

MATERNAL HEALTH IMPROVEMENT INITIATIVE

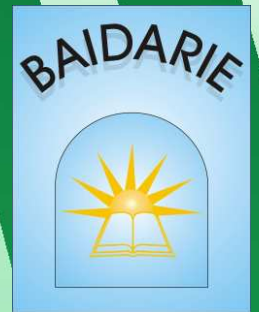
تریتی مینوئیل برائے

ویمن کمیونٹی ہیلتھ ورکرز اور لیڈی برتھ اینڈ اینڈ پیمنٹس (دائیاں)

BAIDARIE

تعاون
گلوبل فنڈ فار وومن

زیر اہتمام
بیداری



تحریر: فرخندہ ہاشمی

ٹریزر: ڈاکٹر متور جاوید میاں
میڈیکل سپیشلسٹ (ایم. بی. بی. ایس. - ایم. سی. پی. ایس.)
صدر پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن سیالکوٹ

تخیل

ایک ایسے منصفانہ معاشرے کی تشکیل جو ظلم، جبر اور نا انصافی سے پاک ہو اور جو انسانی حقوق کی ادارہ جاتی فراہمی اور سیاسی نمائندگی کے ذریعے معاشی اور معاشرتی ترقی کے لیے مساوی مواقع کی تمام شہریوں اور بالخصوص خواتین کو ضمانت دیتا ہے۔

نصب العین

پسماندہ طبقات بالخصوص خواتین میں جمہوری ترقی کے سچے تصور کے بارے میں اگہی بڑھانا اور انہیں اس قابل بنانا کہ وہ معاشی اور سماجی نا انصافیوں کے خلاف متواتر عمل انگیزی کے ذریعے اجتماعی اقدام اٹھا سکیں۔



ایجنڈا

پہلا دن

سہولت کار	کاروائی	وقت
حنانورین حنانورین ڈاکٹر منور جاوید میاں	سیشن (1) رجسٹریشن تلاوت قرآن پاک پروگرام کا تعارف تربیت کے مقاصد اور ایجنڈا قواعد و ضوابط	09:00 / 10:30
	چائے کا وقفہ	10:30 / 10:45
ڈاکٹر منور جاوید میاں ڈاکٹر منور جاوید میاں ڈاکٹر منور جاوید میاں ڈاکٹر منور جاوید میاں	سیشن (2) ماں بننے سے پہلے کن باتوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے شادی کے لئے موزوں عمر ہیپاٹائٹس، ٹی بی، شوگر، بلڈ پریشر اور حاملہ عورت محفوظ حمل کی مدت	10:45 / 01:30
	کھانے کا وقفہ	01:30 / 02:30
ڈاکٹر منور جاوید میاں ڈاکٹر منور جاوید میاں ڈاکٹر منور جاوید میاں ڈاکٹر منور جاوید میاں ڈاکٹر منور جاوید میاں	سیشن (3) حمل: حمل کے ٹھہراؤ کے لئے موزوں دن حمل کے دوران معائنہ تمام دن کی کاروائی کا خلاصہ اور شرکاء کے سوالات حمل کے دوران بلڈ پریشر کو نارمل رکھنا کیوں ضروری ہے	02:30 / 04:00



سہولت کار	کاروائی	وقت
	<p>سیشن (4)</p> <ul style="list-style-type: none"> کاروائی کا آغاز - تلاوت قرآن پاک گزشتہ کاروائی کا خلاصہ تربیت کے شرکاء سے گزشتہ کاروائی کا جائزہ 	09:30 / 10:30
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
چائے کا وقفہ		10:30 / 10:45
	<p>سیشن (5)</p> <ul style="list-style-type: none"> ماں بننے والی عورت کے وزن کا معائنہ اور اس کی اہمیت حمل اور مختلف ادویات حاملہ عورت کے معمولات 	10:45 / 01:30
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
کھانے کا وقفہ		01:30 / 02:30
	<p>سیشن (6)</p> <ul style="list-style-type: none"> حمل کے دوران خون کا بہنا حمل کے دوران انفیکشن پاؤں یا دوسرے اعضاء کا سوج جانا حمل پر بلڈ پریشر کے اثرات احتیاطی تدابیر شرکاء کے سوالات 	02:30 / 04:00
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		



سہولت کار	کاروائی	وقت
	<p>سیشن (7)</p> <ul style="list-style-type: none"> کاروائی کا آغاز- تلاوت قرآن پاک گزشتہ کاروائی کا خلاصہ گزشتہ کاروائی کے بارے میں شرکاء کا جائزہ 	09:30 / 10:30
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
چائے کا وقفہ		10:30 / 10:45
	<p>سیشن (8)</p> <ul style="list-style-type: none"> خون کی کمی، حاملہ عورت پر اس کے اثرات، احتیاط اور علاج حاملہ عورت کے لئے خوراک حمل کے دوران حفاظتی ٹیکے 	10:45 / 01:30
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
کھانے کا وقفہ		01:30 / 02:30
	<p>سیشن (9)</p> <ul style="list-style-type: none"> حمل کے دوران بچے کی پوزیشن کا معائنہ، اس کی اہمیت اور محفوظ زچگی کیلئے بچے کی پوزیشن کی اہمیت شرکاء کے سوالات 	02:30 / 04:00
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		



سہولت کار	کاروائی	وقت
	<p>سیشن (10)</p> <ul style="list-style-type: none"> کاروائی کا آغاز۔ تلاوت قرآن پاک گذشتہ کاروائی کا خلاصہ گذشتہ کاروائی کے بارے میں شرکاء کا جائزہ 	09:30 / 10:30
ڈاکٹر منور جاوید میاں ڈاکٹر منور جاوید میاں		
چائے کا وقفہ		10:30 / 10:45
	<p>سیشن (11)</p> <ul style="list-style-type: none"> زچگی کی علامات بچے کی پیدائش کے دوران کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے حمل کا دورانیہ 280 دن بچے کی صحیح پوزیشن کا جائزہ 	10:45 / 01:30
ڈاکٹر منور جاوید میاں ڈاکٹر منور جاوید میاں ڈاکٹر منور جاوید میاں ڈاکٹر منور جاوید میاں		
کھانے کا وقفہ		01:30 / 02:30
	<p>سیشن (12)</p> <ul style="list-style-type: none"> کن حالات میں حاملہ کیلئے ہسپتال جانا ضروری ہے دن بھر کی کاروائی کا خلاصہ شرکاء کے سوالات 	02:30 / 04:00
ڈاکٹر منور جاوید میاں ڈاکٹر منور جاوید میاں ڈاکٹر منور جاوید میاں		



سہولت کار	کاروائی	وقت
	سیشن (13)	09:30 / 10:30
ڈاکٹر منور جاوید میاں	<ul style="list-style-type: none"> کاروائی کا آغاز- تلاوت قرآن پاک گزشتہ دن کی کاروائی کا اعادہ گزشتہ دن کی کاروائی کے بارے میں شرکاء کا جائزہ 	
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
چائے کا وقفہ		10:30 / 10:45
	سیشن (14)	10:45 / 01:30
ڈاکٹر منور جاوید میاں	<ul style="list-style-type: none"> نوزائیدہ بچے کی صحت :- بچے کی صحت اور زندگی کیلئے کیا چیزیں ضروری ہیں حفاظتی ٹیکے بچوں کی صحت اور وٹامن اے کی اہمیت بچوں کی غذا 	
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
کھانے کا وقفہ		01:30 / 02:30
	سیشن (15)	02:30 / 04:00
ڈاکٹر منور جاوید میاں	<ul style="list-style-type: none"> بچوں کی بیماریاں احتیاطی تدابیر علاج دن بھر کی کاروائی کا خلاصہ سوالات و جوابات 	
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		



سہولت کار	کاروائی	وقت
	<p>سیشن (16)</p> <ul style="list-style-type: none"> کاروائی کا آغاز- تلاوت قرآن پاک گذشتہ دن کی کاروائی کی خلاصہ گذشتہ دن کی کاروائی کے بارے میں شرکاء کے تاثرات 	09:30 / 10:30
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
چائے کا وقفہ		10:30 / 10:45
	<p>سیشن (17)</p> <ul style="list-style-type: none"> ماں بننے کے بعد عورت کو کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے صفائی کا خاص خیال زچہ میں خون کی کمی کو پورا کرنے کی ضرورت متوازن غذا حفظان صحت کے اصولوں کی پابندی 	10:45 / 01:30
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
کھانے کا وقفہ		01:30 / 02:30
	<p>سیشن (18)</p> <ul style="list-style-type: none"> ماں اور بچے کی زندگی بچانے کے بنیادی چار طریقے پہلی پیدائش میں تاخیر دوبارہ جلد حاملہ ہونے سے پرہیز کرنا چاہیے وقت پر صحیح فیصلہ کرنا پورے دن کی کاروائی کا خلاصہ سوالات و جوابات 	02:30 / 04:00
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		



