

حمل کی مکمل معلومات

ترتیب

7	آپ کے بچے کی آمد
16	حمل کی تشخیص و علامات
26	بچے (جنین) کی نشو و نما
36	بدلتے ہوئے مہینے
44	احتیاط قبل از ولادت
54	خاص امتحانات (ٹیسٹ)
65	غذا اور وزن کی باضابطگی
85	وضع حمل کی تربیت
98	دوران حمل کی چھوٹی موٹی شکایات
104	وضع حمل کا انتظام
109	وضع حمل کا دن

123

وضع حمل کے بعد کی ورزشیں

127

وضع حمل کے بعد کا معائنہ

130

رضاعت (بچے کو دودھ پلانا)

139

زچگی اور وضع حمل کے بعد حفاظتی تدابیر



آپ کے بچے کی آمد

ابھی کل کی بات ہے کہ حمل کے متعلق گفتگو کرنا معیوب سمجھا جاتا تھا۔ بقول کچھ لوگوں کے اس اچھے زمانہ میں عورتیں یا تو بچہ کی آمد کو چھپاتی پھرتی تھیں یا پھر ایسی عورتوں سے صلاح و مشورہ کرتی رہتی تھیں جو قطعاً اس کی اہل نہیں ہوتی تھیں۔ چارلس ڈکنس کی مشہور کتاب ”مارٹن چیزل وٹ“ کی ”سارہ گامپ“ تو آپ کو یاد ہوگی، جو حاملہ عورتوں کو مفید مشورے دیا کرتی تھی اور ایام زچگی میں بذات خود ان کی نگرانی کرتی تھی۔ شکر ہے کہ وہ دور ختم ہو چکا ہے اور اناٹری لیڈی ہیلتھ وزیٹرز کی جگہ تربیت یافتہ لیڈی ہیلتھ وزیٹرز نے لے لی ہے۔

میں اپنے سالہا سال کے تجربہ کی بنا پر اس نتیجہ پر پہنچی ہوں کہ بعض عورتوں کے لیے ایام حمل سخت پریشان کن ہوتے ہیں۔

مجھے معلوم ہے کہ یہ عورتیں آنے والے واقعات کے خیال سے متفکر رہتی ہیں۔ بعض ان میں سے ڈر اور خوف کی بنا پر کئی سال تک ”استقرار حمل“ سے گریز کرتی رہتی ہیں۔ بعض کو اس پر تعجب ہوتا ہے کہ اس موقعہ کو ”شادی“ سے کیوں موسوم کرتے ہیں۔ جبکہ ان کی اپنی حالت سخت خراب ہوتی ہے، لیکن ہمیں ایک نئے واقعہ کے ظہور پذیر ہونے یعنی نئی روح کی آمد کے متعلق سوچنا بند کر دینا چاہیے۔ زچگی کے اہتمام کے سلسلہ میں جو تبدیلیاں اور تیاریاں رونما ہو رہی ہیں۔ ان سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ ماں بننے والیاں سماج میں کتنی زیادہ اہمیت رکھتی ہیں۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ نامعلوم خوف اور بے چینی کے باعث لوگ اکثر شب بیداری کیا کرتے ہیں اور غیر یقینی حالت اور شک و شبہات کی صورت میں ہم سب پر یہی بیتی ہے۔ میں اس بات کی وضاحت کرنا چاہتی ہوں کہ اس انیسویں صدی کے آخر میں بھی بچہ کی ولادت معمولی واقعہ ہے، جو جوش آفریں اور سرور آگیں بن سکتا ہے، لیکن اس کا انحصار اس امر پر ہے کہ آپ اسے کس حد تک گوارا بنانا چاہتی ہیں۔

حمل اور وضع حمل کے سب سے اہم پہلوؤں میں سے ایک یہ ہے کہ آپ اس کے متعلق کس طرح سوچتی ہیں؟ میں نے

حرف ”نامعلوم“ خوف کی طرف اشارہ کیا ہے۔ یہی وہ خوف یا ”تردد“ ہے جو روزمرہ کے معمولی عمل کو پیچیدہ بنا سکتا ہے۔

تردوات کے سلسلہ میں مجھے ایک دس بچوں کی ماں کا قصہ یاد آیا۔ اس سے جب اس کی زندگی کے متعلق سوال کیا گیا تو اس نے جواب دیا۔

مجھے پریشانیاں تو بہت ہوتی تھیں، لیکن ان میں سے اکثر اور بیشتر کبھی پیش نہیں آئیں۔ ہم سب بلا ضرورت پریشان ہوتے ہیں۔ ہم اپنے ذہن میں بہت سی فرضی رکاوٹیں کھڑی کر لیتے ہیں، اور پھر انہیں کود کر پار کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ حالانکہ یہ سب وہم کی کار فرمائی ہوتی ہے

میرے خیال میں اس کا باعث ہمارا طرز زندگی ہے۔ ہم میں سے کثیر تعداد بڑے بڑے شہروں میں اکٹھا ہو کر رہتی ہے، جو انتہائی غیر فطری طریق رہائش ہے۔ ہم تیزی سے دوڑتے چلے جا رہے ہیں، اور موجودہ زندگی کی رفتار ہم کو متاثر کر رہی ہے۔ ہمارے ذہن میں ایک تناؤ رہتا ہے۔ فی الواقع جو بیماری ہماری طرح دوسرے ممالک کو بھی درپیش ہیں، وہ ہے حد سے بڑھا ہوا تناؤ۔۔۔۔۔ بہ الفاظ دیگر خون کا غیر معمولی دباؤ جسے ہم ہلکا کرنے سے معذور ہیں۔

