگر خون بلکل جاری نہیں ہوا یا خون کا بہاؤ بہت کم ہے یا پھر خون کا بہاؤ توقع سے بہت کم ہے۔ کیا میزوپروسٹل اپنا کام کر رہی ہے؟

جواب: یہ اندازہ لگانا بہت مشکل ہے کہ حمل مکمل طور پر ضائع ہوا ہے یا نہیں مگر اگر عورت کو خون جاری نہ ہو تو ہوسکتا ہے کہ وہ حاملہ ہی نہ ہو یا حمل رحم سے باہر ہو۔ اگر ایک عورت کا یقین ہو کہ اسکا حمل ضائع نہیں ہوا ہے تو وہ فوراً اپنا چیک اپ کرالے اور الٹرا ساؤنڈ کراتے وقت ڈاکٹر کو یہ کہے کہ مجھے لگتا ہے کہ میرا حمل ضائع ہوگیا ہے۔

(16) کیا میں میزوپروسٹل کی خوراک کے استعمال کے دوران کچھ کھا پی سکتی ہوں؟

جواب: عورت کو چاہئے کہ ہلکی غذا استعمال کرے اور شراب یا نشہ آور اشیاء سے پرہیز کرے کیونکہ نشہ کی حالت میں وہ یہ اندازہ نہیں کر سکتی کہ حمل مکمل طور پر ضائع ہوا ہے یا نہیں۔

(17) اگر میں میزوپروسٹل کی پہلی خوراک کے بعد دوسری خوراک ٹھیک تین گھنٹے بعد نہ لے سکوں تو کیا ہوگا؟

جواب: بارہ ہفتوں کی حاملہ کے لئے یہ بہتر ہے کہ وہ میزوپروسٹل کی بارہ گولیاں 4,4 کے حساب سے ہر تین گھنٹوں کے بعد لے مگر آپ اسکو بارہ گھنٹوں میں بھی لے سکتے ہیں مگر بارہ گھنٹوں میں لینے سے اسکے اثرات کم ہو جاتے ہیں۔

ایک عورت اگر بارہ ہفتوں کی حاملہ ہے تو وہ بارہ میزوپروسٹل سے زیادہ نہ لے۔ بارہ ہفتوں سے زیادہ کی حاملہ کو چاہئے کہ وہ دس سے زیادہ میزوپروسٹل نہ لے، میزوپروسٹل کا وزن سے زیادہ لینا صحت کے لئے خطرے کا باعث بن سکتا ہے۔ فرض کریں آپ نے میزوروسٹل وزن کے حساب سے بھی لیں اور انہوں نے اثر بھی نہیں کیا تو آپ دوبارہ اسی وزن کی خوراک لے سکتی ہیں

(18) میں نے میزوپروسٹل استعمال کیں مگر حمل ضائع نہیں ہوا، مجھے کیا کرنا چاہئے؟

جواب: میزوپروسٹل استعمال کرنے والی خاتون کو چاہئے کہ وہ ضائع حمل کے تین ہفتوں کے بعد اپنے حاملہ ہونے کا ٹیسٹ کرائے کیونکہ بعض اوقات حمل ضائع ہونے کے 4-3 ہفتوں تک حاملہ ہونے کی نشانیاں موجود ہوتی ہیں، جو کہ ٹیسٹ کے درمیان ظاہر ہوسکتی ہیں کیونکہ ہارمونز خون میں شامل ہوتے ہیں اس صورتحال میں صرف الٹرا ساؤنڈ کے زریعے ہی صحیح پتہ چل سکتا ہے۔

اگر اسکے باوجود حاملہ ہونے کی نشانیاں موجود ہیں تو اسکا مطلب ہے کہ عورت ابھی تک حاملہ ہے خون جاری ہونے کا یہ مطلب نہیں ہے کہ حمل ضائع ہوا ہے اسی لئے لازمی ہے کہ الٹرا ساؤنڈ کروایا جائے۔