سہولت کار	کاروائی	وقت
	<p>سیشن (19)</p> <ul style="list-style-type: none"> کاروائی کا آغاز- تلاوت قرآن پاک گزشتہ دن کی کاروائی کے بارے میں شرکاء کے تاثرات 	09:30 / 10:30
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
چائے کا وقفہ		10:30 / 10:45
	<p>سیشن (20)</p> <ul style="list-style-type: none"> خاندانی منصوبہ بندی خاندانی منصوبہ بندی کا مطلب کیا ہے اور اس کی اہمیت خاندانی منصوبہ بندی کے مختلف طریقے 	10:45 / 01:30
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
کھانے کا وقفہ		01:30 / 02:30
	<p>سیشن (21)</p> <ul style="list-style-type: none"> خاندانی منصوبہ بندی کے مختلف طریقے پورے دن کی کاروائی کا خلاصہ شرکاء کے سوالات و جوابات 	02:30 / 04:00
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		
ڈاکٹر منور جاوید میاں		



پروگرام کا تعارف:

بیداری ایک غیر سرکاری اور غیر منافع بخش تنظیم ہے جو گذشتہ بیس سال سے گاؤں روڑس تحصیل سمبڑیاں اور ضلع سیالکوٹ کی محروم اور پس ماندہ خواتین کی معاشی اور سماجی بحالی کی کوششوں میں سرگرم عمل ہے۔ علاوہ ازیں بیداری عام لوگوں اور خصوصاً عورتوں اور بچوں کی صحت کی بہتری کے لیے کام کر رہی ہے۔ صحت کے مختلف پروگراموں پر عملدرآمد کے دوران بیداری کو اس امر کا بخوبی اندازہ ہوا کہ دیہی علاقوں میں عورتوں کی اکثریت اپنی تولیدی صحت کے مختلف پہلوؤں سے بالکل ناواقف ہے جس کے نتیجے میں اُن کی اور بچوں کی صحت پر برے اثرات مرتب ہو رہے ہیں بلکہ بعض اوقات تو اُن کی زندگیاں بھی خطرے میں پڑ جاتی ہیں لہذا بیداری نے عورتوں کو اُن کی تولیدی صحت کی اہمیت اور متعلقہ پیچیدگیوں سے بچنے کے لئے انہیں بنیادی ضروری معلومات بہم پہنچانے کا ایک جامع پروگرام ترتیب دیا تاکہ زیادہ سے زیادہ خواتین اور اُن کے بچوں کی زندگیوں کو محفوظ بنایا جاسکے۔ اس پروگرام کو عملی جامہ پہنانے کے لئے گلوبل فنڈ فار وومین نے مالی معاونت فراہم کی۔

پروگرام کا مقصد 22 دیہاتوں اور ان سے منسلک علاقوں میں رہنے والی خواتین خصوصاً ماں بننے والی خواتین، اُن کے خاندان کے دوسرے قریبی افراد اور کمیونٹی سے متعلقہ افراد کو اہم معلومات بہم پہنچانا ہے تاکہ حمل اور زچگی کو محفوظ بنایا جاسکے اس پروگرام کا یہ مقصد بھی ہے کہ چونکہ ان دیہی علاقوں میں کمیونٹی ہیلتھ ورکر موجود نہیں ہیں لہذا افعال، باہمت اور پُر عزم نوجوان خواتین کو تلاش کر کے انہیں مناسب تربیت دی جائے تاکہ وہ اپنے علاقے کی خواتین کو معلومات اور خدمات فراہم کر کے حمل اور زچگی کے عمل کو محفوظ بنانے میں اہم کردار ادا کر سکیں۔ اس پروگرام کے ذریعے روایتی دانیوں کو بھی جامع تربیت کے عمل میں سے گزارا جانا مقصود تھا تاکہ وہ بچے کی پیدائش کے عمل سے پہلے، دوران اور بعد میں مناسب حفاظتی تدابیر اور اقدامات پر عمل درآمد کو یقینی بنائیں۔

تربیت کے مقاصد درج ذیل ہیں

○ ویمن کمیونٹی ہیلتھ ورکرز اور روایتی دانیوں کے لئے سات روزہ تربیتی پروگرام کی تشکیل کے ذریعے انہیں اس قابل بنانا ہے کہ وہ مناسب اور بروقت کوششوں سے ماں بننے والی خواتین اور ہیلتھ سینٹرز کے درمیان رابطہ قائم کر سکیں۔ تاکہ حمل کے دوران مکمل معائنے اور محفوظ زچگی کو یقینی بنایا جاسکے۔

● ماں بننے والی خواتین اور دوسرے تمام متعلقہ لوگوں میں محفوظ حمل اور زچگی کی ضرورت اور اہمیت کے بارے میں آگاہی پیدا کر سکیں۔
● لوگوں کو اس بات کی طرف مائل کیا جائے کہ وہ ماں بننے کے عمل اور ماؤں کی صحت کا خیال رکھنے کو اپنی روزمرہ زندگی کا معمول بنالیں۔

ماں بننے سے پہلے جن باتوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے



★ شادی کے لئے مناسب عمر:

اگر چھ لڑکا اور لڑکی اٹھارہ سال کی عمر میں قانونی طور پر بالغ ہو جاتے ہیں لیکن اس کا ہرگز مطلب یہ نہیں کہ وہ شادی کی ذمہ داریاں اٹھانے کے قابل ہو گئے ہیں۔ اس عمر میں لڑکیوں کی ہڈیاں خاص طور پر کولھے کی ہڈیاں ابھی کمزور ہوتی ہیں۔ وہ حمل اور بچے کی ولادت کا بوجھ برداشت نہیں کر سکتیں۔ لہذا لڑکیوں کی شادی کے لئے مناسب عمر 20 سے 25 سال ہے۔ اور لڑکوں کے لئے شادی کی مناسب عمر 25 سال ہے۔

عورتوں میں محفوظ حمل کے لیے 20 تا 35 سال کی عمر نہایت مناسب ہے۔ 35 سال کے بعد اگر عورت حاملہ ہوتی ہے تو اس کے بچے میں جسمانی یا ذہنی خرابی کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں لہذا محفوظ حمل اور زچگی اور صحت مند بچے کی ولادت کے لئے عورتوں میں ایسی عمر کا چناؤ ہونا چاہئے۔



★ کسی مرض کی شکار نہ ہو:

ماں بننے والی عورت کا صحت مند اور تندرست ہونا بچے کے صحت مند اور تندرست بہت ہونے کے لئے ضروری ہے۔ ایک اچھی صحت مند اور تندرست ماں ہی صحت مند بچے کو جنم دے سکتی ہے لہذا ماں بننے والی عورت کے لئے ضروری ہے کہ وہ پیپائٹائٹس، شوگر، ٹی بی، گردوں یا جگر کی کسی قسم کی بیماری وغیرہ میں مبتلا نہ ہو۔

اگر کوئی عورت مذکورہ امراض میں مبتلا ہے تو اسے چاہئے کہ وہ اپنا علاج بھی کروائے اور ڈاکٹر سے مشورہ کرنے کے بعد ماں بننے کی کوشش کرے۔

اگر خدانخواستہ کسی عورت کو کینسر ہے اور وہ علاج کروا رہی ہے تو اس وقت تک ماں نہیں بن سکتی جب تک اس کا علاج مکمل نہیں ہو جاتا اور وہ مکمل طور پر صحت یاب نہیں ہو جاتی اور صحت یاب ہونے کے ایک سال بعد ماں بن سکتی ہے کیونکہ ٹیکوں اور ادویات کا اثر ختم ہونے کے لئے تقریباً ایک سال کی مدت درکار ہوتی ہے۔

جو عورت ہپاٹائٹس کے مرض میں مبتلا ہو تو وہ ماں تو بن سکتی ہے لیکن اُسے ماں بننے سے گریز کرنا چاہیے کیونکہ اگر وہ حاملہ ہو جائے تو اس کے بچے کو بھی ہپاٹائٹس ہو سکتا ہے گا اس لئے ضروری ہے کہ وہ پہلے اپنا علاج کروائے اور ایک سال تک دوائی کے اثرات ختم ہونے کا انتظار کرے اس کے بعد مکمل چیک اپ کروائے اور ہر طرح کا اطمینان ہونے کے بعد ماں بننے کی کوشش کرے۔

ٹی بی چھوت کی بیماری ہے اور جراثیم کے ذریعے پھلتی ہے یہ انسانی پھیپھڑوں یا جسم کے دوسرے اعضا کو متاثر کر کے شدید بیماری کا سبب بنتی ہے۔ ٹی بی کا مریض جب کھانا یا چھینکتا ہے تو جراثیم ہوا میں شامل ہو جاتے ہیں اور صحت مند افراد جب اس ہوا میں سانس لیتے ہیں تو انہیں بھی ٹی بی ہو جانے کا خطرہ لاحق ہوتا ہے۔

