

ماں اور بچے کی صحت (ماہوں کے لئے رہنما کتاب)



صفحہ نمبر	موضوعات
1	حاملہ عورت دورانِ حمل دیکھ بھال دورانِ حمل صحت کا خیال رکھنا حاملہ عورت کی غذا حمل کے دوران خطرے کی علامات بچے کی پیدائش سے پہلے کی تیاری
9	زچگی کے دوران دیکھ بھال بچے کی پیدائش کی علامات زچگی کے دوران حاملہ عورت کیا کر سکتی ہے؟ زچگی کے دوران خطرے کی علامات
11	چلنے کے دوران دیکھ بھال پیدائش کے بعد ماں اور بچے کی دیکھ بھال پیدائش کے بعد ماں کی صحت برقرار رکھنا چلنے کے دوران خطرے کی علامات اور پیچیدگیاں پیدائش کے بعد خاندانی منصوبہ بندی کی ضرورت

دوران حمل اور زچگی میں عورتوں کی اموات ایک المیہ ہے۔ حمل یا زچگی بذات خود ایک بیماری نہیں لیکن دوران حمل احتیاط نہ کرنے سے صورتحال بگڑ جاتی ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق دنیا میں آدھی ملین عورتیں دوران حمل وفات پا جاتیں ہیں جن میں 95 فیصد کا تعلق ترقی پذیر ممالک سے ہے۔ پاکستان ایک ترقی پذیر ملک ہے اور آبادی کے لحاظ سے چھٹے نمبر پر ہے۔ یہاں پر ماں اور بچوں کی اموات کی شرح بہت زیادہ ہے۔ ہر سال تقریباً ایک لاکھ زندہ پیدائشوں میں سے تین سو پچاس مائیں حمل اور زچگی کی پیچیدگیوں کی وجہ سے فوت ہو جاتی ہیں جسکی بڑی وجہ عورتوں میں شعور اور منفی رویوں میں تبدیلی کا نہ ہونا ہے۔ اس کے علاوہ خوراک کی کمی، گھریلو تشدد اور مشقت، کمزوری، ٹی بی اور دیگر بیماریاں بھی عورتوں میں بلند شرح اموات کی اہم وجوہات ہیں۔

چنانچہ اس بات کی اشد ضرورت محسوس کی گئی کہ بنیادی صحت خصوصاً ماں اور بچے کی صحت اور خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں عورتوں اور خصوصاً دیہی عورتوں کی معلومات میں اضافہ کیا جائے اس لیے زیر نظر کتاب کو شائع کیا جا رہا ہے تاکہ دیہی عورتوں میں صحت کے متعلق معلومات میں اضافہ کر کے انکو پیچیدگیوں سے بچایا جاسکے کیونکہ صحت مند عورت ہی صحت مند بچے کی ماں بنتی ہے۔ کمزور ماں ایسے بچے کو جنم دیتی ہے جو ساری زندگی بیماریوں کی دلدل میں پھنسا رہتا ہے اور پھر ماں کا احترام ہم سب پر لازم ہے کیونکہ ماں کے قدموں تلے جنت ہے ہم بھول جاتے ہیں کہ ماں کا رتبہ کتنا بلند ہے۔ وہ نئی زندگی کو دنیا میں لاتی ہے۔ ہم اپنی ماں کا تو احترام کرتے ہیں اس کا خیال بھی رکھتے ہیں مگر سب ماؤں کا نہیں یہ بھی ہمارا فرض ہے۔ آئیں مل کر سب ماؤں کی زندگی بہتر کریں۔

ہم یونیسکو اور ان کے پروگرام آفیسر جناب فخر الدین صاحب کے شکر گزار ہیں جنہوں نے ہمیشہ ہماری کاوشوں کو سراہا اور مدد کی۔

صائمہ فیاض

بنیاد فاؤنڈیشن

فخر الدین

پروگرام آفیسر یونیسکو

شاہین عتیق الرحمن

وائس چیئر پرسن بنیاد فاؤنڈیشن

فہرست

ماں اور بچے کی صحت	نام کتاب
شاہین عتیق الرحمن	زیر نگرانی
صائمہ فیاض	تحریر و ترتیب
مس نسرین خانم	معاونت
یونیسکو (اسلام آباد)	مالی معاونت
500	تعداد
بنیاد فاؤنڈیشن، لاہور	شائع کردہ

جملہ حقوق محفوظ ہیں

نوٹ: اس کتاب میں موجود مواد جس طرح مصنفین نے خود لکھا ہے اسی طرح چھاپ دیا گیا ہے۔ اس کتاب میں معلومات و کوائف کی تفصیلات کے ذمہ دار مصنفین ہیں اور اس میں جن آراء کا اظہار کیا گیا ہے، یونیسکو اس سے متفق ہونا ضروری نہیں۔

پیش لفظ

حاملہ عورت

دورانِ حمل دیکھ بھال

● دورانِ حمل معائنہ

△ حاملہ عورت اپنے حمل کا جلد از جلد معائنہ کروائے۔



△ حاملہ عورت پہلے معائنے کے بعد ایڈی ڈاکٹر، ایڈی ہیلتھ وزیٹر، ہیلتھ ورکر یا تربیت یافتہ دائی کی ہدایت کے مطابق جتنی بار وہ کہیں معائنہ کروائے۔

△ معائنے کے دوران خون، پیشاب اور بلڈ شوگر کا ٹیسٹ کرائے۔

△ دورانِ حمل معائنہ کروانا اس کے لئے اہم ہوتا ہے کیونکہ اگر حمل کے دوران کوئی پیچیدگی ہو جائے تو حاملہ کے شوہر اور گھروالوں کو اس بات کا جلد از جلد پتہ چل سکے۔

● وزن کرانا



△ حاملہ عورت ہر معائنہ پر اپنا وزن ضرور چیک کرائے کیونکہ جیسے جیسے رحم میں بچہ بڑا ہوگا اس کے ساتھ ہی ماں کے وزن میں بھی اضافہ ہوگا۔

△ حاملہ کا وزن بہت زیادہ یا بہت کم نہیں ہونا چاہئے۔ اگر دورانِ حمل وزن میں مناسب اضافہ ہو رہا ہو تو حاملہ کو ایڈی ڈاکٹر، ایڈی ہیلتھ وزیٹر، ایڈی ہیلتھ ورکر یا تربیت یافتہ دائی سے مشورہ کرنا چاہئے۔

● خون کا ٹیسٹ

△ میاں بیوی دونوں اپنے خون کے گروپ کا پتہ کرنے کے لئے خون کا ٹیسٹ کرائیں۔ اس کے علاوہ حاملہ کے خون کے مکمل ٹیسٹ سے خون کی کمی ہونے یا نہ ہونے کا بھی پتا چل سکے گا۔

● فولاد کی گولیاں

△ حاملہ عورت ڈاکٹر، ایڈی ہیلتھ وزیٹر یا ایڈی ہیلتھ ورکر کی ہدایت کے مطابق حمل کے دوران فولاد کی گولی روزانہ کھائے۔