(19) حمل جاری رہنے کی کیا علامات ہیں؟ اور اس صورتحال میں عورت کو کیا کرنا چاہئے؟

جواب: اگر حاملہ ہونے کی تمام علامات مثلاً الٹی، متلی، چکر، چھاتی کی سختی وغیرہ محسوس ہو تو ہوسکتا ہے کہ حمل جاری ہو۔ اسکے لئے ضروری ہے کہ الٹرا ساؤنڈ کروایا جائے یا پھر حمل کا ٹیسٹ کروایا جائے۔ تاکہ صحیح بات کا پتہ چل سکے۔ اگر حمل جاری ہے تو 4-2 دنوں کے بعد دوبارہ میزوپروسٹل کا استعمال کرے اور یہ بھی ممکن ہے کہ میزوپروسٹل اپنا اثر نہ دکھائے۔ میزوپروسٹل کی مدد سے 90 - 80 فیصد تک ضائع حمل کے امکانات ہیں۔ اگر ایک عورت نو ہفتوں کی حاملہ ہے اور اسکی رسائی انٹرنیٹ تک ہے تو وہ www.womenonweb.org یا info@womenonweb.org پر میل کر کے مدد حاصل کر سکتی ہے۔ جہاں پر حمل ضائع کرنے کا رفرل سسٹم موجود ہے۔ جس سے میزوپروسٹل اور میفیپریسٹون کے استعمال سے ضائع حمل کو 99%-97 ممکن بنایا جاسکتا ہے۔

(20) میں نے کچھ دن پہلے میزوپروسٹل استعمال کی تھی مجھے ابھی تک بہت درد ہوتا ہے۔ کیا یہ نارمل ہے؟

جواب: نہیں یہ نارمل نہیں ہے اگر علاج کامیابی سے ہوا ہے تو درد زیادہ دیر نہیں ہونا چاہئے، صرف تھوڑا خون بہنا چاہئے۔ اگر حمل مکمل طور پر ضائع نہیں ہوا ہے اور اسکے کچھ حصے بچہ دانی میں موجود ہیں، جسکی وجہ سے درد اٹھ رہا ہوگا، اس لئے آپ کو چاہئے کہ آپ الٹرا ساؤنڈ کروائیں۔ اگر حمل کے کچھ جزویات رہ بھی جاتے ہیں تو وہ اگلی ماہواری میں نکل جاتے ہیں۔ مگر اگر حمل کے جزویات وافر مقدار میں رہ گئے ہیں تو وہ خود بخود خارج نہیں ہوتے۔ ایسی صورت میں لازم ہے کہ میزوپروسٹل دوبارہ استعمال کی جائیں۔ دو گولیاں میزوپروسٹل کی تیس منٹ تک زبان کے نیچے رکھیں تاکہ وہ اچھی طرح گھل جائیں، یا پھر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

(21) نامکمل ضائع حمل کا کیا علاج ہے؟

جواب: اگر ضائع حمل مکمل طور پر نہیں ہوا ہے تو عورت کو چاہئے کہ میزوپروسٹل کا استعمال دوبارہ کرے یا ڈاکٹر کے پاس جائے ڈاکٹر بچہ دانی میں موجود حمل کے بقایا جات کو نکال دے گا کیونکہ ایسے کیسز میں ڈاکٹر اخلاقی طور پر پابند ہے کہ آپ کی مدد کرے اور ایسی صورتحال میں آپ کو اضافی وزن کی میزوپروسٹل کی دو گولیاں زبان کے نیچے تیس منٹ تک رکھنی چاہیں

(22) مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ مجھے انفکشن ہو گیا ہے؟

جواب: اگر ایک عورت کو 39- 38 ڈگری سیلسیس تک بخار چوبیس گھنٹے سے زیادہ رہے تو عورت کو سمجھ لینا چاہئے کہ کچھ جزویات بچہ دانی میں موجود ہیں تو جلد از جلد ڈاکٹر کے پاس جانا چاہئے یہ انفکشن کی علامت ہے اس قسم کے انفکشن کا علاج Doxycyline ہے۔

(23) رحم یا بچہ دانی سے باہر حمل کی کیا نشانیاں ہیں اور اسکا کیا علاج ہے؟

جواب: اگر عورت کو بے ہوشی کے دورے یا پیٹ میں بہت زیادہ تکلیف ہو تو اسے فوراً ڈاکٹر کے پاس جانا چاہئے یہ رحم سے باہر حمل (Ectopic) کی نشانی ہے۔

