دورانِ حمل نوکری کرنا بلکل ممکن ہے...

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé

حاملہ ہونے کے ساتھ کام کرتے رہنا

اکثر عورتیں دورانِ حمل نوکری کرتی رہتی ہیں، چاہے وہ گھر سے کام کرتی ہوں، کہیں اور جا کر کرتی ہوں، یا ان کا اپنا کاروبار ہو۔ اگر آپ حاملہ ہیں یا اس کا ارادہ رکھتی ہیں، تو یہ پمفلٹ آپ کو یہ سوچنے میں مدد دے گا کہ آپ کا کام آپ کی اور آپ کے ہونے والے بچے کی صحت پر کیا اثر ڈال سکتا ہے۔

پہلے سے تبدیلی لانا

ماں کے پیٹ میں بچہ حمل کے پہلے چند مہینوں میں بہت تیزی سے بڑھتا ہے۔ آپ پہلے سے سوچ کر اور حمل سے پہلے تبدیلیاں لا کر، یا دورانِ حمل، جلد از جلد تبدیلیاں لا کر اپنے بچے کی مدد کر سکتی ہیں۔

اکثر عورتوں کے لیے، چند معمولی تبدیلیاں لانا کافی ہوتا ہے---

زیادہ تر نوکری کرنے والی حاملہ عورتوں کے حمل کو کوئی مسئلہ نہیں پیش آتا۔ زیادہ تر کام، حمل کے قیام کے لیے تشویش کن نہیں ہوتے۔ کام پر چند معمولی تبدیلیاں لانے سے آپ کے آرام اور آپ کے ہونے والے بچے کی صحت پر بہت اچھا فرق پڑ سکتا ہے۔ دورانِ حمل کام کرتے رہنا، آپ میں ایک کارآمد کارکن ہونے کا احساس پیدا کر سکتا ہے، (اگر سہولت مہیا ہو تو) دوا وغیرہ خریدنے میں مراعات (medical benefits) مل سکتی ہیں، اپنے ساتھی کارکنوں کا سہارا، خود اعتمادی، اور ساتھ ساتھ وہ اہم ضرورت، یعنی تنخواہ یا آمدنی، ملتی ہے۔

بعض عورتوں کے لیے زیادہ بڑی تبدیلیاں لانا ضروری ہوتا ہے---

بعض عورتوں کے لیے یہ ضروری ہو جاتا ہے کہ وہ نوکری چھوڑ دیں یا دورانِ حمل کسی اور قسم کا کام کریں۔ کام پر موجود واضح خطرات، گزشتہ حمل میں مسائل یا موجودہ حمل میں درپیش مسائل، اس کی وجہ ہو سکتے ہیں۔

دورانِ حمل، نوکری پر صحت مند رہنے کے اقدام

1. یہ پمفلٹ پڑھیں

2. اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے/والی (ڈاکٹر، نرس، دائی/مِڈ وائف) سے بات کریں اور کہیں کہ:

- آپ کی نوکری کے متعلق آپ کو مشورہ اور مزید معلومات دیں
- آپ کی صحت اور آپ کے حمل کا جائزہ لیں

3. اپنی نوکری پر موجود بشری وسائل/'ہیومن ریسورسِز' (human resources) کے کارکن سے بات کریں اور:

- نوکری پر موجود ممکنہ خطرات کے بارے میں معلومات لیں
- خصوصی پروگراموں، خدمات، چھٹیوں اور مراعات (benefits) کے بارے میں پتہ کریں

فعلیات پیمائی کے عناصر/'ارگونو مکس' (Ergonomic Factors)

'ارگونومکس' لوگوں کے اپنے کام کے ماحول سے جسمانی تعلق کے مطالعے کا نام ہے۔ جو کام کی جگہ اچھے ڈیزائن پر بنی ہو وہ تناؤ اور تھکن کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

