



حفظان صحت کی تیسری کتاب مال اور پیچہ

ترجمہ
رضوانہ
احمد

Tvo



حفظانِ صحت کی تیسری کتاب

ماں اور بچہ

تحریر: اقبال جعفر
ترجمہ: کوکب جہاں

مکان نمبر 28، اسمبلی روڈ، (اتا ترک ایونیو)،
G-6/4، پی ایچ ایس 2802، اسلام آباد، پاکستان
ٹیلی فون: 9211399, 2270253
فیکس: 2275803

ای میل: tvo@isb.comsats.net.pk



ٹرسٹ برائے رضا کار تنظیمات

تمام حقوق محفوظ ہیں۔ اس کتاب کا کوئی بھی حصہ ٹرسٹ برائے رضا کار تنظیمات (ٹی وی او) سے پیشگی تحریری اجازت حاصل کرنے کے بعد نقل، ترجمہ یا دوبارہ کام میں لایا جاسکتا ہے۔

ISBN 969-8628-03-7

پہلی اشاعت : 2002

مطبوعہ : آرشہ پبلسٹک کنسرن

اسلام آباد



فہرست

1	اظہار تشکر
2	تعارف

حصہ اول - ماں

7	ابتداء میں	باب 1
15	حمل کے نوماہ	باب 2

حصہ دوم - بچہ

44	بچے کی پیدائش	باب 3
50	بچے کی نشوونما کیسے ہوتی ہے	باب 4
60	بچے کی غذا	باب 5
66	بچے کی دیکھ بھال	باب 6



ٹرسٹ برائے رضاکار تنظیمات ٹی وی او

ٹرسٹ برائے رضاکار تنظیمات 1990 میں حکومت ریاستہائے متحدہ امریکہ اور حکومت پاکستان کے درمیان طے پانے والے ایک معاہدے کے تحت قائم کیا گیا۔ اس کا مقصد شراکتی ترقی کے کام میں مصروف رضاکار فلاحی تنظیموں کو امداد مہیا کرنے کے لئے ایک خود مختار مقامی ادارہ قائم کرنا تھا۔ ٹرسٹ رضاکار فلاحی تنظیموں کی استعداد بہتر بنانے کے لئے بھی امداد مہیا کرتا ہے اور حال ہی میں اس نے ساتھی رضا کار فلاحی تنظیموں اور ان کی خدمات سے استفادہ کرنے والی مقامی آبادیوں کی استعداد میں اضافے کے سلسلے میں معلومات کی ترسیل کا کام بھی شروع کیا ہے۔

اب تک ٹرسٹ اپنے فنڈز سے اور یورپی کمیشن کی طرف سے ایک بیچ سالہ معاہدے کے تحت، جس کی مدت 2003 میں ختم ہو جائے گی، مہیا کیے گئے فنڈز سے تقریباً 500 ملین روپے تقسیم کر چکا ہے۔ امدادی رقوم پرائمری تعلیم، بنیادی صحت (بشمول تولیدی صحت)، غربت کے خاتمے اور معذور افراد کی بحالی کے لئے دی گئی ہیں۔ اس وقت یعنی سال 2002 میں ان شعبوں میں تقریباً 368 پراجیکٹ چل رہے ہیں۔

ٹرسٹ اپنے 20 علاقائی دفاتر اور مقامی لوگوں کی تنظیموں (جن کی تعداد 350 سے زیادہ ہے) کے نیٹ ورک، جو تمام دیہی اور نیم شہری تحصیلوں میں پھیلا ہوا ہے، کے ذریعے کام کرتا ہے۔ تاہم رضا کار فلاحی تنظیموں / سی بی اوز جو اس نیٹ ورک کا حصہ نہیں ہیں وہ بھی ٹرسٹ سے امداد حاصل کر سکتی ہیں۔

یہ کتاب اور حفظان صحت کے موضوع پر دوسری تین جلدیں ٹی وی او کے پروگرام برائے ترویج معلومات کا حصہ ہیں۔



اظہارِ تشکر

اس کتاب کو لکھتے ہوئے جن بہت سی کتابوں سے استفادہ کیا گیا ان میں
درج ذیل خصوصی طور پر بہت کارآمد ہیں :

برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن کی شائع کردہ 'فیملی ڈاکٹر'؛

رائل کالج آف اوبسٹریشینز اینڈ گائناکالوجسٹس کی شائع کردہ 'ویمنز ہیلتھ'؛

آر لین آئزنبرگ کی کتاب 'What to expect when you are expecting'؛

ہائیڈی ای مرکوف اور سینڈی ای بیٹھاؤے کی کتاب 'Where women have no doctor'

جسے پیپیرین فاؤنڈیشن نے شائع کیا؛

ڈاکٹر مونیکا ویتہ کی کتاب 'Pregnancy'؛

نوٹن پنڈت کی کتاب 'Pregnancy'؛ اور

ڈاکٹر سپوک کی کتاب 'Baby and Child Care'

اس کتاب کی عبارت کمپیوٹر پر لانے کی ذمہ داری فوزیہ شعیب کے سپرد تھی جو انہوں نے نہایت قابلیت
کے ساتھ سرانجام دی۔ فاروق خان، ضیغم خان اور صائمہ حق نے اپنی دوسری مصروفیات سے وقت نکال کر
اس کتاب کی پروف ریڈنگ کی اور کاشف عمران نے خاکے بنائے۔



تعارف

یہ کتاب حفظانِ صحت کے موضوع پر کتابی سلسلے کی تیسری کتاب ہے، جسے معاونین کے استعمال کے لئے ترتیب دیا گیا ہے۔ معاونین سے مراد ٹرسٹ کی ساتھی رضا کار فلاحی تنظیموں کی طرف سے تیار کیا گیا رضا کاروں کا وہ دستہ ہے جو اپنی مقامی آبادیوں میں صحت کے بارے میں آگہی پھیلانے گا۔

یہ کتاب ماں اور بچے کی صحت کے بارے میں ہے۔ اس کا خصوصی ہدف دیہی علاقے ہیں، جہاں صحت کی سہولیات تقریباً نہ ہونے کے برابر ہیں۔ ریاست، سماجی گروہ، حتیٰ کہ خاندان کی جانب سے ماں اور بچے کی طرف بے توجہی کا ہی نتیجہ ہے کہ ہمارا ملک دنیا کے ان ممالک میں سے ایک ہے جہاں زچہ اور نوزائیدہ بچوں کی شرح اموات سب سے زیادہ ہے۔ پاکستان میں ماؤں کی شرح اموات ہر ایک ہزار بچوں کی پیدائش پر پانچ اموات ہے، جبکہ ترقی یافتہ ممالک میں یہ شرح ایک ہزار میں ایک سے بھی کم ہے۔ اسی طرح نوزائیدہ بچوں کی شرح اموات ہمارے ہاں ہر ایک ہزار بچوں میں سے 90 ہے جبکہ ترقی یافتہ ممالک میں یہ شرح فی ہزار بچوں کی پیدائش میں 10 اموات ہے۔

دیہی علاقوں میں 15 فیصد سے بھی کم بچوں کی پیدائش ڈاکٹروں یا تربیت یافتہ دائیوں کے ذریعے ہوتی ہے۔ باقی تقریباً 85 فیصد بچوں کی پیدائش گھر پر ہی ہوتی ہے اور گھر کی بڑی عورتیں، عموماً ساس یا دوسری بڑی عمر کی رشتہ دار اس میں مدد دیتی ہیں۔ عورت کے مصائب حمل کے پورے عرصے میں جاری رہتے ہیں (مثلاً اس کے روزمرہ کے کاموں میں کوئی کمی نہیں ہوتی)، اور بچے کی پیدائش کے بعد بھی یہ عذاب جاری رہتا ہے خصوصاً اگر بچی پیدا ہوئی ہو۔

عام طور پر اس بات کا احساس نہیں پایا جاتا کہ عورت کی صحت خصوصاً حاملہ عورت کی صحت صرف اس کے گھروالوں کا مسئلہ نہیں ہے بلکہ یہ پورے سماجی گروہ اور ریاست کا معاملہ ہے۔ اس کی وجہ بڑی سادہ سی ہے کہ صحت مند مائیں صحت مند بچوں کو جنم دیں گی اور اس کے نتیجے میں پوری قوم صحت مند ہوگی۔ یہ بات عام لوگوں کو معلوم نہیں ہے کہ زندگی کے ابتدائی دو سالوں کے دوران صحت کی جو حالت ہوتی ہے اسی سے انسان کی آئندہ پوری زندگی کی صحت کا تعین ہو جاتا ہے۔ درحقیقت، نوعمری میں بلکہ حمل کی صورت میں بھی غذائیت کی کمی یا غیر متوازن غذا زندگی بھر کے لئے کسی قسم کی کمزوری کا باعث بن سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، جدید تحقیق



سے پتہ چلا ہے کہ، رحم کے اندر، نو عمری میں اور بچپن میں او میگا۔ 3 کی چکناہٹ (اسکی سب سے زیادہ مقدار اسی کے تیل میں پائی جاتی ہے) دماغ کی نشوونما میں بہت اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ ایسے بچے جنہیں اپنی نشوونما کے ابتدائی دنوں میں، جس کا آغاز ماں کے پیٹ سے ہی ہو جاتا ہے، او میگا۔ 3 کی کافی مقدار نہیں مل پاتی زندگی میں کم ذہانت کے شکار ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح کئی دوسرے غذائی عناصر کی کمی سے دوسری جسمانی اور ذہنی صلاحیتیں، اس حد تک اور اس انداز میں متاثر ہو سکتی ہیں، جس کا ابھی پوری طرح ادراک نہیں کیا جا سکا ہے۔

ایک عورت کو کئی کردار ادا کرنے ہوتے ہیں۔ بیوی کا، ماں کا اور معاشی اور سماجی زندگی میں حصہ ڈالنے والی کا، وہ مردوں کی نسبت اپنی صلاحیتیں پوری طرح کام میں نہیں لاسکتی، کیونکہ:

- عورت پر غربت کے اثرات مردوں کی نسبت کہیں زیادہ ہوتے ہیں؛
- مردوں کی نسبت عورتوں کی زیادہ تعداد غذائیت کی کمی کا شکار ہوتی ہے؛
- مردوں کی نسبت زیادہ تعداد میں عورتوں کو تعلیم اور ہنر تک رسائی حاصل نہیں کرنے دی جاتی؛
- مردوں کی نسبت عورتوں کی زیادہ تعداد صحت اور طبی سہولیات کے بارے میں معلومات سے محروم ہوتی ہے؛
- زیادہ تر عورتوں کو اپنی صحت سے متعلق معاملات پر کچھ کہنے کا حق نہیں ملتا۔

ریاست، معاشرے اور حتیٰ کہ خود اپنے خاندان کی طرف سے بے توجہی کی اس صورتِ حال میں، ماں ہونے کی عظمت کا احساس خوف، تکلیف اور مسلسل عذاب میں بدل جاتا ہے جو عورت ہونے کا مطلب بن چکا ہے۔ اس لئے ماں بننے کے امکانات پر خوش دلی کا رد عمل ایک عظیم استقلال کا اظہار ہے جو صرف ایک عورت ہی کر سکتی ہے۔

ایک انسان دوست معاشرے کے ظہور کے لئے کوئی نظام الاوقات طے نہیں کیا جاسکتا کیونکہ یہ ایک طویل اور مسلسل عمل ہے۔ اس سلسلے میں کئی ایسے چھوٹے چھوٹے اقدامات ہیں جو رضا کار تنظیمیں لے سکتی ہیں۔ تعلیم برائے صحت کا پروگرام ایسے ہی اقدامات میں سے ایک ہے۔ ہم امید کرتے ہیں کہ زیر نظر کتاب، کارآمد معلومات فراہم کرے گی۔

اقبال جعفر

چیف ایگزیکٹو آفیسر،

ٹرسٹ برائے رضا کار تنظیمات

حصہ اول مال

باب 1 ابتداء میں



ابتداء میں

بچے کو جنم دینا ایک عورت کی زندگی میں ایک اہم واقعہ ہے، اور اگر یہ اس کا پہلا بچہ ہے تو اسے ماں ہونے کا نیا اور قابل فخر مقام مل جاتا ہے۔ یہ نو ماہ کے اس طویل عمل کا نکتہ اختتام بھی ہے جس میں خوشی اور پر امیدگی کے لمحات بھی آتے، اور طرح طرح کے خوف اور ذہنی اور جسمانی دباؤ کا سامنا بھی کرنا پڑتا ہے۔ چنانچہ بچے کی پیدائش کے انتظام میں ہر قسم کے طبی، سماجی اور جذباتی امدادی نظام کی ضرورت ہوتی ہے جو خاندان اور سماجی گروہ فراہم کر سکتے ہیں۔ ایسا ہر صورت حال میں ممکن نہیں ہوتا، کیونکہ ہو سکتا ہے کہ طبی امداد کا نظام پہنچ سے باہر ہو اور سماجی اور جذباتی سہارا کافی ہو کیونکہ ایک ہونے والی ماں کی جسمانی اور جذباتی ضرورتوں کے بارے میں شعور کم ہے۔ اس لئے، اس کتاب کا پہلا حصہ، بچے کی پیدائش کے بارے میں بنیادی معلومات اور ہدایات دینے کے لئے ترتیب دیا گیا ہے۔

ایک سوال جو حاملہ ہونے سے بھی پہلے پوچھا جانا چاہئے وہ یہ ہے کہ آیا ہونے والی ماں ایک صحت مند بچے کو جنم دینے اور خود صحت مند رہنے کی حالت میں ہے۔ اس لئے والدین کو بچہ پیدا کرنے کا فیصلہ کرنے سے پہلے سنجیدگی سے درج ذیل باتوں پر غور کرنا چاہئے:

■ بچہ پیدا کرنے کی بہترین عمر 18 سے 35 سال کے درمیان ہے۔ کم عمری میں حمل کے نتیجے میں عموماً ماں یا بچے کی موت واقع ہو جاتی ہے، یا اس قسم کی کمی یا کمزوری پیدا ہو جاتی ہے (مثلاً کیلشیم کی کمی جس سے جوڑوں کا درد ہو جاتا ہے) جو کم عمر ماں کے ساتھ زندگی بھر چلتی ہے۔ 35 سال سے زیادہ عمر میں حاملہ ہونے میں خدشہ ہوتا ہے کہ ہونے والا بچہ ذہنی یا جسمانی نقائص کا شکار ہو جائے۔

■ ایک بچے کی پیدائش کے بعد کم از کم آئندہ دو سالوں تک حاملہ ہونے سے گریز کرنا چاہئے۔ یہ وہ کم سے کم وقت ہے جو ایک ماں کے جسم کو دوبارہ مکمل طور پر صحت مند ہونے کے لئے درکار ہوتا ہے۔ اس سے بچے کو بھی کم از کم دو سال تک ماں کی مکمل توجہ مل پاتی ہے، جو کہ بچے کی نشوونما میں انتہائی اہم عرصہ ہوتا ہے۔ اس عرصے میں کسی قسم کی لاپرواہی عمر بھر کے لئے کسی کمزوری یا معذوری کا سبب بن سکتا ہے۔



اگر ماں کا وزن کم ہو، امکان ہوتا ہے کہ وہ کمزور بچے کو جنم دیں گی، اور اگر ماں کا وزن زیادہ ہو تو بچے کی پیدائش میں دشواری ہو سکتی ہے۔ اس لئے ایک صحت مند بچے کی پیدائش کے لئے ماں کو اپنا وزن درست کرنا چاہئے۔ ماں کو اپنا وزن حاملہ ہونے سے بھی پہلے درست کر لینا چاہئے کیونکہ حمل کے دوران تیزی سے وزن درست کرنے کی کوشش کے نتیجے میں کم وزن والی خواتین اپنا وزن ضرورت سے زیادہ بڑھا سکتی ہیں اور زیادہ وزن والی خواتین غذائیت کی کمی کا شکار ہو سکتی ہیں۔

ہیموگلوبن یعنی خون میں سرخ ذرات کی کمی پاکستان میں بہت عام ہے۔ پچاس فیصد سے زیادہ عورتیں اس میں مبتلا ہیں۔ اس کا اظہار کمزوری، چڑچڑے پن، سانس کے پھولنے، سستی اور پہلی رنگت سے ہوتا ہے۔ کیونکہ جسم کے خلیوں کو آکسیجن ہیموگلوبن کے ذریعے ملتی ہے، اس لئے ہیموگلوبن کی کمی کا مطلب یہ ہوگا کہ ماں اور بچے کو آکسیجن کی کم مقدار مل سکے گی۔ ممکن ہے کہ یہ مقدار ماں کی صحت اور بچے کی مناسب نشوونما کے لئے کافی نہ ہو۔ چونکہ حمل کے دوران خون کی مقدار کے بڑھنے کی وجہ سے ہیموگلوبن کی ضرورت بڑھ جاتی ہے اس لئے ایسی عورت جو پہلے ہی خون کی کمی کا شکار ہو سخت خطرے میں ہوتی ہے۔

ہیموگلوبن کی افزائش کے لئے فولاد کی ضرورت ہوتی ہے اسی لئے عموماً ہیموگلوبن کی کمی کو دور کرنے کے لئے فولاد والے سپلیمنٹ استعمال کیے جاتے ہیں۔ لیکن خون کی کمی کو دور کرنے کے لئے فولاد والی دوائیں استعمال کرنا تمام حالات میں درست نہیں ہوتا۔ علاوہ اس کے کہ فولاد والی دوائیں بعض صورتوں میں قبض کا باعث بنتی ہیں، ان سے جسم میں جست کو جذب کرنے کی صلاحیت بھی کم ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں اسقاط حمل ہو سکتا ہے، بچے کی نشوونما میں بگاڑ پیدا ہو سکتا ہے، اور درازہ کا عرصہ طویل ہو سکتا ہے کیونکہ جست پٹھوں کو سکڑنے کی صلاحیت فراہم کرتا ہے۔

اس لئے خون کی کمی دور کرنے کے لئے زیادہ فولاد والی غذائیں استعمال کی جانی چاہئیں، مثلاً انڈا، چولائی کا ساگ، میتھی، کھجوریں اور گڑ۔ پاک میں بھی فولاد کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے مگر اس میں پایا جانے والا فولاد آسانی سے جسم میں جذب نہیں ہوتا اور اس میں موجود آکسالک ایسڈ (Oxalic Acid) گردے میں پتھری پیدا کر سکتا ہے۔ اس لئے اس کا زیادہ استعمال مناسب نہیں کیلچی میں بھی فولاد کی زیادہ مقدار ہوتی ہے لیکن حاملہ عورتوں کو اسے کھانے سے گریز کرنا چاہئے کیونکہ اس سے ایک قسم



کے انفیکشن کا خطرہ ہوتا ہے جو اسقاطِ حمل، مردہ بچے کی پیدائش اور قبل از وقت پیدائش کا باعث بن سکتا ہے۔ قدرتی اجزاء کے ذریعے فولاد کی کمی کو دور کرنے میں دواؤں کی نسبت زیادہ وقت لگتا ہے اس لئے خون کی کمی کا علاج حاملہ ہونے سے کافی پہلے ہی شروع کر لیا جانا چاہئے۔