△ فولاد کی گولی کھانے سے حمل کے دوران خون کی کمی نہیں ہوتی۔

△ حمل کے دوران فولاد کی گولی ماں اور بچے کی صحت کے لئے خطرناک نہیں ہے۔

● تشخ سے بچاؤ کا ٹیکہ

△ دورانِ حمل حاملہ عورت تشخ سے بچاؤ کا ٹیکہ

پانچویں اور چھٹے مہینے میں لگوائے۔

△ حاملہ حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کرائے۔

△ تشخ کا ٹیکہ ماں اور نوزائیدہ بچے کو اس بیماری

سے محفوظ رکھتا ہے۔



● دورانِ حمل غذا

△ حاملہ عورت ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق خوراک کھائے۔

△ حمل کے دوران غذائیت بخش اور متوازن خوراک کھانے سے حاملہ اور اس کا بچہ صحت مند رہے گا۔

● رحم میں موجود بچے سے بات

△ حمل کے چار ماہ کے بعد حاملہ اپنے پیٹ کو ہاتھوں میں تھام کر اپنے ہونے والے بچے سے اکثر باتیں کرے۔

△ حاملہ عورت بچے سے خوشی کی باتیں کرے اور خود بھی خوش رہنے کی کوشش کرے۔

● ڈاکٹر سے رابطہ

حاملہ عورت مندرجہ ذیل علامات کی صورت میں اپنی ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کرے۔

△ تیز بخار △ سر کا درد △ مسلسل کھانسی (ٹی بی)

△ ہاتھ پاؤں اور منہ کا سوجنا △ بے ہوش ہونا △ خون کی کمی ہونا

△ دل کی دھڑکن تیز ہونا △ جھٹکے لگنا △ شرم گاہ میں خارش

△ دھبے لگنا یا خون لگنا △ شرم گاہ سے بدبودار مواد خارج ہونا △ پانی کی تھیلی پھٹنا

دورانِ حمل صحت کا خیال رکھنا

● ذاتی صفائی

△ روزانہ منہ ہاتھ دھوئیں۔ △ روزانہ صابن سے نہائیں۔

روزانہ منہ ہاتھ دھونا اور نہانا جلد کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

△ روزانہ دو بار دانت برش کریں (رات کو سونے سے پہلے اور صبح ناشتہ کے بعد)

روزانہ دانت صاف کرنا مسوڑھوں اور دانتوں کے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔

△ صاف ستھرے کپڑے پہنیں۔

△ روزانہ بالوں میں کنگھی کریں۔



● آرام کرنا

- △ حاملہ عورت دن میں کم از کم ایک گھنٹہ کروٹ کے بل لیٹ کر آرام کرے۔ اگر لیٹ نہ سکے تو کم از کم اتنی دیر کے لئے پاؤں اونچے کر کے بیٹھے۔
- △ مناسب آرام کرنے سے حاملہ کی توانائی بحال ہوگی۔

● لباس

- △ دورانِ حمل صاف ستھرا، کھلا اور آرام دہ لباس پہنے۔

● بھاری کام سے پرہیز

- △ حاملہ کو چاہئے کہ دورانِ حمل زیادہ بھاری کام کرنے سے پرہیز کرے۔

● جنسی ملاپ

- △ حمل کے دوران حاملہ اپنے شوہر سے جنسی ملاپ بھی کر سکتی ہے۔
- اس سلسلے میں اسے اپنی ڈاکٹر سے دورانِ حمل محفوظ جنسی ملاپ کے بارے میں مشورہ کرنا چاہئے۔

● نشہ آور اشیاء سے پرہیز

- △ دورانِ حمل عورت کو تمباکو نوشی، کسی بھی طرح کے نشہ، جڑی بوٹیوں اور ادویات کا استعمال ہرگز نہیں کرنا چاہئے کیونکہ اس سے نہ صرف اس کی صحت بلکہ اس کے ہونے والے بچے کی نشوونما متاثر ہو سکتی ہے۔

● ڈاکٹریا لیڈی ہیلتھ وزیٹر سے مشورہ کرنا

- △ حاملہ عورت اپنی ڈاکٹر کی تجویز کردہ ادویات استعمال کرے۔
- △ کسی بھی طرح کی تکلیف کی صورت میں ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر دوا استعمال نہ کرے۔

● ملیریا سے بچاؤ

- △ ملیریا سے بچاؤ کے لئے حاملہ عورت مچھر دانی کا استعمال ضرور کرے۔
- △ سوتے وقت خود کو چادر سے اچھی طرح ڈھانپ لے۔

حاملہ عورت کی غذا



- △ حاملہ عورت ڈاکٹر، لیڈی ہیلتھ وزیٹر، لیڈی ہیلتھ ورکر یا دانی کی ہدایت کے مطابق صحت بخش اور متوازن غذا استعمال کرے۔
- △ حمل کے دوران پہلے سے دوگنی خوراک کھائے۔
- △ گوشت اور آٹے کھائے تاکہ اس کی لحمیات کی ضروریات پوری ہوں۔



- △ اگر گوشت نہ کھا سکے تو پھلیاں، لوبیا، سبز پتوں والی سبزیاں یا دو تین دالیں پکا کر کھانے سے لحمیات کی ضرورت پوری کر سکتی ہے۔
- △ دورانِ حمل دودھ، دہی اور ان سے بنی ہوئی خوراک کھائے تاکہ ماں اور اس کے جسم کی نشوونما پانے والے بچے کی کیشیم کی ضروریات پوری ہو سکیں۔
- △ پھل اور سبزیوں کا زیادہ استعمال کرے۔

- △ قبض سے بچنے کے لئے ریشہ دار اشیاء (پھل اور سبزیاں) زیادہ کھائے اور زیادہ پانی پیئے۔
- △ طاقت کو برقرار رکھنے کے لئے اپنی خوراک میں مشروبات، ذلیہ اور سبز پھلیاں وغیرہ ضرور شامل کرے۔
- △ دورانِ حمل عورت ہر قسم کی خوراک کھا سکتی ہے، اسے کوئی بھی چیز منع نہیں ہوتی۔

حمل کے دوران خطرے کی علامات

● خون آنا

- △ حمل کے شروع کے دنوں میں خون آنے سے حمل کے ضائع ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔
- △ حمل کے آخری دنوں میں خون آنا ماں اور بچے کے لئے خطرناک ہو سکتا ہے۔



● سردرد، چہرے، ہاتھ اور پاؤں کا سوجنا

- △ حمل کے دوران شدید سردرد اور ہاتھ پاؤں کی سوجن
- ماں اور بچے کی صحت کے لئے خطرے کی علامت ہو
- سکتی ہے۔

● دورے پڑنا اور جھٹکے لگنا

- △ دورے پڑنا اور جھٹکے لگنا ماں اور بچے دونوں کے لئے
- خطرناک ہو سکتے ہیں۔

● تیز بخار

- △ تیز بخار عموماً کسی انفیکشن یا ملیریا کی وجہ سے ہوتا ہے، یہ ماں کی زندگی کے لئے خطرناک ہے۔ اس کی وجہ
- سے حمل ضائع ہو سکتا ہے یا بچے کی پیدائش وقت سے پہلے ہو سکتی ہے۔