ٹی بی کے مریض کا وزن تیزی سے کم ہونے لگتا ہے ہر وقت تھکن کا احساس رہتا ہے اور یہ مرض گردن کی گلیٹیوں، ہڈیوں، مرووں اور عورتوں کے مثانے اور نظام تولید کو متاثر کرتا ہے۔

اگر کوئی عورت ٹی بی کی مریض ہے تو اُسے ماں بننے سے احتیاط کرنی چاہیے کیونکہ ایک کمزور اور لاغر ماں بچے کی ولادت کا بوجھ نہیں اٹھا سکتی اور جو بچہ پیدا ہو گا وہ ہرگز صحت مند نہیں ہوگا۔ اس طرح ٹی بی کے مرض میں مبتلا ماں اپنے اور بچے کی جان کے لئے پریشانی کا باعث بنے گی۔ بہتر ہے کہ وہ اپنا علاج مکمل کروائے اور صحت یاب ہونے کے بعد ماں بننے کی کوشش کرے۔

☆ حمل کی مدت:

حمل کی مدت 280 دن ہوتی ہے۔ اس کے شمار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ آخری ماہواری کے پہلے دن سے لیکر 280 دن تک گن لیں۔ بس 280 دن کے بعد بچے کی پیدائش ہو سکتی ہے۔

☆ حمل:

حمل ایک فطری عمل ہے جو اکثر گھروں میں خوشیاں لیکر آتا ہے لیکن ضرورت اس بات کی ہے کہ حمل کے دوران، زچگی کے وقت اور اسکے بعد بھی عورتوں کی صحت کی طرف خصوصی توجہ دی جائے لیکن ہمارے ہاں عموماً ایسا نہیں ہوتا خصوصاً دیہی علاقوں میں عورتوں میں تعلیم کی کمی ضروری معلومات اور طبی سہولتوں کا فقدان ہے۔ عورتیں خود بھی اپنی صحت کے بارے میں بڑی لاپرواہی برتی ہیں۔

علاوہ ازیں عورتوں میں تعلیم کی کمی اور ضروری معلومات کا فقدان ہے

ان تمام اسباب کی وجہ سے پاکستان میں ہر سال تقریباً 25 ہزار

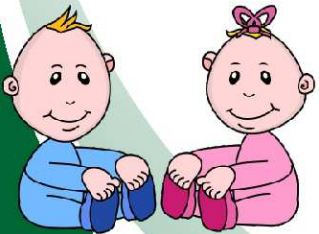
خواتین زچگی یا اس سے متعلقہ اسباب کی وجہ سے اپنی زندگی سے محروم ہو جاتی ہیں

ہماری تربیت کا بنیادی مقصد یہی ہے کہ عورتوں کے حمل اور زچگی کو محفوظ بنایا جاسکے۔

☆ لڑکا یا لڑکی:

بے شمار عورتیں سسرال والوں کے طعنوں اور امتیازی سلوک کا نشانہ بنتی ہیں

صرف اس لئے کہ وہ سسرال والوں کی بیٹی کی خواہش کو پورا نہیں کر سکتیں اگرچہ لڑکے یا لڑکی کی پیدائش پر ان کا کوئی اختیار نہیں ہوتا۔



حمل مرد کے جرثومے اور عورتوں کی بچے دانی میں بننے والے انڈے کے ملاپ سے وجود میں آتا ہے۔ مرد کے جرثومے دو طرح کے ہوتے ہیں انہیں ہم X اور Y کا نام دیتے ہیں جبکہ عورت کے اندر ایک ہی طرح کا جرثومہ ہوتا ہے جسے XX کا نام دیتے ہیں اب اگر مرد کے جرثومے میں سے X جرثومہ عورت کے انڈے کے ساتھ مل جائے تو لڑکی پیدا ہوگی اگر مرد کے جرثومے میں سے Y جرثومہ عورت کے انڈے کے ساتھ مل جائے تو لڑکا پیدا ہوگا اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ لڑکے یا لڑکی کی پیدائش کا انحصار مرد کے جرثومے پر ہے۔ اور عورت بالکل بے اختیار ہے اگر عورت کے انڈے کے ساتھ مرد کے جرثومے کا ملاپ نہ ہو تو وہ انڈہ 48 گھنٹوں کے بعد ضائع ہو جاتا ہے۔

★ حمل کے ٹھہراؤ کے لئے موزوں دن:

اگلی ماہواری آنے سے تیرہ یا چودہ، پندرہ دن پہلے اگر میاں بیوی آپس میں ملیں تو حمل ٹھہرنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ عورت کی بچے دانی میں ایک ماہ میں ایک انڈہ قابل حمل ہوتا ہے جبکہ مرد کے جرثومے لا تعداد ہوتے ہیں اگر حمل ٹھہر جائے تو ہر ماہ انڈے بننا بند ہو جاتے ہیں۔

ماں بننے کے بعد عورت جب تک بچے کو دودھ پلاتی رہے گی انڈے نہیں بنتے اور ماہواری آتی رہے گی۔ لیکن کچھ عورتوں کو ماہواری بھی نہیں آتی۔ جیسے ہی ماں بچے کو دودھ پلانا بند کرتی ہے ماہواری آنا شروع ہو جاتی ہے اور انڈہ بھی بننا شروع ہو جاتا ہے۔

★ حمل کے دوران معائنہ:



اگرچہ حمل ایک فطرتی عمل ہے لیکن اس کے دوران ماں کو خصوصی توجہ اور نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہر عورت کی حمل کے دوران کیفیت مختلف ہوتی ہے۔ لہذا ہر عورت کو اس کی طبیعت، مزاج اور اس کی جسمانی کیفیت کے مطابق احتیاط اور نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے تاہم کچھ اہم باتوں پر عمل کرنا تمام ماؤں کے لئے از حد ضروری ہے۔

1 حمل کا علم ہوتے ہی قریبی ہسپتال یا ہیلتھ سنٹر میں حاملہ عورت کی رجسٹریشن کرا لینی چاہیے۔

2 بلڈ پریشر کو نارمل رکھنا:

حمل کے دوران بلڈ پریشر کو نارمل رکھنا از حد ضروری ہے جو کہ 80 / 120 یا اس سے کم ہوتا ہے حمل کے دوران خون کا دباؤ بڑھنے سے بہت سے مسائل پیدا ہوتے ہیں جن کی وجہ سے حاملہ عورت کی موت بھی واقع ہو جاتی ہے۔

اگر حاملہ عورت کو سر میں یکایک درد، آنکھوں کے سامنے روشنی کے جھمکے ہوں یا جسم پھول جائے تو مریضہ کو فوری طور پر ہسپتال لے جانا ضروری ہے تاکہ اس کی اور اس کے بچے کی جان بچائی جاسکے۔



5 ماں بننے والی عورت کے وزن کا معائنہ:

دوران حمل ماں کا ہر ماہ وزن کرنا ضروری ہے تاکہ یہ اندازہ لگایا جاسکے کہ بچے کی افزائش صحیح ہو رہی ہے اگر تو ماں کا وزن بتدریج بڑھ رہا ہے تو یہ اس بات کی نشان دہی ہے کہ بچہ اچھی طرح پرورش پا رہا ہے۔ لیکن اگر ماں کا وزن نہیں بڑھ رہا ہے تو یہ تشویش کی بات ہے ایسی صورت میں لیڈی ڈاکٹر کے مشورے اور ہدایات پر عمل کرنا بہت ضروری ہے۔ ایک نارمل عورت حمل کے دوران تقریباً 15-20 کلوگرام وزن بڑھاتی ہے۔

4 ادویات سے پرہیز:

حاملہ عورت کو چاہیے کہ پہلے تین ماہ کے دوران دوائیاں کھانے سے پرہیز کرے اگر سر میں درد ہو یا بخار ہو تو ڈاکٹر کے مشورے سے پیناڈول یا پیراسیٹامول کی ایک گولی کھائے لیکن ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر کوئی دوائی نہ کھائے۔

5 قے:

بعض عورتوں کو حمل کے ابتدائی چند ماہ الٹیاں آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ اس میں پریشانی کی کوئی بات نہیں حاملہ عورت کو چاہیے کہ ایسی صورت میں پانی بار بار پیئے تاکہ جسم میں پانی کی کمی نہ ہو۔ اگر ہو سکے تو پانی میں نمک یا لیموں ڈال کر پیئے اس سے الٹی رک جائے گی اور جسم میں پانی کی مقدار بھی قائم رہے گی۔ اگر الٹیاں بہت زیادہ آرہی ہوں اور کسی صورت بھی ان میں کمی نہ آئے تو ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کریں کیونکہ حاملہ عورت کو معلوم نہیں ہوتا کہ اُسے شوگر، بلڈ پریشر، معدے یا جگر کی کوئی تکلیف ہے لہذا اُسے ڈاکٹر سے اپنا چیک اپ ضرور کروانا چاہیے۔

6 شوگر کو نارمل رکھنا:

حمل کے دوران شوگر کو کنٹرول رکھنا از حد ضروری ہے۔ حاملہ عورت کو چاہیے کہ وہ باقاعدگی سے شوگر چیک اپ کرواتی رہے اور ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کرتے ہوئے شوگر کو کنٹرول رکھے تاکہ بچے کی پیدائش کے وقت مختلف اقسام کی پیچیدگیوں سے بچا جاسکے۔

7 حاملہ عورت کے معمولات:

حمل ایک فطری عمل ہے یہ کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے اس لئے حاملہ عورت کو چاہیے کہ اپنے روزمرہ کے معمولات پہلے کی طرح جاری رکھے البتہ چند احتیاطی ضروری ہیں۔ جو درج ذیل ہیں

- زیادہ وزن نہ اٹھائے۔

- زیادہ بھاری اور زیادہ محنت والے کام نہ کرے جس سے سانس پھول جائے۔
 - زیادہ اونچی ایڑی والا جوتا نہ پہنے۔ لباس اور جوتا دونوں آرام دہ ہونے چاہئیں
 - حمل کو غیر معمولی بات سمجھ کر ہر وقت بستر پر لیٹی نہ رہے اس سے فائدے کی بجائے نقصان ہو سکتا ہے۔ ہلکے پھلکے روزمرہ کے کام جاری رکھے البتہ لگاتار کام سے پرہیز کرے۔ ہر دو تین گھنٹے بعد آرام ضرور کرے۔
- صبح شام آہستہ آہستہ سیر یا چہل قدمی ضرور کرے۔ اپنی خوراک کا خاص خیال رکھے دودھ کو خوراک کا لازمی جزو بنائے کیونکہ دودھ میں موجود کیلشیم بچے کی ہڈیوں کے لئے بہت ضروری ہے خون پیدا کرنے والی خوراک کو بھی اپنی غذاء کا لازمی حصہ بنائے مثلاً گوشت، ہرے پتوں والی سبزیاں، پھلیاں اور دالیں وغیرہ پانی خوب پیئے جسم میں پانی کی کمی ہرگز نہ ہونے دیں۔

8 حمل کے دوران خون کا بہنا:

کبھی کبھار عورتوں کو حمل کے ابتداء میں خون کا ہلکا سا داغ لگتا ہے۔ اُس کو نظر انداز نہیں کرنا چاہئے ایسی صورت میں فوراً لیڈی ڈاکٹر یا ہیلتھ ورکر سے رجوع کرنا چاہئے کیونکہ اگر یہ تکلیف بڑھ جائے اور خون زیادہ بہنا شروع ہو جائے تو اس کا مطلب ہے کہ حمل میں کوئی خرابی ہو گئی ہے اس صورت میں کسی ماہر ڈاکٹر سے مشورہ کرنا بہت ضروری ہے کیونکہ خون زیادہ بہہ جانے کی صورت میں موت واقع ہو سکتی ہے۔ خون بہنے کا مطلب بچے کا ضائع ہونا (Abortion) بھی ہو سکتا ہے۔

9 دوران حمل انفیکشن:

اکثر و بیشتر حاملہ خواتین کو پیشاب کی نالی ما بچہ دانی میں انفیکشن ہو جاتا ہے جس سے مزید مسائل پیدا ہو سکتے ہیں لہذا انفیکشن کی کسی بھی علامت کو نظر انداز نہیں کرنا چاہئے اور فوراً ڈاکٹر سے معائنہ کروانا چاہئے اس کی علامت یہ ہے کہ پیشاب کی نالی میں جلن شروع ہو جاتی ہے اور پیشاب کرنے میں تکلیف ہوتی ہے۔

10 پاؤں پر سوج:

اگر پاؤں سوج جائیں تو یہ بھی خون کے دباؤ کے بڑھنے کی علامت ہے ایسی صورت میں بھی ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے اگر بلڈ پریشر ٹھیک ہو تو حاملہ عورت کو مناسب آرام کرنا چاہئے

11 پیشاب میں چربی کا آنا:

دوران حمل پیشاب کا ٹیسٹ کروانا بھی ضروری ہے کہ کہیں اس میں چربی تو نہیں آرہی۔

بلڈ پریشر کا زیادہ ہونا:

پاؤں کے سوجنے اور پیشاب میں چربی آنے کی صورت میں حاملہ عورت کا مکمل اور مسلسل معائنہ ضروری ہے۔ ایسی حاملہ عورت کا بچہ ہسپتال میں وقت سے پہلے پیدا کروانے سے حاملہ عورت کو دوروں (Fits) وغیرہ سے بچایا جاسکتا ہے۔ اگر مناسب احتیاط نہ کی جائے تو یہ دورے عورت کے لئے جان لیوا ثابت ہو سکتے ہیں۔

خون کی کمی:

اگر حاملہ عورت کو دوران حمل تھکاوٹ اور کمزوری کا زیادہ احساس ہو تو اس بات کی علامت ہے کہ اس میں خون کی کمی ہے۔ ایسی صورت میں حاملہ عورت کو چاہیے کہ وہ ڈاکٹر سے مشورہ کرے۔ اگر کسی وجہ سے وہ ڈاکٹر کے پاس نہ جاسکتی ہو تو ایسی خوراک استعمال کرے جس میں فولاد بکثرت موجود ہو مثلاً کلبجی، گردے، انڈے، مچھلی، پالک، ہرے پتوں والی سبزیاں، دالیں، سیب، امرود اور کھجور وغیرہ۔

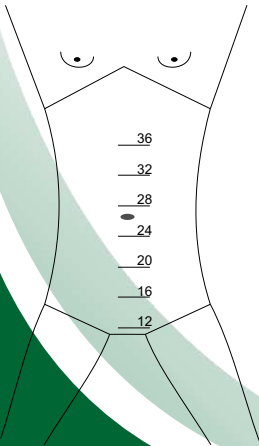
ماں بننے والی عورت کو ایسی خوراک بھی استعمال کرنی چاہیے جس میں وٹامن سی موجود ہوں مثلاً کینو، مسمی، مالٹا اور لیموں وغیرہ کیونکہ وٹامن سی فولاد کو ہضم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

حمل کے دوران ٹیکے:

سرکاری ہسپتالوں میں حمل کے دوران لگنے والے حفاظتی ٹیکے بغیر کسی فیس کے لگائے جاتے ہیں یہ ٹیکے حاملہ اور بچے کی زندگی بچانے کے لئے از حد ضروری ہیں ان ٹیکوں کے لگوانے میں لاپرواہی بالکل نہیں کرنی چاہئے۔

حمل کے دوران بچے کی پوزیشن کا معائنہ:

جب ساتواں ماہ شروع ہو تو بچے کی پوزیشن کا معائنہ کرنا بہت ضروری ہے تاکہ یہ معلوم ہو جائے کہ بچے کی پوزیشن نارمل ہے حمل کے پہلے دن سے لیکر 36 ہفتے یعنی 256 دن تک دانی اوپر کی طرف مسلسل بڑھتی رہتی ہے اور بچہ دانی میں اپنی پوزیشن بدلتا رہتا ہے۔ 36 ہفتے کے بعد بچہ نیچے کی طرف آنا شروع کر دیتا ہے اور پیٹ اوپر سے خالی ہو جاتا ہے۔ جو اس بات کی علامت ہے کہ بچے کی پیدائش کا وقت قریب آ رہا ہے۔ لیڈی ہیلتھ ورکر یا دانی حاملہ عورت کے معائنے سے معلوم کر سکتی ہے کہ بچے کی پوزیشن ولادت کے لحاظ سے صحیح ہے یا نہیں۔ اور بچے کی پیدائش میں کتنا وقت ہے لیکن اگر پیٹ میں دو بچے ہوں تو پیٹ اوپر سے خالی نہیں ہوتا 36 ہفتے کے بعد بچے کا سر نیچے کی طرف آ کر فکس ہو جاتا ہے جو کہ اس کی پیدائش کے عمل کے شروع ہونے کی علامت ہے۔



زچگی کے دوران



زچگی کے عمل کی علامات:

کچھ علامات ایسی ہیں جو کہ پیدائش کے عمل کی نشان دہی کرتی ہیں۔ مثلاً

۱ 250 دن یعنی 36 ہفتہ بعد حاملہ کے پیٹ کا اوپر کا حصہ خالی ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ بچہ پیٹ کے نیچے کی طرف آنا شروع ہو جاتا ہے اور اس کا سر نیچے کی طرف فکس ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

۲ بعض اوقات پیدائش کے وقت ماں کے جسم سے تھوڑا سا پانی خارج ہوتا ہے اور بعض اوقات خون کا ہلکا سا داغ بھی لگتا ہے لیکن اس میں پریشانی کی کوئی بات نہیں ہوتی۔