■ اگر ذیابیطس، دل کے امراض یا بلند فشارِ خون کی کوئی بھی علامات پائی جاتی ہوں تو حمل سے پہلے ہی مستند ڈاکٹر کے مشورے سے ان کے علاج کے لئے اقدامات کرنے چاہئیں۔ ان بیماریوں کو نظر انداز کرنا ماں اور بچے دونوں کیلئے خطرناک ہو سکتا ہے۔ خوش قسمتی سے دل کے امراض اور بلند فشارِ خون دونوں ہی دیکھی علاقوں میں بہت کم پائے جاتے ہیں۔

اب تک جو کچھ بتایا گیا ہے اسے ماں بننے کی تیاری کہا جا سکتا ہے۔ اگلا مرحلہ حاملہ ہونے کا ہے۔ کسی عورت کو کیسے پتہ چل سکتا ہے کہ وہ حاملہ ہے؟ سب سے واضح نشانی تو ماہِ ہواری کا نہ آنا ہے۔ اس کے علاوہ، دوسری علامات بھی ہیں جو ماہِ ہواری کے نہ آنے کے کوئی ایک ہفتے بعد، یعنی آخری ماہِ ہواری کے کوئی پانچ ہفتے بعد، شروع ہوتی ہیں۔ یہ علامات درج ذیل ہیں:

- متلی اور قے آنا، خصوصاً صبح کے وقت؛
- تھکن کا احساس
- ذائقے میں تبدیلی، کھانے پینے کی بعض اشیاء کی طرف خصوصی رغبت یا ناپسندیدگی؛
- بے ہوش ہو جانا، اور
- جذباتی ردِ عمل اور مزاج میں تیزی سے تبدیلی

ان میں سے کوئی بھی علامت حتیٰ کہ ماہِ ہواری کا نہ ہونا بھی حاملہ ہونے کی یقینی نشانی نہیں ہے۔ مثال کے طور پر ماہِ ہواری کے نہ ہونے کی وجہ تھکن، ذہنی دباؤ، یہاں تک کہ حاملہ ہونے کا خوف بھی ہو سکتی ہے۔ لیکن اگر ان میں سے کئی علامات بیک وقت ظاہر ہوں تو یہ حمل کی یقینی نشانی ہے۔

پوری مدت کا نارمل حمل متوقع طور پر نو ماہ یا زیادہ صحیح لفظوں میں، 280 دنوں تک رہتا ہے۔ تاہم ایسا بہت کم ہی ہوتا ہے کہ حمل اصل میں ٹھیک 280 دنوں تک جاری رہے۔ عام حالات میں بچے کی پیدائش اس سے ایک یا دو ہفتے پہلے یا بعد میں ہو سکتی ہے۔ بلکہ بعض اوقات حمل کے ساتویں مہینے میں بھی ہو جاتی ہے۔ ذیل میں بچے



کی پیدائش کی متوقع تاریخ، اگر حمل کی مدت 280 دن ہو، چارٹ کی صورت میں دی جا رہی ہے۔

چارٹ میں آخری ماہواری کے بعد پہلے دن سے 280 دن بعد بچے کی پیدائش کی تاریخ دی گئی ہے۔ آخری ماہواری کے بعد پہلے دن کا اندراج عنانی رنگ کے کالم میں کیا گیا ہے۔ بچے کی پیدائش کی متوقع تاریخ اس کے مقابل سیاہ رنگ کے کالم میں دی گئی ہے۔ اس طرح، فرض کیا اگر آخری ماہواری کا پہلا دن 10 جنوری تھا تو بچے کی پیدائش کی متوقع تاریخ 17 اکتوبر ہوگی۔ یہ تاریخیں صرف اس صورت میں بالکل درست ہوں گی اگر ماہواری کا وقفہ 28 دن کا ہے۔



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

جنوری نومبر فروری دسمبر مارچ جنوری اپریل فروری مئی مارچ جون اپریل



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

جولائی مئی اگست جون ستمبر جولائی اکتوبر اگست نومبر ستمبر دسمبر اکتوبر

حصہ اول مال

باب 2 حمل کے نو ماہ





حمل کے نو ماہ

حمل کی وجہ سے ہارمونز کی مقدار میں خاصا اضافہ ہو جاتا ہے اور ماں کے جسم میں، خود اپنے جسم کی ضروریات کو پورا کرنے اور پیدائش سے پہلے اور پیدائش کے بعد بچے کو غذائیت فراہم کرنے کے لئے، کئی طرح کی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ اس کی وجہ سے حمل کی مدت کے دوران بعض جسمانی تکالیف اور جذباتی تاؤ پیدا ہو سکتا ہے۔ یہ تکالیف اور جذباتی تاؤ ہر عورت کو محسوس نہیں ہوتا، مگر تمام ہونے والی ماؤں کو اس قسم کی تبدیلیوں سے نمٹنے، اور انہیں حمل سے متعلقہ قدرتی اور عمومی جسمانی اور ذہنی تبدیلیاں سمجھ کر قبول کرنے کے لئے تیار ہونا چاہئے۔ اس باب کے اگلے حصوں میں حمل کے پورے نو مہینوں کے دوران ماں اور بچے کو پیش آنے والی ان تبدیلیوں، ارتقاء اور مسائل کا ذکر کیا جا رہا ہے۔ تاہم، یہاں یہ واضح کرنا ضروری ہے کہ یہ علامات کسی مقررہ ماہانہ نظام الاوقات کی پابند نہیں ہوتیں۔ یہ جلدیادیر سے رونما ہو سکتی ہیں اور یہ بھی ممکن ہے کہ یہ بالکل ہی رونمانہ ہوں۔

پہلا مہینہ

کئی ایسی علامات ہیں جو حمل کے شروع میں ہی ظاہر ہو جاتی ہیں اور حمل کی پوری مدت میں جاری رہ سکتی ہیں۔ یہ علامات کسی ایک ہی وقت پر رونما نہیں ہوتیں نہ ہی یہ سب عورتوں کو محسوس ہوتی ہیں۔ تاہم ذیل میں دی گئی علامات میں سے اکثر زیادہ تر عورتوں کو محسوس ہوتی ہیں۔

■ متلی یا قے آنا، خصوصاً صبح کے وقت : متلی اور قے کی علامات عموماً اس وقت محسوس ہوتی ہیں جب معدہ بالکل خالی ہو یا بہت بھرا ہوا ہو۔ اس تکلیف کو کم کرنے کا سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ تھوڑا کھایا جائے مگر بار بار کھایا جائے یعنی کھانے کی ایک مقررہ مقدار کو دن میں دو یا تین مرتبہ کھانے کی بجائے پانچ یا چھ مرتبہ کھایا جائے۔ بہت زیادہ متلی کی صورت میں کھانوں کے درمیان پانی اور مشروبات کی مقدار بڑھا دیجئے۔ لیموں چوسنے سے بھی کافی افادہ ہوتا ہے۔ عام طور پر یہ تکلیف تیسرے مہینے کے آخر تک ختم ہو جاتی ہے۔

■ کھانے کی بعض چیزوں سے رغبت یا نفرت : غیر معمولی رغبت دو قسم کی ہوتی ہے : کسی خاص چیز مثلاً کولے، مٹی یا رکھ وغیرہ کی طرف رغبت یا کسی عام کھانے کی طرف خصوصی رغبت یا



نفرت کسی نہ کھانے والی چیز کی طرف خصوصی رغبت غذا میں بعض معدنی اجزاء، خصوصاً فولاد یا کیلشیم کی کمی کی علامت ہوتی ہے اور اسے متوازن غذا کے ذریعے دور کیا جاسکتا ہے۔ غذاؤں میں سے کسی چیز کی طرف زیادہ رغبت یا ناپسندیدگی سے ظاہر ہوتا ہے کہ جسم کو کس چیز کی ضرورت ہے اور کس چیز کی ضرورت نہیں۔ اس لئے جسم کی طرف سے ملنے والے پیغامات کو سمجھنے کی کوشش کی جانی چاہئے اور ان چیزوں کو کھانے سے گریز کرنا چاہئے جن کی طرف ناپسندیدگی کا احساس پایا جاتا ہے اور ایسی چیزیں کھانی جائیں جن کو دل چاہتا ہے۔ یہ رغبت اور نفرت قدرتی طور پر ہوتی ہیں اور چوتھے مہینے تک ختم ہو جاتی ہیں۔

تھکن : یہ بات بہت ہی عجیب ہوگی اگر کوئی حاملہ عورت تھکن محسوس نہ کرتی ہو کیونکہ اس کا جسم، اس وقت بھی جب وہ آرام کر رہی ہوتی ہے، اس سے کہیں زیادہ کام کر رہا ہوتا ہے جتنا ایک غیر حاملہ عورت کا جسم شدید جسمانی محنت کرتے ہوئے کرتا ہے۔ یہ وہ وقت ہے جب ماں کا جسم بچے کو زندہ رہنے میں مدد دینے والا نظام یعنی آنول تشکیل دے رہا ہوتا ہے۔ اس کے بننے میں تقریباً تین ماہ لگتے ہیں۔ اس کے علاوہ ماں کا جسم حمل کے بہت سے جسمانی اور نفسیاتی تقاضوں سے مطابقت پیدا کرنے میں لگا ہوتا ہے۔ جب آنول مکمل ہو جاتی ہے اور باقی تبدیلیوں سے مطابقت کا عمل پورا ہو جاتا ہے اس کے بعد ہی ماں کو مزید توانائی مل سکتی ہے۔ یہ چوتھے مہینے میں ہوتا ہے۔

تھکان کا مقابلہ کرنے کے لئے اور دوسری وجوہات کی بنا پر بھی، اس بات کو یقینی بنایا جانا چاہئے کہ حاملہ عورت کو پوری غذائیت، خاص طور پر پروٹین، نشاستہ دار غذاؤں اور فولاد والی غذاؤں مل رہی ہوں۔ یہ کافی اور متوازن غذا کے ذریعے ہی ممکن ہے۔ اس امر کو یقینی بنانے کے لئے روازانہ کی خوراک میں درج ذیل چیزیں شامل ہونی چاہئیں :

دو گلاس	دودھ
دو عدد	انڈے
ایک پیالہ	دہی
چھ چپاتیاں یا دو پلیٹ چاول	گندم / چاول
دو پلیٹ	دالیں

ان روزانہ ضروری غذائی اشیاء کے علاوہ بعض سبزیاں (کچی یا بلکی سی پکی ہوئی، مگر تلی ہوئی نہیں)، پھل، اور ایک پلیٹ پھوٹی ہوئی گندم دودھ میں اہلی ہوئی شامل کی جاسکتی ہے۔ جڑیں پھوٹی ہوئی گندم کے لئے پہلی کتاب کا صفحہ نمبر 30 دیکھئے۔ جو لوگ خرچہ برداشت کر سکتے ہوں وہ دالوں کی بجائے ہفتے میں تین یا چار مرتبہ گوشت، مرغی یا مچھلی استعمال کریں۔ اس کے علاوہ، یہ بات بھی ذہن میں رکھنی چاہئے کہ بہتر غذائیت کا یہ مطلب نہیں کہ ہر چیز زیادہ مقدار میں کھائی جائے۔ بعض ایسی غذائیں بھی ہیں جن کا استعمال کم سے کم رکھنا چاہئے۔ یہ ہیں :

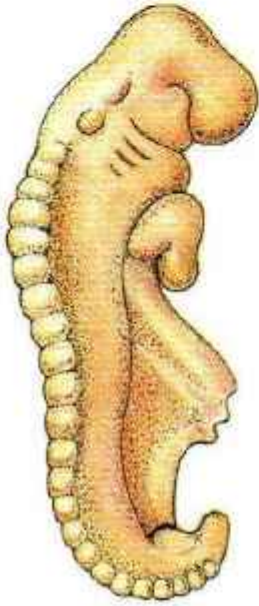
- (i) چینی، نمک، اور مصالحے، ان کا استعمال انتہائی کم کر دینا چاہئے
- (ii) مکھن اور گھی، ان کا استعمال بڑھانا نہیں چاہئے۔ روایتی تصور کہ گھی اور مکھن جسم میں چکنائٹ پیدا کر کے بچے کی پیدائش کو آسان بنا دیتے ہیں، درست نہیں ہے۔ تاہم ان عورتوں کے لئے جن کا وزن کم ہے اور جو حمل کے دوران محنت مشقت کا کام جاری رکھتی ہیں مکھن اور گھی کے استعمال میں کچھ اضافہ نہیں اضافی توانائی مہیا کرے گا اور نقصان نہیں پہنچائے گا۔ تاہم مکھن یا گھی کو اتنا زیادہ گرم نہیں کرنا چاہئے کہ اس سے دھواں اٹھنا شروع ہو جائے۔

بے ہوش ہو جانا اور غنودگی : حمل کے دوران خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے اس لئے دماغ کو کافی مقدار میں آکسیجن فراہم نہیں ہو پاتی۔ اس وجہ سے حمل کے پہلے تین ماہ کے دوران اگر بلڈ پریشر نارمل سے کم ہو تو بے ہوش ہونے یا غنودگی طاری ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ تاہم اس سے ماں یا بچے کو کوئی نقصان پہنچنے کا امکان نہیں ہوتا سوائے اس صورت کے کہ ماں گر پڑے اور زخمی ہو جائے۔ زخمی ہونے اور چوٹ لگنے سے بچنے کے لئے احتیاطی اقدام یہ ہونا چاہئے کہ بیٹھے یا لیٹے ہوئے سے اٹھ کر اچانک چلنے سے گریز کرنا چاہئے۔ اگر غنودگی بہت زیادہ ہوتی ہے، تو اس کے علاج کے لئے گہرے سانس لینے چاہئیں (گہرے سانس اندر لیجئے اور آہستہ آہستہ باہر نکال لیں)۔ اس سے آکسیجن کی فراہمی بہتر ہو جاتی ہے۔

اور اب کچھ بچے کے متعلق پہلے مہینے کے آخر تک، بچہ ایک بہت چھوٹا سا جنین (Embryo) ہوتا ہے، شروع میں چاول کے ایک دانے سے بھی چھوٹا۔ یہ جنین (Embryo) خلیوں کا ایک جھرمٹ سا ہوتا ہے جس سے بعد میں انسانی جسم بنتا ہے۔ جنین (Embryo) کا ہر خلیہ 46 کروموسومز (ایک ریشہ نما ساخت) پر مشتمل ہوتا



ہے۔ جس میں سے 23 ماں کی طرف سے ہوتے ہیں اور 23 باپ کی طرف سے ان میں سے ہر کروموسوم چھوٹی اکائیوں کے ایک سلسلے پر مشتمل ہوتا ہے جنہیں جین (Gene) کہتے ہیں۔ ان میں سے ہر جین (Gene) بچے کی نشوونما کے کسی ایک خاص پہلو کو کنٹرول کرتی ہیں جس میں بالوں کے رنگ سے لے کر ذہانت تک بہت سی چیزیں شامل ہوتی ہیں۔



ان 46 کروموسوموں میں سے، دو کروموسوم (ایک ماں کی طرف سے اور ایک باپ کی طرف سے) بچے کی جنس کا تعین کرتے ہیں۔ ماں ہمیشہ ایک ہی قسم کے کروموسوموں کو جنم دیتی ہے اور وہ مادہ کروموسوم ہوتے ہیں، جبکہ باپ دو طرح کے کروموسومز کو جنم دیتا ہے، جن میں سے ایک مادہ کروموسوم ہوتا ہے اور دوسرا ان کروموسوم ہوتا ہے۔ لہذا اگر دونوں والدین کے کروموسومز مادہ ہوں تو لڑکی پیدا ہوگی ورنہ لڑکا پیدا ہوگا۔ اس طرح بچے کی جنس کا تعین اس کروموسوم سے ہوتا ہے جو باپ کی طرف سے دیے جاتے ہیں۔ چنانچہ عام تصور کے برعکس بچے کی جنس کے تعین میں ماں کا کوئی کردار نہیں ہوتا۔

دوسرا مہینہ

پہلے ماہ کے دوران جو علامات محسوس ہوئی تھیں وہ سب کی سب یا ان میں سے کچھ دوسرے مہینے میں بھی جاری رہ سکتی ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ متلی، تھکن، کچھ غذاؤں کے لئے پسندیدگی یا ناپسندیدگی، قبض، غنودگی، مزاج میں اتار چڑھاؤ اس وقت تک جاری رہ سکتی ہیں جب تک وہ خود سے کم نہ ہو جائیں یا ان کا علاج نہ کر لیا جائے۔ تاہم جیسا کہ پہلے بھی ذکر کیا گیا ہے، یہ علامات ہر عورت کو محسوس نہیں ہوتیں اور ان میں سے اکثر کا آسانی سے علاج کر لیا جاسکتا ہے یا نہیں کم کیا جاسکتا ہے۔

کیونکہ حمل کا عرصہ ایسا وقت ہے جب ماں اور بچے کے جسم میں بڑی تیزی سے تبدیلیاں آرہی ہوتی ہیں، اس لئے ہر ماہ کچھ نئی علامات سامنے آسکتی ہیں۔ بعض علامات اگر پہلے ماہ کے دوران سامنے نہیں آئیں تو دوسرے ماہ میں محسوس ہو سکتی ہیں۔ یہ علامات درج ذیل ہیں:



■ **قبض :** حمل کے دوران ہارمونز (Hormones) میں جو تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں ان میں سے ایک یہ بھی ہے کہ پٹھوں کو ڈھیلا کرنے والا ایک ہارمون خارج ہوتا ہے جو باقی پٹھوں کے ساتھ ساتھ نظام ہضم کے پٹھوں کو بھی ڈھیلا کر دیتا ہے۔ اس سے قبض ہو جاتا ہے اور اگر اس کا علاج نہ کرایا جائے تو اس سے بداسیر بھی ہو سکتی ہے۔ قبض سے بچنے کے لئے اور اسے دور کرنے کے لئے پانی کی مقدار بڑھادینی چاہئے اور ناشتے اور رات کے کھانے کے بعد ایک چمچہ السی کا تیل پینا چاہئے۔ اگر السی کے تیل کا ذائقہ متلی کو بڑھادیتا ہے تو اسے دہی میں ملا کر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ زیادہ سبزیاں خصوصاً کچی سبزیاں اور پھل کھانا بھی نظام ہضم کو درست کر سکتا ہے۔

■ **ریاح :** یہ بھی نظام ہضم کے سست پڑ جانے کا نتیجہ ہوتا ہے جس کا ذکر قبض کی وجہ کے سلسلے میں کیا جا چکا ہے۔ یہ نقصان دہ نہیں ہے مگر اس سے بہت بے آرامی ہو سکتی ہے۔ اس سے بچنے کا ایک طریقہ تو یہ ہے کہ ایسی غذائیں نہ کھائی جائیں جو ریاہ بناتی ہیں مثلاً بند گو بھی، پھلیاں، دالیں سوائے مونگ کی دال کے جو ریاہ پیدا نہیں کرتی۔

■ **بد ہضمی اور سینے میں جلن :** اس کی وجہ بھی پٹھوں کو سست بنانے والے ہارمونز ہیں جو ہر جگہ کے پٹھوں کو سست بنا دیتے ہیں۔ ان میں معدے کے منہ اور اوپری حصے کے پٹھے بھی شامل ہیں۔ اس سے معدے کے کچھ اجزاء جن میں تیزابی مواد بھی شامل ہے معدے سے اوپر اٹھ کر خوراک کی نالی میں چلا آتا ہے۔ یہ تیزابی مادے خوراک کی نالی میں جلن پیدا کرتے ہیں اور سینے میں دل کے قریب جلن ہونے لگتی ہے۔ اس تکلیف میں صبح کے وقت ہونے والی متلی وغیرہ کے علاج کی تدابیر کے ذریعے کمی ہو سکتی ہے اس کے علاوہ معدے پر بوجھ سے گریز کرنا چاہئے، کپڑے کمر کے گرد اور پیٹ پر سے تنگ نہیں ہونے چاہئیں، اور آپ کو کمر سے نہیں جھکنا چاہئے بلکہ گھنٹوں کو موڑ کر جھکنا چاہئے۔

