

زندگی کی شروعات

سبق نمبر	عنوان	مہارتیں	عملی کام
17	زندگی کی شروعات	تعلق خاطر، مسائل کا حل، فیصلہ سازی، جذباتی اور ذہنی تناؤ سے بچاؤ	حاملہ عورت، جنین اور بچے کی دیکھ بھال

خلاصہ

عورت کی کوکھ میں ایک جنین (Foetus) تقریباً 9 مہینے 280 دن رہتا ہے۔ اس سے قبل پیدائش کا وقفہ (Prenatal Period) کہلاتا ہے، جو حمل ٹھہرنے سے لے کر پیدائش تک وقفہ ہوتا ہے۔ حمل کو تین تین مہینے کے تین حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ ان تینوں سہ ماہی مدت کے دوران نمایاں تبدیلیاں، نمو اور نشوونما ہوتی ہے۔ نشوونما پارہے جنین اگرچہ کوکھ میں اچھی طرح محفوظ ہوتے ہیں لیکن ان پر بعض عوامل کا اثر پڑتا ہے۔ حاملہ عورت حمل کے دوران سے لے کر بچے کی پیدائش تک بہت حساس ہو جاتی ہے۔ اس لئے اسے اپنے عزیزوں اور رشتے داروں کی طرف سے بہت پیار، ہمدردی اور دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسے تناؤ اور دباؤ سے بچنا چاہیے۔ اس کا لگاتار طبی معائنہ ہونا چاہیے، غذائیت سے بھرپور کھانا کھانا چاہیے، بلکی پھلکی ورزش کرنی چاہیے اور مناسب آرام کرنا چاہیے۔

بچے کی پیدائش کسی ہیلتھ انسٹی ٹیوشن میں ہونی چاہیے، جو ایک اسپتال یا ابتدائی ہیلتھ سینٹر یا رجسٹرڈ شدہ نرسنگ یا ٹرینڈ نرس ہو سکتے ہیں۔ زچگی کے وقت صفائی کے تمام اصولوں کو برتنا بے حد ضروری ہے۔ زچگی کے بعد ماں اور بچے کی دیکھ بھال بھی بہت اہمیت کی حامل ہے۔ بچے کے لئے مناسب مامونیت کی ضرورت ہوتی ہے جو اسے انفکشن سے ہونے والی بیماریوں سے محفوظ رکھے۔

ماں اور بچے کے لئے مکمل صفائی ستھرائی کا خیال رکھنے کے ساتھ ساتھ ان کے کھانے پینے کا بھی خاص خیال رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچے کو پیدائش کے ایک گھنٹے کے بعد ماں کا دودھ دینا چاہیے۔ پہلے چھ مہینے صرف ماں کا دودھ بچے کے لئے بہتر ہوگا ہے۔ وہ بچے جو ماں کا دودھ پیتے ہیں، صحت مند ہوتے ہیں، مضبوط بنتے ہیں اور ان میں مامونیت اچھی ہوتی ہے۔ دودھ پلانے والی ماں کو متوازن اور مناسب مقدار میں خوراک دینی چاہیے۔

فیملی کی منصوبہ بندی والدین کو یہ حق حاصل ہے کہ انہیں کب اور کتنے بچے چاہیے۔ اور انہیں اپنی فیملی کب شروع کرنی ہے۔ انہیں یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ دو بچوں کے درمیان عمر کا مناسب فرق ہونا چاہیے تاکہ ماں اور بچہ دونوں صحت مند رہیں اور بچوں کی پرورش ان کے لئے بوجھ نہ بن جائے۔

اپنی سوجھ بوجھ بڑھائیں

کسی بھی عورت کی زندگی میں حمل کے دوران کا وقفہ بہت اہمیت رکھتا ہے۔ حمل کے دوران اور زچگی کے بعد ماں کا بہت خیال رکھنا چاہیے۔ ماں بچے کی صحت کے لئے فیملی کے تمام لوگوں اور کمیونٹی کے لوگوں کی مدد بہت اہمیت رکھتی ہے۔

اہم نکات

مل کے دوران فیملی کو درج ذیل باتوں کو یقینی بنانا

1. چاہیے۔
2. پابندی سے طبی معائنہ
3. وزن میں مناسب اضافہ
4. تغذیہ سے بھرپور کھانا
5. مناسب کپڑے جیسے ڈھیلے ڈھالے اور آرام دہ
6. ورزش کی پابندی اور مناسب آرام۔

پیدائش کے بعد درج ذیل باتوں کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔

1. ماں اور بچے کی صحت و صفائی کا پورا خیال۔
2. مامونیت
3. غذائیت
- ماں کے لئے غذائیت سے بھرپور متوازن غذا
- بچے کے لئے ماں کا دودھ