۳ جب بچے کا سر نیچے کی طرف فکس ہو جاتا ہے تو عورت کو درد شروع ہو جاتی ہے۔

۴ پیشاب کی بار بار حاجت محسوس ہوتی ہے۔

جب بچے کا سر نیچے کی طرف فکس ہوتا ہے تو بچے دانی پر بوجھ پڑتا ہے بچے دانی کے بالکل نیچے مثلاً ہوتا ہے اس طرح مثلاً پر بھی بوجھ پڑتا ہے لہذا ماں کو محسوس ہوتا ہے کہ اُسے پیشاب آ رہا ہے اور وہ بار بار کہتی ہے کہ اُسے پیشاب آ رہا ہے جبکہ اسے انہیں رہا ہوتا صرف مثلاً پر بوجھ پڑنے کی وجہ سے ایسا محسوس ہوتا ہے

۵ جب ماں کو بچے کی پیدائش کے دوران درد ہوتی ہے تو بچے کو بھی ماں کے پیٹ میں درد محسوس ہوتی ہے۔ اور اگر ماں کا دل گھبرا جائے تو بچے کی دھڑکن بھی متاثر ہوتی ہے۔

لیڈی ہیلتھ ورکر یا دانی کو بچے کی پیدائش کے دوران کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے

لیڈی ہیلتھ ورکر یا دانی پر ہر ماں اونچے کی جان کی حفاظت اور صحت کی بہت بڑی ذمہ داری عائد ہوتی ہے۔ انہیں بہت سمجھداری اور ذمہ داری کا مظاہرہ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اگر وہ سمجھتی ہیں کہ ماں اور بچے کی جان کو کسی قسم کا خطرہ ہے تو انہیں چاہیے کہ حاملہ عورت کے اہل خانہ کو اُسے ہسپتال لے جانے کا مشورہ دیں اور یہ مشورہ بروقت دیں تاکہ دونوں کی جان بچائی جاسکے

حمل کا دورانیہ 280 دن

Antenatal Care

1st Trimester

پہلے تین ماہ

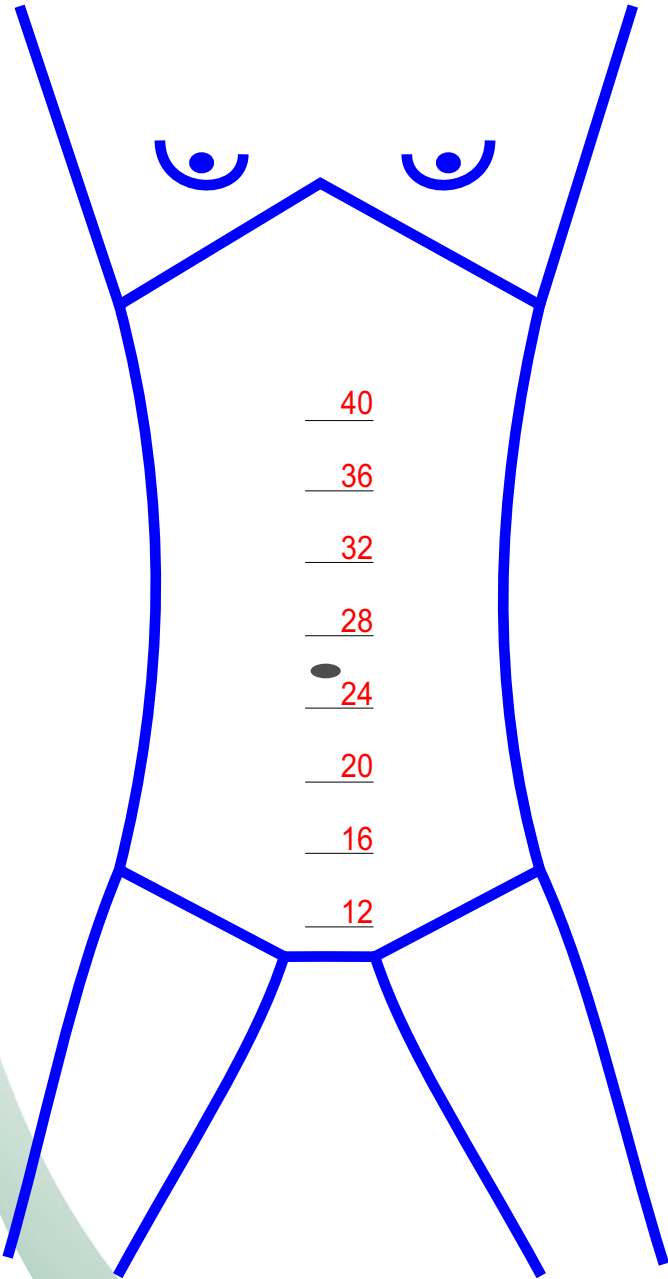
2nd Trimester

اگلے تین ماہ

3rd Trimester

اگلے تین ماہ

پہلے 3 ماہ



پیٹ کا بڑھنا۔

وزن کا بڑھنا 15-20 9 ماہ۔

Abortion بعض اوقات خون کا معمولی داغ لگنا۔

مشاہدہ کرنا کہ کیس یہ Abortion کا عمل تو نہیں ہے۔

کوئی دوائی نہ دینا۔

قتے۔

مختلف بیماریوں کو Rule Over کرنا۔

نارمل زندگی گزارنا۔

اگلے 3 ماہ

وزن کا بڑھنا، مسلسل 4 ہفتہ بعد معاینہ

پیٹ کا بڑھنا، ہر چار ہفتہ بعد معاینہ

خون کی کمی کا خیال کرنا۔

بلڈ پریشر، شوگر کو دیکھنا۔

نارمل زندگی گزارنا۔

• ماں کو چھ ہفتے کے وقفے میں 2 دفعہ T.T کا ٹیکہ لگوانا۔

• ماں کو 6 ہفتے کے وقفے میں 2 دفعہ Polio کے قطرے دینا۔

• وزن، پیٹ بڑھنے کا خیال رکھنا۔

• خون کی کمی، کیلشیم کی کمی کا خیال رکھنا۔

• بلڈ پریشر، شوگر، پیشاب میں چربی کا آنا نوٹ کرنا اور پاؤں کی سوجن کا خیال رکھنا۔

• Toxaemia of Pregnancy / Pre Eclamptic Toxaemia

Placenta Position اول کی پوزیشن دیکھنا کہ کہیں یہ Birth Canal اور پیدائش کے راستے میں تو نہیں آ رہا۔

Cephalopelvic Disproportion بچے کے سر اور کوہے کے سائز کا معائنہ کرنا کہ بچے کا سر کوہے یا Birth Canal سے بڑا تو نہیں ہے کیونکہ ایسی حالت میں Mentally Retarded بچے پیدا ہونگے۔

Sugar / B.P / PET ہونے کی صورت میں وقت سے پہلے بچہ پیدا کروانا مناسب ہے۔

آخری ماہ سے بچے کی پیدائش کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ Engagement Head شروع ہو جاتا ہے جس سے بہت نیچے آنا شروع ہو جاتا ہے۔

ہر ہفتہ معائنہ ہونا چاہئے تاکہ بچے کا نیچے آنے کا عمل زیر مشاہدہ رہے۔

بچے کا سر نیچے آنے کے بعد Cervix یعنی بچے دانی کے منہ پر دباؤ پڑنے سے زچگی کا آخری مرحلہ یعنی درد زہ شروع ہو جاتا ہے

اور ہر درد کے ساتھ Cervix بچے دانی کا منہ کھلنا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ عمل پہلے حمل میں 24 گھنٹے تک ہو سکتا ہے لیکن دوسرے

تیسرے یا بعد کے حمل میں یہ عمل 2 گھنٹے میں مکمل ہو کر بچہ پیدا ہو جاتا ہے۔

لیڈی ہیلتھ ورکرز یا دانیوں کو درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

➤ سب سے زیادہ اہم بچے دانی میں بچے کی پوزیشن کا جائزہ لینا ہے۔ اگر تو ماں کے پیٹ کا اوپر والا حصہ خالی ہو گیا ہے اور بچے کا سر بچے کی طرف فکس ہو گیا ہے تو یہ بڑی خوش آئند بات ہے کیونکہ اس صورت میں زچگی بالکل نارمل ہوگی اور ماں اور بچے کی صحت کو کوئی خطرہ نہیں ہوگا۔ لیکن اگر خدا نخواستہ ماں کے پیٹ کا اوپر کا حصہ خالی نہیں ہے اور بچے کا سر بچے کی طرف فکس نہیں ہوا تو ایسی صورت میں بچے کی پوزیشن کا صحیح تعین کرنے کے لئے ماں کا الٹرا ساؤنڈ کروانا ضروری ہے تاکہ اس کی روشنی میں فیصلہ کیا جائے کہ کیا ماں کو آپریشن کے لئے ذہنی طور پر تیار کرنا ہے اور ہسپتال لے جانے کا بھی بندوبست کرنا ہوگا۔

➤ لیڈی ہیلتھ ورکر یا دانی کو ماں کے کو لہے کی ہڈی کا بھی جائزہ لینا چاہیے کہ کیا بچے کی پیدائش نارمل ہو جائے گی بعض اوقات خواتین کی کو لہے کی ہڈی بہت تنگ ہوتی ہے اور بچے کی پیدائش میں مشکل پیش آتی ہے۔ بچے کا سر وغیرہ پھنس سکتا ہے ایسی صورت میں وقت سے پہلے فیصلہ کر لینا چاہیے تاکہ ماں اور بچے دونوں کی صحت بچائی جاسکے۔