مندرجہ بالا علامات کے علاوہ جو بے آرامی کا باعث بنتی ہیں مگر کوئی نقصان نہیں پہنچاتیں، دوسری تکلیف بھی ہیں جن پر سنجیدگی سے توجہ دینی چاہئے اور فوری طور پر مستند ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہئے۔ یہ درج ذیل ہیں :

■ پیٹ میں ایک طرف یا دونوں طرف شدید درد جو کم نہ ہو رہا ہو۔

■ تیزی سے خون جاری ہونا۔



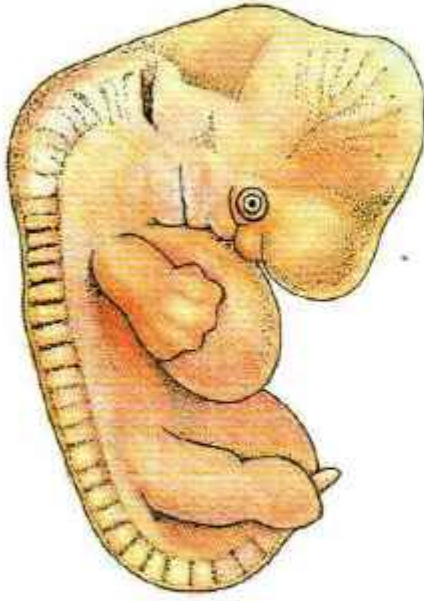
- اندام نسائی سے مسلسل رطوبت جاری رہنا۔
- اچانک پیاس کی زیادتی اور اس کے ساتھ پورے ایک دن کے لئے پیشاب کم آنا یا بالکل بند ہو جانا۔
- کھانسی کے ساتھ خون آنا۔
- ہاتھوں، چہرے اور آنکھوں پر سوجن اور ورم۔
- پیشاب میں جلن یا درد۔

یہ کسی شدید خرابی کی علامات ہیں جو حمل کے دوران کسی وقت بھی رونما ہو سکتی ہیں۔ ایک اور شدید مسئلہ یہ ہو سکتا ہے کہ حمل ضائع ہونے کا امکان پیدا ہو جائے جو عموماً حمل کے پہلے تین ماہ کے دوران ہوتا ہے۔ حمل ضائع ہونے کی ممکنہ علامات، جن پر فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے، درج ذیل ہیں:

- پیڑو کے درمیانی حصے میں درد یا بیل پڑنا، خون جاری ہونا۔
- شدید درد جو ایک دن سے زیادہ جاری رہے۔
- اندام نسائی سے شدت سے خون جاری ہونا جس طرح ماہواری کے دنوں میں ہوتا ہے، یا ہلکا سا دھبہ لگنا جو تین دن سے زیادہ جاری رہے۔

حمل ضائع ہونے کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں، مگر ان میں سے اکثر سے تھوڑی سی احتیاط کے ساتھ بچا جاسکتا ہے۔ اس کی عام وجوہات درج ذیل ہیں:

- کوئی بہت بھاری چیز اٹھانا۔
- تیزی سے دوڑنا یا چھلانگیں لگانا۔
- نامووار جگہ پر اس طرح قدم رکھنا کہ دونوں پاؤں مختلف اونچائی کی سطح پر ہوں۔
- خون کی شدید کمی۔
- حمل میں کروموسوم کی کوئی خرابی جو عموماً 35 سال سے زیادہ عمر کی خواتین میں ہوتی ہے۔
- روہیلا (جرمن خسرہ)۔
- کسی قسم کا شدید دکھ یا ذہنی صدمہ، مثلاً اچانک دھماکے کی آواز۔



اور آئیے اب دیکھیں کہ اس ماہ کے دوران بچے کس حد تک نشوونما پاتا ہے۔ دوسرے ماہ کے آخر تک یہ سر سے کولھوں تک سوا انچ لمبا ہو جاتا ہے، اور اس کا وزن آٹھ گرام کے قریب ہوتا ہے۔ اس کے بازو اور ٹانگیں ہوتی ہیں اور ہاتھوں اور پیروں کی انگلیاں بننا شروع ہو چکی ہوتی ہیں، اور دل دھڑکننا شروع ہو چکا ہوتا ہے۔ اس کا سر تقریباً اتنا ہی بڑا ہوتا ہے جتنا کہ اس کا باقی جسم ہوتا ہے۔ ان حصوں میں جہاں ہڈیاں بننا ہوتی ہیں وہاں آہستہ آہستہ سخت ہڈیاں مرمری ہڈیوں کی جگہ لینا شروع ہو جاتی ہیں۔ تاہم یہ ایک ست عمل ہے جو پیدائش کے بعد بھی جاری رہتا ہے اور تقریباً تیس برس کی عمر تک جاری رہتا ہے جب انسان کا جسم اور قدر ہنہند ہو جاتا ہے۔

اس عرصے میں حقیقتاً روزانہ کے حساب سے تبدیلیاں اور نشوونما ہو رہی ہوتی ہے، اور بچہ قابل پہچان حد تک انسانی شکل میں آ جاتا ہے اور اس کے بچہ یا بچی ہونے کا، کم از کم خوردبین کے ذریعے، پتہ چل جاتا ہے۔ یہ بچہ ایک تھیلی میں بند ہوتا ہے جو پانی جیسے مواد سے بھری ہوئی ہوتی ہے۔ اس تھیلی اور اس میں موجود مواد کا کام یہ ہوتا ہے:

- بچے کے جسم کو حرکت کرنے کے لئے ایک مقررہ ماحول فراہم کرنا؛
- بچے کو جھکوں اور چوٹ سے بچانا؛
- دباؤ کو متناسب رکھنا؛
- ایک ہی درجہ حرارت کو قائم رکھنا؛
- آنول نال کو دباؤ سے بچانا؛ اور
- بچے کے پیشاب کے لئے تھیلی کا کام دینا۔

بچے کی پیدائش کے وقت یہ مواد رحم کے نچلے حصے کو کھلا کرنے میں مدد دیتا ہے۔



تیسرا مہینہ

اس ماہ کے دوران بھی شروع کے دنوں میں محسوس ہونے والی اکثر علامات جاری رہ سکتی ہیں، اور کچھ نئی علامات بھی ظاہر ہوتی ہیں جو درج ذیل ہیں:

■ پھولی ہوئی نسیمیں: حمل کے دوران پٹھوں کو ڈھیلا رکھنے والے ہارمونز جسم کے ہر حصے میں پٹھوں کو نرم کر دیتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں خون کی نالیوں کے پٹھے بھی نرم پڑ جاتے ہیں تاکہ خون کی بڑھی ہوئی مقدار کے لئے جگہ بنا سکیں۔ ایسا عام طور پر ٹانگوں میں ہوتا ہے اور اسے بعض ورزشوں کے ذریعے ختم کیا جاسکتا ہے یا کم ضرور کیا جاسکتا ہے۔ یہ ورزشیں ویسے بھی فائدہ مند ہوتی ہیں۔ چلنا ٹانگوں کے لئے، خصوصاً پنڈلیوں کے لئے بہت اچھی ورزش ہے۔ بیٹھتے ہوئے اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ ٹانگ پر ٹانگ رکھ کر نہ بیٹھیں، پاؤں تھوڑے سے اونچے رکھیں تاکہ رانوں پر کوئی دباؤ نہ پڑے۔ دوران خون کو بہتر رکھنے کے لئے لہسن کا استعمال اچھا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بھی اس کے کئی فوائد ہیں۔

■ بار بار پیشاب آنا: یہ بڑی عام شکایت ہے اور عام طور پر حمل کے پورے عرصے جاری رہتی ہے۔ اس کی وجہ جسم میں مائع مواد کی زیادتی اور گردوں کا تیزی سے کام کرنا ہے تاکہ جسم کو ان فالتو مادوں سے صاف کیا جاتا رہے جو زندہ جسم مسلسل بناتے رہتے ہیں۔ دوسری وجہ بچے دانی کا سائز بڑھنے کی وجہ سے مثانے پر دباؤ ہے۔ اس لئے یہ کوئی بیماری نہیں بلکہ ایک معمول کی بات ہے اور اس وقت تک جاری رہے گی جب تک بچہ پیدا نہیں ہو جاتا۔ دو طریقوں سے تکلیف دہ حد تک زیادہ مرتبہ پیشاب آنے کو کم کیا جاسکتا ہے: پیشاب کرتے ہوئے آگے کی طرف جھک کر بیٹھیں تاکہ پورا مثانہ خالی ہو جائے اور شام کے وقت مشروبات کم سے کم پیئیں تاکہ بار بار پیشاب کی وجہ سے نیند خراب نہ ہو۔ مگر دن کے باقی حصے میں پانی اور مشروبات پینا کم نہ کریں کیونکہ حمل کے دوران عام دنوں کی نسبت زیادہ مقدار میں پانی پینا ضروری ہوتا ہے۔



چھاتی میں تبدیلیاں : دکھتی ہیں اور نپل کے آس پاس کے چھاتیاں سوج جاتی ہیں، دکھتی ہیں اور نپل کے آس پاس کے حصے کارنگ گہرا ہو جاتا ہے۔ دکھن چوتھے یا پانچویں مہینے تک ختم ہو جاتی ہے مگر چھاتیوں کا سائز حمل کی پوری مدت کے دوران بڑھتا رہتا ہے۔ یہ تبدیلیاں ماں کو بچے کو دودھ پلانے کے لئے تیار کرنے کی غرض سے ہو رہی ہوتی ہیں، مگر پہلے حمل کے بعد کے حمل میں یہ تبدیلیاں کم محسوس ہوتی ہیں شاید اس وجہ سے کہ پہلے حمل کے دوران تمام ضروری تبدیلیاں ہو چکی ہوتی ہیں۔

اگر حمل کے شروع میں چھاتیاں بڑھ جاتی ہیں مگر بعد میں چھوٹی ہو جاتی ہیں تو یہ تشویش کی بات ہے اور اس پر ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہئے۔

بھوک بڑھ جانا : یہ بالکل قدرتی بات ہے کیونکہ ماں کو بچے کو بھی غذا فراہم کرنا ہوتی ہے۔ تاہم، ضرورت سے زیادہ کھانے سے گریز کرنا چاہئے اور دن میں چار یا پانچ مرتبہ تھوڑا تھوڑا کھانا چاہئے بجائے اس کے کہ تین مرتبہ زیادہ مقدار میں کھایا جائے۔

سر کا درد : ہارمونز کی تبدیلیاں، تھکن، ذہنی کھچاؤ، بھوک، وقتی یا مسلسل جذباتی دباؤ، حمل کے دوران کبھی کبھی یا مستقل سر درد کا باعث بن سکتے ہیں۔ سر درد کی بہت سی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں اس لئے بہتر ہوگا کہ اس کی کم از کم چند عام وجوہات سے بچا جائے۔ سر درد سے بچاؤ کے چند طریقے درج ذیل ہیں :

(i) یہ بات بالکل واضح ہے کہ تھکن سے بچنے کے لئے کافی آرام کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ دوسری چیزوں کے علاوہ تھکن سے بھی سر میں درد ہو سکتا ہے۔ ہاں یہ بات واضح نہیں ہے کہ بہت زیادہ سونا بھی سر درد کا باعث بن جاتا ہے۔ اس لئے، بہت زیادہ آرام اور بہت زیادہ کام دونوں سے گریز کرنا چاہئے۔

(ii) خون میں شوگر کی کمی بھی سر درد کا باعث بن سکتی ہے، اس لئے بھوکے نہیں رہنا چاہئے۔ جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے، دو تا تین مرتبہ کی بجائے چار یا پانچ مرتبہ کھانا بہتر ہوتا ہے، تاکہ پیٹ کبھی بھی بہت خالی یا بہت بھرا ہوا نہ ہو۔

(iii) ہوادار جگہ پر رہنا، عمر اور جنس کے امتیاز کے بغیر، ہر کسی کی صحت کے لئے اچھا ہوتا ہے۔



ضرورت سے زیادہ گرم، دھونیں سے بھرے ہوئے کمرے میں یا باسی اور نمی والی ہوا میں رہنے سے نہ صرف سردی دہلچہ بہت سی دوسری بیماریاں بھی ہو جاتی ہیں۔

(iv) کم روشنی میں پڑھنا یا سلاکی وغیرہ کرنا، عام حالات میں بھی سردی کا باعث بن سکتا ہے۔ اس لئے حاملہ عورتوں کو اس سے گریز کرنا چاہئے خاص طور پر اس وجہ سے کہ انہیں بہت سے دوسرے مسائل کا بھی سامنا کرنا ہے۔



اور اب بچے کے بارے میں۔ تیسرے مہینے کے آخر تک ایک مکمل چھ ماہ کا بچہ ہوتا ہے۔ یہ تقریباً تین انچ لمبا ہوتا ہے اور اس کا وزن 28 گرام کے قریب ہوتا ہے۔ اس کے اندر تمام اعضاء کام کرنا شروع کر چکے ہوتے ہیں اور دل سے اس کے پورے جسم میں دوران خون جاری ہو چکا ہوتا ہے۔ ناک، منہ اور آنکھیں ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ مردانہ اور زنانہ خصوصیات بھی دکھائی دینا شروع ہو جاتی ہیں۔ اب چھ پوری طرح اپنی شکل اختیار کر چکا ہوتا ہے اور اب سے اگلے چھ ماہ میں یہ صرف بڑھے گا اور نشوونما پائے گا۔

اس ماہ کے دوران ایک اور نمایاں چیز یہ ہوتی ہے کہ آئول مکمل ہو جاتی ہے۔ یہ قرص کی شکل کی تقریباً آٹھ انچ قطر اور ایک انچ موٹائی والی ایک چیز ہوتی ہے جو چھ دانی کی دیوار کے ساتھ جڑی ہوئی ہوتی ہے۔ یہ بچے کے پیپھردوں، جگر، گردوں اور نظام ہضم کا کام دیتی ہے۔ اس کے پانچ بڑے کام یہ ہیں: غذائیت پہنچانا، سانس دلانا، فضلات نکالنا، تحفظ دینا اور بار موز بنانا۔ یہ ماں کے خون میں سے آکسیجن، غذائیت اور حفاظتی مادے جذب کرتی ہے اور آئول نال کے ذریعے بچے کے نظام میں سے فضلات باہر نکالتی ہے۔

آئول نال میں دو تازہ خون کی نالیاں اور ایک نس ہوتی ہے۔ تازہ خون کی نالیاں خون اور غذائی اجزا آئول کے ذریعے بچے تک پہنچاتی ہیں جبکہ نس کے ذریعے فضلات بچے سے آئول تک پہنچتے ہیں۔

چوتھا مہینہ

بعض ابتدائی علامات چوتھے مہینے میں بھی جاری رہتی ہیں مگر کچھ آرام بھی آجاتا ہے۔ بار بار پیشاب آنے، متلی اور تھکے میں کچھ کمی آجاتی ہے اور چھاتیوں کی دکھن بھی کم ہو جاتی اگرچہ وہ مسلسل بڑھتی رہتی ہیں۔ دوسری علامات (تھکن، قبض، بد ہضمی، پیٹ میں گیس، سردرد، غنودگی، نسوں میں کھچاؤ) جاری رہ سکتی ہیں اگر ان کا علاج نہ کرایا جائے۔ چوتھے مہینے میں جو نئی علامات شروع ہو سکتی ہیں وہ درج ذیل ہیں :

■ مسوڑھوں سے خون بہنا : حمل کے دوران بیضہ دانی سے خارج ہونے والے ہارمونز میں اضافے کی وجہ سے مسوڑھے سوج جاتے ہیں، اور ان سے خون بہنا شروع ہو جاتا ہے یا انفیکشن ہو سکتا ہے۔ جو کہ پیکیریا کی ایک تہہ ہوتی ہے جو مسوڑھوں اور دانتوں پر جم جاتی ہے۔

دانتوں اور مسوڑھوں کو محفوظ رکھنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ہر بار کھانے کے بعد دانتوں کو صاف کیا جائے اور نمک والے گرم پانی سے کلی کی جائے، بہتر ہوگا کہ سمندری نمک استعمال کیا جائے۔ ٹیکریا نیم کی مسواک سے روزانہ دانت صاف کرنا بھی حمل کے دوران اور اس کے بعد بھی بہت فائدہ مند ہوگا۔

■ اخراج : حمل کے دوران تپلی سی، سفیدی مائل ہلکی سی بد والی رطوبت (لیکوریہ) کا اخراج ایک عام شکایت ہے کیونکہ بچے دانی کے منہ پر موجود غدود زیادہ مواد خارج کرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ رطوبتیں صفائی کا کام بھی کرتی ہیں اور بچے کی پیدائش کے لئے راستے کو نرم بھی رکھتی ہیں۔

اگر خارج ہونے والا مواد سفید کی بجائے پیلا یا سبز رنگ کا ہو یا اس سے بری بد بو آتی ہو تو اس سے پتہ چلتا ہے کہ کسی قسم کی معمولی سی انفیکشن ہو گئی ہے۔ یہ بالکل بے ضرر ہوتی ہے مگر اس سے بہت تنگی ہو سکتی ہے۔ اس انفیکشن کو روکنے کے لئے درج ذیل اقدامات کیے جاسکتے ہیں :

- (i) میٹھی چیزوں، نشاستہ دار غذاؤں اور تیار غذاؤں کا استعمال کم کر دیں۔
- (ii) دہی اور تازہ سبزیاں زیادہ کھائیں۔
- (iii) آٹھ سے دس گلاس پانی پیئیں جو کہ صحت کے لئے ویسے بھی اچھا ہوتا ہے۔
- (iv) اورک یا پودینے کو بال کر اس کی چائے پیئیں۔



آئیے اب دیکھتے ہیں کہ چھ اس وقت کیا کر رہا ہے۔ بچے کا جسم اور اعضاء بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں، مگر سر نہیں بڑھتا تا کہ چھ زیادہ سے زیادہ اس شکل میں آتا جائے جو ایک نو مولود بچے کی ہوتی ہے۔ بچے کا سر اونچا ہونا شروع ہو جاتا ہے کیونکہ گردن اور کمر کے پٹھے بنا شروع ہو چکے ہیں اور اس کا ڈھانچہ عضلات کے بجائے ہڈیوں سے بنتا جاتا ہے۔ بچے کے ہاتھوں اور پیروں کی انگلیوں کے پورے شروع ہو جاتے ہیں اور بچے کو اس کے اپنے انگلیوں کے نشان مل جاتے ہیں۔ یہ تقریباً پانچ انچ لمبا ہو جاتا ہے اور اس کا وزن 110 گرام تک ہو جاتا ہے۔

اس ماہ کے دوران، بچے کی حرکات زیادہ نمایاں ہو جاتی ہیں اور ماں پہلی مرتبہ ان کو محسوس کرتی ہے۔ بچے کا پانی کا نظام کام کرنا شروع ہو جاتا ہے جس میں چھ پانی کی تھیلی میں سے مواد اگلنا اور اسی میں خارج کرنا شروع ہو جاتا ہے پانی کے اس عمل میں ماں کا جسم مسلسل پانی کو جذب کرتا ہے اور نیا مواد تیار کرتا رہتا ہے۔

