مبارک ہو

جنت آپ کے قدموں کے نیچے ہے

ڈاکٹر ام کلثوم

مبارک ہو

جنت آپ کے قدموں کے نیچے ہے

ڈاکٹر ام کلثوم

پاکستان اسلامک میڈیکل ایسوسی ایشن (پیما)
شعبہ خواتین

پیما پبلی کیشنز

9/2 جیل روڈ گلبرگ V لاہور۔ فون نمبر: 5871975

جملہ حقوق محفوظ ہیں

نام کتاب : مبارک ہو

طبع اوّل : ستمبر ۲۰۰۵ء

طبع دوم : مارچ ۲۰۰۶ء

طبع سوم : جون ۲۰۰۷ء

طبع چہارم : اپریل ۲۰۰۹ء

کمپوزنگ : ملک اشفاق

تعداد : ایک ہزار

ناشر : پیا پبلی کیشنز

9/2 جیل روڈ گلبرگ V لاہور

قیمت : -/20 روپے

فہرست مضامین

صفحہ	عنوانات	
4	ممتا کی تیاری	1-
5	معمول کی تبدیلیاں	2-
6	ورزش	3-
7	دوران حمل سفر	4-
8	دوران حمل غذائی معمولات	5-
10	دوران حمل غذائی ضروریات	6-
13	دوران حمل طبعی معائنہ	7-
14	حفاظتی ٹیکے	8-
15	حمل کے دوران عمومی شکایات	9-
19	حمل کے دوران خطرنات علامات	10-
22	محفوظ زچگی کی تیاری	11-
23	زچگی کے دوران خطرناک علامات	12-
24	زچگی کے بعد ماں کی دیکھ بھال	13-
26	نوزائیدہ بچے کی دیکھ بھال	14-
29	دودھ پلانے والی ماں کی غذائی ضروریات	15-
30	موٹاپا سے بچاؤ	16-
32	حرف آخر	17-

آپ کو مبارک ہو! آپ کے رب نے آپ کو ایک اہم خدمت کے لئے چن لیا۔ اس خدمت کے بدلے جنت آپ کے قدموں تلے رکھ دی گئی ہے۔ اس خدمت کی انجام دہی کے دوران ممکن ہے کسی موقع پر آپ کسی تشویش کا شکار ہوں۔ گھبرائیے نہیں آپ کا رب آپ کا نگہبان ہے، آپ کے وہم وگمان سے بڑھ کر آپ کی خبر گیری کرنے والا ہے۔

دورانِ حمل آپ کی تخلیقی صلاحیتیں اپنے عروج پر ہوتی ہیں۔ آپ کی جلد میں دمک اور دوران خون میں تیزی آجاتی ہے۔ آپ پہلے سے زیادہ بہتر دکھائی دیتی ہیں، اس دور کو پُرسکون اور با اعتماد ذہن کے ساتھ گزارنے سے آپ کی جسمانی اور ذہنی صلاحیتیں مزید نکھار حاصل کرسکتی ہیں۔

ممتا کی تیاری

☆ پُرسکون اور خوش رہنا اس وقت کی اہم ترین ضرورت ہے۔ یوں بھی مسکراتا چہرہ ہر لمحہ نیکی سمیٹتا ہے۔

☆ جسمانی صحت وصفائی کے اہتمام کے ساتھ اپنے ماحول کو صاف ستھرا اور خوشگوار رکھئے۔ باقاعدگی سے نہائیے۔ صاف ستھرا لباس پہنئے، بالوں کو آراستہ رکھئے، آپ کے ناخن تراشے ہوئے ہوں، ہر کھانے کے بعد دانت صاف کرلیجئے۔ یہ باوقار شخصیت کی علامات ہیں۔

☆ آٹھ گھنٹے کی پُرسکون نیند جس میں دوپہر کے کھانے کے بعد دو گھنٹے کا قیلولہ شامل ہے آپ کی ذہنی اور جسمانی آرام وسکون کے لئے اہم ہے۔

☆ اپنے گھر میں معمول کے کام جاری رکھئے۔

☆ آپ کو ہلکی پھلکی ورزش کی عادت ہے۔ چہل قدمی کرتی ہیں یا سائیکل چلاتی

ہیں۔ اپنے ان معمولات کو ترک نہ کیجئے۔ تازہ ہوا میں گہرے سانس لینا اور چلتے پھرتے رہنا آپ کے جسم میں دوران خون کو ٹھیک رکھتا ہے اور عضلات کو مضبوط بناتا ہے۔ آپ اور آپ کے بچے کے لئے یہ ضروری ہے۔

☆ خود کو تھکائیے نہیں۔ زیادہ سخت قسم کی ورزش اور بھاگ دوڑ مناسب نہیں۔

☆ ڈھیلے ڈھالے، آرام دہ لباس کا اہتمام کیجئے، آرام دہ جوتے پہنئے، اونچی ایڑی کے جوتے اور تنگ لباس پریشانی کا باعث ہو سکتے ہیں۔

معمول کی تبدیلیاں

اس دوران آپ کے جسم میں کئی تبدیلیاں رونما ہو رہی ہیں تاکہ آپ کو زمانہ حمل، بچے کی پیدائش اور پھر بچے کو دودھ پلانے کے لئے تیار کیا جا سکے۔ معمول کی ان علامتوں سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔

☆ آپ کو کھانے کی رغبت محسوس نہیں ہوتی بلکہ ممکن ہے کھانے کی خوشبو ہی سے طبیعت خراب ہونا شروع ہو جاتی ہو۔

☆ ان دنوں متلی یا قے معمولی بات ہے، صبح کے وقت متلی یا قے ہونے کی صورت میں نماز فجر کے بعد خشک بسکٹ، رس یا رات کی بچی ہوئی روٹی بغیر سالن کے کھانے کی کوشش کریں۔ ڈبل روٹی کے سلائس یا سیب کے ٹکڑے بھی فائدہ دے سکتے ہیں عموماً یہ ہلکا ناشتہ طبیعت بہتر بنانے میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ املی اور خشک آلو بخارے کا مشروب طبیعت کی بحالی میں مددگار ہو سکتا ہے۔ اگر ان کوششوں کے باوجود متلی اور قے ٹھیک نہ ہوں تو ڈاکٹر سے رجوع کیجئے وہ آپ کو مزید مشورے دے سکتی ہیں۔

☆ کچھ خواتین کی بھوک ان دنوں پہلے سے بڑھ جاتی ہے۔ عجیب عجیب کھانوں یہاں تک کہ ناقابل خوردنی اشیاء کی بھی شدید خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر آپ کو ایسی خواہش پیدا ہوتی ہے تو کچھ حرج نہیں تاہم صفحہ 8 پر درج امور کا خیال رکھیے۔

ورزش

دورانِ خون برقرار رکھنے، عضلات کی مضبوطی اور دل و دماغ کی تازگی کے لئے ورزش نہایت اہم ہے۔ دوران حمل بھاری ورزش یا اچھل کود تو مناسب نہیں۔ مگر مناسب ورزش بہت ضروری ہے۔ قدرے تیز چہل قدمی ایک عمدہ ورزش ہے۔ دن بھر میں کم از کم آدھ گھنٹہ چلنا اچھا ہے۔ اس دوران گہرے سانس لیجئے، سر کو بلند رکھئے اور ہاتھوں کو وقتاً فوقتاً جھلاتی رہئے۔ سیر کے دوران تھکان محسوس ہو تو کچھ دیر آرام کر لیجئے۔