(24) مجھے حمل ضائع کرنے کے بعد بہت تکلیف ہے، میں ڈاکٹر کے پاس جا کے کیا بولوں؟

جواب: یہ ضروری نہیں ہے کہ آپ ڈاکٹر کے پاس جا کے اسکے اسٹاف کو ساری باتیں بتائیں آپ یہ بھی کہہ سکتی ہیں کہ قدرتی طور پر حمل ضائع ہوا ہے ڈاکٹر کو پتہ نہیں چل سکتا ہے کہ آپ نے کیا، کیا ہے۔ نامکمل ضائع حمل کی علامات بلکل ایسی ہی ہیں جیسی قدرتی ضائع حمل کی اور اگر آپ نے گولیاں رحم میں استعمال کی ہیں تو انہیں نکال دیں۔

(25) کیا خون کے یا کسی اور ٹیسٹ سے میزوپروسٹل کے استعمال کا پتہ لگایا جا سکتا ہے؟

جواب: نہیں کسی بھی قسم کے ٹیسٹ سے میزوپروسٹل کے استعمال کا پتہ نہیں لگایا جا سکتا، ڈاکٹر کو جب تک میزوپروسٹل کے استعمال کا پتہ نہیں چلے گا جب تک وہ رحم میں میزوپروسٹل کے ذرات نہ دیکھ لے۔

(26) کیا میزوپروسٹل کے استعمال کے بعد بھی حمل ضائع نہ ہو تو کیا جاری حمل کے جنین پر کوئی غیر معمولی اثرات مرتب ہونے کے امکانات ہیں؟

جواب: ایسی صورتحال میں کوئی رسک نہیں لینا چاہئے۔ جب آپ نے میزوپروسٹل استعمال کی ہیں تو آپ حمل مکمل طور پر ضائع کریں۔ میزوپروسٹل کے استعمال سے مکمل طور پر حمل ضائع نہیں ہو رہا تو اسکو پوری طرح ضائع کرنے کے اقدامات کریں۔ کیونکہ ایسے صورت میں جاری حمل کی کھوپڑی یا دیگر اعضاء میں نقائص پیدا ہونے کا اندیشہ ہے۔ جبکہ میزوپروسٹل کے استعمال سے اس قسم کے خطرات بہت کم ہیں۔ مگر ہزار میں کوئی ایک ایسا بچہ ہوتا ہے۔

اگر ہم اسکا مقابلہ نارمل صورتحال میں کریں تو اس قسم کے خطرات 25 سالہ خواتین کی زچگی میں 1300 میں سے ایک اور 35 سالہ خواتین میں 365 میں سے ایک ہوتی ہے۔

اگر ایک عورت کو میزوپروسٹل کے استعمال کے بعد یہ محسوس ہو کہ اسکا حمل ضائع نہیں ہوا ہے اور جنین نارمل بھی نہیں ہے تو اسے فوراً ڈاکٹر کے پاس جانا چاہئے۔

(27) کیا میں میزوپروسٹل کے استعمال کے بعد دوبارہ حاملہ فوراً ہو سکتی ہوں؟

جواب: جی ہاں اگر ایک عورت حاملہ نہیں ہونا چاہتی تو وہ مانع حمل کا استعمال کرے۔ کنڈوم کا استعمال جلد از جلد کیا جا سکتا ہے۔ مانع حمل کی گولیاں یا دیگر طریقے بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ اگر حمل مکمل طور پر ضائع نہیں ہوا ہے تو ایسی صورت میں چھلے کا استعمال بھی جنین کے لئے نقصاندہ نہیں ہوتا ہے۔ عورت کو مکمل طور پر اطمنان کر لینا چاہئے کہ حمل مکمل طور پر ضائع ہو چکا ہے، جب تک اسکو دوسری ماہواری نہ آئے۔ ہارمونل مانع حمل کے طریقے زیادہ کارگر ثابت نہیں ہوتے اسلئے غبارے کا استعمال کیا جائے۔

میزوپروسٹل کے استعمال کے بعد 14-4 دنوں میں IUD کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اگر ہلکہ ہلکہ خون آ رہا ہو تو عورت کو دوسری ماہواری کا انتظار کرنا چاہئے لیکن اسکو مانع حمل کے دوسرے طریقے استعمال کرنے چاہئیں۔

اگر عورت دوبارہ حاملہ ہونے کی خواہشمند ہے تو اسکو دوسری ماہواری آنے تک مانع حمل کا کوئی ایک طریقہ استعمال کرتے رہنا چاہئے البتہ دوسری ماہوای آنے میں 6-4 ہفتے لگ سکتے ہیں۔