پانچواں مہینہ

یہ حمل کے درمیان کا عرصہ ہے، جس میں، اس سے متعلق بہت سی علامات جانی پہچانی جا چکی ہیں۔ بعض پرانی علامات جاری رہ سکتی ہیں یا ختم ہو سکتی ہیں، جبکہ کچھ نئی علامات پہلی مرتبہ محسوس ہو سکتی ہیں۔ یہ نئی علامات درج ذیل ہیں جو اس ماہ کے دوران محسوس ہو سکتی ہیں اگر اس سے پہلے محسوس نہیں ہوئیں:

■ **ٹانگوں میں درد:** ٹانگوں کے پٹھوں میں، خصوصاً پنڈلیوں میں درد، ایک تکلیف دہ مسئلہ ہو سکتا ہے۔ اس کی اصل وجہ معلوم نہیں ہے مگر کہا جاتا ہے کہ عموماً کیلشیم کی کمی اس کی وجہ ہوتی ہے۔ اس کمی کو زیادہ کیلشیم والی غذاؤں مثلاً دودھ، دہی، بادام، چولائی کے ساگ، میتھی اور پودینے کے استعمال سے دور کیا جاسکتا ہے۔ آخری تین سبزیوں میں فولاد کی بھی بہت زیادہ مقدار پائی جاتی ہے

پھیٹ میں درد : یہ درد عموماً سچے دانی کے آس پاس کے پٹھوں اور عضلات کے کھینچنے سے

پیدا ہوتا ہے۔ اٹھ کر کھڑے ہوتے ہوئے یا کھانستے ہوئے یہ درد زیادہ محسوس ہوتا ہے۔ یہ تیزی سے ختم بھی ہو جاتا ہے مگر بعض اوقات کئی گھنٹوں تک جاری رہتا ہے۔ جب تک درد کے ساتھ بخار، سردی لگنا، خون جاری ہونا، زیادہ مقدار میں رطوبت کا اخراج نہ ہو، تشویش کی کوئی بات نہیں۔

جلد کی رنگت میں تبدیلی : حمل کے دوران ہارمونز میں تبدیلیوں کی وجہ سے بہت سی

چیزیں تبدیل ہوتی ہیں، اور ان میں سے ایک پورے جسم، خاص طور پر چہرے پر دھبوں کا ظاہر ہونا ہے۔ نیل پسلے سے بہت زیادہ گرے رنگ کے ہو جاتے ہیں، ناف سے نیچے ایک گرے رنگ کی لکیر بن جاتی ہے، اور ماتھے، ناک اور گالوں پر دھبے سے پڑ جاتے ہیں۔ یہ دھبے سچے کی پیدائش کے بعد غائب ہو جاتے ہیں مگر حمل کے دوران پلچ وغیرہ کے استعمال کے باوجود موجود رہتے ہیں اور حمل کے دوران پلچ کا استعمال یوں بھی درست نہیں ہوتا۔

رانوں کے پتے اور ایسے ہی دوسرے زیادہ رگڑ لگنے والے حصوں پر بھی جلد کی رنگت تبدیل ہو جاتی ہے مگر سچے کی پیدائش کے فوراً ہی بعد یہ ٹھیک ہو جاتی ہے۔

کچھ شواہد ایسے ہیں جن سے پتہ چلتا ہے کہ جلد کی رنگت میں تبدیلی کی وجہ فولک ایسڈ کی کمی ہوتی ہے جسے زیادہ فولک ایسڈ والی غذاؤں کے استعمال سے دور کیا جاسکتا ہے۔ ان غذاؤں میں سبز پتوں والی سبزیاں، سالم اجناس اور اٹلہ شامل ہیں۔

ان علامات کے علاوہ، جو کہ بدلتی رہتی ہیں، سچے کی نشوونما بھی جاری رہتی ہے اور پانچویں مہینے کے آخر تک اس کا وزن ایک پونڈ تک ہو جاتا ہے۔ پٹھوں اور ہڈیوں کے اوپر اس بڑھتے ہوئے بوجھ کا تقاضا ہے کہ اٹھنے بیٹھنے کا طریقہ درست رکھا جائے تاکہ کمر کا درد، اعصاب میں الجھاؤ یا پٹھوں کی کمزوری پیدا نہ ہو۔ ہر ایک جسمانی پوزیشن کے لئے ایک درست اندازہ ہے مثلاً :

کھڑے ہونا : درست اندازہ یہ ہے کہ دونوں پیروں کے درمیان جگہ رکھ کر کھڑا ہوا جائے اور

دونوں پیروں پر برابر وزن ڈالا جائے۔ ایڑیوں اور پٹھوں کی جانب بھی برابر وزن پڑنا چاہئے۔ دوسرے لفظوں میں ایک پاؤں پر یا ایک ایڑی پر یا ایک پنچے پر زیادہ بوجھ نہیں ڈالنا چاہئے۔ اس کے علاوہ کمر کو بھی سیدھا رکھنا چاہئے۔



بیٹھنا: بیٹھنا اس طرح چاہئے کہ ران کی پوری لمبائی کو سہارا مل رہا ہو اور پوری کی پوری کمر بھی کسی سارے کے ساتھ لگی ہوئی ہو۔ کمر کے نچلے حصے کو سہارا دینے کے لئے گول کر کے لیٹنا ہوا تو لیٹ، چادر یا کپڑا رکھا جاسکتا ہے جو کمر کے گہرائی والے حصے کو سہارا دے۔ اس کا سائز اتنا ہی ہونا چاہئے جو کمر کی گہرائی میں پورا آجائے، زیادہ بڑا یا زیادہ چھوٹا رول کمر کو سہارا نہیں دے سکے گا۔ درست سہارا نہ صرف کمر کے درد سے چھائے گا بلکہ گردن کے درد سے بھی محفوظ رکھے گا۔ ٹانگ پر ٹانگ رکھ کر بیٹھنا غلط ہے۔ اس سے کمر اور پیڑھ پر کھنچاؤ ہوتا ہے اور دوران خون میں رکاوٹ پڑتی ہے۔

سونا: کمر کے بل سوتے ہوئے جسم کے قدرتی خموں کو سہارا دینا چاہئے۔ تکیہ سر اور گردن کے نیچے ہونا چاہئے مگر کندھوں کے نیچے نہیں ہونا چاہئے۔ اگر بستر سخت ہو تو رانوں کے نیچے ایک تکیہ رکھنا بہتر ہو گا تاکہ کمر مضبوطی کے ساتھ بستر پر لگی رہے اور اسے آرام مل سکے۔ حمل کے شروع کے تقریباً 30 ہفتوں تک اس پوزیشن میں سونا ممکن ہوتا ہے۔ خاکہ نمبر 1 دیکھئے۔



تقریباً 30 ہفتے گزرنے کے بعد بچہ اتنا بڑا ہو جاتا ہے کہ دل کی طرف خون کے دوران میں رکاوٹ پڑنے لگتی ہے اور اس کی وجہ سے بچے اور ماں کے اعضاء کو کم آکسیجن والا خون ملنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے غنودگی اور متلی ہو سکتی ہے۔ ایسی صورت میں قدرتی رد عمل یہ ہوتا ہے کہ ماں اٹھ کر بیٹھ جاتی ہے یا کروٹ کے بل لیٹ جاتی ہے۔ کمر کے بل لیٹ کر سونے کے علاوہ دو اور ایسی پوزیشن ہیں جن میں سونا آسان ہوتا ہے، خاص طور پر پانچویں مہینے اور اس کے بعد کے دنوں میں:



خاکہ نمبر 2

- کروٹ لے کر سونا جبکہ ایک تکیہ سر کے نیچے ہو اور دوسرا اوپر والے گھٹنے کے نیچے ہو۔ خاکہ نمبر 2 دیکھئے۔

- تکیوں کی ایک خمدار قطار پر لیٹنا جس سے سانس کی تکلیف اور سینے میں جلن سے بچا جاسکتا ہے۔ خاکہ نمبر 3 دیکھئے۔



خاکہ نمبر 3

■ بیٹھے سے کھڑے ہونا: کھڑے ہونے کے لئے اپنے جسم کو بستر کے کنارے یا کرسی کے کنارے تک لائیے، دونوں ہاتھ بستر کے کنارے یا کرسی کے بازوؤں پر رکھیے۔ اور آگے کی طرف جھکے بغیر سیدھے اوپر کی طرف اٹھ جائیے۔ بیٹھنے کے لئے اس کے الٹ عمل کیجئے۔

■ بستر میں کروٹ بدلنا: بستر میں کروٹ بدلنے کے لئے اپنے پورے جسم کو لکڑی کے تنے کی طرح رول کیجئے کہ کندھے، کولھے اور ٹانگیں اکٹھے حرکت کریں۔ درمیان میں بل نہ کھائیے۔



خاکہ نمبر 4

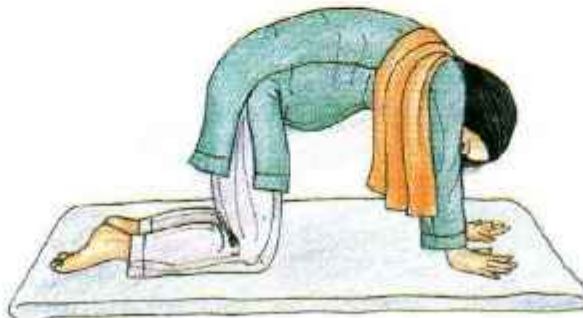
کوئی چیز اٹھانا: کوئی چیز اٹھانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ گھٹنوں کو خم دیجئے اور کمر کو سیدھا رکھئے۔ دایاں پاؤں زمین پر پوری طرح جما کر آگے کی طرف رکھئے۔ دوسرا پاؤں ایک یا دو قدم پیچھے رکھئے اور ایڑی کو اوپر اٹھا کر رکھئے۔ خاکہ نمبر 4 دیکھئے۔ حاملہ عورتوں کے لئے بعض ورزشیں انہیں کئی قسم کے درد وغیرہ سے بچاتی ہیں اور ان کی صحت اچھی رہتی ہے۔ پانچواں مہینہ چند آسان ورزشیں روزانہ شروع کرنے کے لئے بالکل درست وقت ہے:

کمر کے بل لیٹ جائیے، گھٹنے موڑ لیجئے اور بازو سیدھے کر کے اپنے دونوں طرف رکھ لیجئے۔ ایک گھٹنے کو آگے سینے کی طرف لائیے اور چند سیکنڈ تک روکے رکھئے۔ پھر دوسرا گھٹنا آگے لائیے۔ اب دونوں گھٹنے چند سیکنڈ کے لئے آگے لائیے اور پھر ٹانگیں نیچے کر لیجئے۔ خاکہ نمبر 5 دیکھئے۔



خاکہ نمبر 5

دوسری ورزش حمل کی پوری مدت کے دوران فائدہ مند ہوتی ہے۔ یہ بڑھی ہوئی سچے دانی کاریڑھ کی ہڈی پر دباؤ کم کرتی ہے۔ آپ کو اپنے گھٹنوں اور ہاتھوں پر جھکنا ہے، اپنی کمر کے نچلے حصے کو کوہان کی طرح اوپر اٹھائیے جبکہ آپ کا سر نیچے جھکا ہوا ہو۔ چند سیکنڈ کے لئے اسی طرح رہیں۔ مگر کمر کو سیدھا رکھیں اس میں جھول نہ آنے دیں۔ خاکہ نمبر 6 دیکھئے۔



خاکہ نمبر 6



- فرش پر سیدھی لیٹ جائیے اور گھٹنے موڑ لیجئے۔ اپنے ہاتھ پیٹ پر رکھ لیجئے سر اور کہسنیوں کو اوپر اٹھائیے آگے کی طرف موڑ لیجئے۔ چند سیکنڈ کے لئے اسی طرح رہیں، پھر آرام کریں۔ خاکہ نمبر 7 دیکھئے۔



خاکہ نمبر 7

- کمر کے بل گھٹنے موڑ کر لیٹ جائیے۔ اپنے کولہوں کو آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیے یہاں تک کہ آپ کے کندھے فرش سے اوپر اٹھ جائیں۔ چند سیکنڈ کے لئے اسی طرح رہیں پھر آرام کریں۔ خاکہ نمبر 8 دیکھئے۔



خاکہ نمبر 8

آئیے اب بچے کی طرف دیکھیں۔ اب یہ دس سے بارہ انچ لمبا ہو چکا ہے، اس کا وزن آدھا کلو سے کچھ کم ہے۔ اس



کے دل کی دھڑکن آلے کی مدد سے سنی جاسکتی ہے۔ اس کے بال اور پلکیں بن چکی ہیں۔ یہ انگوٹھا چوستا ہے، ہچکیاں لیتا ہے اور اپنے ہاتھوں سے چیزوں کو پکڑ سکتا ہے۔ آنکھوں کے پوٹے ابھی جڑے ہوئے ہیں مگر جھپکنے کی حرکات شروع ہو چکی ہیں۔ کانوں کی ہڈیاں، جن میں درمیانی کان کی ہڈیاں بھی شامل ہیں، جس کے ذریعے آوازوں کا سننا ممکن ہوتا ہے، بنا اور سخت ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔



چھٹا مہینہ

اس ماہ کے دوران، دوسرے مہینوں ہی کی طرح کچھ پرانی علامات جاری رہتی ہیں جبکہ کچھ نئی علامات بھی شروع ہو جاتی ہیں۔ ان نئی علامات میں سے چند درج ذیل ہیں :

■ بچے کی حرکت : بچے ساتویں ہفتے کے آخر میں حرکت کرنا شروع کر دیتا ہے۔ مگر ماں کو یہ حرکات اٹھادیں بلکہ اکثر اوقات بیسویں ہفتے کے بعد ہی محسوس ہونا شروع ہوتی ہیں۔ کمزور اور دہلی پتلی ماں کو یہ حرکات پندرہویں ہفتے میں بھی محسوس ہونا شروع ہو سکتی ہیں جبکہ ممکن ہے کہ زیادہ موٹی عورت کو بائیسویں ہفتے تک ان حرکات کا پتہ نہ چلے۔

بچے کی حرکت اٹھائیسویں ہفتے تک بہت مختصر اور بے قاعدہ ہوتی ہے۔ بعض اوقات تو یہ تشویش کا باعث بن جاتی ہے۔ مگر جب تک بچے کے دل کی دھڑکن سنی جاسکتی ہے تشویش کی کوئی بات نہیں ہے۔ اٹھائیسویں ہفتے کے بعد بچے کی حرکت میں باقاعدگی آجاتی ہے اور آرام اور حرکت کے وقفے واضح ہو جاتے ہیں۔ اکثر اوقات بچے کی حرکت یا عدم حرکت کا تعلق ماں کی حرکت یا بے حرکتی سے ہوتا ہے۔ ننھے بچوں کی طرح پیٹ میں پلنے والا بچہ بھی جھولنے سے آرام پاتا ہے۔ اس لئے اگر ماں سارا دن کام کرتی رہی ہے تو امکان ہے کہ بچہ بھی خاموش رہے گا، مگر جیسے ہی ماں لیٹے گی بچے کی حرکات میں اضافہ ہو جائے گا۔

■ ناک بند ہونا یا ناک سے خون آنا : حمل کے دوران یہ عام شکایات ہیں جس کی وجہ بعض بار موزن کا کام کرنا ہے۔ ان بار موزن کی وجہ سے جس طرح بچے کی پیدائش کی تیاری میں کئی اور حصے نرم ہو جاتے ہیں، ناک کے اندر کی جھلی بھی نرم پڑ جاتی ہے۔ یہ مسئلہ عموماً بچے کی پیدائش تک رہتا ہے اور اسے دواؤں کے بغیر حل کرنے کی کوشش کرنی چاہئے سوائے اس کے کہ بہت زیادہ خون پھنسنے لگے۔ اس مسئلے سے نمٹنے کے چند ایک سادہ سے طریقے ہیں :

- ناک کبھی زور سے صاف نہ کریں۔ اس کی بجائے ایک نختھنا انگوٹھے سے بند کریں اور دوسرے سے تیزی سے ناک صاف کریں، اسی طرح دوسرے نختھنے کے ساتھ کریں۔ دونوں نختھنوں کو باری باری صاف کرتے رہیں یہاں تک کہ آپ آسانی سے سانس لے سکیں۔



- ناک سے خون آنے کی صورت میں لیٹنے یا پیچھے کی طرف جھکنے کی جائے ذرا سا آگے کی طرف جھک کر ٹھہریں۔ آگے کی طرف جھک کر بیٹھے ہوئے اپنے نتھنوں کو انگوٹھے اور پہلی انگلی سے دبائیں، چند منٹ تک دبائے رکھیں اور پھر چھوڑ دیں۔ اگر ناک سے خون آتا رہے تو یہ عمل دہرائیں۔ ایک یا دو مرتبہ یہ عمل دہرانے سے خون آنا بند ہو جانا چاہئے۔

■ پیٹ پر خارش : حمل کے دوران جیسے جیسے وقت گزرتا ہے پیٹ کی جلد کھینچتی جاتی ہے۔ اس وجہ سے جلد کی سطح خشک اور کھردری ہو جاتی ہے جس سے خارش ہونے لگتی ہے۔ اس کے لئے تیل سے ہلکی سی مالش کی جاسکتی ہے۔ کھجانے سے، خاص طور پر ناخنوں سے کھجانے سے گریز کرنا چاہئے۔

■ پیروں اور ٹخنوں پر ورم : یہ مائع مادوں کے اکٹھے ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے کیونکہ حمل کے دوران جسم میں مائع مادوں کی مقدار ضرورت کے تحت بڑھ جاتی ہے۔ گرم موسم میں اور زیادہ دیر کھڑے رہنے یا بیٹھے رہنے کے بعد یہ تکلیف عموماً زیادہ ہوتی ہے۔ عموماً آرام کرنے اور سونے کے بعد یہ ورم غائب ہو جاتا ہے۔

جسم میں سے فالتو مادوں کو باہر نکلنے میں مدد دینے کے لئے ضروری ہے کہ حاملہ ماں روزانہ آٹھ سے دس گلاس پانی پیئے۔ عموماً جو خیال کیا جاتا ہے اس کے برعکس حقیقت یہ ہے کہ زیادہ پانی پینے سے جسم میں فالتو پانی اکٹھا نہیں ہوتا ہم ایک وقت میں ایک گلاس سے زیادہ پانی یا مشروب نہیں پینا چاہئے۔ نمک کی زیادہ مقدار بھی استعمال نہیں کرنی چاہئے کیونکہ اس سے جسم میں زیادہ پانی اکٹھا ہونے لگتا ہے۔



آئیے اب بچے کو دیکھیں۔ اس ماہ کے دوران بچے کی رنگت سرخ ہے اور وہ پتلا دبلا اور جھریوں سے بھرا ہوا ہے۔ یہ رنگت جلد کے خلیوں کے زیر تعمیر ہونے کی وجہ سے ہے اور دبلا پن اور جھریوں کی وجہ سے ہے کہ جلد کے نیچے چربی نہیں ہے۔ اب چھ کوئی 14 انچ لمبا ہے۔ اور اس کا وزن دو تہائی کلو کے برابر ہے۔ چھ مہینے کے آخر تک جو نشوونما ہوتی ہے اس میں سب سے اہم



خصوصیت یہ ہے کہ پہلی مرتبہ بچہ اس قابل ہو جاتا ہے کہ وہ بچے دانی کے باہر بھی زندہ رہ سکے۔