وہ آپ کو زیادہ مؤثر اور محفوظ طریقے سے کام کرنے میں مدد دیتی ہے۔ دوران حمل معمول میں بڑھنے والا وزن ہمارے جسم کا وہ مرکز بدل دیتا ہے جس پر ہم متوازن ہوتے ہیں۔ حمل آپ کے توازن اور آپ کے کھڑے ہونے اور بیٹھنے کا انداز بھی بدل سکتا ہے۔ آپ کے جوڑ ڈھیلے ہو سکتے ہیں۔ آپ کو آرام دہ حالت میں رکھنے کے لیے پٹھوں پر زیادہ زور پڑتا ہے۔

ہاتھوں، ٹانگوں اور پاؤں میں سوجن ہو سکتی ہے۔ مشقت والے کاموں، جیسے دیر تک کھڑے رہنا، وزن کو اٹھانا، دھکا دینا یا کھینچنا اس کا باعث بن سکتا ہے کہ آپ کا بچہ مدت سے بہت پہلے یا بہت چھوٹا پیدا ہو۔ ہر ایک کا حمل مختلف ہوتا ہے۔ اس بات کے بارے میں پتہ کریں کہ آپ کے حمل کے لیے کیا کام صحیح ہے۔

دیر تک کھڑے رہنا

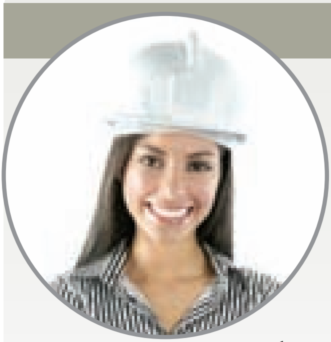
صحت سے متعلق تشویش ناک پہلو

زیادہ دیر تک کھڑے رہنا آپ کے بچے تک پہنچنے والے خون میں کمی کا باعث ہو سکتا ہے۔

مشورے

- ممکن ہو تو دیر تک کھڑے رہنے سے اجتناب کریں۔
- دن میں کافی دفعہ کچھ کچھ دیر کے لیے چلیں۔
- کبھی کبھی اپنے پاؤں اوپر کر کے آرام کریں۔
- جب ممکن ہو، مختلف کام (بیٹھنا، چلنا، کھڑے ہونا وغیرہ) آگے پیچھے کریں۔
- درست پیمائش والے آرام دہ جوتے پہنیں جیسے ورزش کے جوتے/جوگرز (running shoes)۔
- اپنے کام کی جگہ پر کرسی یا سٹول استعمال کرنے کے لیے مانگیں۔
- اگر ضرورت ہو تو کسی اور طرح کے کام کی درخواست کریں۔

بھاری کام



صحت سے متعلق تشویش ناک پہلو

سخت مشقت والے جسمانی کام دوران حمل پیدا ہو سکنے والے مسائل کے امکان کو بڑھا سکتے ہیں۔ سخت مشقت والے کاموں میں اٹھانے، دھکا دینے، کھینچنے اور دیگر تھکا دینے والے کام شامل ہیں۔

مشورے

دوران حمل اس بات کی ضرورت پڑ سکتی ہے کہ آپ اس امر میں تبدیلی لائیں کہ آپ کیا اٹھاتی ہیں اور کس طرح اٹھاتی ہیں۔

- بھاری چیزیں اٹھانے، دھکا دینے، کھینچنے یا اٹھا کر لیجانے سے اجتناب کریں۔
- اگر وزن اٹھانا ضروری ہو تو خیال رکھیں کہ بیٹھنے کے انداز میں جھکیں۔ اپنی کمر سیدھی رکھیں۔
- مشقت والے کام کے بیچ، ہلکے کام کا وقفہ ڈالتی رہیں۔
- جب ممکن ہو اپنے پاؤں اوپر کر کے آرام کریں۔
- اگر ضرورت ہو تو کسی اور طرح کے کام کی درخواست کریں۔