● خون کے دھبے لگنا

- △ زچگی کی تاریخ سے پہلے خون کے دھبے لگنا حمل کے لئے خطرے کی علامت ہے۔ یہ حمل میں کسی پیچیدگی
- کی علامت ہے، یہ ماں اور بچے کے لئے خطرناک ہو سکتا ہے۔

● پانی کی تھیلی کا پھٹنا

△ دی گئی پیدائش کی تاریخ سے پہلے پانی کی تھیلی کے پھٹنے سے شرم گاہ سے پانی کا اخراج خطرے اور حمل میں کسی طرح کی خرابی کی علامت ہے جو ہونے والے بچے کے لئے خطرے کا باعث ہے۔

● رحم میں بچے کی حرکت کم ہونا

△ پیٹ میں بچے کی حرکت کم ہونا یا بالکل نہ ہونا اس بات کی علامت ہے کہ بچے کی زندگی کو خطرہ ہے۔

● زیادہ قے آنا

△ اگر حاملہ کو بہت زیادہ قے آئے اور وہ کھانا بالکل نہ کھا سکے تو یہ ماں کی صحت کے لئے خطرناک ہو سکتا ہے۔

نوٹ: اگر مندرجہ بالا علامات میں سے کوئی ایک علامت بھی ہو تو حاملہ کے شوہر اور گھر والوں کی ذمہ داری ہے کہ وہ فوراً اسے ڈاکٹر، ایڈمی ہیلتھ وزیٹر کے پاس یا ہسپتال لے کر جائیں یا علاقے کی دائی سے رابطہ کریں۔ حاملہ کے شوہر کا اس کے ساتھ ہونا ضروری ہے۔

بچے کی پیدائش سے پہلے کی تیاری

△ حاملہ اور اس کے شوہر کو یہ فیصلہ شروع میں ہی کر لینا چاہئے کہ پیدائش گھر، ہسپتال یا ڈاکٹر کے کلینک پر ہوگی۔

△ حاملہ عورت کے شوہر اور گھر والوں کو چاہئے کہ پیدائش کے اخراجات کے لئے کچھ رقم پہلے سے جمع کر لیں۔

- △ زچگی کے دوران خون کی کمی ہو سکتی ہے اس لئے خون کا انتظام پہلے سے ہی کر لینا چاہئے۔
- △ حاملہ اور اس کے شوہر کو چاہئے کہ ڈاکٹر سے پیدائش کی متوقع تاریخ کے بارے میں معلوم کر لیں۔
- △ حاملہ عورت کے شوہر کو چاہئے کہ علاقے کے لوگوں کے ساتھ مل کر مناسب سواری کا بندوبست کرے تاکہ کسی ہنگامی صورت میں اسے یا پیدا ہونے والے بچے کو بروقت ہسپتال پہنچایا جاسکے۔
- △ اگر حاملہ اور اس کے گھر والوں نے گھر میں پیدائش کروانے کا فیصلہ کیا ہے تو اس کے شوہر اور گھر والوں کو پیدائش کے لئے پہلے سے مندرجہ ذیل باتوں کا انتظام کر لینا چاہئے:
- ◀ صاف ستھرا اور روشن کمرہ جس میں مناسب روشنی کا انتظام ہو۔
- ◀ صاف ستھرا اور نرم بستر۔
- ◀ ہاتھ دھونے کے لئے صابن اور صاف پانی۔
- ◀ صاف چادریں، تولیے اور بچے کے لئے موسم کے مطابق کپڑے۔
- ◀ پیدائش کے بعد ماں کے پہننے کے لئے کپڑے۔
- ◀ بچے کی پیدائش کے بعد ماں کے استعمال کے لئے صاف اور خشک کپڑا یا سینٹری پیڈ۔
- ◀ بچے کی پیدائش کے بعد بستر پر بدلنے کے لئے صاف اور خشک چادریں۔



زچگی کے دوران دیکھ بھال

● بچے کی پیدائش کی علامات

- △ درد کا باقاعدہ، جلدی سے آنا اور دیر تک رہنا۔
- △ پیدائش کے راستے سے خون آلودہ رطوبت کا اخراج۔
- △ بچے دانی میں پانی کی تھیلی کے پھٹنے سے پانی کا اخراج۔

حاملہ کے شوہر یا گھر والوں کو چاہئے کہ مندرجہ بالا کسی بھی ایک علامت کی صورت میں فوراً اپنی ڈاکٹر، ہیلتھ وزیٹر یا دانی سے رابطہ کریں۔

● زچگی کے دوران حاملہ عورت کیا کر سکتی ہے؟

- △ پیدائش کا درد شروع ہونے پر فوراً ڈاکٹر، لیڈی ہیلتھ وزیٹر یا تربیت یافتہ دانی سے رابطہ کرے۔
- △ پیدائش کا درد (دردِ زہ) شروع ہونے کے بعد زچگی کا دورانیہ بارہ گھنٹے تک کا ہو سکتا ہے، اس دوران حاملہ عورت کھانا پینا، چلنا پھرنا جاری رکھ سکتی ہے اور پیشاب وغیرہ کر سکتی ہے۔
- △ اگر درد کی شدت بڑھے تو عورت کو چاہئے کہ ایک لمبا سانس ناک کے ذریعے لے کر منہ سے خارج کرے۔
- △ اگر حاملہ نیچے کی طرف بہت زیادہ بوجھ محسوس کرے یا اسے پاخانے کی حاجت محسوس ہو تو اس کا مطلب ہے کہ بچے کی پیدائش جلد ہونے والی ہے، اس صورت میں حاملہ فوراً ڈاکٹر یا تربیت یافتہ دانی کو بتائے۔

△ بچے کو باہر دھکیلنے کے لئے ڈاکٹریا تربیت یافتہ دائی کی ہدایات پر عمل کرے۔

● زچگی کے دوران خطرے کی علامات

- △ پیدائش کا درد (در دزہ) شروع ہونے کے بارہ گھنٹے بعد بھی بچہ پیدا نہ ہونا۔
- △ شرم گاہ (پیدائش کے راستے) سے خون کا اخراج ہونا۔
- △ شرم گاہ سے بچے کا ہاتھ یا پاؤں پہلے باہر آنا یا ناڑو کا کچھ حصہ باہر آ جانا۔
- △ عورت کا اتنا کمزور ہونا کہ وہ پیدائش کے وقت درد برداشت کرنے اور بچے کو باہر دھکیلنے کے قابل نہ ہو۔
- △ شرم گاہ سے بدبودار، گدے یا سبز پانی کا اخراج ہونا۔
- △ جھٹکے لگنا۔
- △ بچے کی پیدائش کے بعد آنول کا آدھے گھنٹے تک باہر نہ آنا۔
- △ حاملہ عورت کا بہت بے چین ہونا اور شدید درد میں مبتلا ہونا۔

حاملہ عورت کا شوہر یا گھر والے مندرجہ بالا کسی بھی علامت کی صورت میں فوراً ڈاکٹریا لیڈی ہیلتھ وزیٹر کے پاس یا ہسپتال لے کر جائیں، حاملہ کے شوہر کا اس کے ساتھ ہونا ضروری ہے۔