چھٹے مہینے میں نتھنے اور پوٹے جو جڑے ہوئے تھے کھلنے لگتے ہیں اور پچھ سانس لینے والی حرکات کرنے لگتا ہے۔ اس سب سے ظاہر ہوتا ہے کہ سننے اور دیکھنے کا نظام اب خاصی حد تک بن چکا ہے۔

ساتواں مہینہ

یہ حمل کا اگلا مرحلہ ہے، جس میں ماں بچے کی پیدائش اور بچے کی صحت کے بارے میں فکر مند ہو جاتی ہے۔ بچے کے بارے میں خیالات اور تصورات بڑھتے ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ حمل سے تھکاوٹ اور ریوڑیت بھی بڑھتی جاتی ہے۔ ان سب کے نتیجے میں غائب دماغی بڑھ جاتی ہے جو ایک ذہنی کیفیت ہے جسے گھر کے دوسرے افراد کو، خصوصاً شوہر اور ساس کو صبر اور سوجھ بوجھ کے ساتھ قبول کرنا چاہئے

حمل کے اس دور میں خوف کی ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ زیادہ تر قبل از وقت پیدائش اسی مہینے میں ہوتی ہے۔ بالکل صحت مند خواتین اور بالکل نارمل حمل میں بھی امکان ہوتا ہے کہ قبل از وقت پیدائش ہو جائے اور اس کی وجوہات اب تک معلوم نہیں ہو سکی ہیں، یا پھر اس کی وجہ رحم کے نچلے حصے کا کمزور ہونا اور رحم کی بناوٹ میں کسی قسم کا نقص ہو سکتا ہے۔ ان صورتوں میں قبل از وقت پیدائش کو بغیر مکمل طبی دیکھ بھال کے روکا نہیں جاسکتا۔ تاہم، قبل از وقت پیدائش سے بغیر کسی مہنگی ڈاکٹری دیکھ بھال کے سادہ سے اقدامات کر کے بچا جاسکتا ہے اگر :

■ وزن میں ناکافی اضافہ : حمل کے دوران وزن میں نارمل اضافہ نارمل حمل کی نشانی

ہے۔ پہلے تین ماہ کے دوران ممکن ہے کہ وزن بالکل نہ بڑھے یا بہت کم بڑھے مگر پہلے بیس ہفتوں کے دوران وزن میں تقریباً چار کلوگرام کا اضافہ ہونا چاہئے اور آخری بیس ہفتوں میں تقریباً آٹھ کلوگرام کا یعنی آخری ہفتے تک کل بارہ کلوگرام کا اضافہ ہونا چاہئے۔ دہلی پتلی عورتوں میں بارہ کلو سے زیادہ اضافہ ہونا چاہئے۔

■ ناکافی غذائیت : اس سے نہ صرف قبل از وقت بچہ پیدا ہو سکتا ہے بلکہ بہت سی دوسری

پیچیدگیاں بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔



■ کھڑے رہنا یا بہت زیادہ کام کاج : ایسی عورتیں جو گھر کا کام بھی کرتی ہیں اور دوسری ملازمت بھی، انہیں کچھ کام کے بعد تھوڑی دیر آرام کا وقفہ ملنا چاہئے۔ جب بھی جسم کو آرام کی ضرورت محسوس ہو حاملہ ماں کو ضرور تھوڑا سا آرام کر لینا چاہئے۔

■ انفیکشن : بہت سے ایسے انفیکشن اور بیماریاں مثلاً اندام نہانی میں انفیکشن، پیشاب کی نالی کی انفیکشن، اور غلاف جنین میں انفیکشن، جرم خسرہ اور دوسری بیماریاں ایسی ہیں جن سے جسم کا دفاعی نظام ایسا عمل شروع کر دیتا ہے جس سے بچے کی پیدائش قبل از وقت ہو جاتی ہے۔

■ ماں کی بیماری : بعض بیماریاں مثلاً ہائی بلڈ پریشر، دل کی، جگر یا گردے کی کارکردگی میں خرابی، اور ذیابیطس کی وجہ سے قبل از وقت بچہ پیدا ہو سکتا ہے۔

■ ماں کی عمر : ماں کی عمر 17 سال سے کم یا 35 سال سے زیادہ ہونا بھی قبل از وقت پیدائش کا باعث بن سکتا ہے۔ جیسا کہ پہلے باب میں کہا گیا تھا، بچہ پیدا کرنے کے لئے بہترین عمر 18 سے 35 سال ہے۔ جلد یا دیر سے حاملہ ہونا بچے کی قبل از وقت پیدائش کے علاوہ بہت سی شدید پیچیدگیوں کا باعث بن سکتا ہے۔

اس ماہ کے دوران بعض علامات پہلی مرتبہ رونما ہو سکتی ہیں اور بعض پرانی علامات پہلے سے زیادہ تکلیف دہ ہو سکتی ہیں :

■ کمر کا درد : بعض قسم کا کمر کا درد، مثلاً کمر کے نچلے حصے میں درد حمل کے آخری تین ماہ کے دوران خاصا عام ہے کیونکہ پٹھوں اور ہڈیوں پر اضافی دباؤ پڑتا ہے اور آرام سے سونا ممکن نہیں رہتا۔ مندرجہ ذیل اقدامات سے عام قسم کے کمر کے درد پر قابو پایا جاسکتا ہے :

- وزن میں اضافے کو مندرجہ بالا حد کے اندر رکھئے۔ اس سے اضافی وزن کمر پر دباؤ کو بڑھائے گا۔
- اٹھنے بٹھنے کا انداز درست رکھئے جیسا کہ پانچویں مہینے کے عنوان کے تحت بتایا گیا ہے۔
- پانچویں مہینے کے عنوان کے تحت بتائی گئی ورزشیں کیجئے۔



تھکن : اس کی وجہ یہ ہے کہ حاملہ عورت اس سے زیادہ وزن اٹھا رہی ہوتی ہے جتنا وہ عام حالات میں اٹھاتی ہے؛ آرام سے سونا مسئلہ بن جاتا ہے؛ اور بچے کے بارے میں پریشانیوں اور تشویش کی وجہ سے ذہن پر سکون نہیں ہوتا۔ بعض صورتوں میں تھکن کی وجہ خون کی کمی ہوتی ہے جو اکثر اوقات حمل سے آخری تین ماہ میں پیدا ہو جاتی ہے۔ اس وجہ سے یا دوسری وجوہات کی بناء پر ہونے والی تھکن سے باب اول میں تھکن کے بارے میں دی گئی تجاویز پر عمل کر کے بچا جاسکتا ہے یا اس کا علاج کیا جاسکتا ہے۔



اور اب بچے کے بارے میں جو نشوونما کے اگلے مراحل میں ہے اور اگر اس ماہ میں پیدا ہو جائے تو بھی زندہ رہ سکتا ہے۔ اب آنکھیں پوری طرح کن چکی ہیں اور روشنی کو محسوس کر سکتی ہیں۔ اب چہرہ دیکھ سکتا ہے، سن سکتا ہے، سونگھ سکتا ہے اور چکھ سکتا ہے اور چھونے پر رد عمل ظاہر کرتا ہے۔ جلد کے نیچے چربی کی تہ بن جاتی ہے اور جھریاں بھر جاتی ہیں۔ دماغ کا سائز، اس کا حجم اور اس کے اندر خلیے بڑھ جاتے ہیں اور اس کی شکل وہی ہو جاتی ہے جو خصوصی طور پر انسانی دماغ کی ہوتی ہے۔

اب بچہ 14 سے 17 انچ لمبا ہوتا ہے اور اس کا وزن ڈیڑھ کلو سے کچھ زیادہ ہوتا ہے۔

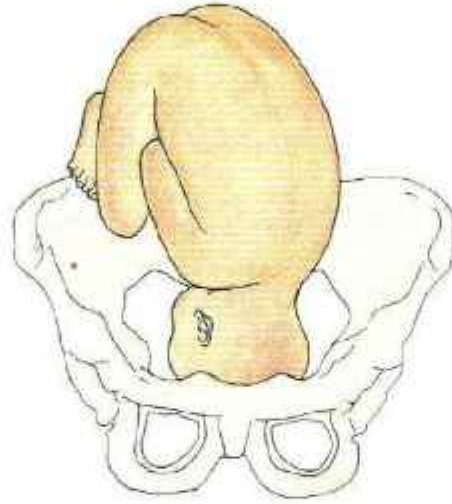
آٹھواں مہینہ

اس ماہ کے دوران پرانی علامات کے جاری رہنے، شدید تر ہو جانے یا غائب ہو جانے کا امکان ہوتا ہے۔ اس کا انحصار ماں کی صحت پر ہوتا ہے اور اس بات پر کہ ہر علامت کا علاج کس طرح کیا گیا ہے۔ ایک نئی علامت جو محسوس ہو سکتی ہے وہ پٹھوں/بافتوں کا کھنچاؤ ہے یہ اصل میں بچے کی پیدائش کے درد کی ایک ریہرسل ہوتی ہے۔ یہ کھنچاؤ عام طور پر درد کے بغیر چہرہ دانی کو کسنے کے لئے ہوتا ہے جو اوپر سے شروع ہوتا ہے اور آہستہ آہستہ نیچے آکر ختم ہو جاتا ہے۔ یہ کھنچاؤ عام طور پر آدھے منٹ تک جاری رہتا ہے مگر اس سے کچھ زیادہ دیر بھی جاری رہ سکتا ہے۔ اس تکلیف کو کم کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ اگر آپ کام کر رہی تھیں تو لیٹ جانا چاہئے، اور اگر آپ آرام کر رہی تھیں تو چلنا



پھرنا شروع کر دیجئے۔ پوزیشن کے تبدیل کرنے سے عموماً یہ کھنچاؤ ختم ہو جاتا ہے۔

اس ماہ کے دوران اور اس سے اگلے ماہ کے دوران جس بات پر سب سے زیادہ توجہ دی جانی چاہئے وہ، بچے کی پوزیشن ہے۔ 32 ویں ہفتے تک بچہ اپنی پوزیشن بدلتا رہتا ہے، مگر 32 ویں سے 36 ویں ہفتے کے دوران وہ ایک مستقل پوزیشن لے لیتا ہے۔ زیادہ تر بچے ان ہفتوں میں ایسی پوزیشن بنا لیتے ہیں کہ ان کا سر نیچے کی طرف ہوتا ہے مگر بعض بچے آخری چند دنوں تک اپنی پوزیشن بدلتے رہتے ہیں۔ پیٹ کا معائنہ کر کے بچے کی پوزیشن کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ کیونکہ بچے کا نچلا حصہ نرم اور بڑا ہوتا ہے اور سر چھوٹا اور سخت ہوتا ہے، اس لئے یہ پتہ لگانا آسان ہوتا کہ کونسا حصہ اوپر کی طرف ہے اور کونسا نیچے کی طرف



سر نیچے



آڑا



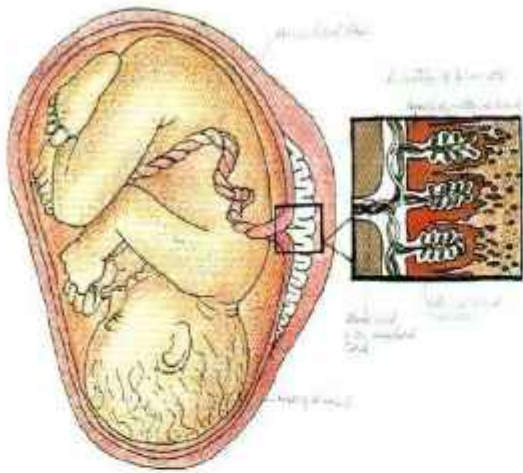
سر اوپر



آٹھویں مہینے کے آخر تک بچہ تقریباً اٹھارہ انچ لمبا ہو جاتا ہے اور اس کا وزن تقریباً سوادو کلو ہوتا ہے۔ یہ سوتا اور جاگتا ہے اور آوازوں کا جواب دیتا ہے۔ اس کے تمام نظام کافی حد تک مکمل ہو چکے ہوتے ہیں، سوائے پھیپھڑوں کے جو ابھی بھی نامکمل ہو سکتے ہیں۔ سر کی ہڈیاں نرم اور لچک دار ہوتی ہیں، اور دماغ کی نشوونما خاصی حد تک ہو چکی ہوتی ہے۔

نواں مہینہ

اب ہم اس آخری مہینے میں ہیں جس میں اکثر بچے پیدا ہوتے ہیں۔ تاہم اس میں بیان کیے گئے حالات اور تجاویز کا اطلاق قبل از وقت پیداؤں پر بھی ہوگا۔ اس مہینے میں جو علامات دیکھنے میں آئیں گی ان سب کا ذکر پچھلے صفحات میں ہو چکا ہے۔ اس ماہ کے دوران کوئی نئی علامت ظاہر نہیں ہوگی۔ نئی علامات یا نشانیاں جو حاملہ مائیں محسوس کریں گی وہ دروزہ سے متعلق ہے جو اس ماہ کے دوران کسی بھی وقت شروع ہو سکتا ہے۔



پیدائش کے وقت تک بچے کا قد کوئی 20 انچ کا ہو چکا ہوتا ہے اور اس کا وزن تقریباً دو کلو ہوتا ہے۔ یہ کم حرکت کرتا ہے، اس کی جھریاں کم ہو چکی ہوتی ہیں اور پوری طرح بن چکا ہوتا ہے۔ اس ماہ کے دوران بچہ ماں سے ہمار یوں سے بچاؤ کی صلاحیت لیتا رہتا ہے۔

اگر دوسری تمام چیزیں حسب معمول ہوں تو سب سے اہم چیز جس کا پتہ ہونا چاہئے وہ بچے کی پوزیشن ہے (خاکہ نمبر 9

دیکھئے) کیونکہ سر نیچے کی طرف ہونے کے سوا کوئی بھی پوزیشن پیچیدگیوں کا باعث بن سکتی ہے۔ بچے کی آڑی یا الٹی پوزیشن کی صورت میں پیدائش کی ذمہ داری دانی کو نہیں دی جاسکتی کیونکہ نہ تو ان کے پاس ایسے آلات اور سامان ہوتا ہے نہ ہی انہیں اس کی تربیت دی جاتی ہے وہ اس قسم کی صورت حال سے نمٹ سکیں۔ لہذا اس صورت میں حاملہ کو ہسپتال بھیجنا چاہئے اور بچے کی پیدائش کسی مستند ڈاکٹر کی زیر نگرانی ہونی چاہئے۔



درِوزہ کے آغاز کی سب سے بڑی نشانی یہ ہوتی ہے کہ سچے نیچے پیڑو کی خالی جگہ میں آگرتا ہے۔ اس کے نتیجے میں : سچے دانی کا اوپر کی جانب دباؤ کم ہو جاتا ہے، اور سانس لینا آسان ہو جاتا ہے؛ معدے پر سے بوجھ کم ہونے کی وجہ سے کھانا پینا آسان ہو جاتا ہے؛ مثلاً نے پر دباؤ بڑھ جاتا ہے، اس لئے بار بار پیشاب آتا ہے؛ اور جب سچے کا سر پیڑو کے نیچے حصے پر دباؤ ڈالتا ہے تو درد کا احساس ہوتا ہے۔ مگر یہ ہر صورت میں اگلے چند دنوں میں درِوزہ شروع ہونے کی علامت نہیں ہوتا کیونکہ سچے کا نیچے آگرتا پیدائش سے چار ہفتے پہلے تک ہو سکتا ہے۔

درِوزہ کے آغاز کی نشانیاں بھی ہیں مثلاً :

- اندام نمائی سے ایک گلابی مائل یا بھورے رنگ کا خشک خون جیسا مواد جاری ہونا۔ یہ اس بات کی نشانی ہے کہ سچے دانی کھل گئی ہے اور سچے کی پیدائش کا عمل شروع ہو چکا ہے۔
- سچے دانی کے پٹھوں میں کھنچاؤ باقاعدہ وقفوں سے شروع ہو جاتا ہے۔ یہ اصل درِوزہ کی نشانی ہے اگر کھنچاؤ کے درمیان وقفوں کا عرصہ مسلسل کم ہوتا جائے اور آدھے گھنٹے سے کم ہو کر دو یا تین منٹ رہ جائے۔

تاہم یہاں یہ واضح کرنا ضروری ہے کہ درِوزہ کی تین قسمیں ہیں۔ قبل از درِوزہ درد، جھوٹا درِوزہ اور اصل درِوزہ۔ ان تینوں میں فرق کو جاننا فائدہ مند ہو سکتا ہے۔

■ قبل از درِوزہ درد : یہ درد اصل درِوزہ سے ایک ماہ پہلے یا صرف چند گھنٹے پہلے ہو سکتا ہے اور اس میں بہت سی جسمانی تبدیلیاں بھی شامل ہیں، مثلاً :

- سچے کے پیڑو کی خالی جگہ میں آگرتے پر ہلکا محسوس کرنا؛
- پیڑو میں زیادہ دباؤ محسوس کرنا؛
- دو یا تین پونڈ تک وزن کم ہو جانا؛
- اندام نمائی سے رطوبت کا اخراج بڑھ جانا؛
- اندام نمائی سے خارج ہونے والی رطوبت میں رنگ؛
- کھنچاؤ میں شدت۔



■ جھوٹا دروزہ : یہ سمجھ لینا چاہئے کہ دروزہ اصلی نہیں ہے اگر :

- کھنچاؤ باقاعدگی سے نہیں ہو رہا اور اس کا درمیانی وقفہ گھٹ نہیں رہا؛
- درد کمر کے نچلے حصے کی بجائے پیٹ کے نچلے حصے میں ہے؛
- اگر ماں چلنا شروع کر دے یا اپنی پوزیشن تبدیل کرنے کو کھنچاؤ کم ہو جاتا ہے۔

■ اصل دروزہ : اصل دروزہ شروع ہونے کی نشانیاں یہ ہیں :

- کھنچاؤ شدید ہوتا جائے، اور پوزیشن بدلنے سے کم نہ ہو؛
- کمر کے نچلے حصے میں درد شروع ہو اور پیٹ کے نچلے حصے تک پھیلتا جائے اور ہو سکتا ہے کہ ٹانگوں تک بھی پھیلتا جائے؛
- کھنچاؤ میں وقفہ رفتہ رفتہ کم ہوتا جائے؛
- اندام نمائی سے خارج ہونے والی رطوبت میں خون بھی شامل ہو؛

حصہ دوم بچے

باب 3 بچے کی پیدائش





بچے کی پیدائش

بچے کی پیدائش کو تین مراحل میں تقسیم کیا جاسکتا ہے: پہلے مرحلے میں بچے دانی میں شدید اور وقفے وقفے سے کھچاؤ شروع ہوتا ہے جو آخر کار مکمل طور پر کھلنے پر ختم ہوتا ہے؛ دوسرے مرحلے میں بچے کی پیدائش ہوتی ہے اور تیسرے مرحلے میں آنول باہر آتی ہے۔ اگلے صفحات میں ان تینوں مراحل کی کچھ تفصیل بیان کی جائے گی۔