ایک عورت ضائع حمل کے بعد آنے والی ماہواری کے ایک یا دو ہفتوں میں حاملہ ہو سکتی ہے۔

(28) میں طبی ضائع حمل کے کتنے عرصے بعد مباشرت کر سکتی ہوں؟

جواب: بہتر ہے کہ میزوپروسٹل کے استعمال کے پانچ دن بعد مباشرت کی جائے۔ ضائع حمل کے بعد بچہ دانی کی دیواریں کھل جاتی ہیں ایسی صورتحال میں میں انفکشن کے خطرات زیادہ ہیں۔ عورت پانچ دن تک کوئی بھی چیز رحم میں یا رحم کے اوپر نہ رکھے۔

(29) حمل ضائع کرنے کے بعد مجھے کوئی جذباتی پیچیدگی ہو سکتی ہے؟

جواب :اگر ایک عورت اپنے حمل کو ضائع کرنے کا فیصلہ صحیح طورنہیں کرسکتی تو اسے چاہئے کہ وہ اپنے کسی دوست یا خاندان کے کسی فرد سے جس پر اسکو پورا بھروسہ ہو اس سے صلاح مشورہ کرلے کیونکہ کئی عورتوں کو ضائع حمل کے بعد نفسیاتی مدد کی ضرورت پیش نہیں آتی ۔مگر چند کیسز میں حمل ضائع کرنے کے بعد افسوس ہوتا ہے لیکن زیادہ تر عورتیں جذباتی طور پر آرام میں یا آزاد سمجھتی ہیں اسکے برعکس جرم ، پریشانی یا کسی چیز سے محروم ہونے کا احساس ہوتا ہے ۔کئی ممالک میں ضائع حمل کو ایک بدنما داغ اور سماجی طور پر برا سمجھا جاتا ہے ۔جسکی وجہ سے عورتیں ضائع حمل کو جرم سمجھتی ہیں اور شرم بھی محسوس کرتی ہیں

اور انکو قصوروار، شرم یا جرم جیسے جذباتی مسائل کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے ۔ایک عورت اگر ضائع حمل کرتی ہے تو اسکو خراب عورت نہیں کہا جاسکتا کیونکہ اس نے حمل ضائع کیا ہے اور وہ اکیلی نہیں جس نے ضائع حمل کیا ہے ۔کئی عورتیں یہ سن کر حیران رہ جاتی ہیں کہ پوری دنیا میں ہر سال 42 ملین خواتین حمل ضائع کرتی ہیں ۔

(30) کیا گھر پر زچگی کرنا ایک محفوظ عمل ہے؟

جواب :اگر آپ کا حمل نارمل ہے تو آپ تربیت یافتہ آیا کی مدد سے گھر پر بھی زچگی کرواسکتی ہیں ۔لیکن بدقسمتی سے تربیت یافتہ آیا ہر وقت موجود نہیں رہتی اور گھر میں بھی کوئی فرد تجربہ کار نہیں ہوتا اس صورت میں عورت کو خود یا کسی ناتجربہ کار کی مدد حاصل کرنی پڑتی ہے ۔

اگر عورت کو پیچیدہ حمل ہے جیسا کہ ہائی بلڈ پریشر، ذیابطیس، انیمیا ،خون میں ہیموگلوبن کا نارمل مقدار سے کم ہونا ، زیادہ یا کم مقدار میں خون کا بہنا ، جنین کی صحیح افزائش کا نہ ہونا یا نوزائیدہ بچے کی خوراک اور آکسیجن حاصل کرنے میں آنول نال کا صحیح کام نہ کرنا ۔ایسی صورت میں زچگی اسپتال میں ہونی چاہئے

زچگی گھر پر بھی ہوسکتی ہے مگر کئی مسائل ہوسکتے ہیں جیسا کہ نوزائیدہ بچے کا عورت کے جسم سے بڑا ہونا ، بچہ نارمل نہ ہونا ، زچگی میں زیادہ وقت لگ جانا یا رحم کا سکڑ جانا ایسی صورتحال میں عورت کو اسپتال منتقل کیا جائے ۔