چلنے کے دوران دیکھ بھال

● پیدائش کے بعد ماں اور بچے کی دیکھ بھال



△ بچے کی پیدائش کے فوراً بعد بچے کو ماں کا دودھ پلانا شروع کر دیں، یہ دودھ کی افزائش اچھی کرنے اور خون روکنے میں مددگار ہوتا ہے۔ اس سے آنول کے اخراج ہونے میں مدد ملتی ہے۔

△ جتنی بار زیادہ سے زیادہ ممکن ہو ماں بچے کو اپنا دودھ پلائے یا جب بھی بچہ دودھ پینا چاہئے اسے دودھ پلائے۔

△ ماں اپنے نومولود بچے کی بہترین دیکھ بھال کرے۔

△ ماں اپنی ڈاکٹر یا دائی سے بچے کو اپنا دودھ پلانے اور اس کی دیکھ بھال کے بارے میں معلومات حاصل کرے۔

△ زچگی کے بعد چلنے کے دوران ماں کم از کم تین بار اپنی ڈاکٹر، ایڈی ہیلتھ وزیٹر، ایڈی ہیلتھ ورکر یا تربیت یافتہ دائی سے اپنا چیک اپ کروائے اور اپنی طبیعت کے بارے میں تفصیلی مشورہ کرے۔

● پیدائش کے بعد ماں کی صحت برقرار رکھنا

△ ماں صحت بخش خوراک کھائے، جتنی خوراک وہ حاملہ ہونے سے پہلے کھاتی تھی اب اس سے دو گنی کھائے۔

△ پھل اور سبزیوں کا زیادہ استعمال کرے۔

△ مناسب آرام کرے تاکہ اس کی صحت اچھی رہے اور دودھ کی افزائش زیادہ ہو۔



△ وٹامن اے کا ایک کپسول روزانہ کھائے۔

△ ماں چلنے کے دوران فولاد (Iron) کی ایک گولی روزانہ کھائے۔

△ اپنی شرم گاہ کو صاف ستھرا رکھے اور اپنا سینٹری پیڈ باقاعدگی سے بدلتی رہے۔

● چلنے کے دوران خطرے کی علامات اور پیچیدگیاں

△ شرم گاہ سے زیادہ خون کا اخراج ہونا۔

△ شرم گاہ سے بدبو دار رطوبت کا اخراج۔

△ دودن سے زیادہ بخار ہونا۔

△ سر میں شدید درد، چہرے، بازوؤں اور ٹانگوں پر سوجن ہونا۔

△ دورے پڑنا یا جھٹکے لگنا۔

△ چھاتی پر سوجن اور سرخی ہونا۔

△ جذباتی اور ذہنی دباؤ کی علامات کا ظاہر ہونا۔

اگر مندرجہ بالا علامات میں سے کوئی بھی علامت ہو تو عورت کے شوہر اور گھر والوں کی ذمہ داری ہے کہ وہ فوراً اسے ڈاکٹر یا ایڈی ہیلتھ وزیٹر کے پاس یا ہسپتال لے کر جائیں۔

● پیدائش کے بعد خاندانی منصوبہ بندی کی ضرورت

△ ماں اپنے نومولود بچے کی اچھی دیکھ بھال کر سکے۔

△ بچے کو زیادہ عرصے تک دودھ پلا سکے۔

△ ماں کی اپنی صحت بہتر ہو سکے۔

△ گھر والوں کی دیکھ بھال کر سکے۔

△ اگلے حمل میں مناسب وقفہ (یہ وقفہ دو سال سے زائد کا ہونا چاہئے)



عورت اپنی ڈاکٹر یا لیڈی ہیلتھ وزیٹر یا

ہیلتھ ورکر سے مشورہ کرے کہ اس کے اور

اس کے شوہر کیلئے خاندانی منصوبہ بندی کا

کونسا طریقہ بہتر ہو سکتا ہے؟ کیونکہ زچگی

کے بعد خاندانی منصوبہ بندی پر عمل کرنے

کا بہترین وقت ہوتا ہے۔

● خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے

خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے عورتوں اور مردوں دونوں کے لئے ہوتے ہیں۔ خاندانی منصوبہ بندی

کے قدرتی، عارضی اور مستقل طریقے ہوتے ہیں۔ مستقل طریقے صرف ان جوڑوں کو اپنانے چاہئیں جن کو

یقین ہو کہ ان کا خاندان مکمل ہو چکا ہے اور وہ مزید بچے پیدا نہیں کرنا چاہتے۔ مستقل طریقوں کو بے یقینی کی

صورت میں ہرگز اختیار نہیں کرنا چاہئے۔

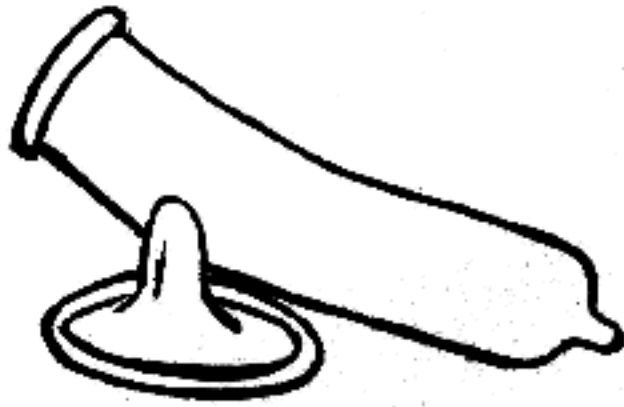
مردوں کے لئے استعمال ہونے والے طریقے

خاندانی منصوبہ بندی کے مندرجہ ذیل طریقے مردوں کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں:

● عزل

انزال کے وقت مرد اپنا عضو تناسل عورت کے جسم سے نکال لیتا ہے اور زجر ثومے عورت کے جسم میں داخل نہیں ہو پاتے، اس طرح حمل نہیں ٹھہرتا۔ مگر یہ انتہائی مشکل طریقہ ہے کیونکہ یہ بہت زیادہ ضبط نفس کا تقاضا کرتا ہے۔

● کنڈوم



کنڈوم باریک ربر کا بنا ہوا غلاف ہوتا ہے جو جنسی ملاپ میں پہلے مرد عضو تناسل پر چڑھا لیتا ہے۔ کنڈوم زجر ثومے کو عورت کے جسم میں داخل ہونے سے روکتا ہے۔ مرد کی جرح ثومے کنڈوم کے اندر رہ جاتے ہیں اور اس طرح عورت حاملہ نہیں ہوتی۔

● نس بندی

نس بندی مردوں کے لئے ایک چھوٹا اور سادہ سا آپریشن ہوتا ہے۔ اس میں ان نالیوں کو کاٹ کر گرہ لگا دی جاتی ہے جن سے گزر کر زجر ثومے عورت کے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ نس بندی سے مردانہ جنسی صلاحیت پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ نس بندی مستقل طریقہ ہے۔