■ پہلا مرحلہ: بچے کی پیدائش کے پہلے مرحلے کا آغاز ہونے کے بعد جھلی پھٹ جاتی ہے یعنی پانی والی تھیلی (جس کا ذکر صفحہ 21 پر کیا گیا ہے) پھٹ جاتی ہے۔ عموماً تھیلی کھچاؤ شروع ہونے سے 12 سے 24 گھنٹے پہلے پھٹ جاتی ہے اور بستر پر نمی کے دھبے دکھائی دیتے ہیں اور بھوسے کے رنگ کی رطوبت خارج ہونا شروع ہو جاتی ہے جس سے میٹھی قسم کی بو آتی ہے۔ یہ سلسلہ بچے کے پید ہونے تک جاری رہتا ہے یہ رطوبت ہر تین گھنٹے بعد نئے سرے سے بن جاتی ہے۔ اگر ماں کھڑی ہو جائے یا بیٹھ جائے تو یہ رطوبت بہنا رک جاتی ہے کیونکہ بچے کا سر اس کو روکنے کے لئے کارک کی طرح سامنے آجاتا ہے۔ اگر 24 گھنٹے کے اندر کھچاؤ شروع نہیں ہوتا تو مصنوعی طور پر درد شروع کرانا ہوں گے کیونکہ حفاظتی غلاف یعنی پانی کی تھیلی کے پھٹ جانے کے بعد انفیکشن لگنے کے امکانات بہت بڑھ جاتے ہیں۔

پہلے مرحلے کا آغاز پہلے بچے کی پیدائش کی صورت میں درد شروع ہونے سے ہوتا ہے اور تقریباً 12 گھنٹے جاری رہتا ہے جبکہ بعد کے بچوں کی پیدائش میں یہ سلسلہ 6 گھنٹے تک جاری رہ سکتا ہے۔ یہ بچے کی پیدائش کا سب سے طویل مرحلہ ہے۔ جب درد شروع ہو جاتا ہے تو کھچاؤ رفتہ رفتہ شدت اختیار کرتا جاتا ہے اور وقفہ بھی کم ہوتا جاتا ہے۔ اس مرحلے کا اختتام بچے دانی کے منہ کے تقریباً 10 سینٹی میٹر تک کھل جانے پر ہوتا ہے۔ درد شروع ہونے کے بعد جسم کی پوزیشن کے بارے میں کوئی طے شدہ قواعد نہیں ہیں مگر لیٹے رہنے کی نسبت کھڑے ہونا بہتر ہے۔ کھڑے ہونے کے درج ذیل فائدے ہیں:

- بچہ خود اپنے وزن کے ذریعے جلد بچے کی طرف آجائے گا۔
- بچے اور بچے دانی کا دباؤ دل کی طرف نہیں ہوتا اور ماں اور بچے کو خون کے وران میں کوئی رکاوٹ پیدا نہیں ہوتی۔



درد کا عرصہ کم ہوتا ہے اور کم تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اونچے رخ کی پوزیشن کے لئے بیٹھا جاسکتا ہے، چلا جاسکتا ہے یا جھکا جاسکتا ہے اور ان سب پوزیشنوں کی کئی اقسام ہیں :

■ بیٹھنا : آپ اس کے لئے بستر پر یا کسی کرسی یا سٹول پر بیٹھ سکتی ہیں۔ بیٹھے ہوئے آپ کو ایک طرف کو ہونا چاہئے اور ٹانگیں نیچے لٹکا کر پاؤں فرش پر یا کسی پاؤں رکھنے والے سٹول پر ٹکانے چاہئیں۔ رانیں کھول کر رکھنی چاہئیں اور پشت کو تکیوں سے سہارا دے کر بیٹھا چاہئے۔ جب درد اٹھے تو سامنے کی طرف جھک جائیے اور جب تھمے تو تکیوں پر ٹیک لگا کر آرام کیجئے۔ اسی طرح اگر نیچے سے سٹول پر بیٹھی ہوں تو رانیں کھول کر بیٹھیں اور کمر کو دیوار کے ساتھ یا کسی بھاری فرنیچر کے ساتھ ٹکائیں۔

■ چلنا : درد میں چلنا سب سے بہتر پوزیشن ہے، اگرچہ تیزی سے نہیں چلنا چاہئے بلکہ آرام آرام سے چلنا چاہئے۔ جب چلتے ہوئے درد محسوس ہو تو دونوں پیروں پر برابر وزن ڈالتے ہوئے پاؤں دور دور رکھ کر کھڑی ہو جائیں اور جب درد تھمے تو دوبارہ چلنا شروع ہو جائیں۔

تبدیلی کا مرحلہ : یہ پہلے اور دوسرے مرحلے کے درمیان تبدیلی کا وقفہ ہے جب پچھلے دانے کے منہ کو کھلا کرنے کے بعد پچھلے کو باہر نکالنے کا کام ہوتا ہے۔ اکثر اوقات یہ تبدیلی محسوس نہیں ہوتی کیونکہ یہ سب کچھ بہت تیزی سے ہو جاتا ہے۔ اس مرحلے کی اہمیت صرف یہ ہے کہ عموماً اس دوران پچھلے دانے کا منہ پوری طرح کھلنے سے پہلے ہی پچھلے کو باہر نکال دینے کی خواہش محسوس ہوتی ہے۔ اسے روکنا چاہئے اور ماں کو پچھلے کو باہر نکالنے کی کوئی کوشش نہیں کرنی چاہئے جب تک کہ ڈاکٹر یا ڈوائف ایسا کرنے کی ہدایت نہ کرے۔

دوسرا مرحلہ : یہ پچھلے کو پیدائش کے راستے سے ماں کے جسم سے باہر نکالنے کا مرحلہ ہے۔ یہ کام تقریباً دس منٹ سے آدھے گھنٹے میں مکمل کیا جاسکتا ہے، مگر اس میں زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے۔ پچھلے دانے کا منہ پوری طرح کھل جانے کے بعد ماں کو اپنی طرف سے بھی کوشش کرنا ہوتی ہے کہ زور لگا کر پچھلے کو باہر نکالا جائے۔ اس مرحلے میں رحم میں موجود تہیں کھل جاتی ہیں تاکہ پچھلے کا سر جو نیچے کی طرف آ رہا ہے، ان میں سما سکے۔ پچھلے کا سر عموماً اس طرح باہر آتا ہے کہ چہرہ نیچے کی طرف ہوتا ہے۔



بعض صورتوں میں بچے کی پیدائش میں دوسرے ذرائع (آلات، دباؤ اور آپریشن) کی مدد لینا پڑتی ہے، اگر ماں بہت تھک جائے، بچہ زیادہ بڑا ہو یا بچہ الٹا یا ٹیڑھا ہو۔ (خاکہ 9 دیکھئے)۔ اگر کسی قسم کی غیر معمولی صورت حال نہ ہو تو عام حالت میں چند سادہ اقدامات کر کے ماں خود کم تکلیف اور کم محنت کے ساتھ بچہ پیدا کر سکتی ہے:

- زور لگانے کے لئے ایسی پوزیشن بنالیں جو آپ کے لئے سب سے زیادہ سہل ہو۔ عموماً نیم دراز پوزیشن بہترین ہوتی ہے!
- اپنی کوششوں کو قابو میں رکھئے تاکہ آپ کی زور لگانے اور سکیڑنے کی کوششیں ساتھ ساتھ ہوں۔
- ہو یا پیشاب کو روکنے کے لئے تسلسل کو نہ بگاڑیے۔ یہ چیزیں بالکل قدرتی ہیں اور ہر کسی کے ساتھ ہوتی ہیں۔ اس پر شرمندگی محسوس نہ کریں، نہ ہی پریشان ہوں۔ کمرے میں موجود کوئی دوسرا شخص اسے محسوس ہی نہیں کر سکے گا۔
- جب آپ زور نہ لگا رہی ہوں تو تیز اور گہرے سانس لیجئے تاکہ آکسیجن کی خاصی مقدار اندر پہنچ سکے جو آپ کے لئے اور بچے کے لئے اچھی ہے۔

پہلے بچے کا سر باہر آتا ہے، اس کے فوراً ہی بعد باقی کا جسم باہر آتا ہے۔ مگر یہ ناف کے ذریعے ماں کے جسم کے ساتھ جڑا ہوا ہوتا ہے۔ یہ نالی سانس لے رہی ہوتی ہے اور خون سے بھری ہوئی ہوتی ہے۔ یہ بچے کو خون مہیا کرتی رہتی ہے۔ بچے کا اپنا دوران خون جاری ہونے میں تقریباً پانچ منٹ کا وقت درکار ہوتا ہے۔ اس کے بعد بچے کو خون پہنچانے والی نالی کے خلیے بند ہو جاتے ہیں اور نالی دھڑکنابند کر دیتی ہے۔ اسی وجہ سے بعض ڈاکٹر یہ مشورہ دیتے ہیں کہ ناف کی نالی کو فوراً ہی نہیں کاٹنا چاہئے بلکہ اس وقت کاٹنا چاہئے جب وہ دھڑکنابند کر دے۔ لیکن اگر پیدائش کے لئے دواؤں کی مدد لی گئی ہو تو نالی کو فوراً ہی کاٹ دیا جانا چاہئے تاکہ دواؤں کی وجہ سے ہونے والی تیز حرکت سے بچے کو ضرورت سے زیادہ خون نہ پہنچ جائے۔

بچہ دانی سے باہر نکلنے کا عمل بچے میں اتنی حرکت پیدا کر دیتا ہے کہ وہ سانس لینا شروع کر دے جس کے بعد نومولود بچہ رونا شروع کرتا ہے۔ یہ بچے کی پیدائش اور دوسرے مرحلے کی تکمیل کا مقام ہوتا ہے۔



تیسرا مرحلہ : بچے کے پیدا ہونے سے ہی یہ پورا عمل مکمل نہیں ہو جاتا کیونکہ آنول ابھی تک اندر ہی ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد آنول کے باہر نکلنے میں پانچ منٹ سے آدھے گھنٹے تک کا وقت لگ سکتا ہے۔ آنول کا باہر آنا تکلیف دہ یا ناخوشگوار نہیں ہوتا۔ بچے کی پیدائش کے بعد ہونے والے چھوٹے چھوٹے جھٹکے آنول کو رحم کی دیوار سے الگ کر دیتے ہیں اور اسے پیدائش کے راستے سے باہر نکال دیتے ہیں۔ بعض اوقات اس عمل کو پیڑو کی ہلکی ہلکی مالش کر کے اور آہستگی سے آنول کو باہر کھینچنے سے تیز تر کیا جاسکتا ہے۔ آنول کا باہر آنا حمل، پیدائش کے نو ماہ طویل ڈرامے کا آخری عمل ہوتا ہے۔ زیادہ عورتوں کا فوری رد عمل آرام بلکہ خوشی، اپنے شوہر کے ساتھ زیادہ قربت اور نومولود کے ساتھ فوری لگاؤ کا ہوتا ہے۔ درحقیقت نومولود کے ساتھ لگاؤ اس سے علیحدہ ہونے کے بعد اس سے زیادہ ہو جاتا ہے جتنا نو ماہ کے ایک ساتھ رہنے کے دوران ہوتا ہے۔

حصہ دوم بچے

باب 4 بچے کی نشوونما کیسے ہوتی ہے





بچے کی نشوونما کیسے ہوتی ہے

اکثر اوقات اس بات کا احساس نہیں کیا جاتا کہ پیدائش بچے کے لئے بھی ایک تکلیف دہ عمل ہوتا ہے۔ پیدائش سے پہلے کے مہینوں میں بچہ پانی والی تھیلی کے اندر امن و سکون سے رہ رہا ہوتا ہے۔ وہاں وہ نہ بھوکا ہوتا ہے نہ پیاسا، نہ ہی اسے بدلتے موسموں کا سامنا ہوتا ہے نہ ہی کیڑوں، مکھیوں، مچھروں اور آفیشین سے واسطہ پڑتا ہے۔ اچانک یہ پیار اور دیکھ بھال کرنے والا ماحول اس کا مخالف ہو جاتا ہے: بچہ دانی سکڑنے لگتی ہے اور بچہ محسوس کرتا ہے کہ اسے اس میں سے باہر دھکیلا جا رہا ہے، کئی گھنٹوں تک پیدائش کے راستے کی طرف کھینچا اور سکیزا جا رہا ہے تاکہ اسے اس جگہ سے باہر نکالا جائے جو نو ماہ تک اس کا گھر تھی۔ جب یہ جدوجہد ختم ہوتی ہے تو بچہ خود کو چند صیادینے والی روشنی میں پاتا ہے، اس کی رگ جاں یعنی آنول نال کاٹ دی جاتی ہے، اور اسے زندہ رہنے کے لئے اپنے طور پر جدوجہد شروع کرنا پڑتی ہے۔ پیدائش کے فوراً بعد بھی ابتدائی چند منٹ بچے کے لئے پریشان کن ہو سکتے ہیں جب اسے دیکھا بھالا اور چپک کیا جاتا ہے، الٹا کر دیا جاتا ہے، یہاں تک کہ اگر وہ رونا شروع نہ کرے تو تھپڑ مارے جاتے ہیں۔

ان سب باتوں سے بچہ ایک عجیب سی حالت میں ہوتا ہے۔ وہ گیلا ہوتا ہے اور اس کے جسم پر ایک چکنائی قسم کی چیز ملی ہوئی ہوتی ہے، یہ وہ مادہ ہے جو اسے پانی والی تھیلی کے اندر پانی سے بچاؤ مہیا کرتا ہے۔ اپنی گلابی رنگت اختیار کرنے سے پہلے اس کا رنگ نیلا ہو سکتا ہے اور اس کے سر کی شکل عجیب سی ہو سکتی ہے کیونکہ اسے پیدائش کے مشکل راستے سے گزرنا پڑا۔ تاہم ان میں سے کوئی بھی بات پریشانی کا باعث نہیں ہوتی۔ اگرچہ زور سے روتا ہے، اس کا دل ایک منٹ میں 100 مرتبہ دھڑکتا ہے، اس کے بازو اور ٹانگیں حرکت کرتے ہیں، اسے ربڑ کی نرم نالی نتھنوں کے اندر ڈالنے پر کھانسی یا چھینک آتی ہے، اور پاؤں کے تلووں پر ذرا زور سے ضرب لگانے پر روتا ہے تو وہ ٹھیک ٹھاک ہے۔

بچے کی نشوونما کے مختلف مراحل کا جائزہ بعد میں لیا جائے گا، مگر ہم بچے کی اگلے تین برسوں میں متوقع نشوونما پر ایک نظر ڈال سکتے ہیں تاکہ ہمیں اندازہ ہو جائے کہ آئندہ بچے کے لئے کیا کچھ ہونے والا ہے۔



سماجی و جذباتی نشوونما

ذہنی نشوونما

جسمانی نشوونما

- | | | | |
|-------------------------|---|---|--------------|
| □ ماں کی آواز پر رد عمل | □ کھانا مانگنے اور چوسنے کی جبلی صلاحیت | □ وزن 6 سے 7 1/2 پاؤنڈ | □ پہلا مہینہ |
| | □ تکلیف کا اظہار کرنے کے لئے روتا ہے | □ اگر کوئی چیز ہتھیلی پر رکھی جائے تو اسے مضبوطی سے پکڑنا | |
| | □ ماں کے دودھ کی خوشبو اور دوسری خوشبوؤں میں تمیز کر سکتا ہے۔ | □ سر کو سارے کی ضرورت ہوتی ہے | |

- | | | | |
|--------------------------------------|--|--|-----------------------|
| □ ماں کو پہچاننے لگتا ہے | □ کھانے اور سونے کا مقررہ انداز بننے لگتا ہے | □ نائٹیں سیدھی ہونا شروع ہو جاتی ہیں | □ تیسرے ماہ کے آخر تک |
| □ چہرے کے تاثرات دیتا ہے | □ متضاد قسم کی اشیاء میں دلچسپی لینے لگتا ہے | □ سر اٹھا سکتا ہے اور آواز کی طرف گھما سکتا ہے | |
| □ باتوں کا جواب دینے کی کوشش کرتا ہے | | | |

- | | | | |
|---|--------------------------------|---|------------------------|
| □ ہنستا ہے اور مسکراہٹ کے جواب میں مسکراتا ہے | □ چمکدار چیزوں کی طرف بڑھتا ہے | □ سارے سے بیٹھنے لگتا ہے | □ چھٹے مہینے کے آخر تک |
| □ آوازوں اور حرکات کی نقل کرتا ہے۔ | □ بات کرنے کی کوشش کرتا ہے | □ آوازوں پر رد عمل دیتا ہے | |
| | | □ کروٹ لے لیتا ہے اور بازوؤں پر اٹھنے کی کوشش کرتا ہے | |

- | | | | |
|---|---|--|-----------------------|
| □ اپنے نام پر جواب دیتا ہے | □ مختلف وجوہات پر مختلف انداز سے روتا ہے۔ | □ پہلے دانت (اوپر اور نیچے کے سامنے کے دانت) دکھائی دینا شروع ہو جاتے ہیں۔ | □ نو ماہ مکمل ہونے پر |
| □ ناخوشی یا طمینان کا اظہار کرتا ہے | □ سو گھنٹے، پکھنے، چھونے، دیکھنے اور سننے کی صلاحیتیں سیکھ لیتا ہے۔ | □ (خاکہ نمبر 10 پر ملاحظہ کیجئے) | |
| □ اپنے آس پاس کی چیزوں کو غور سے دیکھتا ہے اور ان کا مشاہدہ کرتا ہے | | □ چہانے کی کوشش کرتا ہے۔ | |



- دوسرے کی مدد کے ساتھ پیالی سے پی سکتا ہے
- آنکھوں کا اصل رنگ سامنے آجاتا ہے
- بغیر سارے کے خود سے بیٹھ سکتا ہے اور کھسک کر چلنا سیکھ لیتا ہے۔
- چیزوں کو اٹھانے کے لئے انگلی اور انگوٹھے کا استعمال کرتا ہے
- چیزیں ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ میں پکڑ لیتا ہے
- اپنی پوزیشن تبدیل کر سکتا ہے مثلاً بیٹھے ہوئے سے لیٹ سکتا ہے اور لیٹے ہوئے سے اٹھ کر بیٹھ سکتا ہے۔
- چھو کر اور منہ میں ڈال کر چیزوں کو جاننے کی کوشش کرتا ہے
- بات کرنے کی کوشش کرتا ہے
- ہاتھوں کو اٹھانے کے لئے انگلی اور انگوٹھے کا استعمال کرتا ہے
- چیزیں ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ میں پکڑ لیتا ہے
- اپنی پوزیشن تبدیل کر سکتا ہے مثلاً بیٹھے ہوئے سے لیٹ سکتا ہے اور لیٹے ہوئے سے اٹھ کر بیٹھ سکتا ہے۔
- مانوس چہروں اور گواڑوں کو پہچانتا ہے
- جواب میں ہنستا، مسکراتا اور ہنستا ہے۔
- پسند کرتا ہے کہ اسے چھوا جائے اور گھڑ گدڑی کی جائے
- ماں باپ سے دوری پر پریشانی کا اظہار کرتا ہے۔

- 12 ماہ مکمل ہونے پر
- خود پیالی سے پی سکتا ہے
- اچھی طرح کھسک کر چل سکتا اور سارے کے ساتھ کھڑا ہو سکتا ہے
- کپڑے پہننے میں مدد سے سکتا ہے
- پچھلے دانت نظر آن شروع ہو جاتے ہیں (خاکہ نمبر 10 پر ملاحظہ کیجئے)
- موسیقی سے لطف اندوز ہوتا ہے اور حرکات کے ذریعے اس کا اظہار کرتا ہے۔
- تصویروں میں دلچسپی کا اظہار کرتا ہے
- دروازے اور کھڑکیاں کھولنا اور بند کرنا پسند کرتا ہے
- چیزیں پھینکتا ہے
- بات چیت کی طرف توجہ دیتا ہے
- اجنبی لوگوں کی موجودگی پر بے چینی ظاہر کرتا ہے
- اگر کوئی رو رہا ہو تو پریشانی محسوس کرتا ہے
- دوسروں کو چیزیں پیش کرتا ہے مگر توقع یہ کرتا ہے کہ یہ واپس کر دی جائیں گی۔