اگر آپ کو سائیکل چلانے کی عادت ہے تو آپ اسے دوران حمل جاری رکھ سکتی ہیں۔ تاہم سیڑھیاں اترنے اور چڑھنے میں اطمینان اور تحمل کی عادت ڈالئے۔ تیز تیز اترنا چڑھنا مناسب نہیں۔ مبادا عدم توازن کے باعث آپ گر جائیں۔

عضلات کی مضبوطی بچے کی پیدائش کے عمل کو آسان کر دیتی ہے۔ اس کے لئے ورزش کا خصوصی اہتمام کیجئے۔ اس مقصد کے لئے کچھ ورزشیں درج ذیل ہیں۔

☆ آلتی پالتی مار کر اس طرح بیٹھ جائیے کہ آپ کی کمر میں ہلکا سا خم ہو۔ دونوں ہاتھوں سے گھٹنوں کو فرش کی جانب دبائیے حتیٰ کہ رانیں تن جائیں۔ یہ عمل بیس سے تیس سیکنڈ تک جاری رکھئے اس کے بعد جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

☆ سیدھی لیٹ جائیے۔ گہرا سانس لیجئے اس دوران پیٹ کو باہر کی جانب ابھاریئے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ سانس باہر کی جانب خارج کیجئے اور پیٹ کو مکمل طور پر اندر کی جانب کھینچئے۔ پیٹھ کے نچلے حصہ کو فرش پر دبائیے پھر کچھ دیر کے لئے جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ اس عمل کو متعدد مرتبہ دہرایئے۔

☆ زیریں عضلات کو اس طرح سخت کیجئے گویا آپ پیشاب روکنے کی کوشش کر رہی ہیں۔ چند سیکنڈ سخت رکھنے کے بعد ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ آپ دن میں متعدد مرتبہ کھڑے، بیٹھے، لیٹے اس مشق کو دہرا سکتی ہیں۔

☆ چت لیٹ جائیے۔ایک ٹانگ کو اٹھائیے اور پاؤں کو آہستہ آہستہ اوپر نیچے، پھر گولائی میں گھڑی کی سوئیوں کی حرکت کی سمت میں اور پھر اس کی مخالف سمت میں گھمائیے۔ باری باری دونوں ٹانگوں کے ساتھ یہ عمل دہرائیے۔

☆ پشت کے بل لیٹ جائیے، سر اور پاؤں کو بیک وقت اٹھائیے، چند سیکنڈ اس حالت میں رہنے کے بعد جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اگر ورزش میں باقاعدگی رکھی جائے تو مضبوط عضلات نہ صرف دوران حمل بڑھتے ہوئے بچے کو سہارا دیتے ہیں بلکہ وضع حمل کو آسان بنا سکتے ہیں۔

دوران حمل اپنے روزمرہ کے کام جاری رکھئے۔ گھر کے معمول کے کام بذات خود ورزش کا ایک عمدہ ذریعہ ہیں۔

دوران حمل سفر

دوران حمل سفر ممنوع تو نہیں البتہ یہ خیال رکھئے کہ:

☆ سفر تھکا دینے والا نہ ہو۔

☆ دوران سفر مسلسل ایک ہی حالت میں نہ بیٹھیں بلکہ ٹانگوں کو حرکت دیتی رہیں۔

☆ ریل کا سفر نسبتاً آرام دہ ہے کیونکہ اس میں آسانی سے چل پھر سکتے ہیں۔

☆ فضائی سفر میں کوئی حرج نہیں تاہم حمل کے آخری ایک ڈیڑھ ماہ میں اچانک تکلیف شروع ہونے کے باعث تشویش ناک صورتحال پیدا ہو سکتی ہے۔

☆ حتی الامکان آخری ڈیڑھ ماہ میں سفر سے اجتناب کیجئے۔

☆ دوران حمل معمول کے حالات کے باوجود کسی بھی وقت کوئی پریشان کن صورت پیدا ہو سکتی ہے۔ خیال رکھئے کہ آپ جہاں جا رہی ہیں وہاں کسی ہنگامی صورتحال میں طبی سہولت میسر ہو۔

❀❀❀

دوران حمل غذائی معمولات

☆ ایک ہی وقت میں زیادہ پیٹ بھر کر کھانے کے بجائے زیادہ مناسب یہ ہے کہ مختصر وقفہ رکھتے ہوئے تھوڑی تھوڑی مقدار میں خوراک لیتی رہیں۔ ناشتہ اچھی طرح کریں، دوپہر کا کھانا ٹھیک سے کھائیں رات کا کھانا سونے سے دو تین گھنٹے پہلے کھالیں اور اس کے بعد کچھ دیر چہل قدمی کریں۔

☆ کھانوں کے درمیان الم غلم چیزیں کھانے سے پرہیز کریں۔ بھوک محسوس ہو تو صاف ستھری اچھی غذائیت والی اشیاء کھائیں۔ مثلاً پھل، سلاد، سبزیاں وغیرہ۔

☆ آپ کی خوراک میں کوئی نقصان دہ چیز شامل نہ ہو۔ مٹھائیاں، ٹافیاں، گیس والے مشروبات وغیرہ سے پرہیز بہتر ہے یہ اشیاء غذائی لحاظ سے مفید نہیں علاوہ ازیں دانتوں اور معدے کو ضعف پہنچا سکتی ہیں۔

☆ زیادہ چکنائی والی یا تلی ہوئی چیزیں مفید نہیں۔ یہ معدہ اور نظام انہضام پر اضافی بوجھ کا باعث ہو سکتی ہیں۔

☆ خوراک میں تیز مصالحوں سے اجتناب بہتر ہے۔

☆ ڈبل روٹی ٹھیک ہے لیکن اس کی نسبت گندم کے بغیر چھنے آٹے کی روٹی یا دلیہ زیادہ مفید ہیں۔

☆ اپنی غذا میں موسم کا کوئی سا پھل، سبز ترکاری اور سلاد شامل رکھیں۔ سبزیوں کو زیادہ بھون کر نہ پکائیں۔

☆ گوشت، انڈے، مچھلی، پنیر یا دالوں میں سے کوئی ایک چیز کھانے میں ضرور شامل ہونی چاہئے، دالوں میں کالے چنے اور لوبیا بہت مفید ہیں۔

☆ دورانِ حمل ماں کو اضافی دودھ کی ضرورت ہے۔ دو پیالی دودھ (آدھ لٹر) اس کی ضروریات کے لئے کافی ہے یہ سادہ صورت میں ہو یا مشروبات، دہی دلیہ یا کسی میٹھی ڈش میں، خواہش کے مطابق استعمال کر سکتی ہیں۔

☆ کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ ضرور دھو لیجئے۔ یہ نبی ﷺ کی سنت ہے اور صحت و نظافت کا ایک اہم اصول، صاف ہاتھ بیماریوں سے بچاؤ میں معاون ہیں اس سے ماں اور بچے کی صحت پر خوشگوار اثر پڑتا ہے۔

☆ کھانے کے بعد دانت ضرور صاف کریں برش ہو مسواک یا کوئی اور چیز! دانتوں کی صفائی صحت برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے، نبی ﷺ نے طہارت و نظافت کے ضمن میں جن چیزوں کے بارے میں خاص تلقین کی ہے ان میں ایک مسواک ہے۔ آپ مسواک کا بے حد اہتمام کرتے اور فرماتے:

"مسواک منہ کو بہت زیادہ پاک صاف کرنے والی اور اللہ تعالیٰ کو بہت زیادہ خوش کرنے والی چیز ہے۔" (بخاری)

حضرت عائشہؓ نے ایک روایت میں یہ خبر دی:

"وہ نماز جس کے لئے مسواک کی جائے اس نماز کے مقابلہ میں جو بلا مسواک پڑھی جائے ستر گنا فضیلت رکھتی ہے۔"

(شعب الایمان۔ بیہقی)

دانتوں کی صفائی عام حالات میں تو فائدہ مند ہے ہی، دوران حمل بیماریوں سے بچاؤ میں نہایت معاون ہے، یہ وہ دور ہے جب ماں کی صحت دوسرے ہر دور کے مقابلہ میں زیادہ خطرات کی زد میں ہے، منہ کی صفائی ہر شخص کے لئے پسندیدہ ہے اور اللہ رب العزت کو خوش کرنے والا طرز عمل ہونے کے باعث آخرت میں اجر کا وسیلہ بھی!