عورتوں کے لئے استعمال ہونے والے طریقے

خاندانی منصوبہ بندی کے مندرجہ ذیل طریقے عورتوں کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں:

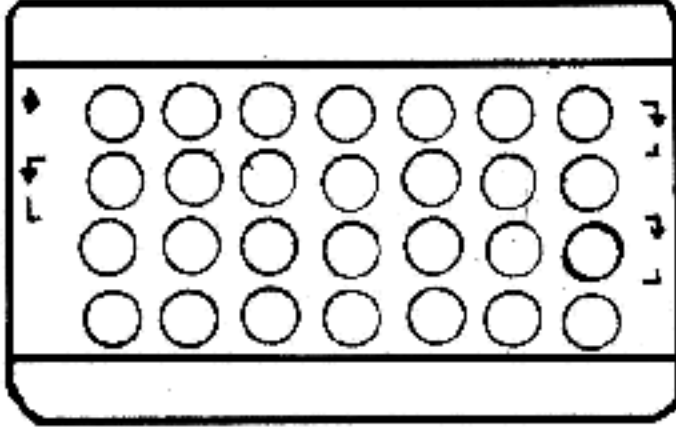
● محفوظ دنوں کا حساب (Rhythm Method)

یہ عورتوں کے لئے خاندانی منصوبہ بندی کا قدرتی طریقہ ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ عورت کے محفوظ دنوں میں جنسی مباشرت کرنے سے حمل سے بچا جاسکتا ہے۔ یہ طریقہ زیادہ تر ان خواتین کے لئے کارآمد ہوتا ہے جنہیں ماہواری باقاعدگی سے آتی ہے مگر وہ عورتیں جن کی ماہواری بے قاعدہ ہو یا 13 سے 19 سال کی نوجوان لڑکیوں کے لئے قابل بھروسہ نہیں ہے۔ اگرچہ ماہواری کے بعد کسی بھی وقت جنسی مباشرت کرنے سے حمل ٹھہر سکتا ہے لیکن مہینے کے کچھ مخصوص دن ہوتے ہیں جن میں حمل ٹھہرنے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔ عام طور پر یہ عورت کے ماہانہ دورانیہ کے درمیانی قریباً 10 سے 14 دن ہوتے ہیں جب وہ حاملہ ہو سکتی ہے۔ یہ دن عورت کی ماہواری شروع ہونے کے پہلے دن (خون نکلنے کے پہلے دن) سے لے کر قریباً 10 سے 14 دنوں کے بعد (یعنی گیارہویں دن یا ماہواری ختم ہونے کے تین دن بعد) سے شروع ہوتے ہیں اور اگر مہینے کی بیوی بچہ نہیں چاہتے تو انہیں ان دس دنوں کے دوران جنسی مباشرت سے پرہیز کرنا چاہئے۔

● صرف دودھ پلانے کا عرصہ

بچے کی پیدائش کے بعد شروع کے چار سے پانچ مہینے جن میں ماں بچے کو صرف اپنا دودھ پلا رہی ہو اور اسے ماہواری نہ آ رہی ہو تو وہ محفوظ دن ہوتے ہیں۔ ان دنوں جنسی ملاپ کرنے سے حمل نہیں ٹھہرتا۔ یہ بھی خاندانی منصوبہ بندی کا قدرتی طریقہ ہے۔

● کھانے والی گولیاں



اس طریقے میں ایک گولی روزانہ اور متواتر کھانی ہوتی ہے۔ دودھ پلانے والی ماؤں کے لئے خاندانی منصوبہ بندی کی خاص گولیاں ہیں جن کو کھانے سے ان کے دودھ پر کسی طرح کے برے اثرات نہیں ہوتے اور ماں بچے کو دودھ پلانا جاری رکھ سکتی ہے۔

● ٹیکہ



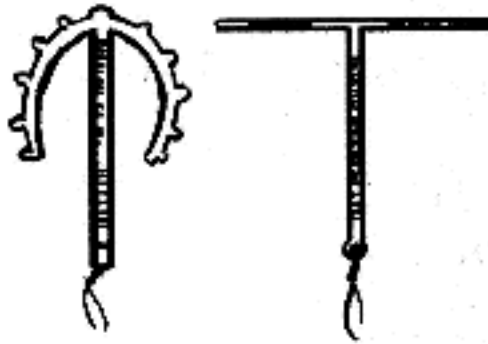
یہ ٹیکہ ہر ماہ یا ہر تیسرے مہینے دائیں یا بائیں کو لہے پر لگایا جاتا ہے۔ اس کا انحصار ٹیکے کی قسم پر ہے۔

● نار پلانٹ



نار پلانٹ کے استعمال سے لمبے عرصے کے لئے حمل سے بچا جاسکتا ہے۔ یہ پانچ سال تک موثر ہوتا ہے۔ اس میں پلاسٹک کے چھ کپسول ہوتے ہیں۔ یہ کپسول بازو کے اوپر والے حصے میں اندرونی جانب رکھے جاتے ہیں۔ نار پلانٹ کو بازو میں رکھنے اور نکالنے کے لئے معمولی سے آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے جو صرف تربیت یافتہ فرد ہی کر سکتے ہیں۔

● آئی یو ڈی (چھلہ)



یہ حمل سے لمبے عرصے تک بچنے کا موثر طریقہ ہے۔ یہ ۵ سال تک کارآمد ہوتا ہے۔ یہ پلاسٹک یا کاپر اور پلاسٹک کا بنا ہوا

چھوٹا سا چھلہ ہوتا ہے جو کہ ڈاکٹریا تربیت یافتہ عملہ عورت کی بچہ دانی میں بچے کی پیدائش سے چھ ہفتے بعد رکھتا ہے۔ یہ چھلہ ماہواری کے چوتھے یا پانچویں دن عورت کے جسم میں رکھا جاتا ہے۔

● نل بندی

عورتوں کے لئے نل بندی منصوبہ بندی کا مستقل طریقہ ہے۔ یہ چھوٹا اور سادہ سا آپریشن ہوتا ہے۔ اس میں بیضہ دانیوں سے آنے والی نالیوں کو کاٹ کر گرہ لگا دی جاتی ہے جن سے گزر کر آئنڈا جراثیم سے ملتا ہے۔

ماں کی ہیلتھ سروسز کارڈ

حاملہ عورت

..... آخری ماہواری کی تاریخ

..... بچہ پیدا ہونے کی متوقع تاریخ

..... بازو کے اوپر والے حصے کی گولائی کا سائز

..... خاندانی منصوبہ بندی کا کوئی طریقہ اگر حمل سے پہلے استعمال کیا ہے

.....