چیزیں ایک دوسرے کے
اندر رکھنا پسند کرتا ہے

جو چیزیں اسے پسند نہ ہوں
انہیں پرے دھکیلتا ہے۔

18 ماہ مکمل ہونے پر

خود سے کھڑا ہو سکتا ہے

15 سے 20 الفاظ سیکھ چکا ہوتا ہے

غصے کا اظہار کرتا ہے اور بول کر یا حرکات کے ذریعے ”نہ“ ”کہہ سکتا ہے۔

بغیر مدد کے چل سکتا ہے

تالی جاتا ہے اور ہاتھ ہلاتا ہے

دوسروں کو چیزیں دینا پسند کرتا ہے

دونوں پاؤں سے اچھل سکتا ہے۔

کتاؤں میں چیزیں پہچان سکتا ہے

پسند کرتا ہے کہ اسے گود میں اٹھایا جائے اور اس کا خیال رکھا جائے۔

کپڑے اتار سکتا ہے

اشارے سے یا لفظ بول کر یا کسی لفظ جیسی آواز نکال کر چیزیں مانگتا ہے

اگرچہ اس میں کھانا گرتا بھی ہے

دائیں یبائیں ہاتھ کو استعمال کرنے میں اپنی ترجیح ظاہر کرتا ہے جو عموماً دائیں ہاتھ کے لئے ہوتی ہے۔

پہلی دازھیں نکلنا شروع ہوتی ہیں (خاکہ نمبر 10 دیکھئے)

چیزوں کو توڑتا ہے

پیشاب اور پاخانے کی حاجت کو محسوس کرتا ہے

10 دیکھئے)

دو سال مکمل ہونے پر

اچھی طرح چل سکتا ہے

50 سے زیادہ الفاظ سیکھ چکا ہوتا ہے

چیزوں کو اپنے قبضے میں رکھنے کا جذبہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔

دو یا تین لفظوں پر مشتمل جملے بول سکتا ہے

دوسروں کی شراکت پسند نہیں کرتا

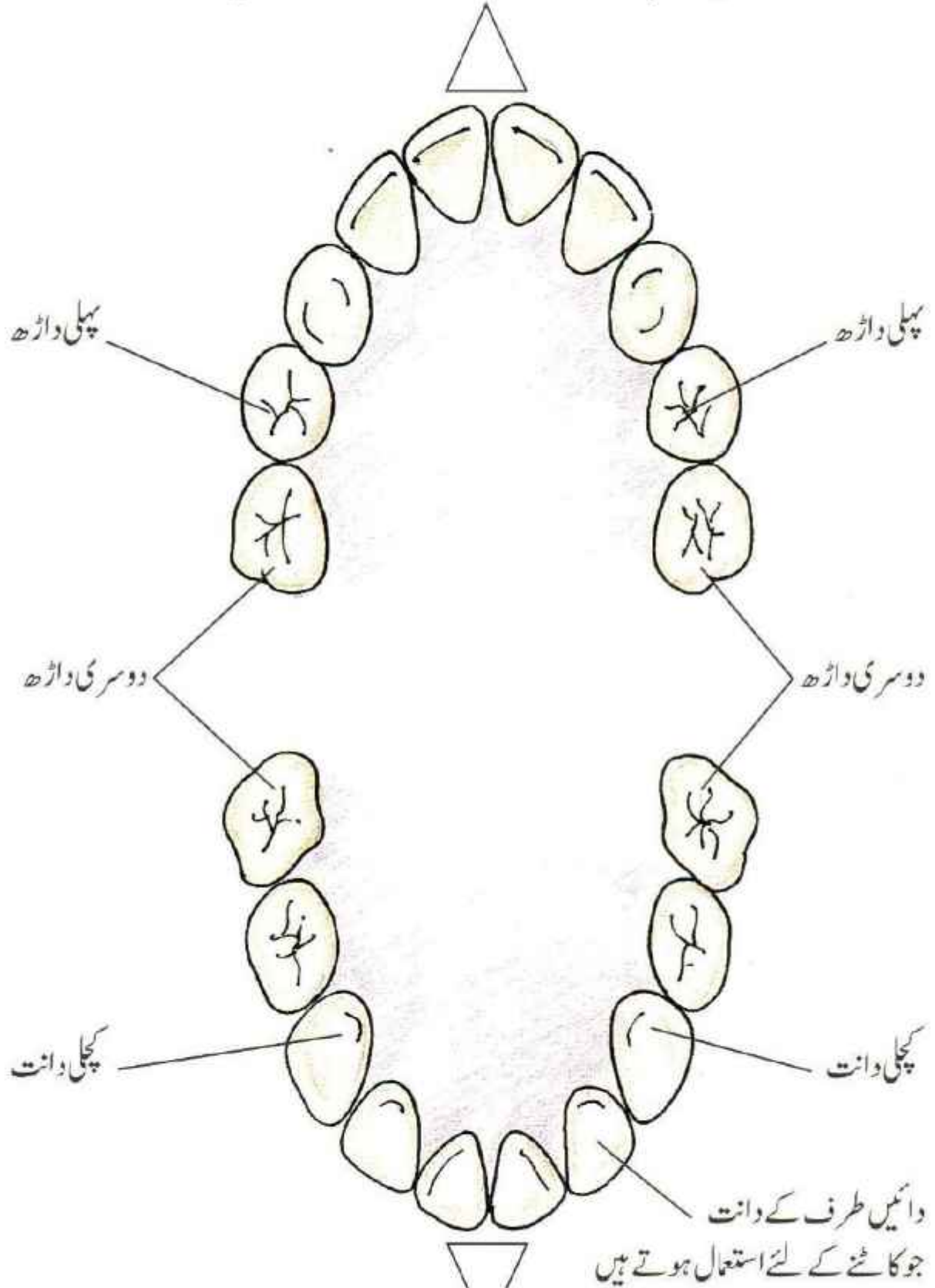
دوڑ سکتا ہے

دو مختلف چیزوں میں سے انتخاب کر سکتا ہے۔

دوسروں کی موجودگی میں شرماتا ہے۔



درمیانے اوپر کے دانت جو کاٹنے کے لئے استعمال ہوتے ہیں



خاکہ نمبر 10

سامنے کے دانت جو کاٹنے کے لئے استعمال ہوتے ہیں



- سیرھیوں سے اوپر چڑھ سکتا
- گانے سنتا ہے اور گانے کی
- اپنا ذرا اپنے نام سے کرتا ہے۔
- ہے اور نیچے اتر سکتا ہے
- کوشش کرتا ہے
- ہر کام خود کرنے کی کوشش
- جوتے پہن اور اتار سکتا ہے
- کرتا ہے
- چیزوں کو سمجھنے کی کوشش کرتا
- ہے اور ہر کام خود نہ کر پانے پر
- مایوس ہوتا ہے

- خود پیچھے سے کھانا گرائے
- بغیر کھا سکتا ہے
- ہاتھ دھو سکتا ہے
- جھک سکتا ہے اور بغیر گرے
- چیزیں اٹھا سکتا ہے
- پیچھے کی طرف قدم لے سکتا ہے
- نوکیلے دانت اور دوسری داڑھیوں
- دکھنا شروع ہو جاتی ہیں
- (خاکہ نمبر 10 دیکھئے)
- مار پیٹ کر سکتا ہے
- شفقت کا جواب دیتا ہے
- حسد کا اظہار کرتا ہے
- چند منٹ سے زیادہ بے حرکت
- بیٹھ نہیں سکتا

18 سے 24 ماہ کے درمیان کی عمر کو سرکشی اور جستجو کا زمانہ کہا جا سکتا ہے۔ بعض والدین کو یہ عرصہ بچے کی پرورش میں سب سے زیادہ ناخوشگوار محسوس ہوتا ہے۔ وہ یہ سمجھ نہیں پاتے کہ بچے کی ذہنی نشوونما میں یہی وقت بے حد اہم ہے کیونکہ سرکشی اور جستجو ہی انسانی شخصیت کی وہ بنیادی خصوصیات ہیں جو اسے جانوروں کے جبلی رویے اور رویوں کے مشینی انداز سے الگ کرتی ہیں۔ جب بچہ نافرمانی کرتا ہے تو وہ اپنے لئے سوچ رہا ہوتا ہے؛ جب وہ چیزوں کو جاننے کی کوشش کرتا ہے تو وہ اپنے علم میں اضافہ کر رہا ہوتا ہے۔ اس کی حوصلہ افزائی کی جانی چاہئے نہ کہ حوصلہ شکنی۔

- تیسرے سال کے اختتام تک
- سوتے میں ہستر پر پیشاب نہیں کرتا
- اس کے الفاظ کا ذخیرہ 250 الفاظ تک پہنچ جاتا ہے
- بیوں کی توجہ اور حمایت چاہتا ہے



- گیند کو ٹھوکر مار سکتا ہے
- 5 سے 6 الفاظ پر مشتمل جملے
- آسان ہدایات پر عمل کرتا ہے
- ایک پاؤں پر کھڑا ہو سکتا ہے
- اور اچھل سکتا ہے
- نیچی سی رکاوٹ کو پہلانگ
- کمانیاں اور نظمیں سنتا ہے
- دوسروں سے ساتھ شراکت اور سبق لینا سیکھ لیتا ہے
- تھوڑی سی مدد سے کپڑے
- آسان طرز میں گا سکتا ہے
- اپنے بارے میں باتیں سن کر خوش ہوتا ہے
- پن سکتا ہے
- تمام دودھ کے دانت اُگل آتے ہیں
- 'ابھی'، 'جلدی' اور 'بعد' میں کے الفاظ کو سمجھ سکتا ہے
- سوال پوچھتا ہے
- روزمرہ کی عام آوازوں کو پہچانتا ہے۔
- دو یا تین رنگوں کو پہچان سکتا ہے
- تین تک گنتی کر سکتا ہے
- جسمانی فرق کو جانتا ہے

یہ وہ عمر ہے جب بچے اپنے والدین کو قبل تقلید مثال کے طور پر دیکھتے ہیں اور ان کی رہنمائی کرنا آسان ہوتا ہے کیونکہ وہ اپنے والدین کی طرح ہونا پسند کرتے ہیں۔ یہ بات ذہن میں رکھنا ضروری ہے کہ بچے اپنے والدین کی تقلید اس طرح سے کرنا چاہیں گے جیسا انہوں نے اپنے والدین کو خود سمجھا ہے، ویسا نہیں جیسا انہیں الفاظ میں سکھایا گیا۔ ان کی شخصیت کی تعمیر کے لئے ماں باپ کے الفاظ نہیں بلکہ اعمال بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔

یہ آئندہ تین برسوں میں بچے کی نشوونما کا متوقع نقشہ ہے۔ تاہم، سب بچے یکساں رفتار اور انداز سے نہیں بڑھتے۔ کچھ انفرادی فرق موجود ہوتا ہے، جن میں سے بعض تو قدرتی ہوتے ہیں دوسرے ماحول کے اثر سے اور ماں باپ کی طرف سے ملنے والی توجہ کے نتیجے میں پیدا ہوتے ہیں۔ بچے کی آئندہ مہینوں میں ہونے والی نشوونما کے اس مختصر جائزے کے بعد ہم آنے والے ایوان میں بچے کی دیکھ بھال اور نشوونما کے مختلف پہلوؤں پر بات کریں گے۔

حصہ دوم بچے

باب 5 بچے کی غذا





بچے کی غذا

بچے کے لئے بہترین غذا ماں کا دودھ ہے، اور پہلی خوراک پیدائش کے دو گھنٹوں کے اندر اندر دے دی جانی چاہئے۔ ماں کے دودھ کے بہت سے دوسرے زیادہ جانے پہچانے فوائد کے علاوہ، جن کا ذکر ابھی کیا جائے گا، پہلے ہفتے کے دوران ماں کا دودھ پلانے کی خاص اہمیت ہے۔ اس دوران ماں کے دودھ کی جگہ ایک گاڑھا زردی مائل مادہ نکلتا ہے جسے بیوسی (colostrums) کہتے ہیں۔ اس مواد کے کچھ قطرے بچے کی پیدائش سے ایک دو ماہ پہلے بھی ماں کی چھاتی سے بہہ نکلتے ہیں اور بچے کی پیدائش کے دس دن بعد تک دودھ میں ملے ہوئے ہو سکتے ہیں۔ مگر پہلے تین چار دن میں ماں کا دودھ صرف بیوسی پر مشتمل ہوگا۔

بیوسی میں پروٹین کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے، خاص طور پر ایسے اجزاء موجود ہوتے ہیں جو دماغ کی نشوونما کے لئے اہم ہیں۔ اس کے علاوہ اس سے بچے میں قوتِ مدافعت کو بڑھانے، انفیکشن سے محفوظ رکھنے اور کئی طرح کے جراثیم (بیکٹیریا اور وائرس) سے بچاؤ میں مدد ملتی ہے۔ پروٹین کی زیادہ مقدار کی وجہ سے بچہ زیادہ مطمئن ہوتا ہے اور زندگی کے پہلے ہفتے کے دوران زیادہ لمبے وقفوں تک سوتا ہے۔ اس سے ماں کو بھی آرام کے لئے زیادہ وقت مل پاتا ہے۔ بیوسی میں قبض دور کرنے کی خصوصیت بھی ہوتی ہے جس سے بچے کو پہلا پاخانہ کرنے میں مدد ملتی ہے جو سیاہی مائل رنگ کا اور لیس دار ہوتا ہے۔ یہ نارمل بات ہے۔

چھاتی سے دودھ پلانا آسان ہوتا ہے کیونکہ بچے چوسنے کی صلاحیت لے کر پیدا ہوتے ہیں۔ اس سے نا صرف دودھ پلانا آسان ہو جاتا ہے بلکہ یہ دودھ نکلنے کے مساموں کو بھی کھولتا ہے۔ ابتدا میں ممکن ہے کہ ماں کا دودھ مقدار میں اس سے زیادہ ہو جتنا بچہ پی سکتا ہے، جس کے نتیجے میں چھاتیاں زیادہ بڑی ہو جاتی ہیں، سخت ہو جاتی ہیں اور زیادہ بھری ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ اگر ماں بچے کو دودھ پلاتی رہے تو یہ چیزیں دودن کے اندر ختم ہو جاتی ہیں۔ بچے کو نہ صرف دن میں بلکہ رات کے دوران بھی تقریباً ہر دو گھنٹے بعد دودھ پلانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

بچے کو دودھ پلانے کا طریقہ سادہ سا ہے، یہ سمجھنا بہت آسان ہے کہ آیا بچے کو صحیح طور پر دودھ پلایا جا رہا ہے یا نہیں۔ اگر دودھ پلانے سے تکلیف ہوتی ہے تو اس کا مطلب ہے کہ بچے کو صحیح طرح سے دودھ نہیں دیا گیا اور شاید بچے کے سوڑھے نیل کو زور سے دبا رہے ہیں۔ جو حصہ بچے کے سوڑھے سے دبایا جانا چاہئے وہ نیل کے ارد گرد کا گہرے رنگ کا حصہ ہے۔ اس صورت میں درد نہیں ہوگا اور دودھ کی زیادہ مقدار نکلے گی۔ دوسری ایک تدبیر یہ ہے کہ



ہمیشہ ایک ہی طرف سے دودھ پلانا شروع نہ کریں بلکہ بدل بدل کر دودھ پلائیں۔ ایک مرتبہ دائیں طرف سے دودھ پلائیں تو دوسری مرتبہ بائیں طرف سے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ دوسری چھاتی سے دودھ پوری طرح ختم کرنے سے پہلے ہی سچے سو جاتا ہے۔ اس طرح ایک چھاتی میں کچھ دودھ بچ جائے گا۔ اس لئے فرض کریں اگر ہر مرتبہ دائیں چھاتی سے ہی دودھ پلانا شروع کیا جائے تو بائیں چھاتی ہمیشہ بھری ہی رہ جائے گی اور اگر کچھ ماہ تک ایسا ہوتا رہے گا تو دکھنا شروع ہو جائے گی۔

بچوں کو دودھ پلانے والی ماؤں کو چاہئے کہ وہ اپنے لئے اور اپنے بچے کے لئے اپنی چھاتیوں کا خیال رکھیں۔ اپنے ہاتھوں اور نپل کو صاف رکھیں۔ یہ اس لئے ضروری ہے کہ جراثیم اور میل بچے کے منہ میں نہ جائے۔ جب بھی ہاتھ میلے ہو جائیں انہیں صابن سے دھونا چاہئے اور چھاتیوں کو روزانہ کم از کم ایک مرتبہ دھونا چاہئے۔ مگر چھاتیوں کو صابن سے نہیں دھونا چاہئے کیونکہ نپلوں سے ایک خاص قسم کا حفاظتی مواد نکلتا ہے جو صابن سے دھل جائے گا۔

چھاتی سے دودھ پلانے کے کئی فائدے ہیں جنہیں اب دنیا بھر میں تسلیم کیا جانے لگا ہے :

- ماں کے دودھ میں صحیح مقدار میں غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔
- اس کا درجہ حرارت بالکل مناسب ہوتا ہے۔
- اس میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو بچے کو کئی قسم کے انفیکشن سے بچاتے ہیں۔
- کیونکہ ماں کے دودھ میں باہر کی کوئی چیز ملی ہوئی نہیں ہوتی اس لئے بچے کو الرجی کی وجہ سے کوئی بیماری نہیں ہوتی۔
- کیونکہ ماں کا دودھ سیدھا بچے کے منہ میں جاتا ہے اس لئے اس میں کسی قسم کی ملاوٹ کا کوئی امکان نہیں ہوتا۔
- دودھ پلانے سے ماں کو اپنے نارمل وزن اور جسامت پر واپس آنے میں مدد ملتی ہے کیونکہ اس سے فالٹو چربی گھسکتی ہے اور بچے کو دانی بھی جلد واپس اپنے نارمل سائز پر آجاتی ہے۔
- اس بات کے بھی کچھ شواہد ملے ہیں کہ جو مائیں بچوں کو دودھ پلاتی ہیں بڑی عمر میں ان کے کولہے کی ہڈی ٹوٹنے کے امکانات کم ہوتے ہیں اور چھاتی اور رحم کے کینسر کا بھی کم شکار ہوتی ہیں۔



دودھ پلانا ایک طرح سے مانعِ حمل تدبیر کا کام بھی دیتا ہے جب ماں بچے کو صرف اپنا دودھ پلا رہی ہو اور کوئی دوسری غذا نہ دے رہی ہو۔ ایسی مائیں جو صرف اپنا دودھ پلا رہی ہوں، دودھ پلانے کے دوران ان کے اندر ایسے ہارمون کام کرتے ہیں جن کی وجہ سے انہیں ماہواری رکی رہتی ہے اور اس طرح وہ حاملہ نہیں ہوتیں۔

اس بارے میں کئی آراء پائی جاتی ہیں کہ بچے کو کس عمر تک ماں کا دودھ پلایا جانا چاہئے مگر اس بارے میں کسی حد تک اتفاق رائے موجود ہے کہ پہلے چھ ماہ کے دوران بچے کو صرف ماں کا دودھ دیا جانا چاہئے اور دوسری کوئی خوراک نہیں دی جانی چاہئے۔ اور اگلے اٹھارہ ماہ تک دوسری غذاؤں کے ساتھ بچے کو ماں کا دودھ دیا جانا چاہئے۔