دورانِ حمل غذائی ضروریات

حمل کے چار ماہ مکمل ہونے کے بعد بچے کی جسمانی نشوونما میں اضافہ کے باعث ماں کی غذائی ضروریات بتدریج بڑھ جاتی ہیں۔ یہ تصور تو درست نہیں کہ اب چونکہ اسے ''دوجانوں'' کے لئے کھانا ہے اس لئے وہ پہلے سے ''دگنا'' کھائے۔ تاہم اضافی ضروریات پوری کرنے کے لئے اسے اپنی خوراک میں اتنا اضافہ ضرور کرنا چاہئے جو دوتین سو (200-300) حراروں پر مشتمل ہو۔

اضافی حرارے ایک روٹی اور ایک پلیٹ سالن سے حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ یوں کہا جاسکتا ہے کہ معمول کی غذا میں ایک روٹی اور سالن کے اضافہ سے دوران حمل ضروریات کی تکمیل ہو جاتی ہے۔ تاہم بعض اوقات کچھ وجوہات کے باعث ایسا نہیں ہو پاتا...... مثلاً

☆ بھوک کم لگتی ہے۔

☆ نظام انہضام میں تبدیلیوں کے باعث خوراک ہضم ہو کر جز و بدن نہیں بن پاتی۔

☆ غذا متوازن نہیں ہے۔

غذائی ضروریات کی تکمیل نہ ہونے کے باعث جسم تھکا تھکا محسوس ہوتا ہے۔ کسی کام میں دل نہیں لگتا ذہن الجھا ہوا رہتا ہے اور مزاج کی حساسیت بڑھ جاتی ہے۔ اس طرح کی علامات میں ڈاکٹر کے مشورہ سے خون بنانے والی گولیوں کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ گولیاں غذا کی طرح جسم میں خون پیدا کرتی ہیں۔ جن غذائی اجزاء کی دورانِ حمل جسم کو زیادہ ضرورت ہے ان میں فولاد، فولک ایسڈ، کیلشیم، آیوڈین، وٹامن اے اور ڈی شامل ہیں۔

اگر ڈاکٹر نے ان میں سے کوئی ایک یا سب کھانے کا مشورہ دیا ہے تو پھر یہ باقاعدگی سے کھائیں اور اس وقت تک کھاتی رہیں جب تک ڈاکٹر انہیں جاری رکھنے کے لئے کہے۔

فولاد کی گولیوں کے لئے مناسب یہ ہے کہ خالی پیٹ نہ کھائیں بلکہ کھانے کے درمیان کھائیں اور سادہ پانی یا لیموں والے پانی کے ساتھ نگل لیں۔ اس طرح وہ اچھی طرح جذب ہو جاتی ہیں۔ فولاد کی گولیاں چائے یا دودھ کے ساتھ ہرگز نہ لیں۔ متلی، قے، پیٹ درد یا مروڑ کی صورت میں بھی گولیوں کا استعمال جاری رکھیں۔ چند روز میں جسم ان کے استعمال کا عادی ہو جاتا ہے۔ تاہم اگر ان کی وجہ سے کوئی تکلیف مسلسل جاری رہے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ وہ کوئی متبادل تجویز کر سکتے ہیں۔

فولاد اور کیلشیم کی گولیاں اکٹھی نہ کھائیں۔ ان کے درمیان کم از کم تین گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہئے۔

جن علاقوں میں آیوڈین کی کمی ہے وہاں دورانِ حمل خاص طور پر آیوڈین دی جاتی ہے۔ اس مقصد کے لئے آیوڈین والا نمک استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ماں کی غذائی ضروریات کا جائزہ لیتے ہوئے خوراک اور خون بنانے والی اضافی گولیوں کے بارے میں رہنمائی دی جاتی ہے۔ بالعموم حمل کی تصدیق ہوتے ہی فولک ایسڈ کی گولیاں شروع کروا دی جاتی ہیں۔ حمل کے تین ماہ بعد فولاد اور کیلشیم کی گولیاں دی جاتی ہیں۔ معمول کے مطابق یہ گولیاں بچے کی پیدائش کے چھ ماہ بعد تک جاری رکھی جاتی ہیں۔

مجموعی حراروں میں اضافہ کے علاوہ لحمیات، حیاتین اور نمکیات کی اضافی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر حمل سے پہلے ماں کی غذائی صورتحال اطمینان بخش نہ ہو تو دوران حمل خاص توجہ کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔ کیونکہ اگر ماں کی غذائی ضروریات کی تکمیل نہ ہو تو اس کی اپنی صحت متاثر ہونے کے علاوہ بچے کا وزن مطلوبہ رفتار سے نہیں بڑھتا اور پیدائش کے وقت اس کا وزن مطلوبہ معیار (2.5 کلوگرام) سے کم ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات غذائی کمی اسے وقت سے پہلے ہی (40 ہفتے سے قبل) اس دنیا میں لے آتی ہے۔

غذا کو چار اہم گروپوں میں تقسیم کیا گیا ہے:

1- روزمرہ کی غذائی اجناس مثلاً گندم، چاول، جَو، آلو وغیرہ۔

2- لحمیات والی غذائیں مثلاً گوشت، انڈے، مچھلی، دودھ، پنیر، دودھ کی دیگر اشیاء، دالیں وغیرہ۔

3- زیادہ حراروں والی غذائیں مثلاً گھی، مکھن، تیل، چینی وغیرہ۔

4- تازہ پھل اور سبزیاں،

متوازن غذا کے لئے ضروری ہے کہ سب گروپوں میں سے ضرورت کے مطابق تمام اجزاء روزمرہ کی غذا میں ضرور شامل ہوں۔

عام اصول یہ ہے کہ دوران حمل جو جی چاہے بھوک کے مطابق کھایئے۔

روزے

حمل معمول کے مطابق ہو تو رمضان المبارک کے روزے رکھنا کچھ مشکل نہیں۔ بالخصوص جب سحر و افطار میں غذا متوازن اجزاء پر مشتمل ہو اور آرام کے لئے مناسب وقت میسر ہو۔ تاہم اگر کسی وجہ سے روزے رکھنا ممکن نہ ہو تو وضع حمل کے بعد رمضان میں چھوڑے ہوئے روزوں کی قضا رکھ لیجئے۔

❁❁❁

دوران حمل طبی معائنہ

حمل کی تصدیق کے فوراً بعد قریبی مرکز صحت پر ڈاکٹر سے تفصیلی طبی معائنہ کروایا جانا چاہیے۔ اس معائنہ کے ذریعہ یہ جائزہ لیا جاتا ہے کہ ماں حمل کی ذمہ داریاں اٹھانے کے لئے جسمانی طور پر تیار ہے۔ ماں کا وزن بلڈ، پریشر اور دیگر ابتدائی معلومات حاصل کی جاتی ہیں تا کہ دوران حمل ان میں تبدیلیوں پر نظر رکھی جا سکے۔ اس کے خون کے گروپ کا جاننا بھی بڑا ضروری ہے تا کہ اگر یہ نیگیٹو ہو تو ماں کو اس ضمن میں خصوصی نگرانی مہیا کی جا سکے۔