دیر تک بیٹھے رہنا

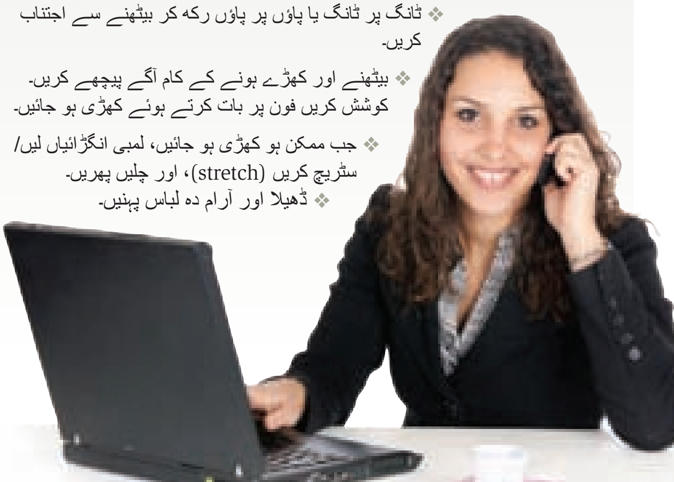
صحت سے متعلق تشویش ناک پہلو

زیادہ دیر تک بیٹھے رہنے سے ممکن ہے کہ:

- آپ کے پاؤں اور ٹانگیں سوج جائیں۔
- آپ کے بچے کو پہنچنے والے خون میں کمی آ جائے۔
- پٹھے کھچ جائیں، خاص طور پر کمر میں پیچھے نچلی طرف۔
- آپ کی گردن اور کندھوں میں تناؤ آ جائے۔

مشورے

- چھوٹا تکیہ یا کشن پیچھے رکھ کر بیٹھیں تاکہ پیچھے کمر میں نچلی طرف تناؤ کم ہو۔
- پاؤں کے نیچے رکھنے کے لیے چھوٹا سٹول پاس رکھیں اور پاؤں کی جگہ بدلتی رہیں۔
- ٹانگ پر ٹانگ یا پاؤں پر پاؤں رکھ کر بیٹھنے سے اجتناب کریں۔
- بیٹھنے اور کھڑے ہونے کے کام آگے پیچھے کریں۔ کوشش کریں فون پر بات کرتے ہوئے کھڑی ہو جائیں۔
- جب ممکن ہو کھڑی ہو جائیں، لمبی انگڑائیاں لیں/ سٹریچ کریں (stretch)، اور چلیں پھریں۔
- ڈھیلا اور آرام دہ لباس پہنیں۔



کیمیائی مواد (Chemicals)

صحت سے متعلق تشویش ناک پہلو

بہت سے کیمیائی مواد ایسے ہیں جو دورانِ حمل مشکلات پیدا کر سکتے ہیں، مثلاً سیسہ/'لیڈ' (lead)، پارہ/'مرکری' (mercury)، کیڑے مار دوائیں یا کیمیائی مُحَلِل (solvents)۔ کیمیائی مواد آپ کے جسم میں، سانس لیتے ہوئے، کھانا کھاتے ہوئے، کچھ پینے کے دوران، یا آپ کی جلد کے ذریعے داخل ہو سکتے ہیں۔ کیمیائی مواد حمل ضائع ہونے کا موجب بن سکتے ہیں، پیدائشی نقص اور دورانِ حمل دیگر مشکلات پیدا کر سکتے ہیں۔

مشورے

- کوئی بھی کیمیائی مواد استعمال کرنے سے پہلے اس کے ممکنہ خطرات اور احتیاطی تدابیر کا پتہ لگائیں۔
- حفاظت کے لیے دی گئی ہدایات پر عمل کریں
- صحیح حفاظتی ساز و سامان (safety equipment) استعمال کریں
- کچھ بھی کھانے سے پہلے ہاتھ ضرور دھوئیں
- اپنے مالکان کو کم خطرے والی مصنوعات کے متعلق مشورہ دیں
- اگر آپ فکرمند ہیں تو کام کے کسی دوسرے علاقے میں منتقل ہونے کی درخواست دیں