یہاں یہ بات نوٹ کی جانی چاہئے کہ روایتی نکتہ نظر کے برعکس، قرآن پاک میں یہ بات نہیں کہی گئی ہے کہ لڑکیوں کو اٹھارہ ماہ دودھ پلایا جائے اور لڑکوں کو زیادہ عرصے تک یعنی چوبیس ماہ تک پلایا جائے۔ قرآن پاک کی تعلیم کے مطابق بچے کو دو سال کی عمر تک ماں کا دودھ دیا جانا چاہئے خواہ وہ لڑکی ہو یا لڑکا۔ (سورۃ 2، 233)

دو سال کا عرصہ قدرتی طور پر کم ہو جائے گا اگر ماں کا دودھ اس سے پہلے ہی خشک ہو جاتا ہے۔ ہاں عام حالات میں، دودھ پلاتے رہنے سے دودھ بننے کا عمل بھی جاری رہتا ہے۔ لیکن اگر بچے کو ماں کا دودھ پلایا جا رہا ہے تب بھی چھ ماہ کی عمر کے بعد کچھ ٹھوس غذا شروع کرادی جانی چاہئے۔

بچے کو ٹھوس غذا شروع کراتے وقت یہ خیال رکھنا چاہئے کہ ایسے وقت میں ٹھوس غذا شروع نہ کرائی جائے جب بچے کے دانت نکل رہے ہوں یا اس کی طبیعت اچھی نہ ہو۔ ایسی حالت میں بچے کو وہ غذا پسند نہیں آئے گی جس کی خوشبو اور ذائقہ اس کے لئے جانا پہچانا نہ ہو۔ ایسا وقت منتخب کیجئے جب بچے خوش اور صحت مند ہو اور اس بات سے بد دل نہ ہوں اگرچہ اسے تھوک دے کیونکہ وہ ایک نئی حرکت کرنا سیکھ رہا ہے۔ شروع میں بچے کو ایک چھچھوٹا ٹھوس غذا کھلانا کافی ہوگا۔ اس کے ساتھ ماں کا دودھ جاری رکھنا چاہئے۔ یہ بھی ایک اچھا طریقہ ہوگا اگر ابتدا میں ٹھوس غذا میں تھوڑا سا ماں کا دودھ شامل کر دیا جائے تاکہ بچے کو مانوس خوشبو اور ذائقہ ملے۔ ابتدا میں نرم ابلا ہوا انڈا، نرم پھل مثلاً کیلا، آم، پیپتہ اور املی ہوئی بھرنیہ کی ہوئی سبزیاں مثلاً آلو، حلوہ کدو یا گاجر دی جاسکتی ہے۔ کچھڑی میں تھوڑا سا دہی ملا کر دیا جاسکتا ہے۔ جب بچے ایک سال کی عمر کو پہنچ جاتا ہے، اس کے اوپر اور نیچے کے دانت اور داڑھیں نکل آتی ہیں اور وہ زیادہ تر ٹھوس غذا کو چبا سکتا ہے۔ اب بچے کو ہر قسم کی روٹی، نانج، دالیں اور قیمہ، مچھلی اور مرغی کھلائی جاسکتی ہے۔

حصہ دوم بچے

باب 6 بچے کی دیکھ بھال





بچے کی دیکھ بھال

بچے جو نمی پیدا ہوتے ہیں رونا شروع کر دیتے ہیں۔ دراصل یہ ایک صحت مند اور نارمل بچے کی نشانی ہے۔ مگر بعد میں جب بھی بچہ روتا ہے تو اس کے پیچھے کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہوتی ہے اور رونا بچے کا ماں تک اپنی بات پہنچانے کا ایک طریقہ ہوتا ہے۔ کسی بچے کے پریشان ہونے کی وجوہات صرف جسمانی ہی نہیں ہو سکتیں۔ حیرت انگیز بات ہے کہ اس کی وجوہات جذباتی بھی ہو سکتی ہیں مثلاً جب ماں ناخوش ہوتی ہے یا بچے کے ساتھ سختی سے پیش آتی ہے۔ بچے یہ سب کچھ محسوس کر سکتا ہے اور اس پر رونا شروع کر سکتا ہے۔ مگر عام طور پر کوئی جسمانی تکلیف یا درد وغیرہ ہوتا ہے جس پر بچہ روتا ہے۔ اس کی چند عام وجوہات درج ذیل ہیں :

- **بھوک :** مائیں یہ پہچاننا سیکھ جاتی ہیں کہ بھوک کی وجہ سے رونا کس قسم کا ہوتا ہے۔ اسے دودھ پلا دیا جائے تو بچہ خاموش ہو جاتا ہے
- **بے آرامی :** اکثر اوقات بچے کو جو نمی گود میں اٹھا لیا جائے وہ خاموش ہو جاتا ہے۔ ایسا اس صورت میں ہوتا ہے جب بچہ کسی قسم کی بے آرامی محسوس کر رہا ہو یا صرف یہ چاہ رہا ہو کہ اسے چمٹایا جائے۔
- **گیلا ہونے کی صورت میں :** گیلا ہونے کی صورت میں ٹھنڈ محسوس ہوتی ہے اور بچہ بے آرام ہو جاتا ہے۔ گیلی نیپیپی یا دوسرے کپڑے یا چادر وغیرہ کو فوراً تبدیل کر دینا چاہئے۔
- **درد :** بچے کے پیٹ میں درد ہو سکتا ہے، کان میں انفیکشن ہو سکتا ہے جو عمر کے ابتدائی مہینوں میں خاصا عام ہے، دانت نکلنے یا کسی اور وجہ سے درد ہو سکتا ہے۔ اگر پیٹ کا درد ہو تو بچہ اپنے گھٹنوں کو اپنے پیٹ کی طرف سکیڑے گا؛ اگر کان میں درد ہو تو ممکن ہے کہ بچہ کانوں کو رگڑ رہا ہو۔ اگر کسی اور بیماری کی وجہ سے درد ہو تو اس کا پتہ دوسری علامات سے چل سکتا ہے، مثلاً: بخار؛ سانس لینے میں تکلیف؛ دست؛ قے۔ ان تمام صورتوں میں جہاں درد کی وجہ کوئی دوسری بیماری معلوم ہوتی ہو، درد کو ختم کرنے کا صرف ایک ہی طریقہ ہے کہ دوا دی جائے۔



ان عام اور چھوٹی موٹی بیماریوں اور تکالیف کے علاوہ بچے کو زیادہ شدید بیماریوں سے بچانا ہوتا ہے۔ بچوں میں، خصوصاً ماں کا دودھ پینے والے بچوں میں قدرتی طور پر ان سے بچاؤ کی صلاحیت ہوتی ہے۔ مگر یہ صلاحیت تمام بیماریوں کے خلاف تحفظ نہیں مہیا کرتی۔ اس لئے بچاؤ کے لئے دوسری دفاعی لائن ٹیکوں کے ذریعے حفاظت کا حصول ہے۔ یہ ٹیکے سرکاری طور پر مقرر کردہ نظام الاوقات کے مطابق لگائے جانے چاہئیں :

عمر	ٹیکہ
2 سے 4 ہفتے	بی سی جی + پولیو کے قطرے + ہیپاٹائٹس بی کا ٹیکہ
6 ہفتے	ڈی پی ٹی + او پی وی + ہیپاٹائٹس بی کا ٹیکہ (دوسری خوراک)
10 ہفتے	ڈی پی ٹی (دوسری خوراک) + او پی وی
14 ہفتے	ڈی پی ٹی (تیسری خوراک) + او پی وی
پانچواں مہینہ	ہیپاٹائٹس بی کا ٹیکہ (تیسری خوراک)
نواں مہینہ	خسرہ

اگرچہ ٹیکے لگوانا عموماً محفوظ طریقہ ہے اور دنیا بھر میں اس کی افادیت تسلیم شدہ ہے مگر اس سلسلے میں درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہئے :

- جن بچوں کو تشخیص کی بیماری رہ چکی ہو ممکن ہے کہ انہیں حفاظتی ٹیکے لگوانا محفوظ نہ ہو۔
- اگرچہ بخار یا اسہال میں مبتلا ہو تو حفاظتی ٹیکہ لگوانا کے لئے اس کے صحت یاب ہونے کا انتظار کر لینا چاہئے۔
- اگرچہ کو اینٹی بائیوٹک دوائیں دی جا رہی ہوں تو بھی حفاظتی ٹیکے بعد میں لگوانے چاہئیں۔
- اگرچہ نو ماہ کی حمل کی مدت سے پہلے پیدا ہوا ہو تو حفاظتی ٹیکوں کا پورا نظام الاوقات کسی ڈاکٹر کی مدد سے نئے سرے سے طے کیا جانا چاہئے۔
- اگر خاندان میں پہلے سے حفاظتی ٹیکوں کے نقصان دہ اثرات کے واقعات موجود ہوں تو ڈاکٹر سے مشورہ کیا جانا چاہئے۔



بچے کو ماں کے دودھ اور حفاظتی ٹیکوں کے ذریعے تحفظ دینے کے بعد اگلی اہم بات یہ ہے کہ اسے حادثات سے بچایا جائے۔ حادثات کے امکان کو معمولی نہیں سمجھنا چاہئے کیونکہ حادثات ہی بچوں میں اموات اور زخمی ہونے کی سب سے عام وجہ بنتے ہیں۔ حادثات کے تمام امکانات کو مکمل طور پر ختم کرنے کا تو کوئی طریقہ نہیں ہے، مگر گھر کو بچے کے لئے زیادہ سے زیادہ محفوظ بنایا جاسکتا ہے۔ بعض سادہ احتیاطیں درج ذیل ہیں:

- تمام دوائیں، کیرے مار دوائیں اور دھلائی کے کیمیکلز بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
- ایسی تمام چیزیں، کھانے والی یا دوسری جو بچہ نکل سکتا ہے اس کی پہنچ سے دور رکھیں۔
- ایسی تمام چیزیں جو تیز دھار والی ہوں (قلم، چاقو، بلیڈ، قینچی، سوئیاں، کانچ کے ٹکڑے وغیرہ) بچے کی پہنچ سے دور رکھیں۔
- حلی کے ایسے تمام سوپنوں پر جو بچے کی پہنچ میں ہوں، حفاظتی ڈھکن لگا کر رکھیں۔
- بچے کو باورچی خانے یا غسل خانے میں اکیلا نہ چھوڑیں۔
- بچے کو نہر، تالاب، کنوئیں اور پانی یا کسی دوسری مائع سے بھرے ہوئے برتنوں سے دور رکھیں۔

آخر میں یہ کہ بچے کی صحت مند نشوونما کے لئے بیماریوں اور حادثات سے بچاؤ کے علاوہ بعض دوسری چیزوں کا بھی خیال رکھنا چاہئے۔ بعض مسائل جن کا اکثر والدین کو سامنا کرنا پڑ سکتا ہے درج ذیل ہیں:

- **ست نشوونما:** تمام بچے ایک ہی رفتار سے نشوونما نہیں پاتے، نہ یہ توقع کی جانی چاہئے کہ کسی خاص عمر میں ان کا قد یا وزن کسی خاص سطح پر پہنچ جائے۔ نشوونما کی ست رفتار بغیر کسی خرابی یا بیماری کے بھی خاصی عام ہے۔ بھوک نہ لگنا، کھانا پوری طرح ہضم نہ ہونا یا بیماری (خصوصاً ٹیٹانائڈ، ملیریا، یا آنتوں کی انفیکشن) بھی نشوونما میں رکاوٹ بن سکتی ہے، اور یہ تشویش کا باعث ہے۔ ان تمام صورتوں میں وجہ بہت صاف واضح ہے اور اس کا مناسب علاج کرایا جانا چاہئے۔
- بعض صورتوں میں نشوونما کی ست رفتار کی وجہ اتنی واضح نہیں ہوتی مگر نشوونما کی کم رفتار کی علامات بہت واضح ہوتی ہیں، مثلاً مسلسل دو ششماہیوں میں قد کا دو سینٹی میٹر سے کم بڑھنا۔ ایسی صورت میں تفصیلی طبی معائنہ کرایا جانا چاہئے۔



وزن کا ضرورت سے زیادہ بڑھ جانا : اس بارے میں اب عام شعور پایا جاتا ہے کہ موٹاپے کی ابتدا عموماً بچپن سے ہو جاتی ہے جب کھانے پینے کی عادات تشکیل پاتی ہیں۔ وزن کا زیادہ ہونا نہ صرف صحت کے مسائل پیدا کرتا ہے بلکہ جوں جوں بڑا ہوتا ہے مختلف ذہنی اور سماجی مسائل بھی سامنے آتے ہیں۔ اس لئے زیادہ وزن کو ایک مسئلہ سمجھ کر اس کا علاج کیا جانا چاہئے۔ کبھی کبھار زیادہ وزن کی وجہ ہارمونز میں پایا جانے والا کسی قسم کا عدم توازن ہوتا ہے، مگر زیادہ تر صورتوں میں یہ قابل علاج ہوتا ہے اور اس سے بچاؤ ممکن ہے :

- اگر خاندان میں ہیرا خوری کی عادت ہے تو اسے ٹھیک کیا جانا چاہئے ؛
- ہمیشہ بچے کی بھوک کے مطابق اسے کھلائیں اور کبھی بچے کو زیادہ کھانے پر مجبور نہ کریں ؛
- کھانے کو کبھی انعام یا سزا کے لئے استعمال نہ کریں کیونکہ اس سے بچے کا کھانے کی خواہش محسوس کرنے کا نظام درہم برہم ہو جاتا ہے۔

نیند کے مسائل : بچوں میں نیند کا انداز عموماً ملتا جلتا ہوتا ہے ؛ تقریباً چھ ماہ کی عمر تک بچہ زیادہ تر وقت سو کر گزارتا ہے، ہر تین گھنٹے بعد خوراک کے لئے جاگتا ہے ؛ چھ ماہ کی عمر تک پیچھے پیچھے بچہ تقریباً پوری رات سوتا ہے یا درمیان میں ایک بار دودھ کے لئے ذرا ادر جاگتا ہے۔ ایک سال اور اس سے زیادہ عمر میں، بچہ تمام رات بغیر جاگے سوتا رہتا ہے اور دن میں ایک یا دو مرتبہ تھوڑی دیر کے لئے سوتا ہے۔ اس نارمل معمول سے بہت زیادہ فرق بچے اور والدین دونوں کے لئے مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔

نیند کی کمی کی سب سے عام وجوہات : بھوک، پیٹ کا درد، کان کا درد، دانت نکلنے کی تکلیف، یا ٹھنڈے یا گرم موسم سے مناسب بچاؤ کا نہ ہونا ہو سکتی ہیں اور ان وجوہات کو دور کیا جانا چاہئے۔

زیادہ رونا : اگرچہ کسی بیماری میں بتلا ہے تو رونے کی وجہ معلوم ہوتی ہے۔ تاہم بیماری کے علاوہ بھی ایسی وجوہات ہوتی ہیں جن سے بچہ حد سے زیادہ روتا ہے مثلاً :

- بھوک : جو چھوٹے بچوں میں رونے کی سب سے عام وجہ ہے۔ بچوں کی دیکھ بھال کے ماہرین کا کہنا ہے کہ بچے کو اتنی مرتبہ خوراک دی جانی چاہئے جتنی مرتبہ ان کو بھوک لگے، خواہ انہیں خوراک دیے ہوئے ابھی بہت ہی کم وقت گزرا ہو۔



- پیاس، یہ بھی چھوٹے بچوں کے رونے کی ایک عام وجہ ہے، خصوصاً اگر بچے کو بوتل سے دودھ پلایا جاتا ہو یا اگر موسم گرم ہو۔ اگرچہ دودھ سے مطمئن نہ ہو تو اسے بال کر ٹھنڈا کیا ہو اپنی دھجیے۔ بغیر مٹھاس ملایا ہو اپھلوں کا جو س بھی پلایا جاسکتا ہے، مگر مٹھاس ملایا ہو جو س پلانے سے گریز کیجئے کیونکہ اس سے بچے کو دست آنا شروع ہو سکتے ہیں اور دانت خراب ہو سکتے ہیں۔

■ پیٹ میں ہوا، دودھ پینے کے بعد پیٹ میں ہوا کا بھر جانا بھی بے آرائی کی ایک وجہ ہو سکتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اکثر بچے دودھ پیتے ہوئے ہوا بھی نگل لیتے ہیں اور پیٹ میں ہوا کی زیادتی سے خوراک واپس آتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ اسی لئے بچے کو ہر دفعہ دودھ پلانے کے بعد ڈکار دلانا اچھا ہوتا ہے۔

■ رویے کے مسائل : 18 ماہ سے تین سال کی عمر کا عرصہ وہ ہوتا ہے جس میں بچہ اپنی علیحدہ شخصیت کا شعور حاصل کرتا ہے۔ اس کا اظہار عموماً جارحانہ رویے، سماجی لا تعلقی، توجہ حاصل کرنے کے لئے یا لطف اٹھانے کے لئے چوری کرنا، نافرمانی اور بد تمیزی سے ہوتا ہے۔ اس سے والدین کے لئے ایک بڑی نازک صورت حال پیدا ہو جاتی ہے کیونکہ ضرورت سے زیادہ نظم و ضبط کا نفاذ بچے کے اندر قدم بڑھانے اور اپنی سوچ کو ختم کر دے گا اور بد تمیزی کو نظر انداز کرنا اس کی حوصلہ افزائی کرنے کے مترادف ہوگا۔ بچے کی متوازن ذہنی نشوونما کو یقینی بنانے اور اچھے رویے کی حوصلہ افزائی کرنے کے لئے درج ذیل قواعد کا نفاذ بہتر ہوگا :

- مزا غلطی کے فوراً بعد دی جانی چاہئے تاکہ بچہ غلطی اور سزا کے درمیان تعلق قائم کر سکے۔
- اس بات کو یقینی بنائیے کہ بچہ سزا کا یہ مطلب نہ لے کہ آپ اسے پیار نہیں کرتے۔
- سزا نافرمان رویے کی شدت کے مطابق ہونی چاہئے۔ بچے کے لئے صرف آپ کا غصہ ہی کافی مزا ہو سکتا ہے۔
- کسی ایسی سزا کی دھمکی کبھی نہ دیجئے جس پر آپ عمل نہ کر سکتے ہوں۔ اس سے بچے خالی دھمکیوں کے عادی ہو جاتے ہیں۔



- جسمانی سزائیں ہمیشہ ہلکی ہونی چاہئیں (ایک یا دو تھپڑ) کیونکہ سخت جسمانی سزا سے بچے میں ناخوشی پیدا ہوگی جس کا الٹ اثرات ہو سکتے ہیں۔
- رویے کی خرابی کی وجوہات کو جاننے کی کوشش کیجئے۔ اس کی وجہ توجہ کی کمی، بیماری، بھوک، پیاس، یا والدین یا خاندان کے دوسرے بڑوں کا سخت رویہ ہو سکتا ہے، یا پھر جو بات اکثر نظر انداز کی جاتی ہے خاندان کے مختلف افراد کا ایک دوسرے کے ساتھ بر رویہ ہو سکتا ہے۔

حفظان صحت کی تیسری کتاب
ماں اور بچہ

ڈسٹریبیوٹرز
رضاکار
تنظیمات