ابتدائی تصدیق کے بعد حمل کے ابتدائی 28 ہفتہ کے دوران ہر چار ہفتہ بعد معائنہ کروایا جانا چاہئے۔

28 سے 36 ہفتہ کے دوران ہر دو ہفتہ بعد معائنہ ضروری ہے۔

حمل کے 36 ہفتہ کے بعد ہفتہ میں ایک مرتبہ معائنہ کروانا چاہیے۔

اگر اس نظام الاوقات کے مطابق طبی معائنہ کروانا ممکن نہ ہو تو کم از کم تین مرتبہ یہ معائنہ ضرور ہونا چاہئے۔

پہلا معائنہ	حمل کی تصدیق ہوتے ہی۔
دوسرا معائنہ	حمل کے 28 ہفتے یا سات ماہ پر۔
تیسرا معائنہ	حمل کے 36 ہفتے یا آٹھ ماہ مکمل ہونے پر

یہ معائنہ کسی تربیت یافتہ لیڈی ہیلتھ وزیٹر یا ڈاکٹر سے کروایا جا سکتا ہے۔ تاہم مناسب یہ ہے کہ پوری مدت حمل کے دوران کم از کم ایک معائنہ ضرور ڈاکٹر سے

کروایا جائے۔

معمول کے ان طبی معائنوں میں درج ذیل امور کا جائزہ لیا جاتا ہے۔

☆ بچے کی نشوونما، صحیح پوزیشن اور حرکت کا جائزہ لیا جاتا ہے۔

☆ ماں کا وزن اور خون کا دباؤ دیکھا جاتا ہے۔ پیشاب میں شوگر اور پروٹین چیک کئے جاتے ہیں۔

☆ گزشتہ حمل میں اگر کوئی مشکلات پیدا ہوگئی تھیں تو ان معلومات کی روشنی میں موجودہ حمل کے دوران مشکلات اور پیچیدگیوں سے بچاؤ کے لئے خصوصی نگرانی اور بروقت اقدام اٹھائے جاسکتے ہیں۔

☆ اگر ضرورت محسوس ہو تو ڈاکٹر الٹراساؤنڈ معائنہ بھی کروالیتے ہیں۔

دوران حمل باقاعدگی سے طبی معائنہ ماں اور بچے کی صحت کے لئے نہایت اہم ہے۔ اس طرح ماں کی صحت اور بچے کی نشوونما کی مسلسل نگرانی سے اس امر کو یقینی بنایا جاسکتا ہے کہ حمل معمول کے مطابق ہے۔ اس دوران کسی پیچیدگی کو ابتدا ہی میں تشخیص کر کے بروقت بچاؤ کا اہتمام کیا جاسکتا ہے۔ دوران حمل مسلسل نگہداشت سے اس فیصلہ میں بھی سہولت ہوتی ہے کہ زچگی گھر پر دائی سے کروانا محفوظ رہے گا یا ہسپتال جانا مناسب ہوگا۔

حفاظتی ٹیکے

حمل کے تین ماہ پورے ہونے کے بعد تشنج کے حفاظتی ٹیکے لگوائے جاتے ہیں۔ اس دوران ایک ماہ کے وقفے سے دو ٹیکے تجویز کئے جاتے ہیں، تاہم اگر بلوغت کے بعد تشنج سے بچاؤ کے پانچ ٹیکوں والا مکمل کورس لگوایا جاچکا ہو تو دوران حمل ٹیکہ لگوانے کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ پانچ ٹیکے زندگی بھر اس جان لیوا بیماری سے بچاؤ فراہم کردیتے ہیں۔

❁❁❁

حمل کے دوران عمومی شکایات

ممتا کی اضافی ذمہ داریاں ادا کرنے کے باعث ایک ماں کو دوران حمل کچھ مشکلات کا سامنا ہو سکتا ہے۔

عام طور پر جو مسائل پیش آتے ہیں وہ یہ ہیں:

سر چکرانا یا کمزوری محسوس کرنا

عام حالات کی نسبت دوران حمل ماں قوتِ کار میں کمی محسوس کرتی ہے۔ روزمرہ کے فرائض ادا کرتے ہوئے وہ جلد تھک جاتی ہے۔ پُرہجوم، گرد و غبار اور دھوئیں کی جگہوں پر جانے اور لیٹنے یا بیٹھنے کی پوزیشن سے اچانک اٹھ کر کھڑا ہونے پر سر میں چکر محسوس ہوتے ہیں۔ کیونکہ خون کی گردش نسبتاً سست ہوتی ہے اور دماغ کو اس کی ضرورت کے مطابق خون نہیں پہنچ پاتا۔

سانس لینے میں دشواری

بے آرامی، تیز چلنے، سیڑھیاں چڑھنے یا چت لیٹنے سے سانس لینے میں دقت پیش آسکتی ہے۔

دل کی دھڑکن کا بے ترتیب ہونا

بے آرامی یا جسمانی مشقت کے نتیجہ میں دل کی دھڑکن بے ترتیب ہوتی محسوس ہوتی ہے۔

مسوڑھوں کی سوزش

دوران حمل مسوڑھوں کی سوجن اور سوزش کے باعث دانتوں سے خون آنے

کی شکایت بھی اکثر ہو جاتی ہے۔ ممکن ہے یہ تکلیف دانتوں کی صفائی کا اہتمام نہ کرنے کے باعث ہو، تاہم ہارمونز کی تبدیلی بھی اپنا اثر رکھتی ہے۔ بہتر ہے کہ ایک مرتبہ کسی ماہر دنداں سے مشورہ کر لیا جائے۔

قبض

دوران حمل قبض کی شکایت عام ہے۔ پھل، سبزیاں اور سلاد معمول کی خوراک کا حصہ ہوں تو ممکن ہے اس شکایت کی نوبت ہی نہ آئے۔ ناشتے میں دودھ میں پکا ہوا گندم کا دلیہ بھی قبض سے بچاؤ اور غذائی ضروریات کی تکمیل میں بہت معاون ہے۔ کوئی قبض کشا دوا استعمال کرنے سے پیشتر کسی ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کر لیجئے۔

خارش

جلد میں کھچاؤ، پسینے کی زیادتی اور ذہنی دباؤ کے باعث جلد پر خارش ہونے لگتی ہے۔ بعض اوقات سرخ نشان بھی بن جاتے ہیں۔ گھبرائیے نہیں پُر سکون ذہن اور صاف جسم تکلیف پر قابو پانے میں معاون ہوں گے۔

پٹھوں میں کھچاؤ

جسم کے مختلف حصوں کے پٹھوں بالخصوص ٹانگوں میں اچانک کھچاؤ پیدا ہو سکتا ہے۔ یہ صورتحال غذائی عدم توازن اور دوران خون میں سستی کے باعث ہوتی ہے۔

تنک مزاجی

دوران حمل ہارمونز کی بدلتی ہوئی صورتحال کی وجہ سے مزاج میں تبدیلی کی شکایت عام ہوتی ہے۔ غصہ جلد آ جاتا ہے، جھنجھلاہٹ طاری ہونے لگتی ہے۔ بعض اوقات رونے کو جی چاہتا ہے۔

بچاؤ کی تدابیر

حمل کے دوران لاحق ہونے والی ان شکایات میں تشویش کی کوئی بات

نہیں۔ وضع حمل کے بعد ان میں سے بیشتر خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ تاہم درج ذیل امور کا اہتمام لازم ہے۔