بچہ

نومولود بچہ، ایک ماہ سے کم عمر

● صحت مند نومولود بچے کی علامات

- △ پیدائش کے فوراً بعد روتا ہے۔
- △ تمام جسم کا رنگ سرخ ہوتا ہے۔
- △ حرکات میں چستی ہوتی ہے۔
- △ ماں کا دودھ اچھی طرح پیتا ہے۔
- △ پیدائش کے وقت وزن 2500 گرام یا اس سے زیادہ ہوتا ہے۔

نومولود بچے کی پیدائش کے بعد حفاظت

● بچے کو صرف اور صرف ماں کا دودھ پلائیں



- △ بچے کی پیدائش کے بعد تیس منٹ کے اندر اندر ماں کا دودھ پلانا شروع کر دیں۔ اس بارے میں اپنی ڈاکٹر، لیڈی ہیلتھ وزیٹر، لیڈی ہیلتھ ورکر یا تربیت یافتہ دائی سے مدد لیں۔
- △ بچے کو بار بار اپنا دودھ پلائیں یا جب بھی بچہ دودھ پینا چاہے اسے دودھ پلائیں۔

- △ بچے کی پیدائش کے فوراً بعد والے ماں کے دودھ میں بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت ہوتی ہے۔ اس دودھ کو ضائع مت کریں، بچے کو یہ دودھ ضرور پلائیں۔



● نوزائیدہ بچے کو گرم رکھیں

△ پیدائش کے چھ گھنٹے بعد یا اس سے زیادہ
دیر بعد بچے کو نہلائیں۔

△ بچے کو خشک کپڑے میں لپیٹیں اور اگر کپڑا
گیلا ہو جائے تو اسے تبدیل کر دیں۔

△ بچے کو ٹھنڈی اور ہوادار جگہ پر نہ رکھیں۔

△ اگر پیدائش کے وقت بچے کا وزن ڈھائی کلوگرام سے کم ہو تو اسے اپنے جسم کے ساتھ لگا کر رکھیں۔

● بچے کو انفیکشن سے بچائیں

△ آنکھوں کی حفاظت کے لئے اینٹی بائیوٹک مرہم اپنی ڈاکٹریا لیڈی ہیلتھ وزیٹر سے حاصل کریں۔



△ بچے کی پیدائش کے بعد چوبیس گھنٹوں کے اندر

”بی سی جی“ کا ٹیکہ لگوائیں اور سات دن کے اندر

اسے پیمانائش کا حفاظتی ٹیکہ ضرور لگوائیں۔

△ بچے کا ناڑو صاف رکھیں، اگر ناڑو گندا ہو جائے

تو اسے پانی سے صاف کر کے خشک کر دیں۔

△ ناڑو پر کسی قسم کی دوا، مرہم یا گھی نہ لگائیں۔

● اپنے بچے کو بڑھنے اور چاق و چوبند رہنے میں مدد کریں

△ اپنے بچے کو جتنی بار ممکن ہو پیار کریں، گلے سے لگائیں۔

△ بچے کو جھولے یا بستر کے اوپر کوئی گھومنے والا شوخ رنگ کا کھلونا لگادیں تاکہ بچہ اسے دیکھ کر خوش ہو۔

△ اپنے بچے سے مسکرا کر باتیں کریں اور بچے کے ساتھ موسیقی سنیں۔

ایک ماہ کی عمر میں بچہ اس قابل ہو جاتا ہے کہ وہ: ماں کو دیکھتا
(پہچانتا) ہے، چھوٹی چھوٹی آوازیں نکالتا ہے، مسکراتا ہے اور
اپنے بازو اور ٹانگیں پھرتی سے ہلاتا ہے۔

● نوزائیدہ بچے کی صحت کا خیال رکھیں

- △ نوزائیدہ بچے کی صحت کے بارے میں کم از کم دو مرتبہ اپنی ڈاکٹریا ہیلتھ ورکر سے ضرور مشورہ کریں۔
- △ بچے کی پیدائش کے بعد سات دن سے پہلے اسے پاپائٹس بی کا حفاظتی ٹیکہ ضرور لگوائیں۔
- △ اپنی ڈاکٹر سے صرف ماں کا دودھ پلانے کے صحیح طریقے کے بارے میں معلوم کریں۔
- △ بچے کو گرم رکھنے کے بارے میں معلوم کریں۔
- △ بچے کی ناڑوں کی دیکھ بھال اور حفاظت کرنے کے متعلق دریافت کریں۔
- △ بچے کی نشوونما اور صحت برقرار رکھنے کے بارے میں معلوم کریں۔

بچے میں شدید بیماری کی علامات

- △ ماں کا دودھ پینا چھوڑ دینا۔
- △ دورے پڑنا یا جھٹکے لگنا۔
- △ بخار کی حالت میں ہاتھ اور پاؤں ٹھنڈے ہونا۔
- △ بچے کے جسم کا رنگ پیلا ہو جانا۔
- △ ناڑوں کا گیلا اور بدبودار ہونا۔
- △ بازوؤں اور ٹانگوں کی حرکات کا کمزور ہونا۔

اگر مندرجہ بالا میں سے کوئی بھی علامت پائی جائے تو ماں
باپ کو چاہئے کہ وہ بچے کو فوراً ڈاکٹریا لیڈی ہیلتھ وزیٹر کے
پاس لے کر جائیں۔

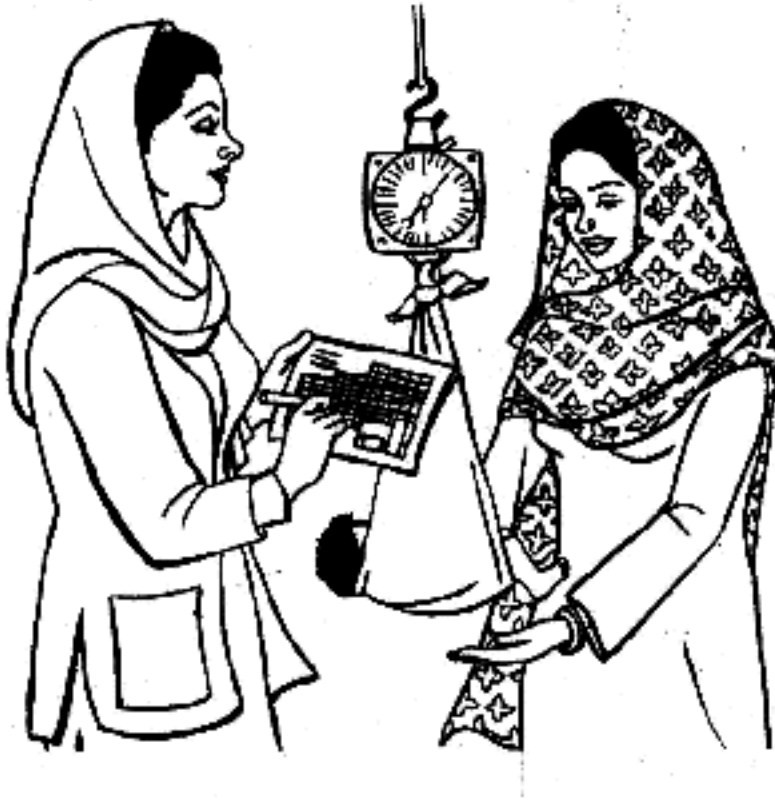
ایک ماہ سے چھ سال کی عمر تک کا بچہ

● صحت مند بچے کی علامات

△ بچے کا وزن ہر ماہ چارٹ (گروتھ کے چارٹ) پر دی گئی سبز پٹی کے مقررہ طریقے کے مطابق بڑھ رہا ہے۔
(ضمیمہ: بچے کا گروتھ چارٹ دیکھیں)