➤ اگر زچگی کے دوران بچے دانی کے اندر کا سارا پانی ضائع ہو جائے تو بچے کی جان کو خطرہ ہوتا ہے کیونکہ وہ پانی بچے کے لئے آکسیجن کا کام دیتا ہے۔

➤ اگر کسی عورت کی آنول بچے کی طرف ہے تو لیڈی ہیلتھ ورکر یا دانی کا کام ہے کہ اسے سمجھائے کہ اسکے لئے درد شروع ہونے سے پہلے ہسپتال جانا ضروری ہے۔ کیونکہ ماں اور بچے دونوں کی جان کو خطرہ ہوتا ہے اس عورت کا کیس گھر میں ہرگز نہ کریں اور اسے ہر صورت میں ہسپتال لے کر جائیں۔

➤ اگر کسی عورت کے پہلے سات بچے ہیں اور دانی کو نظر آ رہا ہے کہ وہ عورت خون کی کمی کا شکار ہے اور اس کے پہلے کیس بھی نارمل ہیں لیکن پھر بھی اس کا کیس گھر پر ہرگز نہیں کرنا چاہیے کیونکہ خون کی کمی کے باعث کوئی بھی پیچیدگی پیدا ہو سکتی ہے لہذا حاملہ خاتون اور اس کے گھر والوں کو قائل کر کے اسے ہسپتال لے کر جائیں اور وہیں بچے کی پیدائش کا مرحلہ طے کروائیں۔

➤ اگر کسی حاملہ عورت کو بلڈ پریشر کی شکایت ہو، پیشاب میں چربی آتی ہو اور ہاتھ پاؤں میں سوجن ہوگئی ہو تو وقت سے پہلے ہی اس کا بچہ پیدا کروادیں کیونکہ اگر اسے درد شروع ہوگئی تو دورے پڑنا شروع ہو جائیں گئے لہذا ایک ماہ پہلے ہی آپریشن سے بچے کی پیدائش کا مرحلہ طے کروادیں۔

➤ دانی کی ذمہ داری ہے کہ وہ آنول کا پوری طرح جائزہ لے کہ یہ پوری ہے اس کا کوئی ٹکرا بچے دانی میں تو نہیں رہ گیا اگر آنول کا کوئی ٹکرا اندر رہ گیا تو اس عورت کا خون بہت زیادہ بہنے لگ جائے گا۔ تو اس عورت کی جان بچانے کے لئے اسے فوری طور پر ہسپتال لے جانا ضروری ہے۔

اگر ہسپتال پہنچ کر ضروری انجیکشن اور ادویات کے باوجود خون بہنا بند نہ ہو تو اس عورت کی بچے دانی کو نکالنا پڑ سکتا ہے۔ اور اس کو خون دینے کی بھی ضرورت ہوتی ہے تاکہ اس کی جان بچائی جاسکے۔

❖ دانی کو چاہیے کہ بچے کی پیدائش کے دوران صفائی کا خاص خیال رکھے۔ اپنے ہاتھ اچھی طرح صابن سے دھوئے اور اگر کوئی اوزار استعمال کر رہی ہے تو اُن کی صفائی کا خاص خیال رکھے کیونکہ گندے ہاتھوں یا اوزاروں سے انفیکشن ہوتا ہے۔

❖ اگر حاملہ عورت کے پہلے بچوں کی پیدائش آپریشن کے ذریعے ہوئی ہو تو اس عورت کو گھر پر نارمل کیس کروانے کا خطرہ بھی نہیں مول لینا چاہیے۔ کیونکہ اگر خدانخواستہ اس کی بچہ دانی پھٹ گئی تو ماں اور بچے دونوں کی جان کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔ لہذا اس کے یا اس کے گھر والوں کے اصرار کے باوجود اس کا کیس گھر پر ہرگز نہ کریں اور اُسے اپنی اور اپنے بچے کی زندگی کی خاطر ہسپتال جانے پر مجبور کریں۔

❖ اگر بچے کی پیدائش کے دوران بچے کا سر باہر نہیں آ رہا یا بچہ پیدا ہونے سے پہلے ماں کے جسم سے خون بہنا شروع ہو گیا ہے یا بچے کی پیدائش کے بعد خون بہت زیادہ بہنا شروع ہو گیا ہے۔ ایسی صورت میں حاملہ عورت اور بچہ کی جان کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے لہذا ایسی صورت میں ماں اور بچے کی زندگی بچانے کے لئے ہسپتال لے جانا بہت ضروری ہے۔

❖ پیدائش کے بعد بچہ کی دل کی دھڑکن سانس اور جسم کا درجہ حرارت اہم حفاظتی نکات ہیں سانس کے عمل کے لئے بچہ کو الٹا لٹکائیں تاکہ پھیپھڑوں میں سے پانی خارج ہو کر ہوا کی آمد و رفت شروع ہو سکے۔ دل کی دھڑکن 120-150 تک ہونا چاہئے اور جسم کو فوراً کپڑوں سے ڈھانپ دیں کیونکہ بچے کی جلد درجہ حرارت کو جلدی سے کم کر سکتی ہے اگر بچے کے ہونٹ، ناک نیلے ہیں اور سانس کا عمل مشکل ہے تو فوراً آکسیجن دیں۔ بچے کو گلوکوز اور کیشیم کی مناسب مقدار 1/7 دیں اور ہسپتال بھیج دیں بچے کے ناڑ کو صحیح طرح باندھنا چاہئے تاکہ بچے کا خون ضائع نہ ہو بھی ضروری احتیاطی تدابیر ہے۔





بچے کی صحت

☆ حفاظتی ٹیکے:

پیدائش کے بعد پہلا سال بچے کی زندگی میں بہت اہم ہوتا ہے کیونکہ چھوٹے بچوں میں قوت مدافعت کم ہوتی ہے۔ اور وہ مختلف بیماریوں کا مقابلہ کرنے کی طاقت نہیں رکھتے اس لئے پہلے سال کے دوران انہیں چھ مہلک بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لئے ٹیکے لگوانا ضروری ہیں یہ چھ مہلک بیماریاں پولیو، کالی کھانسی، تپ دق، خناق، تشنج اور خسرہ ہیں ان حفاظتی ٹیکوں کا چارٹ درج ذیل ہے۔

بی سی جی کا ٹیکہ اور پولیو کے قطرے	پیدائش کے فوراً بعد
پولیو کے قطرے اور ڈی پی ٹی کی پہلی خوراک	چھٹے ہفتے
پولیو کے قطرے اور ڈی پی ٹی کی دوسری خوراک	دسویں ہفتے
پولیو کے قطرے اور ڈی پی ٹی کی تیسری خوراک	چودھویں ہفتے
خسرہ کا ٹیکہ	نومہ بعد

ان چھ مہلک بیماریوں سے مکمل حفاظت کے لئے نوزائیدہ بچوں کو ان کی عمر کے پہلے سال میں یہ تمام حفاظتی ٹیکے پابندی سے لگوانے چاہئیں اور اگلے پانچ برسوں تک ان کے بوسٹر بھی لگوانے چاہئیں۔

☆ وٹامن اے کی اہمیت

عالمی ادارہ صحت کے مطابق پاکستان کا شمار دنیا کے ان ممالک میں ہوتا ہے جہاں لوگ نہیں جانتے کہ کھانے کی کن چیزوں میں وٹامن اے پایا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں غربت کی وجہ سے وہ ان چیزوں کے متحمل نہیں ہو سکتے۔

وٹامن اے کی کمی بچوں کی صحت پر کس قدر بُرے اثرات مرتب کرتی ہے اس کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ دنیا بھر میں دو کروڑ بچے اس وٹامن کی کمی کا شکار ہیں جس کی وجہ سے ہر سال پانچ لاکھ بچوں کی نظر متاثر ہوتی ہے۔ جبکہ 25 لاکھ موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ پانچ سال سے کم عمر بچوں کی موت کا سبب وٹامن اے کی کمی ہے۔



وٹامن اے کی کمی کے اثرات نہ صرف آنکھوں بلکہ آنتوں اور پھیپھڑوں پر بھی ہوتے ہیں جس کی وجہ سے بچے دست، نمونیا اور سوکھے کے مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں

ماں کے دودھ کو بہترین غذا قرار دیا جاتا ہے۔ چھ ماہ کی عمر تک دودھ پینے والے بچوں کے لئے ماں کا دودھ وٹامن اے کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے اس کے علاوہ بہت سی سبزیوں اور پھلوں میں یہ وٹامن وافر مقدار میں پایا جاتا ہے مثلاً آم، لوکاٹ، گاجر، اور میٹھے کدو میں علاوہ ازیں دودھ کی بنی ہوئی تمام اشیا مثلاً دہی، مکھن پنیر وغیرہ میں وٹامن وافر مقدار میں پایا جاتا ہے کلمچی، انڈے اور مچھلی میں بھی وٹامن اے کی بہت مقدار پائی جاتی ہے اور بچوں کی صحت کے لئے یہ تمام غذائیں بہت ضروری ہیں