ذہنی سکون

ذہن کو پُرسکون رکھیے یقین جانیے آپ کی زندگی کا یہ دور اس لحاظ سے اہم ترین ہے کہ انسانیت کی بقا کے لئے آپ کو ایک اہم خدمت کے لئے منتخب کر لیا گیا ہے اس دوران پیش آنے والی ہر تکلیف آپ کے اجر میں اضافہ کر رہی ہے۔ ذہن مطمئن اور پُرسکون رکھنے کے لئے قرآن کی تلاوت سے بڑھ کر کوئی عمل موثر نہیں۔ ہر روز تلاوت قرآن کا اہتمام کیجیے۔

گھر کے ماحول کو خوشگوار رکھنے میں اگرچہ آپ کا حصہ بڑا اہم ہے تاہم گھر کے ہر فرد کی ذمہ داری ہے کہ وہ ماں کے لئے اس اہم فریضہ کی انجام دہی میں مددگار ہو...... گھر کے سربراہ کی ذمہ داری ہے کہ وہ اس بات کا خاص اہتمام کرے کہ گھر کا ماحول تناؤ کا شکار نہ ہونے پائے۔

متوازن غذا

کھانے میں باقاعدگی بہت سے مسائل کو پیدا ہی نہیں ہونے دیتی۔ اپنے کھانے پینے کی عادات میں باقاعدگی پیدا کیجیے۔ رمضان المبارک کے روزے رکھنا کسی اضافی بوجھ کا باعث نہیں ہوتا۔ اگر سحر و افطار پر آپ کی غذا متوازن اجزا پر مشتمل ہے اور آپ کو آرام کے لئے مناسب وقت میسر ہے تو روزہ رکھنا کچھ مشکل نہیں۔ تاہم اگر کسی بھی وجہ سے ایسا ممکن نہ ہو تو آپ وضع حمل کے بعد رمضان میں چھوڑے ہوئے روزوں کی قضا رکھ سکتی ہیں۔

آرام

نیند آرام حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ پانچ چھ گھنٹہ کے لئے رات کی پُرسکون نیند اور ایک دو گھنٹے کے لئے دوپہر کا قیلولہ بہت سی مشکلات کا بڑا آسان اور

موثر علاج ہے۔

پُرسکون ماحول، طہارت و پاکیزگی، متوازن غذا اور مناسب آرام بہت سے مسائل کے بچاؤ کے لئے موثر ترین ہیں۔

یاد رکھئے دورانِ حمل ادویات کا غیر محتاط استعمال آپ اور آپ کے بچے کے لئے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹر کے مشورہ اور ہدایت کے بغیر کوئی دوا ہرگز استعمال نہ کیجئے۔

❁❁❁

حمل کے دوران خطرناک علامات

ماں کو حمل اور زچگی کے دوران کسی بھی مرحلہ پر ایسی پیچیدگی لاحق ہوسکتی ہے جو ماں اور بچے کی زندگی کے لئے خطرے کا باعث ہو بعض اوقات ایسی پیچیدگی کا پہلے سے اندازہ کیا جا سکتا ہے تاہم ممکن ہے پیشگی علامات کے بغیر اچانک کوئی مشکل صورتحال پیدا ہو جائے۔ جن صورتوں میں حمل کے دوران خصوصی توجہ اور نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے وہ یہ ہیں:

☆ گزشتہ حمل میں کوئی پریشان کن غیر معمولی صورتحال پیش آئی ہو۔ (مثلاً بلڈ پریشر بڑھ جانا یا خون میں شوگر کا اضافہ)

☆ حمل سے قبل ماں کا وزن 45 کلوگرام سے کم یا 85 کلوگرام سے زیادہ ہو۔

☆ ماں کا قد 150 سینٹی میٹر (4 فٹ 11 انچ) سے کم ہو۔

☆ خون کا گروپ نیگیٹو ہو۔

☆ کوئی بیماری پہلے سے موجود ہو مثلاً ذیابطیس (شوگر)، بلند فشار خون (زیادہ بلڈ پریشر)، دل کی بیماری وغیرہ۔

ایسی کوئی علامت پہلے سے موجود نہ ہو پھر بھی ممکن ہے دوران حمل اچانک کوئی خطرناک علامت ظاہر ہو جائے ممکنہ خطرے کی علامات درج ذیل ہیں۔

(I) وزن

حمل کے دوران ماں کا وزن بہت تیزی سے بڑھنے لگے یا اس میں اضافہ کی رفتار معمول سے کم ہو۔

یادرکھیے معمول کے مطابق حمل کے پہلے 14-12 ہفتے کے دوران ایک کلو گرام کے لگ بھگ وزن بڑھتا ہے۔ حمل کے 28-14 ہفتے کے دوران 4-3 کلوگرام اور اس کے بعد حمل کے اختتام (40-28 ہفتے) تک تقریباً 6-4 کلوگرام کا اضافہ ہوتا ہے۔ یوں دوران حمل مجموعی طور پر 12-10 کلوگرام وزن بڑھتا ہے۔ وزن میں اضافہ کی رفتار معمول کے مطابق نہ ہونا خطرے کی علامت ہوسکتا ہے۔

(II) سوجن

پاؤں یا جسم پر سوجن کی اولین علامت بالعموم اس طرح ظاہر ہوتی ہے کہ انگوٹھی یا چوڑی پھنسنے لگتی ہیں۔ جوتے تنگ محسوس ہوتے ہیں۔ جسم پر سوجن خطرے کی گھنٹی بھی ہوسکتی ہے۔

(III) سردرد

سر بوجھل محسوس ہو۔ چکر آتے ہوں۔ آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جاتا ہو یا سر میں اکثر درد رہتا ہو۔

(IV) خون جاری ہونا

دوران حمل زچگی سے قبل کسی بھی مرحلہ پر زیادہ مقدار میں رطوبت خارج ہو یا خون جاری ہوجائے۔

(V) تشنج

کسی حاملہ خاتون کو جھٹکے یا دورے پڑنے لگیں تو یہ ایک انتہائی خطرناک علامت ہے ایسی صورت میں معمولی کوتاہی یا تاخیر جان لیوا ثابت ہوسکتی ہے۔

(VI) زچگی کی مانند تکلیف

بعض اوقات حمل کی مدت (40 ہفتے) پورے ہونے سے قبل ہی کسی وقت زچگی کی تکلیف کی مانند تکلیف شروع ہوسکتی ہے۔ ممکن ہے یہ قبل ازوقت بچے کی پیدائش کا اعلان ہو۔

(VII) بچے کی حرکت

بچے کی حرکت بالعموم حمل کے چار ماہ مکمل ہونے پر محسوس ہونے لگتی ہے، ماں جلد ہی معمول کی حرکات سے آشنا ہو جاتی ہے۔ معمول میں تغیر ایک غیر معمولی علامت ہے۔ حرکت معمول سے زیادہ یا کم ہو یا ختم ہو جائے تو یہ کسی خطرہ کا اعلان ہو سکتا ہے۔

مذکورہ بالا کسی خطرناک علامت کے ظاہر ہونے کی صورت میں طبی مشورہ اور علاج میں تاخیر ماں اور بچے کے لئے جان لیوا ہو سکتی ہے۔ بروقت تشخیص اور علاج صحت اور زندگی کی حفاظت کے لئے اہم ترین ہیں۔

دوران حمل باقاعدگی سے معائنہ خطرناک علامات کے بروقت ادراک اور علاج میں سب سے اہم ہے۔

محفوظ زچگی کے لئے تیاری

☆ اپنی ڈاکٹر، لیڈی ہیلتھ وزیٹر یا دائی سے مشورہ کرلیں کہ زچگی ہسپتال یا گھر میں سے کس جگہ محفوظ اور مناسب ہوگی۔