△ بچے کی صحت اور حرکات میں عمر کے مطابق تبدیلی آنا۔

△ شدید بیماری کی حالت میں بچے کا خوش ہونا، ہنسنا، چست قوت سے بھرپور اور متوجہ ہونا۔



● ماں کا بچے کی صحت کا خیال رکھنا

△ بچے کی نشوونما کا باقاعدگی سے معائنہ کریں۔

△ ایک ماہ کی عمر سے چھ سال تک کی عمر تک قریبی ہیلتھ سینٹر میں جا کر ہر ماہ اپنے بچے کا وزن کروائیں۔

△ وزن کروانے کے بعد ہیلتھ کارڈ پر اس کا اندراج ضرور کروالیں۔

● بچے کی درست نشوونما کی علامات کا بغور مطالعہ کریں

△ ہر ماہ بچے کے وزن میں اضافہ ہونا۔

△ اگر بچے کی نشوونما کی لکیر گروتھ چارٹ پر دی گئی صحت کی لکیر کے مطابق بڑھنا اور اس کا دینے گئے رنگ کی طرف مائل ہونا۔

● بچے کے سست رفتاری سے بڑھنے کی علامات

- △ عمر کے ساتھ بچے کا وزن نہ بڑھنا۔
- △ نشوونما کے چارٹ کے مطابق بچے کا بڑھنے کی لیکر کا اوپر کی بجائے نیچے کی طرف جانا۔

اگر بچہ عمر کے مطابق نہیں بڑھ رہا تو اس کی غذا کے بارے میں ڈاکٹر، لیڈی ہیلتھ وزیٹر، لیڈی ہیلتھ ورکر یا تربیت یافتہ دائی سے مشورہ کریں۔

● بچے کی بہتر نشوونما کے لئے ضروری ہے کہ ماں:

- △ بچے کو وقت دے۔
- △ اس سے باتیں کرے۔
- △ اس کے ساتھ کھیلے۔



● حفاظتی ٹیکے

- △ ہسپتال، ہیلتھ سینٹر، پرائیویٹ ڈاکٹریا حفاظتی ٹیکوں کے مرکز سے اپنے بچے کو حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔
- △ بچے کی عمر ایک سال ہونے سے پہلے اس کا حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل ہو جانا چاہئے۔
- △ بچے کی پیدائش کے بعد چوبیس گھنٹوں کے اندر اسے ”بی سی جی“ کا اور سات دن کے اندر ہیپاٹائٹس کا حفاظتی ٹیکہ ضرور لگوائیں۔
- △ حفاظتی ٹیکے بچے کوئی بی، ہیپاٹائٹس (یرقان)، پولیو، خناق، کالی کھانسی، تشنج اور خسرہ سے بچاتے ہیں۔
- △ ہلکی پھلکی بیماری مثلاً نزلہ وزکام، دست، خارش وغیرہ کی حالت میں بچے کو حفاظتی ٹیکہ لگوانا چاہئے۔
- △ حفاظتی ٹیکوں کا کارڈ حفاظت سے رکھیں اور ہر بار ٹیکہ لگوانے کے لئے ساتھ لے کر جائیں۔
- △ ٹیکہ لگوانے کے بعد اس کا اندراج کارڈ پر کروائیں۔

● حفاظتی ٹیکوں کا چارٹ

ٹیکہ	عمر
ہیپاٹائٹس بی 1 کا ٹیکہ	0—7 دن
بی سی جی کا ٹیکہ	1—ماہ
ہیپاٹائٹس بی 2 + ڈی پی ٹی 1 + پولیو 1 کے ٹیکے	2—ماہ
ہیپاٹائٹس بی 3 + ڈی پی ٹی 2 + پولیو 2 کے ٹیکے	3—ماہ
ڈی پی ٹی 3 + پولیو 3 کے ٹیکے	4—ماہ
خسرہ + پولیو 4 کے ٹیکے	9—ماہ

● بچے کو وٹامن کی خوراک

- △ بچے کو وٹامن اے کی خوراکیں حفاظتی ٹیکوں کے مرکز سے پلاوائیں۔
- △ وٹامن اے کی خوراک بچے کو چھ ماہ کی عمر سے پانچ سال کی عمر تک پلانا ضروری ہے۔
- △ وٹامن اے:

آنکھوں کو صحت مند رکھتا ہے۔

اندھے پن سے بچاتا ہے۔

قوت پینائی بڑھاتا ہے۔

بچے کی بہتر نشوونما

(خوراک اور چاق و چوبند کرنا، ایک ماہ کی عمر سے چھ ماہ کی عمر تک)

بچے کی خوراک

● چار ماہ کا بچہ

- △ بچے کو صرف ماں کا دودھ پلائیں جب بھی بچہ دودھ پینا چاہے۔
- △ کم از کم دن میں آٹھ مرتبہ (صبح، دوپہر اور رات کو) دودھ پلائیں۔
- △ ماں کے دودھ کے علاوہ کوئی بھی دوسری غذا نہ دیں۔
- △ بچے کو اپنی دونوں چھاتیوں سے باری باری دودھ پلائیں۔

● چار سے چھ ماہ کا بچہ

- △ جب بھی بچہ دودھ پینا چاہے اسے صرف ماں کا دودھ پلائیں۔ بچے کو کم از کم دن میں آٹھ مرتبہ (صبح، دوپہر اور رات کو) دودھ پلائیں۔
- △ بچے کو ماں کے دودھ کے علاوہ اضافی غذا بھی دن میں دو مرتبہ دیں۔ ہر دفعہ صرف دو بھرے ہوئے چمچ کے برابر غذا کھلائیں۔



- △ اضافی غذا میں دودھ میں پتلا ذلیہ، انڈے کی زردی، مسلا ہوا کیلا، کھیر، کچھڑی، ذہی، اُبلایا ہوا آلو، اُبلی ہوئی سبز پھلیاں، مرغی یا مچھلی کا نرم کیا ہوا گوشت کا چھوٹا سا ٹکڑا وغیرہ شامل ہیں۔

بچے کو چاق و چوبند کرنا

● دو ماہ کا بچہ



- △ بچے کو زیادہ سے زیادہ پیار کریں، اپنے ساتھ لپٹائیں، پیار سے گلے لگائیں۔
- △ کوئی بھی خوش رنگ کھلونا بچے کے بستر کے اوپر لٹکا دیں تاکہ بچہ اسے دیکھے اور خوش ہو۔
- △ اپنے بچے سے مسکرا کر باتیں کریں اور اس کے ساتھ موسیقی سنیں۔

● تین ماہ کا بچہ



- تین ماہ کی عمر میں بچہ مندرجہ ذیل حرکات کرنے کے قابل ہوتا ہے:
- △ پیٹ کے بل لیٹ کر بچہ اپنا سر اوپر کی طرف اٹھا سکتا ہے۔
- △ قہقہہ لگا کر ہنستا ہے۔
- △ اپنا سر دائیں اور بائیں طرف گھماتا ہے۔
- △ اپنے ہاتھوں کو دیکھتا (مشاہدہ کرتا) ہے۔