★ بچوں کی غذا:

نوزائیدہ بچوں کو چار سے چھ ماہ تک ماں کے دودھ کے سوا کچھ نہ دیں اگر کسی مجبوری سے بچے کو گائے، بکری یا ڈبے کا دودھ پلانا پڑے تو اس میں تھوڑا سا پانی اور تھوڑی سی شکر ضرور ملائیں۔ دودھ اور پانی کو ابال کر اور ٹھنڈا کر کے پلانا چاہیے اور جس بوتل سے دودھ پلایا جا رہا ہے اُس کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔

بچہ جب چھ ماہ کا ہو جائے تو اسے چاول، مونگ کی دال کی کھچڑی، دلیہ کھلائیں اس دلیہ میں انڈہ یا گوشت کی سیخنی بھی ڈالا جاسکتا ہے نومہ کے بچوں کو انڈہ، کیلا، موسمی کا رس دیا جاسکتا ہے اور سال بھر کے بچے کو ہر وہ صحت بخش غذا دینی چاہئے جو بڑے کھاتے ہیں

بچوں کی بیماریاں

★ نمونیا جان لیوا بھی ہو سکتا ہے:

ہمارے ملک میں ہر سال ڈھائی لاکھ بچے نمونے سے مر جاتے ہیں جبکہ نمونیا قابل علاج مرض ہے صرف ضرورت اس بات کی ہے کہ ماں سمجھدار ہو اور بچے کو فوری طور پر علاج کی سہولت مل جائے۔

اگر بچے کی عمر دو ماہ سے کم ہے اور وہ ایک منٹ میں اگر 60 مرتبہ یا اس سے زیادہ سانس لے رہا ہے

اگر بچے کی عمر دو ماہ سے ایک سال کی ہے اور اس کی سانس کی رفتار 50 منٹ ہے

اگر بچہ پانچ سال کا ہے اور اس کی سانس کی رفتار 40 فی منٹ یا اس سے زیادہ ہے تو سمجھ لیں کہ بچے کو نمونیا ہو گیا ہے ایسے بچے کو بلا تاخیر ڈاکٹر کے پاس لے کر جائیں اور ڈاکٹر کی ہدایت پر عمل کریں اگر بچے کو فوری طبی امداد نہیں ملے گی تو اس کی جان کو خطرہ ہوتا ہے اس کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

☆ اسہال

اگر بچے کو دست آرہے ہوں تو اسے او آرائس یا نمکول زیادہ سے زیادہ پلائیں اور ماں اپنا دودھ بھی ساتھ ساتھ پلاتی رہے اگر ماں اپنا دودھ نہیں پلا رہی تو بھی دوسرا دودھ پلانا جاری رکھیں بچے کو تیلی کھچڑی، ساگودانہ، دہی، کیلا یا آلودیں۔ پانی زیادہ سے زیادہ پلائیں کیونکہ دستوں کے باعث اس کے جسم میں پانی کی کمی ہو سکتی ہے۔

ماں بننے کے بعد عورت کو کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے:

صحت مند بچوں کی پیدائش اور ان کی اچھی پرورش کیلئے ماؤں کا تندرست ہونا اور زندہ رہنا بنیادی بات ہے ترقی یافتہ ممالک میں ماں بننے والی عورتوں کی صحت اور ان کے آرام کا بے حد خیال رکھا جاتا ہے جبکہ تیسری دنیا کے پس ماندہ ملکوں میں صورت حال بہت پریشان کن ہے غربت، صحت کی سہولتوں کی کمی، تعلیم کی کمی، اور فرسودہ رسوم و روایات کے باعث بے شمار مائیں اور نوزائیدہ بچے موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں بچے کی پیدائش کے بعد ماں اور بچے کو زیادہ نگہداشت اور احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے زچگی کے بعد خواتین کو بہت سے امراض اور تکالیف کا سامنا ہو سکتا ہے جن کا سبب ایام (حیض یا ماہواری) کے بارے میں ناکافی معلومات، گندے پانی کا استعمال صحت کے اصولوں پر عمل نہ کرنا اور جنسی امور سے ناواقفیت ہے علاوہ ازیں سینے اور دوسرے اعضاء کا کینسر بھی لاحق ہو سکتا ہے۔

☆ زچہ میں خون کی کمی:

بچے کی پیدائش کے بعد ماں کی خوراک پر خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اکثر مائیں خون کی کمی کا شکار ہو جاتی ہیں عورت کو زیادہ مقدار میں فولاد کی اس لئے بھی ضرورت ہوتی ہے کہ ماہواری کے دوران خون خارج ہونے سے جسم میں خون کی کمی ہو جاتی ہے اس کو پورا کرنے کیلئے ماؤں کو گوشت، کلبجی، مرغی، مچھلی، دالیں، اناج اور سبزیاں زیادہ مقدار میں کھانی چاہئیں اس کے علاوہ اگر پھر بھی ماں کو روزمرہ کے کام کرنے میں تھکاوٹ اور کمزوری کا احساس ہو تو وہ ڈاکٹر کے مشورے سے فولاد کی گولیاں یا کپسول لے سکتی ہے۔

☆ حفظان صحت کے اصولوں کا خیال رکھنا:

بچے کی پیدائش کے بعد ماں کو چاہئے کہ اپنی اور بچے کی صفائی کا خاص خیال رکھے۔ بچے کے بستر اور کپڑوں کو ابال کر دھوئیں۔ اپنے ہاتھ صاف رکھیں۔ اپنے جسم کی صفائی کا خاص خیال رکھیں ورنہ رحم کی سوزش اور پیشاب کی نالی میں انفیکشن کی تکالیف ہو سکتی ہیں جو مزید پیچیدگیوں کا باعث بن سکتی ہیں۔

★ بچوں کے درمیان وقفہ:

بچے کی پیدائش کے بعد ماں کو جلد ہی دوبارہ ماں بننے سے گریز کرنا چاہیے۔ کم از کم دو سے ڈھائی سال کے بعد ماں بننا چاہیے تاکہ اپنی صحت بھی بحال ہو جائے اور بچہ بھی بڑا ہو جائے۔
جلدی جلدی بچوں کی پیدائش ماں کی صحت کو بہت بری طرح متاثر کرتی ہے۔

★ بچے کی پیدائش کے بعد خون کا بہنا:

اگر بچے کی پیدائش کے بعد چھ ہفتوں تک خون نارمل مقدار میں بہتا رہے تو بالکل ٹھیک ہے اور اس میں پریشانی کی کوئی بات نہیں لیکن اگر شروع آٹھ دنوں میں خون بہنے کی مقدار نارمل سے زیادہ ہو تو زچہ کو فوراً ہسپتال لے کر جانا چاہیے۔
اگر بچے کی پیدائش چھوٹے آپریشن سے ہوئی ہے تو اسے پانچ دن کے بعد ڈاکٹر سے ضرور چیک اپ کروانا چاہیے۔
زچہ کو چاہیے کہ بچے کو اپنا دودھ ضرور پلائے اس سے بچے دانی سکڑتی ہے اور خون کے بہاؤ میں کمی آتی ہے۔

ماں اور بچے کی زندگی بچانے کے بنیادی چار طریقے:

1 پہلی پیدائش میں تاخیر:

اگر لڑکی کی عمر کی شادی سترہ اٹھارہ سال کی بجائے 20 سال کی عمر میں کی جائے تو ماں بننے کے محفوظ عرصے (22 تا 35 سال) میں تقریباً چار سال کی کمی آجائے گی۔ اس طرح وہ لڑکی سترہ یا اٹھارہ سال کی عمر میں ماں بننے کی بجائے 20 سال کی عمر میں ماں بنے گی سترہ اٹھارہ سال کی عمر کی لڑکیاں چونکہ ابھی بڑھ رہی ہوتی ہیں وہ بچے کی ولادت کا بوجھ برداشت نہیں کر سکتیں علاوہ ازیں ان میں خون کی کمی بھی ہوتی ہے۔ جو زچگی کے دوران بہت سی پیچیدگیوں کا باعث بن سکتی ہیں۔ کمزور ماں کبھی بھی صحت مند بچے کو جنم نہیں دے سکتی۔

2 بچوں کی پیدائش کے درمیان کم از کم دو سال کا وقفہ:

بچوں کی پیدائش کے درمیان کم از کم دو یا ڈھائی برس کا وقفہ ضرور ہونا چاہیے تاکہ ماں کے جسم میں پہلے بچے کی پیدائش سے جو کمی اور کمزوری پیدا ہو گئی ہے اسے پورا کرنے کا موقع مل جائے گا اور دو ڈھائی سال میں اس کی صحت اس قابل ہو جائے گی کہ وہ دوبارہ ماں بننے کی ذمہ داری اٹھانے کے قابل ہو جائے۔