☆ زچگی کے لئے متوقع اخراجات کے پیش نظر رقم فراہم رکھیں، اس مقصد کے لئے حمل کے پہلے دن سے بچت شروع کر دیں۔

☆ بچے کی متوقع پیدائش کے دنوں میں کوئی مرد گھر میں یا گھر سے قریب رہے تاکہ ضروری انتظامات میں دقت نہ ہو۔

☆ یہ فیصلہ کرلیں کہ کسی ہنگامی صورت میں کون سے طبی مرکز لے جایا جا سکتا ہے بہتر ہے کہ اس جگہ کو پہلے سے دیکھ لیں۔

☆ ممکن حد تک آرام دہ سواری کا بندوبست رکھیں۔ تاکہ کسی ہنگامی صورتحال میں سواری کی تلاش میں وقت ضائع نہ ہو۔

☆ زچگی کے لئے گھر پر رہنے کا فیصلہ ہو تو پیدائش کے دوران استعمال ہونے والی اشیا فراہم رکھیں گھر میں باپردہ، صاف ستھری، روشن جگہ مخصوص کرلیں۔ غسل خانہ اس کے قریب ہی ہو تو زیادہ بہتر ہے، کمرے میں روشنی کا انتظام ہو۔

☆ بچے کی ضرورت کی اشیا تیار کرلیں۔

☆ مناسب تیاری کے لئے گھر کی کسی بزرگ خاتون، لیڈی ہیلتھ وزیٹر یا ڈاکٹر سے مشورہ کرلیں۔

☆ گھر میں کسی ایسی خاتون کا انتظام رکھیں جو گھر کے کاموں کی نگرانی کرسکیں۔

☆ زچگی میں استعمال کے لئے محفوظ زچگی کٹ (Safe delivery kit) مناسب اور موزوں رہتی ہے اس کی فراہمی کا انتظام کرلیں۔

زچگی کے دوران خطرناک علامات

کسی بھی زچگی کے دوران کوئی ایک یا زیادہ ایسی علامات ظاہر ہو سکتی ہیں جو خطرہ کی علامت ہوں مثلاً:

☆ زچگی کا درد بارہ گھنٹوں سے زیادہ جاری رہنے کے باوجود بچے کی پیدائش نہ ہو۔
☆ دردوں کی شدت میں کمی ہو جائے۔
☆ شدید دردوں کے باوجود بچے کی پیدائش نہ ہو۔
☆ شدید سر درد ہو۔
☆ چہرے یا جسم پر سوجن ہو۔
☆ خون کا دباؤ (بلڈ پریشر) بڑھ جائے۔
☆ جھٹکے آنے لگیں۔
☆ زچگی کے دوران زیادہ خون شروع ہو جائے۔
☆ زچگی کے دوران بچے کے سر کے بجائے ماتھا، کندھے، بازو یا ٹانگ پہلے باہر آجائیں۔

ایسی کسی بھی علامت میں ہسپتال لے جانے میں تاخیر نہ کریں۔

ہسپتال لے جاتے ہوئے

☆ آرام دہ گاڑی کا بندوبست کریں۔
☆ ماں کا جسم گرم رکھیں۔
☆ ماں کا سر جسم سے نیچا رکھیں۔
☆ تھوڑے تھوڑے وقفے سے میٹھا مشروب پلاتے رہیں تاکہ ماں کی طاقت بحال رہے۔

زچگی کے بعد ماں کی دیکھ بھال

- ☆ بچے کی پیدائش کے فوراً بعد ماں کا جسم اچھی طرح صاف کر لیں اور صاف لباس پہنائیں۔
- ☆ بستر پر صاف اور خشک چادر بچھالیں۔
- ☆ ماں کو پینے کے لئے گرم مشروب دیں، گرم دودھ، یخنی، ابلا ہوا انڈہ مفید ہیں۔ ماں کی خوراک میں گوشت، پھل، تازہ سبزیاں شامل ہوں۔
- ☆ ماں کے آرام کا خیال رکھیں تاکہ زچگی کی تکان سے آرام محسوس ہو اور وہ معمول کی ذمہ داریاں سنبھالنے کی اہلیت حاصل کر لے۔
- ☆ پیدائش کے بعد آدھ گھنٹہ کے اندر بچے کو ماں کا دودھ پلانا شروع کر دیں۔

زچگی کے بعد

معمول سے زیادہ خون آنے لگے۔ پیٹ میں شدید درد ہو یا بخار ہو جائے تو فوراً طبی عملہ یا ہسپتال سے رجوع کریں۔

چھلے کے دوران

کم از کم تین مرتبہ طبی معائنہ ضرور کروائیں تاکہ بچے کی پیدائش کے بعد ہونے والی مشکلات کا تدارک ہو سکے۔

پہلا معائنہ	پیدائش کے فوراً بعد جتنا جلد ممکن ہو
دوسرا معائنہ	چھ سے دس دن کے اندر
تیسرا معائنہ	چار ہفتوں کے بعد

کسی مشکل کی صورت میں ماں کو فوراً مرکز صحت لے جائیں۔

☆ بچے کی پیدائش سے پہلے اور بعد میں آرام سب سے اہم ضرورت ہے، جسمانی اور ذہنی آسودگی بے شمار مسائل کو پیدا ہی نہیں ہونے دیتی۔

☆ تازہ ہوا، سورج کی روشنی اور دھوپ صحت کے لئے نہایت اہم ہیں، صحن یا چھت پر کچھ وقت ضرور گزاریں۔ سورج کی روشنی اہم نمکیات کو جزو بدن بنانے میں نہایت مددگار ہے۔ سورج کی روشنی کی موجودگی میں تیار کردہ وٹامن ڈی ہڈیوں اور پٹھوں کی تشکیل اور مضبوطی کے لئے لازم ہے۔

نوزائیدہ بچے کی دیکھ بھال

☆ بچے کی پیدائش کے فوراً بعد بچے کے سر اور جسم کو نرم تولیے یا کپڑے سے اچھی طرح صاف اور خشک کر کے صاف چادر میں لپیٹ دیں۔ نوزائیدہ بچے کو مناسب گرمائش کی ضرورت ہے نئے ماحول سے ہم آہنگی کے لئے اسے کچھ وقت لگتا ہے۔

☆ بچے کی آنکھیں اور ناک صاف گیلی روئی یا کپڑے سے صاف کریں۔

☆ معمول کے مطابق بچے کو پیدائش کے فوراً بعد سانس لینا شروع کر دینا چاہئے۔ اس کا پہلا اظہار اس کے رونے سے ہوتا ہے۔ اگر اس کے سانس کی رفتار باقاعدہ ہوتی ہے اس کی رنگت گلابی ہوتی ہے۔

تاہم اگر بچہ

- ہلکی آواز میں روئے۔
- رُک رُک کر بے قاعدگی سے سانس لے۔
- اس کا رنگ نیلگوں یا پیلا ہو تو اسے فوراً ہسپتال لے جائیں۔

☆ بچے کا ناڑو صاف بلیڈ یا قینچی سے کاٹ کر صاف ڈوری سے باندھ لیں۔

☆ بچے کے جسم پر لگا ہوا لیس دار مادہ رگڑ کر نہ اتاریں صاف کپڑے سے نرمی سے صاف کر لیں۔

☆ بچے کو ماں کا دودھ پلانا فوراً شروع کر دیں۔

☆ بچے کو کسی طرح کی گھٹی، عرق یا گرائپ واٹر دینے کی ضرورت نہیں روایتی طور پر کسی بزرگ سے گھٹی دلوانا ہو تو ایک مرتبہ صاف انگلی سے تھوڑا سا شہد چٹانا