طبیعیاتی یا مادی عناصر (Physical Factors)

صحت سے متعلق تشویش ناک پہلو

بہت سے طبیعیاتی/مادی خطرات ایسے ہیں جو حمل کو نقصان پہنچا سکتے ہیں:

- شعاع ریزی/'ریڈییشن' (radiation)، ہونے والے بچے میں پیدائشی نقص پیدا کر سکتی ہے اور پیدائشی وزن کم ہونے کا باعث بن سکتی ہے۔
- اونچی آواز کا شور، مقررہ مدت سے پہلے درد زہ شروع کر سکتا ہے یا ہونے والے بچے کے سننے کی طاقت کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔
- شدید گرمی یا تپش بھی آپ اور آپ کے بچے کے لیے سخت ہیں۔

مشورے

- اگر آپ ایکسرے شعاعوں (x-rays) کے ساتھ کام کرتی ہیں تو احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔
- جہاں تک ممکن ہو اونچی آواز کے شور میں زیادہ دیر تک رہنے سے اجتناب کریں۔
- شدید گرمی یا تپش میں زیادہ دیر رہنے سے اجتناب کریں۔
- اگر آپ باہر کام کرتی ہیں تو سورج اور گرمی سے اپنے آپ کو بچائیں۔
- پانی اور دیگر مشروب جسم کی ضرورت کے مطابق پیتی رہیں۔
- ضرورت ہو تو اپنے مینیجر سے کسی اور قسم کا کام لینے پر بات کریں۔

کمپیوٹر (Computers)

ایسا کوئی بھی قطعی ثبوت موجود نہیں جو یہ ظاہر کرے کہ آپ کے ہونے والے بچے کو کمپیوٹروں (computers) کی وجہ سے نقصان پہنچ سکتا ہے۔

ذہنی دباؤ (سٹریس، Stress)

صحت سے متعلق تشویش ناک پہلو

بہت سی چیزیں ذہنی دباؤ یا تناؤ (stress) ڈال سکتی ہیں جن میں یہ شامل ہے کہ کتنا کام ہے، کس قسم کا کام ہے، کام کے اوقات کیا ہیں یا کام پر آنے جانے کا سفر۔ گھر اور نوکری، دونوں ذمہ داریوں کو نبھانے کی کوشش بھی یہ دباؤ ڈال سکتی ہے۔ حاملہ ہونا بھی آپ کے لیے پریشان کن ہو سکتا ہے۔ بہت زیادہ ذہنی دباؤ دورانِ حمل مشکلات بڑھانے کا باعث ہو سکتا ہے۔ دوران حمل نوکری کے بعض اوقاتِ کار مشکل ہوتے ہیں۔

لمبے اوقت (ہفتہ میں 40 گھنٹے سے زیادہ کام)، بدلتے رہنے والی شفٹوں کا کام (shift work) اور کام تک آنے جانے کا سفر (دن میں ایک گھنٹہ سے زیادہ)، آپ کے اور آپ کے ہونے والے بچے کے لیے سخت ثابت ہو سکتا ہے۔ کام کے ایسے اوقات جو بہت تھکا دینے والے ہوں، حمل ضائع ہونے، بچہ وقت سے بہت پہلے پیدا ہونے اور کم وزن کا پیدا ہونے کے خطرات بڑھا دیتے ہیں۔