کیا آپ جانتے ہیں؟

- جنین کے جنس کا تعین ماں اور باپ کے جنس کے موسم کے اتحاد سے ہوتا ہے۔
- زچگی کی تاریخ اس طرح نکال سکتے ہیں۔ آخری ماہواری کی مدت کا پہلا دن + 7 دن + 9 مہینے۔
- الٹراساؤنڈ وہ تکنیک ہے جس میں بچے کی نشوونما کی جانچ کے لئے آواز کی لہروں کا بہت زیادہ تواتر کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ بہت سے والدین الٹراساؤنڈ کا استعمال بچے کی جنس کا پتہ لگانے کے لئے کرتے ہیں اور اگر بچے کی جنس لڑکی ہے تو اسے ضائع کر دیتے ہیں یہ الٹراساؤنڈ کا غلط استعمال ہے اور قانوناً جرم ہے۔
- کچھ عورتیں حمل کے دوران سینے کی جلن، نچلی ٹانگوں میں سوجن، ذیابیطس یا بلڈ پریشر میں مبتلا ہو سکتی ہیں۔ ان کی وجہ سے حمل کے متعلق بڑی پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہے اور ماں یا بچے کی مدت بھی ہو سکتی ہے۔
- ماں کے سینے میں پہلے کچھ دنوں تک ماں کا دودھ پیلا ہٹ لئے ہوئے گاڑھا ہوتا ہے اسے کولسٹرم (Colostrum) کہتے ہیں۔ یہ دودھ بچے کی صحت کے لئے بہت ہی مفید ہوتا ہے۔

اہم باتیں جاننے کے لیے

1. نشوونما پار ہے جنین اگرچہ ماں کی کوکھ میں بہت محفوظ ہوتے ہیں۔ لیکن ان پر بعض عوامل کا اثر پڑتا ہے۔
- ماں کی جذباتی کیفیت: ایک خوش اور آسودہ حال ماں ایک نارمل بچے کو جنم دیتی ہے۔
- ماں کو غذائیت سے بھرپور کھانا کھانا چاہیے تاکہ بچے کی نشوونما صحیح طریقہ سے ہو سکے۔
- ماں کی عمر: ماں بننے کی صحیح عمر 20 سے 35 سال ہے۔
- دوائیں: ماں اور بچے کی صحت کے لئے ڈاکٹر کی تجویز شدہ دوائیں کھانا ضروری ہے۔
- بیماری: جنین پر اثر انداز ہونے والے جراثیم۔ حمل کے دوران ماں کو اپنی صفائی اور انفکشن سے بچاؤ پر بہت توجہ دینے کی ضرورت ہے۔
- نشیات، الکوحل اور اسمرنگ۔ سگریٹ، بیٹری، الکوحل یا نشیات جیسے انیم کے کیمیکل ماں اور بچے کی صحت پر بہت برا اثر ڈالتے ہیں۔

اپنی معلومات اضافہ کیجیے

پیدائش کے بعد ایک مہینے تک اور بعد میں ایک سال تک بچے کی دیکھ بھال بہت ضروری ہے۔ اس دیکھ بھال میں پیدائش کے بعد نوزائیدہ کو گرم رکھنا، صرف ماں کا دودھ دینا اور وقت پر ٹیکے لگوانا شامل ہیں۔

اپنی جانچ کیجیے

1. ساوتری کی بہو حاملہ ہے۔ ایک صحت مند بچے کو جنم دینے کے لئے چار ایسی چیزوں کی فہرست بنائیے جس کا اُسے اور اس کی فیملی کو خاص خیال رکھنا چاہیے۔
2. نیشنل ایبونا ریشن شیڈول کے مطابق نوزائیدہ بچے کے ٹیکوں کی ایک فہرست بنائیے۔ یہ بھی بتائیے کہ یہ ٹیکے کن بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔

2- تربیت یافتہ نرس کے ذریعے زچگی محفوظ ہوتی ہے۔ اس لئے زچگی اسپتال میں ہونی چاہیے۔ زچگی کے دوران 15 اصول اپنانے چاہیے جو درج ذیل ہیں۔

- صاف ہاتھ اور ناخن
- صاف جگہ
- صاف چادر
- صاف اوزار (زچگی کے دوران استعمال ہونے والے)
- آنول نال کی صاف کٹائی۔ (نیابلیڈ اور نیادھاگہ)

اپنے نمبر بڑھائیے

سبق کے موضوع کو اچھی طرح سمجھنے کے لئے سبق میں دیئے گئے عملی کام کو کیجیے۔ قومی ٹیکہ پروگرام کے چارٹ کو غور سے پڑھیے۔