کافی ہے۔

☆ ماں کے دودھ کا ابتدائی حصہ ہرگز ضائع نہ کریں اس لئے کہ یہ ایسے حفاظتی اجزا رکھتا ہے جو بہت سی بیماریوں سے بچے کو محفوظ رکھنے میں معاون ہیں یہ دودھ بچے کا پیٹ صاف کر دیتا ہے، بچے کو ذہنی اور جسمانی آسودگی بخشتا ہے۔

☆ بچے کو دودھ پلانے سے ماں کی بچہ دانی جلد معمول کی حالت پر آجاتی ہے۔ اور ماں کا خون ضائع نہیں ہوتا۔

☆ بچے کو نیم گرم پانی سے ہر روز غسل دیں تا کہ اسے صاف ستھرا رہنے کی عادت ہو۔

☆ بچے کو ماں کے ساتھ سلائیں تا کہ اس کا جسم ماں سے ضروری حرارت حاصل کرتا رہے۔

☆ بچے کے گیلے کپڑے جلد بدل لیجئے۔

☆ بچے کے ناڑو پر کوئی دوا لگانے کی ضرورت نہیں۔

☆ ناڑو سے پیپ نکلے یا مواد رسنے لگے تو فوراً ڈاکٹر کو دکھائیں اور ہدایات کے مطابق عمل کریں۔

☆ بچے کی آنکھوں سے پانی رسنے لگے یا کوئی اور تکلیف ظاہر ہو تو فوراً ڈاکٹر کو دکھائیں۔

☆ بچے کو زیادہ سے زیادہ ماں کا دودھ دیں۔ پیدائش کے بعد ابتدائی چھ ماہ کے لئے صرف ماں کا دودھ دیں بوتل ہرگز نہ شروع کروائیں۔ ابتدائی چھ ماہ کے دوران بچے کو کسی اضافی خوراک اور پانی کی ضرورت نہیں۔

☆ بچے کو معمول کے مطابق حفاظتی ٹیکے لگوانے کا بندوبست کریں۔

بچے کو کسی بھی وقت اگر

☆ سانس لینے میں دقت ہو۔

☆ دورے پڑنے لگیں

☆ دودھ پینے میں مشکل ہو

- ☆ بخار ہو جائے
- ☆ دست آنے لگیں
- ☆ مسلسل قے ہونے لگے
- ☆ یرقان ایک ہفتہ سے زیادہ دیر تک رہے
- ☆ رنگت نیلی یا پیلی محسوس ہو
- ☆ بازو، ٹانگوں یا جوڑوں پر سوجن ہو جائے
- ☆ ناڑو، آنکھوں یا جلد پر سوزش ظاہر ہو۔

تو اسے فوراً مرکز صحت لے جائیں مشکلات کی بروقت نشاندہی اور علاج سے بچے کی جان بچ سکتی ہے۔

بچے کو دودھ پلانے کا صحیح طریقہ

دودھ پلاتے ہوئے ماں کے سکون، اطمینان اور آرام دہ حالت سے بڑھ کر کوئی بات اہم نہیں۔ ماں بیٹھ کر لیٹ کر جس طرح مناسب خیال کرے بچے کو دودھ پلائے۔ کسی معاملہ میں فکر، تشویش یا بے آرامی ماں کے دودھ پلانے کے عمل کو متاثر کر سکتی ہے۔ جس سے دودھ کی مقدار کم ہو سکتی ہے۔

بچے کو پورے اعتماد سے دودھ پلانا جاری رکھیں۔ اوپر کا دودھ ہرگز نہ لگائیں، چوسنی اور بوتل لگانے سے بچے کی بیماری کے امکان بڑھ جاتے ہیں۔

بچے کو جب بھی بھوک محسوس ہو دودھ پلائیں زخم آنے کی صورت میں سب سے کارگر علاج ہے کہ اپنی پوزیشن آرام دہ رکھیں، بچے کو بار بار دودھ پلائیں تا کہ دودھ جمع نہ ہونے پائے۔ بچے کو دودھ پلانے کے بعد تھوڑا سا دودھ زخم پر لگائیں اور اسے ہوا میں خشک ہونے دیں۔

اگر چھاتی میں سوجن ہو جائے، درد ہو یا بخار ہونے لگے تو بھی بچے کو دودھ پلانا جاری رکھیں تاہم مرکز صحت سے رجوع کرنے میں تاخیر نہ کریں۔

❀❀❀

دودھ پلانے والی ماں کی غذائی ضروریات

دودھ پلانے والی ماں کو اپنی غذائی ضروریات کی تکمیل پر خصوصی توجہ رکھنا پڑے گی متوازن غذا کے فقدان اور غذا میں فولاد اور کیلشیم کی کمی کے باعث خون کی کمی اور ہڈیوں کی کمزوری کے عارضہ میں مبتلا ہو سکتی ہے۔

ماں معمول سے کچھ زیادہ روٹی کھائے۔ اپنے کھانے میں گوشت، انڈے، دودھ، پھل اور سبزیاں شامل رکھے۔ پانی زیادہ پئے۔ اپنی معالجہ کی ہدایت کے مطابق فولاد اور کیلشیم کی اضافی گولیاں بچے کی پیدائش کے بعد چھ ماہ تک جاری رکھے۔ بسیار خوری سے پرہیز کرے۔ چکنائی اور شکر کا استعمال معمول سے زیادہ نہ ہونے پائے۔

دن میں ایک دو گھنٹہ کا آرام اس کی جسمانی اور ذہنی صحت کے لئے لازم ہے۔

موٹاپا (OBESITY) سے بچاؤ

حمل اور رضاعت کے دوران جہاں ماں کی غذائی ضروریات کا خیال رکھنا اور اُسے متوازن غذا مہیا کرنا ضروری ہے وہاں اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہئے کہ اسے ضرورت سے زیادہ مقدار میں کِھلا پلا کر موٹاپے کی طرف مائل نہ کر دیا جائے۔ ہماری معاشرت میں یہ بات شامل ہے کہ حمل کے دوران عورتوں کیلئے خاص غذائیں تیار کی جاتی ہیں جن میں گھی اور چینی کا بے محابا استعمال ہوتا ہے۔ ان کیلئے روزانہ دودھ کی زائد مقدار مقرر کردی جاتی ہے۔ اور انہیں یہ تاثر دیا جاتا ہے کہ اب تم نے ایک جسم کی بجائے دو جسموں کی غذائی ضروریات پوری کرنی ہیں۔ یہ سوچ بہت غلط اور عورت کی صحت کیلئے نقصان دہ ہے۔ اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ اچھی بھلی صحت مند لڑکی پہلے حمل کے دوران ہی موٹاپے کا شکار ہو جاتی ہے جو عمر بھر اس کا پیچھا نہیں چھوڑتا۔ موٹاپے کی وجہ سے خواتین نہ صرف اپنا نسوانی حسن کھو بیٹھتی ہیں بلکہ بعد کی عمر میں ذیابیطس، بلڈ پریشر، دل کی بیماری، جوڑوں کا درد اور کینسر کے خطرات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ بعض عورتیں موروثی طور پر موٹاپے کی طرف مائل ہوتی ہیں ان کو اپنی غذا کے بارے میں خاص احتیاط کی ضرورت ہے۔