مشورے

- ذہنی دباؤ یا تناؤ کی وجوہات معلوم کرنے کی کوشش کریں۔
- ممکن ہو تو ایسے کام کم کر دیں جن سے ذہنی دباؤ پڑتا ہے۔
- اپنے کام کے اوقات کم کرنے کے بارے میں سوچیں۔
- چھٹیوں یا کم اوقات/پارٹ ٹائم (part time) کام کی دستیابی کے بارے میں پتہ کریں۔
- زیادہ سے زیادہ کوشش کریں کہ بدلتے رہنے والی شفٹ کے کام (shift work) سے اجتناب کریں۔
- کوشش کریں کہ صحت بخش کھانا کھائیں، حسب ضرورت پانی اور دیگر مشروب پییں، اور آرام کریں۔
- دوستوں اور گھر والوں سے گھر کے کاموں میں مدد مانگیں۔
- ضرورت ہو تو نوکری پر کسی اور قسم کے کام کی درخواست کریں۔

حیاتیاتی عناصر (Biological Factors)

صحت سے متعلق تشویش ناک پہلو

حیاتیاتی خطرات میں شامل ہے وائرس (virus)، بیکٹیریا (bacteria)، فنگس (fungus)، یا طفیلی (parasite) کی انفیکشن، یعنی جسم میں داخل ہو کر بیمار کرنا۔ ان میں سے بعض آپ کے بچے کو بہت زیادہ نقصان پہنچا سکتے ہیں مثلاً خسرہ کاذب (جرمن خسرہ)، چھوٹی چیچک (Chicken Pox)، ٹاکسوپلازموسس (Toxoplasmosis)، تکبیر خلوی وائرس (Cytomegalovirus)، لسٹیریا (Listeria) اور ورمِ جگر (Hepatitis)۔ اس طرح کی انفیکشن، ہونے والے بچے میں پیدائشی نقص، حمل گر جانے، اور دیگر مشکلات کا باعث بن سکتی ہے۔ اگر آپ جانوروں کے ساتھ، چھوٹے بچوں کے ساتھ، یا بیمار لوگوں کے ساتھ کام کرتی ہیں تو آپ کو مزید احتیاط کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

مشورے

- محفوظ رہیں۔ اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے/والی سے کہیں کہ آپ کا حفاظتی ٹیکوں (immunization) کا ریکارڈ دیکھیں اور یقینی بنائیں کہ حاملہ ہونے سے پہلے آپ کو حفاظتی ٹیکے لگ جائیں۔

- جب ممکن ہو تو ایسے لوگوں کے قریب جانے سے اجتناب کریں جنہیں لگ جانے والی بیماری ہو۔
- جہاں اس کی ہدایت یا مشورہ ہو، مخصوص حفاظتی سامان (دستانے، ماسک، وغیرہ) پہنیں۔
- اپنے ہاتھ اکثر دھوتی رہیں۔

کیا دورانِ حمل کام کرتے رہنا بغیر خطرے کے ہے؟

اگر آپ صحت مند ہیں اور آپ کے حمل کو کوئی مسئلہ درپیش نہیں، تو اس بات کا امکان زیادہ ہے کہ آپ اپنے آپ کو یا اپنے ہونے والے بچے کو کوئی نقصان پہنچائے بغیر اپنا کام جاری رکھ سکتی ہیں۔ کچھ معمولی تبدیلیاں لانے سے زیادہ تر امکانی خطرات کم کیے جا سکتے ہیں۔ اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والوں سے اپنے حمل اور اپنے کام کی نوعیت کے بارے میں بات کریں۔

کام پر صحت مند رہنے کے کچھ اور طریقے

یہ کچھ اور باتیں ہیں جو کام پر کرنے سے آپ کے حمل کو صحت مند رکھنے میں مدد مل سکتی ہے:

- اپنا کھانا گھر سے لے کر جائیں یا کام پر صحت بخش چیزوں کا انتخاب کریں۔
- چھوٹی موٹی صحت بخش کھانے کی چیزیں (snack) ساتھ رکھیں۔
- ایسے مشروبات سے پرہیز کریں جن میں کیفین (caffeine) ہو، مثلاً چائے اور کافی۔
- رفع حاجت کے لیے زیادہ دفعہ جائیں۔
- اپنے وقفے کے اوقات میں چلیں پھریں۔
- جب موقع ملے آرام کریں اور ذہن کو سکون میں رکھیں۔