3 بار بار حاملہ ہونے سے پرہیز:

غیر ضروری حمل اور پھر اس کے ضائع کروانے کے عمل سے بچنا چاہیے۔ کیونکہ اس کے باعث عورت کے رحم میں انفیکشن یا مختلف قسم کی پیچیدگیوں کا خطرہ لاحق ہوتا ہے ماں کو صرف اسی وقت حمل ٹھہرنا چاہیے جسے وہ پورا کرنا چاہتی ہے۔ غیر ضروری یا بار بار کے حمل سے بچنے کے لئے خواتین کو چاہیے کہ خاندانی منصوبہ بندی کے کسی مرکز سے رابطہ کریں اور اُن کے مشورے سے جو بھی طریقہ کار وہ مناسب سمجھیں اختیار کر لیں۔ البتہ جو مائیں اپنے بچوں کو دودھ پلاتی ہیں وہ خاندانی منصوبہ بندی کی گولیاں نہ کھائیں۔

4 وقت پر صحیح فیصلہ کرنا:

35 سال کے بعد خواتین کو حاملہ ہونے سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ محفوظ حمل کا وقت صرف 20 تا 35 سال کی عمر ہے اس کے بعد اگر عورت حاملہ ہوتی ہے تو ماں اور بچے دونوں کی صحت کے لئے کوئی بھی پیچیدگی پیدا ہو سکتی ہے خصوصاً اس بات کا خدشہ ہوتا ہے کہ 35 سال کے بعد بچے جسمانی یا ذہنی طور پر معذور پیدا ہوں گے۔ جو کہ ماں باپ کے لئے بھی دکھ کا باعث ہوں گے اور ان کی اپنی زندگی بھی انتہائی تکلیف دہ ہوگی۔ لہذا ایسے بچوں کی پیدائش نہ ہی ہو تو بہتر ہے۔

خاندانی منصوبہ بندی



پاکستان کا شمار دنیا کے اُن پس ماندہ ممالک میں ہوتا ہے جہاں ماؤں کی شرح اموات اور نوزائیدہ بچوں اور پانچ برس کی عمر تک کے بچوں کے اموات کی شرح بہت زیادہ ہے جبکہ خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں پر عمل کر کے ہم ان ماؤں اور بچوں کو موت کے منہ میں جانے سے روک سکتے ہیں۔ ہم ہر سال 30 لاکھ شیرخوار اور پانچ برس سے کم عمر کے بچوں کو زندگی دے سکتے ہیں اور ہزاروں ماؤں کو اپنے بچوں کی خوشیاں دیکھنے اور ان کی پرورش کرنے کے لئے زندہ رکھ سکتے ہیں

خاندانی منصوبہ بندی کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ آپ بچوں کو اس دنیا میں آنے سے روک رہے ہیں بلکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اتنے بچے پیدا کریں جتنی آپ کی صحت اجازت دیتی ہے۔ اپنی اور اپنے بچے کی جان کو خطرے میں ڈالے بغیر آپ بچے کی پیدائش کے مرحلے سے گزر جائیں اس کا نام خاندانی منصوبہ بندی ہے کیونکہ ماں کی زندگی بچوں کے لئے بہت اہم ہے اور ماں کی زندگی کو بچانا بہت ضروری

خاندانی منصوبہ بندی کے مختلف طریقے

1 آئی. یو. ڈی یا کا پرنٹی کا استعمال:

یہ پانچ یادس سال کے لئے عورت کے جسم میں رکھی جاتی ہے جب تک وہ اندر موجود رہے گی عورت حاملہ نہیں ہوگی اور جب عورت حاملہ ہونا چاہے وہ ہسپتال جا کر اسے نکلوا سکتی ہے اس کے عام طور پر کوئی نقصانات نہیں ہیں صرف 25 فیصد عورتوں کو انفیکشن کی شکایت ہو جاتی ہے تو انہیں چاہیے کہ ڈاکٹر سے ضرور رابطہ کریں۔

آئی یو ڈی کے استعمال سے عورتوں کو ماہواری کے دوران نارمل سے تھوڑا زیادہ خون بہتا ہے اگر خون بہت زیادہ مقدار میں بہ رہا ہو تو بھی ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔

اگر آئی. یو. ڈی کے استعمال سے ماہواری بھی نارمل ہے اور انفیکشن بھی نہیں ہے پھر بھی ہر سال ڈاکٹر سے چیک اپ ضرور کروانا چاہیے۔ ویسے عورت خود بھی ہاتھ لگا کر چیک کر سکتی ہے کہ وہ ڈھیلی تو نہیں ہو گئی ہے۔

2 کھانے کے لئے گولیاں:

بچے کی پیدائش کے بعد جو عورتیں بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں انہیں چاہئے کہ وہ چھ ماہ تک یہ گولی نہ کھائیں ہاں چھ ماہ کے بعد وہ گولیوں کا استعمال شروع کر سکتی ہیں ماہواری کے فوراً بعد گولیاں شروع کریں ایک گولی روزانہ کھائیں۔

اگر کسی دن بھول جائیں تو اگلے دن دو گولیاں کھالیں اگر اگلے دن بھی بھول جائیں تو تیسرے دن تین گولیاں کھالیں لیکن اگر چار دن کا ناغہ ہو جائے تو فوراً ماہواری آجائے گی۔ تو ماہواری کا وقت گزار کر اس کے اگلے دن سے دوبارہ گولیاں کھانی شروع کریں۔

احتیاط: گولیاں ایک سال سے زیادہ عرصہ تک نہ کھائیں۔

3 انجیکشن:

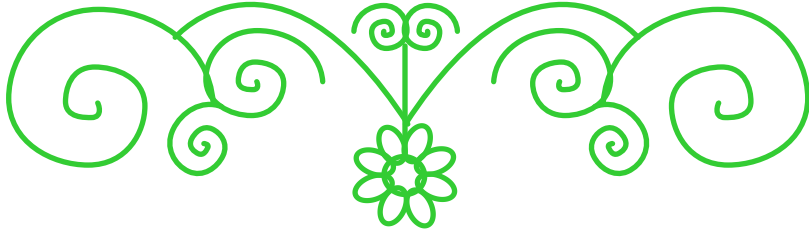
یہ انجیکشن گولیوں کا نعم البدل ہیں اور یہ بھی گولیوں کی طرح ماہواری بند ہونے کے بعد اگلے دن لگوائے جاتے ہیں ان کی مدت ایک، دو یا تین ماہ ہوتی ہے۔

اگر آپ نے ایک ماہ کا انجیکشن لگوایا ہے تو پھر اگلے ماہ اسی تاریخ کو دوبارہ انجیکشن لگوائیں اسی طرح اگر دو یا تین ماہ کا انجیکشن لگوایا ہے تو

تو اسی تاریخ کو دو یا تین ماہ بعد دوبارہ انجیکشن لگوائیں۔
یہ انجیکشن بھی ایک سال سے زیادہ عرصے کے بعد نہ لگوائیں

4 کنڈوم کا استعمال:

یہ مردوں کے لئے ہے یہ ایک غبارے کی مانند ہوتا ہے جو مردوں کے جراثیم کو عورت کی بچے دانی سے نکلنے والے انڈے کے ساتھ ملنے سے روک لیتا ہے۔
باہر کے ممالک میں عورتوں کے استعمال کے لئے بھی کنڈوم ملتے ہیں لیکن ابھی پاکستان میں دستیاب نہیں ہیں ان کا بھی وہی کام ہے جو مردوں کے لئے کنڈوم کا کام ہے۔



سہولیات

24 گھنٹے سروس



ڈیوری کے لئے ایمبولینس کی سہولت فری



ڈیوری کی سہولت



لیبارٹری کی سہولت



میڈیکل سٹور کی سہولت



الٹراساؤنڈ کی سہولت



بیداری

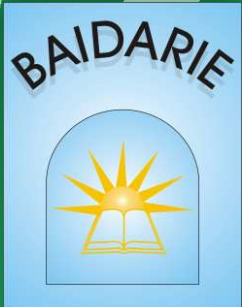
مرکز قانونی امداد برائے تشدد زدہ خواتین و حضرات (معذور/غیر مسلم)

اگر آپ ظلم و زیادتی کا شکار ہیں تو فوری فری قانونی امداد کیلئے

ہماری ہیلپ لائن پر مفت کال کریں۔ ٹال فری نمبر: 0800-58888

ایڈریس: بیداری مکان نمبر 13/7B ماڈل ٹاؤن اگوکی سیالکوٹ

BAIDARIE



بیداری

گاؤں و ڈاکخانہ روڈس تحصیل سمبڑیال ضلع سیالکوٹ فون: 052-3505156, 052-3505457

ای میل: info@baidarie.org.pk ویب سائٹ: www.baidarie.org.pk