خواتین کیلئے اپنی غذائی ضروریات معلوم کرنے کیلئے وہ چارٹ بے حد مفید ہوگا جو اس کتاب کے آخر میں دیا گیا ہے۔ اس میں ایک صحت مند عورت کیلئے اس کی عمر اور قد کے لحاظ سے جسم کا اوسط وزن دیا گیا ہے۔ اس کا سیدھا سادہ مطلب یہ ہے کہ اگر آپ کا وزن اس چارٹ میں دیئے گئے وزن سے کم ہے تو آپ کو اپنی روزمرہ غذا

کی مقدار میں اضافہ کرنا ہوگا یہاں تک کہ آپ کا وزن بڑھ کر اس چارٹ کے مطابق ہو جائے۔ اور اگر آپ کا وزن چارٹ میں دیئے گئے وزن سے زیادہ ہے تو آپ کو اپنی غذا کی مقدار میں کمی کر دینی چاہئے یہاں تک کہ آپ کا وزن کم ہو کر چارٹ کے مطابق ہو جائے اپنا وزن کم کرنے کیلئے آپ کو کسی ماہر اغذیہ یہ ڈاکٹر کے پاس جانے کی ضرورت نہیں ہے آپ خود بڑی آسانی سے اپنی غذا متعین کر سکتی ہیں۔ اس کیلئے بنیادی اصول یہ ہے کہ آپ چوبیس گھنٹے میں جتنا اور جو کچھ کھاتی ہیں اس کو ایک کاغذ پر لکھ لیں اور پھر اس کی مقدار میں کمی کرتی جائیں یہاں تک کہ آپ کا وزن چارٹ کے مطابق ہو جائے۔ اسمیں یہ بات بھی شامل کر لیں کہ چکنائی اور میٹھی چیزیں اپنی غذا میں کم سے کم کر دیں اور اس کی بجائے سلاد اور سبزیوں کی مقدار بڑھا دیں۔ پھلوں اور سبزیوں میں آم، کیلا، انگور، آلو، اروی اور مٹر کی مقدار کم استعمال کریں۔ مٹھائی، آئس کریم، چاکلیٹ سے پرہیز کریں۔ روٹی چاول اور دالوں میں کمی کر دیں۔ مقررہ اوقات میں کھانا کھانے کے علاوہ درمیان میں کوئی فالتو چیز کھانے سے پرہیز کریں۔ سیر اور ورزش سے بھی وزن کم کرنے میں مدد لی جاسکتی ہے لیکن یہ ایک اضافی چیز ہے۔

یہ عام سمجھ میں آنے والی بات ہے کہ حمل کے دوران حمل کی وجہ سے آپ کے وزن میں جو وقتی طور پر اضافہ ہوا ہے وہ آپ کے جسم کے وزن میں شامل نہیں ہے۔ عام طور پر حمل کے بعد دو چار مہینے میں وزن خود بخود حمل سے پہلے کے وزن کے برابر ہو جاتا ہے۔

❀❀❀

حرفِ آخر

آپ کے ذہن میں کچھ خدشات ہوں یا آنے والے ننھے مہمان کے بارے میں معلومات حاصل کرنا چاہتی ہوں تو طبی عملہ سے ملاقات کے دوران بغیر جھجک کے کھل کر گفتگو کیجئے۔ یہ گفتگو آپ کے اطمینان اور ذہنی سکون کا باعث ہوگی۔

یاد رکھئے آپ انسانیت کے لئے وہ عظیم خدمت سرانجام دے رہی ہیں جس کو یاد دلاتے ہوئے رب العالمین پوری انسانیت کو حکم دیتے ہیں کہ وہ آپ کے لئے شکرگزار رہو۔ سورۃ لقمٰن میں ارشاد ہے:

''ہم نے انسان کو اپنے والدین کا حق پہچاننے کی تاکید کی ہے اس کی ماں نے اُسے تکلیف پر تکلیف اٹھا کر رکھا اور پھر دو سال اس کا دودھ چھوٹنے میں لگے (اسی لئے ہم نے اس کو نصیحت کی کہ) میرا شکر کر اور اپنے والدین کا شکر بجالا۔'' (لقمٰن:۱۴)

خواتین کیلئے اوسط جسمانی وزن (Pounds)

قد / عمر (فٹ - انچ)	15 تا 16	17 تا 19	20 تا 24	25 تا 29	30 تا 39	40 تا 49	50 تا 59	60 سے زائد
10 - 4	97	99	102	107	115	122	125	127
11 - 4	100	102	105	110	117	124	127	129
0 - 5	103	105	108	113	120	127	130	131
1 - 5	107	109	112	118	123	130	133	134
2 - 5	111	113	115	119	126	133	136	137
3 - 5	114	118	118	122	129	136	140	141
4 - 5	117	120	121	125	132	140	144	145
5 - 5	121	124	125	129	135	143	148	149
6 - 5	125	127	129	133	139	147	152	153
7 - 5	128	130	132	136	142	151	156	157
8 - 5	132	134	136	140	148	155	160	161
9 5	136	138	140	144	150	159	164	165
10 - 5	—	142	144	148	154	164	169	—
11 - 5	—	147	149	153	159	169	174	—
0 - 6	—	152	154	158	164	174	180	—

ایک انچ = 2.54 سنٹی میٹر　　ایک پاؤنڈ = 0.454 کلوگرام

جدول برائے دورانیہ حمل

جنوری	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
اکتوبر	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	نومبر
فروری	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
نومبر	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5				دسمبر
مارچ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
دسمبر	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	جنوری
اپریل	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
جنوری	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4		فروری
مئی	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
فروری	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7	مارچ
جون	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
مارچ	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		اپریل
جولائی	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
اپریل	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	مئی
اگست	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
مئی	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	جون
ستمبر	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
جون	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7		جولائی
اکتوبر	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
جولائی	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	اگست
نومبر	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
اگست	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		ستمبر
دسمبر	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
ستمبر	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	اکتوبر

ہر کالم کی پہلی لائن میں آخری ایام کے آغاز کی تاریخ ہے دوسری لائن میں وضع حمل کی متوقع تاریخ دیکھی جا سکتی ہے

پاکستان اسلامک میڈیکل ایسوسی ایشن (پیما)

نصب العین:

قرآن وسنت کی روشنی میں اسلامی اصولوں کے مطابق زندگی کی تعمیر اور خدمت خلق کے ذریعے اللہ تعالیٰ کی رضا حاصل کرنا۔

مقاصد اور طریق کار:

۱۔ جو ڈاکٹر پیما کے نصب العین سے اتفاق کرتے ہوں ان کو ایک تنظیم کی صورت میں جمع کرنا تاکہ وہ مل جل کر اسلام کے عائد کردہ اجتماعی احکامات سے عہدہ براہو سکیں۔

۲۔ ڈاکٹروں کو مریضوں اور ان کے لواحقین کے ساتھ جو وسیع روابط کرنے کے مواقع ملتے ہیں ان کو اسلام کا پیغام عوام تک پہنچانے کیلئے استعمال کرنا۔

۳۔ ڈاکٹروں کیلئے دینی، اخلاقی اور پیشہ ورانہ تربیت کیلئے پروگرام وضع کرنا۔

۴۔ ملک میں موجود میڈیکل تنظیموں کی صحیح اور تعمیری خطوط پر رہنمائی کرنا تاکہ طبّی پیشہ کے حقیقی مسائل موثر طریقہ سے حل کیے جاسکیں۔

۵۔ اسلامی خطوط پر قومی صحت پالیسی کی تشکیل کیلئے کوشش کرنا۔

۶۔ طبّی پیشہ سے متعلق خدمت خلق کے پروگرام وضع کرنا اور ان کے ذریعے سے عوام الناس کو اسلامی تعلیمات سے روشناس کرانا۔

پیما پبلیکیشنز لاہور