مزید معلومات کے لیے

- اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے/والی سے بات کریں۔
- اپنے مقامی محمکۂ صحت/'پبلک ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ' (public health department) سے رابطہ کریں۔
- مقامی کمیونٹی مرکزِ صحت سے رابطہ کریں: www.aohc.org
- کام پر کسی سے بات کریں (مالکان، نرس، صحت و حفاظت کا نمائندہ)۔
- 'مائیں خطرے میں' / 'مدر رسک' (Motherisk) کو اپنے کام پر دورانِ حمل نقصان دہ حالات کے بارے میں اطلاع کریں: 1-416-813-6780، www.motherisk.org (انگریزی)۔
- آنٹیریو کے کارکنان کے لیے کلینک برائے صحت / 'آکیوپیشنل ہیلتھ کلنک فار آنٹیریو ورکرز' (Occupational Health Clinic for Ontario workers) سے کام پر موجود مخصوص ممکنہ خطرات کے بارے میں رابطہ کریں: 1-877-817-0336، www.ohcow.on.ca (انگریزی/فرنچ)۔
- اگر آپ کو دورانِ حمل اپنے حقوق کے بارے میں معلوم کرنا ہے تو آنٹیریو کے کمیشن برائے انسانی حقوق / 'آنٹیریو ہیومن رائٹس کمیشن' (Ontario Human Rights Commission) سے رابطہ کریں: 1-800-387-9080، www.ohrc.on.ca (انگریزی/فرنچ)۔

کب مدد مانگنی چاہیے؟
دیر نہ کریں!

اگر آپ میں مندرجہ ذیل میں سے کوئی بھی علامت ظاہر ہو یا آپ محسوس کریں کہ کچھ ٹھیک نہیں تو فوراً طبی امداد مانگیں۔

- تکلیف دہ کھچ پڑھنا/اینٹھن یا پیٹ میں درد جو ختم نہ ہو۔
- خون بہنا، فرج/شرم گاہ سے ہلکا یا زور سے سیال بہنا۔
- پیچھے کمر میں نچلی طرف درد ہونا یا تناؤ محسوس ہونا، کمر کے درد میں تبدیلی آنا۔
- محسوس ہونا کہ بچہ باہر آنے کے لیے نیچے زور لگا رہا ہے۔
- پیٹ میں درد زہ کے کھچاؤ کا آنا جانا، یا اس کی شدت اور مقدار میں تبدیلی آنا۔
- فرج/شرم گاہ کے اخراج کا بڑھ جانا۔
- بخار، کپکپی، چکر یا الٹی آنا، یا بہت برا سر درد ہونا۔
- دھندلا نظر آنا یا دھبے (spots) نظر آنا۔
- پاؤں، ہاتھ، یا چہرہ ایک دم سوج جانا۔
- آپ کے بچے کے ہلنے جلنے میں نمایاں تبدیلی آنا۔

اگر آپ میں اس میں سے کوئی بھی علامت پائی جائے تو فوراً ہسپتال جائیں اور اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے (ڈاکٹر، دائی/مڈ وائف وغیرہ) سے رابطہ کریں!

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

'بیسٹ سٹارٹ': آنٹیریو کا زچہ، بچہ اور بچوں کی ابتدائی نشو نما کے بارے میں معلوماتی وسائل کا مرکز

Health Nexus ('ہیلتھ نیکسس')
180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8
www. healthnexus.ca 1-800-397-9567 :فون

اس دستاویز کو حکومت آنٹیریو کی طرف سے ملنے والی مالی معاونت کے ذریعے تشکیل دیا گیا ہے۔ اس میں تبدیلیوں، ترجمے اور اشاعت کے اخراجات کی معاونت حکومت کینیڈا نے 'سٹیزن شپ اور امیگریشن کینیڈا' کے ذریعے کی ہے۔

Citizenship and Immigration Canada | Citoyenneté et Immigration Canada