(31) پوسٹ پارٹم ہیمرییج (PPH) کیا ہے اور یہ کب ہوتا ہے؟

جواب: زچگی کے چوبیس گھنٹوں کے اندر رحم سے زیادہ خون بہنے کے عمل کو پوسٹ پارٹم ہیمرییج کہتے ہیں جسکا مطلب ہے 500ml خون کے بہنے کو پوسٹ پارٹم ہیمرییج کہتے ہیں اگر زچگی معمول کے مطابق ہوئی ہے اور عورت کو PPH ہے تو عورت اپنی جان گنوا سکتی ہے

ایک تحقیق کے مطابق دنیا میں 515.000 خواتین میں سے 125.000 خواتین PPH کی وجہ سے موت کے منہ میں چلی جاتی ہیں ۔

(32) مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ میں PPH کا شکار ہوں؟

جواب :یہ اندازہ لگانا مشکل ہے کہ زچگی کے بعد کتنا خون چلا ہے؟ کیونکہ خون کا بہنا آہستہ اور کئی گھنٹوں بعد بھی ہوسکتا ہے ۔

(33) PPH کے کیا اسباب ہیں؟

جواب: زچگی کے بعد رحم %90-70 نہ سکڑنا PPH کا سبب بنتا ہے پھٹا ہوا یوٹرس ہونے کی وجہ سے بلیڈنگ پیٹ کے اندر یا وجائنا سے ہوتی ہے آنول نال کا نہ آنا بچہ دانی کو پھاڑ سکتا ہے اور DIC(disseminated intravascular coagulopathy) کی وجہ سے نبض میں خون کے ٹکڑے آجاتے ہیں ۔

(34) آنول نال کب باہر نکالا جائے؟

جواب: %90 کیسز میں آنول نال پندرہ منٹ کے بعد آجاتی ہے ،اگر آنول نال کو 30 منٹ تک باہر نہ نکالا جائے تو PPH عام حالات سے 6 گنا زیادہ ہونے کا خطرہ ہوتا ہے ۔

(35) بعض اوقات رحم کیوں نہیں سکڑتی ؟

جواب :رحم مندرجہ ذیل وجوہات کی بنا پر نہیں سکڑتی :

- اگر رحم میں آنول نال موجود رہے ۔
- کسی بھی وجہ سے رحم کا بڑا ہونا ۔(جیسا کہ بار بار حاملہ ہونا ،حمل میں بچے کا بڑا ہونا یا زیادہ پانی کا موجود ہونا)
- اگر زچگی کے دوران لیبر زیادہ ہو جائے یا تیزی سے ہو۔
- مثانہ بھرا ہوا ہونا ۔

(36) PPH سے بچاؤ کے لئے کیا کرنا چاہئے؟

جواب: مندرجہ ذیل حفاظتی اقدام سے 60%، PPH سے بچا جا سکتا ہے۔ یہ حفاظتی اقدامات آنول نال نکالنے کے بعد کیے جاتے ہیں (یہ لیبر کا تیسرا مرحلہ ہوتا ہے)

1) بچے کی پیدائش کے فوراً بعد بچے کو خشک کر کے اس کو ماں کے پیٹ پر چھاتی سے قریب لٹائیں تا کہ اگر وہ دودھ پلانا چاہے تو پلا سکے (HIV +ve خواتین کو چھاتی کا دودھ نہیں پلانا چاہئے کیونکہ اس سے بچے میں انفکشن کا خطرہ ہے) بچے کا سر کسی گرم کپڑے یا کمبل سے ڈھک دیں۔

(2) بچے کی پیدائش کے بعد ایک منٹ کے اندر اندر پہلے پیٹ کا معائنہ کریں کہ دوسرا بچہ نہ ہو کیونکہ دوسرے بچے کی موجودگی میں میزوپروسٹل کا استعمال بچہ دانی خراب کر سکتا ہے۔ 200mcg کی تین گولیاں زچہ کی زبان کے نیچے رکھیں اور اسے حل ہونے دیں ہر 30 منٹ سے پہلے نہ نگلنے دیں۔