● چار سے چھ ماہ کا بچہ

- △ اپنے بچے کو اکثر پیٹ کے بل لٹائیں۔
- △ بچے کی آنکھوں کے سامنے کوئی خوش رنگ چیز دائیں سے بائیں طرف گھمائیں۔

- △ بچے کو مختلف آوازوں کے ذریعے متوجہ کرنے کی کوشش کریں۔
- △ بچے کو بڑے اور رنگ برنگ کھلونے کھیلنے کو دیں تاکہ وہ ان تک پہنچ کر انہیں پکڑ سکے۔

● چھ ماہ کا بچہ

چھ ماہ کی عمر میں بچہ مندرجہ ذیل حرکات کرنے کے قابل ہوتا ہے:

- △ آوازوں کی نقل کرتا ہے۔
- △ قریب ترین چیز تک پہنچ جاتا ہے۔



- △ جدھر سے آواز آئے اس طرف اپنا سر گھما کر دیکھتا ہے۔
- △ بچے کی عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ اس کے وزن اور ذہانت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

تین سے چھ ماہ کی عمر کے دوران اپنے بچے کی صحت کو جانچنے کیلئے کم از کم دو بار ضرور چیک کروائیں۔ اگر آپ کے بچے کے بڑھنے کی رفتار کم ہے تو اس سلسلے میں اپنی ڈاکٹر یا ہیلتھ ورکر سے مشورہ کریں۔

● ضروری ہدایات

مندرجہ ذیل باتوں کے متعلق ضروری ہدایات حاصل کریں:

△ بچے کو کامیابی سے صرف ماں کا دودھ پلانا۔

△ بچے کو جسمانی اور ذہنی طور پر صحت مند رکھنے کے طریقے۔

● تین سے چار سال کا بچہ (ذہنی صحت مندی)

تین سے پانچ سال کا بچہ رنگوں کو پہچان کر ان کے نام

بتا سکتا ہے۔



● چار سے چھ سال کا بچہ (ذہنی صحت مندی)

△ چار سے پانچ سال کا بچہ خود ہاتھ منہ دھو سکتا ہے۔

△ خود سے کھانا کھا سکتا ہے۔

△ سکول جاسکتا ہے۔

مندرجہ ذیل باتوں کے متعلق ضروری ہدایات حاصل کریں:

1- کامیاب طریقے سے بچے کو کس طرح صرف ماں کا دودھ

پلایا جاسکتا ہے؟

2- بچے کو ذہنی اور جسمانی طور پر صحت مند رکھنے کے لئے کیا

طریقے اختیار کئے جائیں؟

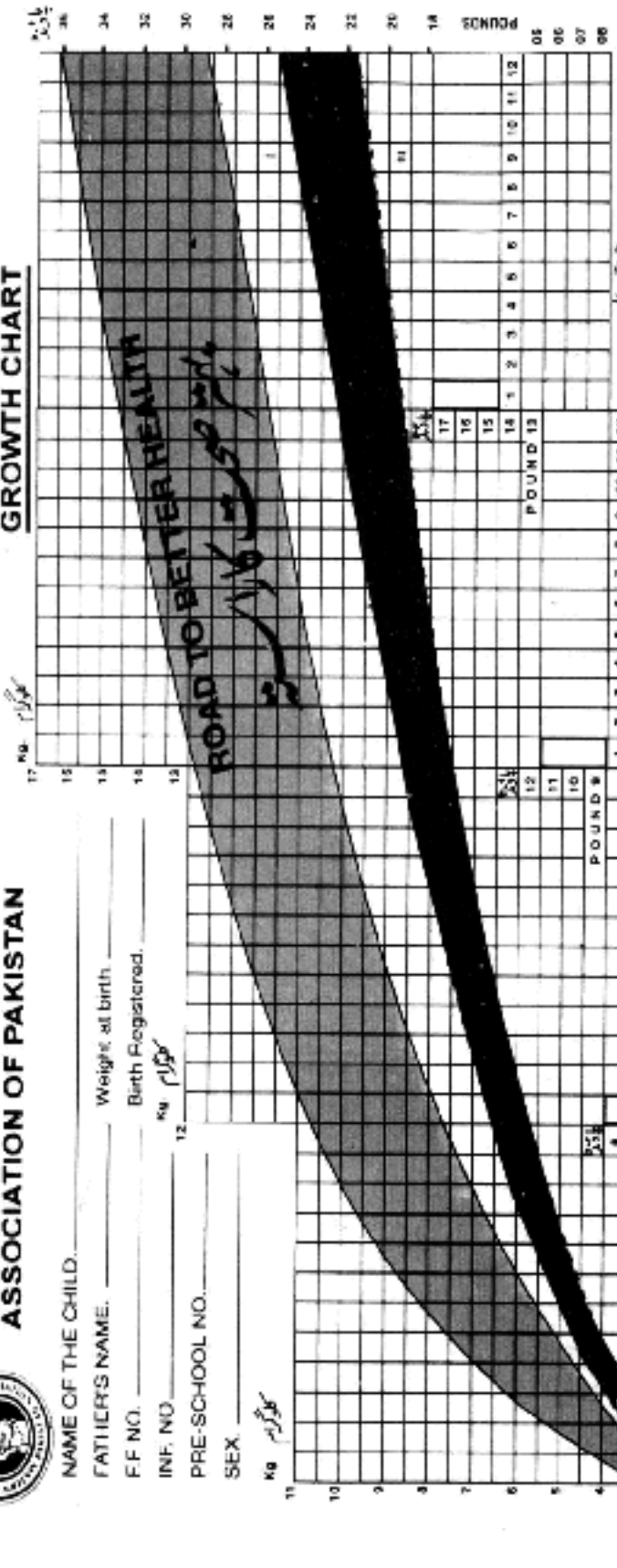
ضمیمہ: گروتھ چارٹ



MATERNITY & CHILD WELFARE ASSOCIATION OF PAKISTAN

NAME OF THE CHILD _____
 FATHER'S NAME _____ Weight at birth _____
 F.F. NO. _____ Birth Registered _____
 INF. NO. _____ Kg
 PRE-SCHOOL NO. _____
 SEX _____

GROWTH CHART



DEVELOPMENTAL HISTORY MONTHS

1. Holds Head
2. Holds Upright
3. Sits
4. Creeps
5. Stands alone
6. Walks
7. Runs
8. Hops, Skips
9. Turns Head Towards Sounds
10. Fixes Eyes on Light/Objects
11. Talks Words
12. Sentences
13. Recognize Mother
14. Recognize Siblings
15. Makes Tower of 3 Cubes
16. Makes Tower of 5 Cubes
17. Recognizes 3 colours
18. Plays with Adults
19. Plays with Children

Vaccination	Dose I	Dose II	Dose III	Booster
BCG				
Polio				
DPT				
Measles				

End of Exclusive Breast Feeding _____	Date _____
End of Partial B.F. _____	Date _____
Type of Supplementary food. _____	Date _____