(3) نال کو کاٹیں اور آنول نال کے آنے کا انتظار کریں

اگر مددگار تربیت یافتہ ہے تو وہ جلد ہو آنول نال کو باہر نکال لے گی۔ میزوپروسٹل کے استعمال کے بعد دھاگے نما ڈوری کی مدد سے آنول نال کو اسطرح باہر نکالیں کہ انکا ہاتھ رحم کی طرف سے پیٹ پر رکھیں تا کہ رحم کو سپورٹ مل سکے نرمی سے دھاگے کی traction دیں جب تک رحم سکڑ نہ جائے۔

(4) آنول نال نکالنے کے بعد رحم کا مساج کریں جب تک وہ سکڑ کر سخت گیند کی طرح نہ ہو جائے اور مساج کا یہ عمل ہر 15 منٹ بعد دو گھنٹے تک کرتے رہیں۔ یہ عمل عورت خود بھی کر سکتی ہے اور کسی کی مدد بھی لے سکتی ہے۔

(37) مجھے کیا کرنا چاہئے کیونکہ میزوپروسٹل کے استعمال کے بعد بھی خون چل رہا ہے؟

جواب: PPH سے بچاؤ کے باوجود 3% خواتین ایسی ہیں جو 1000ml سے زیادہ خون ضائع کر دیتی ہیں۔ اگر کسی عورت کو میزوپروسٹل استعمال کرنے کے باوجود مسلسل خون جا رہا ہو تو اسے فوراً ہسپتال لے کے جانا چاہئے۔

(38) اس وقت کیا کیا جائے جب بچہ پیٹ میں موجود ہو اور PPH سے بچاؤ کے لئے میزوپروسٹل دے دی جائے؟

جواب: اگر بچہ پیٹ میں موجود ہو اور PPH سے بچاؤ کے لئے میزوپروسٹل دے دی جائے تو یہ بہت خطرناک صورتحال ہے اس سے بچہ دانی کے پھٹ جانے کا خدشہ ہے۔

(39) کیا ایسی دوائیاں ہیں جو رحم کو سکیڑ سکیں؟

جواب: جی ہاں، Oxytoxine یا Ergometrine کے انجکشن کی مدد سے رحم کو سکیڑ سکتے ہیں اور PPH سے بھی بچاؤ کر سکتے ہیں یہ صرف تجربہ کار آیا یا ڈاکٹر کر سکتا ہے غیر تجربہ کار شخص صرف میزوپروسٹل دے سکتا ہے جو کہ سستی بھی ہیں۔

(40) زچگی کے بعد میزوپروسٹل کے استعمال سے کچھ نقصانات بھی ہیں؟

جواب: اسکے استعمال سے عورت کو الٹی، متلی دست، سردی یا ٹھنڈ ہو سکتی ہے۔

(41) زچگی میں میزوپروسٹل لینے کے فوراً بعد بچے کو دودھ پلایا جا سکتا ہے؟

جواب: جی ہاں ایک عورت بچے کو معمول کی طرح دودھ پلا سکتی ہے HIV، +ve عورت کو دودھ نہیں پلانا چاہئے کیونکہ اس سے بچے میں HIV کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

Glossary

نفاس: بچے کی پیدائش کے بعد خارج ہونے والا خون

زچہ: ایسی عورت جس نے ابھی بچے کو جنم دیا ہو

اسقاطِ حمل: حمل کا ضائع ہونا، حمل کا ختم ہو جانا

حیض: ماہواری

مانع حمل: حمل سے بچنے کے طریقے۔

عضوِ تناسل: مردانہ تولیدی عضو، Penis

فرج: زنانہ تولیدی عضو، vagina

مباشرت: جنسی میلاپ

رحم: بچہ دانی

PPH: Post partum Hemorrhage ، نفاس

PEP: Post-exposure prophylaxis، ایمرجنسی مانع حمل کی ادویات جو 72 گھنٹوں کے اندر استعمال کی جاتی ہیں۔

Actopic: ایک ایسا حمل جو بچہ دانی میں نہ ہو بلکہ فلوپین نلی میں ہوتا ہے۔

پری اور پوسٹ ٹیسٹ:

(1) ایک عورت کب حاملہ ہو سکتی ہے؟

(a) ماہواری کے پہلے شروع کے 7-5 دن میں، یعنی بیضہ وری کے دوران

(b) ماہواری کے بعد 7-5 دن تک، یعنی بیضہ وری کے دوران

(c) ماہواری کے چکر کے دوران کبھی بھی۔

(2) غیر محفوظ جنسی عمل یا زیادتی کے بعد ان چاہے حمل سے عورت بچ سکتی ہے اگر:

(a) بارہ گھنٹوں کے اندر نیم گرم پانی اور نرم صابن سے نہانا کر

(b) 4-2 برتھ کنٹرول کی گولیاں 72 گھنٹوں کے دوران اور 4-2 گولیاں 12 گھنٹوں کے بعد لے کر۔

(c) 72 گھنٹوں میں میزوپروسٹل کی 2 گولیاں لے کر۔

(3) کیا کوئی ایسا طریقہ ہے جس کی مدد سے زیادتی ہونے کے بعد عورت HIV/AIDs کے خطرے کو کم کر سکے۔

(a) نہیں، وہ چھ ماہ تک انتظار کرے اور اسکے بعد ٹیسٹ کے ذریعے معلوم کرے کہ اسے HIV ہے یا نہیں۔

(b) جی ہاں، اسکو 72 گھنٹوں کے اندر مخصوص دوائیاں (جنہیں PEP کہتے ہیں) لینی ہوتی ہیں۔

(c) نہیں مخصوص دوائیاں (جنہیں PEP کہتے ہیں) صرف اس صورت میں اثر انداز ہوتی ہیں جب کوئی شخص کام کے دوران جراثیم والے اوزار سے زخمی ہو جائے۔

(4) کیا پوسٹ پارٹم ہیمبریج (PPH ، بچے کی پیدائش کے بعد جاری ہونے والے خون میں بے انتہا زیادتی کی وجہ سے موت کا سبب) سے بچا جا سکتا ہے؟

(a) فوری طور پر تین میزوپروسٹل کی تین گولیاں فرج میں رکھ کر۔

(b) نہیں بچا جا سکتا۔

(c) پیدائش کے فوراً بعد میزوپروسٹل کی تین گولیاں زبان کے نیچے رکھ کر۔

(5) ایک عورت کو PPH سے بچنے کے لئے میزوپروسٹل استعمال نہیں کرنی چاہئے اگر:

(a) آنول نال رحم میں ہو۔

(b) دوسرا بچہ (جڑواں) رحم میں ہو۔

(c) اسکے ساتھ کوئی ماہر مددگار نہ ہو۔

(6) محفوظ ضائع حمل کے لئے میزوروسٹل استعمال کرنے کا بہترین طریقہ کیا ہے؟

(a) میزوپروسٹل 200 mcg کی چار گولیاں فرج (vagina) میں رکھیں اور دو گھنٹوں سے پہلے نہ نکلنے دیں

(b) میزوپروسٹل 200mcg کی چار گولیاں زبان کے نیچے 30 منٹ لے لئے رکھیں اور 3 گھنٹوں کے بعد یہ عمل پھر دوہرائیں۔اور 3 گھنٹوں کے بعد یہ عمل ایک بار پھر دوہرائیں

(c) میزوپروسٹل 200mcg کی چار گولیاں لیں اور 6 گھنٹے انتظار کریں پھر میزوپروسٹل کی 6 گولیاں فرج میں رکھیں اور 2 گھنٹے لیٹے رہیں،2 گھنٹوں کے بعد پھر فرج میں گولیاں رکھ کر یہ عمل دوہرائیں۔

(7) ایک عورت علاج کے لئے جلد سے جلد اسپتال جائے اگر اسکو:

(a) مروڑ بہت زیادہ ہوں۔

(b) خون کا بہاؤ بہت زیادہ ہو۔

(c) بہت زیادہ متلی ہو۔

(8) اگر ایک عورت کو میزوپروسٹل کے استعمال کے بعد بھی خون جاری نہ ہو تو ہوسکتا ہے کہ،

(a) اسکے حمل کو اتنا وقت گزر گیا ہو کہ میزوپروسٹل اپنا کام نہیں کر پا رہی ہو۔

(b) اسکا حمل ایٹا پک Ectopic (رحم سے باہر حمل) ہو۔

(c) وہ جڑواں بچوں کی حاملہ ہو۔

(9) ضائع حمل کے بعد ایک عورت دوبارہ حاملہ ہوسکتی ہے،

(a) فوراً

(b) ضائع حمل کے ایک ہفتے بعد

(c) اگلی ماہواری چکر کے بعد۔

ترجمہ فرزانہ راجپوت