حسن اتفاق سے مجھے کئی سال مشرق میں رہنے کا اتفاق ہوا ہے۔ وہاں میں نے یہ دیکھا چینی مائیں بالکل فطری طریقہ پر بچے جنتی ہیں اور بڑی مستعدی سے یہ کام سرانجام دیتی ہیں۔ نیز اس سے لطف اندوز ہوتی ہیں۔

واپسی پر میں نے انگلستان میں پرل بک کی کہانی ”دی گڈ ارتھ“ کی فلم دیکھی۔ جس میں ایک چینی حاملہ درد زہ کے شروع ہونے سے پہلے تک برابر کھیت میں کام کرتی رہتی ہے اور پھر بچہ جننے کے لیے جھونپڑی میں چلی جاتی ہے۔ تاکہ جہاں تک ممکن ہو ولادت معمول کے مطابق آسانی سے ہو جائے اور مجھے معلوم ہے کہ حقیقت میں یہی ہوتا ہے۔

لیکن شاید میں غلط تاثر دے رہی ہوں۔ اس لیے اپنی اصلاح کرنا چاہتی ہوں میں ان اگلے اچھے وقتوں کے لوٹ آنے کی حامی نہیں ہوں۔ جس میں چھوت کی بیماری اور جاہل دایوں کا دور دورہ تھا۔ میں تو یہ بتانے کی کوشش کر رہی ہوں کہ فطرت سے روگردانی کی صورت میں اس کا رد عمل مضرت رساں ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر آج کل یقیناً ”درد کا احساس زیادہ ہو گیا ہے“ اور اس احساس پر قابو پانے کے لیے ہمیں یہ سمجھنے کی کوشش کرنا چاہیے کہ بعض رد عمل بالکل فطری اور طبعی ہوتے ہیں اور صرف

توضیح کر کے ہم اس خوف سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں۔ جو عدم واقفیت اور جہالت کی بنا پر متولی ہو جاتا ہے۔ وضع حمل کے عمل کی توضیح سے خوف دور ہو سکتا ہے۔

بچہ کی ولادت اور آمد کے متعلق ناواقفیت ہی غیر ضروری تردد اور پریشانی کا باعث بن جاتی ہے۔ حمل اور وضع حمل کے دوران جو تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں وہ عین فطری ہیں، لیکن چونکہ ماں کو یہ نہیں بتایا جاتا ہے کہ اس کو کیا توقع رکھنا چاہیے۔ وہ ان تبدیلیوں کو غیر طبعی سمجھتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ اگر حمل کا آغاز ہی خوف سے ہو، اور یہ خوف دوران حمل برابر قائم رہے تو وضع حمل بھی ذہنی تناؤ کی حالت میں ہوگا۔ یہ ذہنی تناؤ لازماً جسم اور اس کے مختلف عضلات پر اثر انداز ہوتا ہے اور بالخصوص رحم پر جو محض ایک عضلاتی تھیلی ہے، جسم اور دماغ میں جو باہمی تعلق ہے۔ اس کو علیحدہ نہیں کیا جاسکتا۔

جن عورتوں کے یہاں پہلی بار ولادت ہونے والی ہوتی ہے۔ ان کی رشتہ دار عورتیں، ہجولیاں اور ساسیں دنیا بھر کے قصے سناتی ہیں۔ ان حاملہ عورتوں میں کچھ تو ایسی ہوتی ہیں، کہ ولادت کے خوف زدہ کرنے والے تجربات سے گزرنے میں لطف محسوس کرتی ہیں اور انہیں اس سے بڑی طمانیت حاصل ہوتی ہے اور

انہیں دوسری عورتوں کو دوران حمل ذہنی تکلیف میں مبتلا دیکھ کر بھی بہت لطف آتا ہے۔

یہی افواہیں اور چرچے دراصل مضرت رساں ہوتے ہیں۔ اس لیے آپ کو یہی مشورہ دیا جاتا ہے کہ صرف اپنے ڈاکٹر اور لیڈی ہیلتھ وزیٹر کی باتوں پر کان دھریں اور بس۔

میرے خیال میں دو سب سے اہم سوال جو ہر وقت عورتوں کے ذہن و دماغ پر حاوی رہتے ہیں یہ ہیں:-
کیا میری زچگی طبعی ہوگی؟

کیا میرا بچہ بالکل ٹھیک ٹھاک پیدا ہوگا؟
دوسرا سوال یعنی بچہ کتنے بارے میں خوف، ولادت کے دوران مسلسل دماغ پر چھایا رہتا ہے۔ کیا بچہ بالکل ٹھیک ہے؟ یہ سوال ولادت کے بعد دنیا بھر میں ڈاکٹر اور لیڈی ہیلتھ وزیٹر سے لاکھوں بار پوچھا جا چکا ہے۔

ان سوالوں کا جواب بڑا آسان ہے، اگر ماں کا ذہنی رجحان اس امر کی جانب متوازن ہو، اور ماقبل ولادت جملہ ضروری احتیاطیں برتی جائیں تو اکثر بچے اور زچگیاں طبعی ہوتی ہیں۔ زچگی سے متعلق انتظامات اس ملک میں اس حد تک ترقی پا چکے ہیں کہ یہ کہنا مبالغہ نہ ہوگا کہ ہر سال لاکھوں ولادتیں بالکل طبعی ہوتی ہیں۔

اگرچہ یہ بات بڑی ایمانداری کے ساتھ کہی گئی ہے، لیکن ممکن ہے کہ اس پر بھی آپ کے دماغ کے کسی گوشہ میں یہ خوف چھپا ہو کہ کہیں محدودے چند بد قسمتوں میں سے میں بھی نہ ہوں۔ بعض عورتیں یہی کہا کرتی ہیں۔ ہم تو دنیا میں ہمیشہ بد نصیب رہیں۔ پھر حمل کے معاملہ میں قسمت کا ہے کو پلٹنے لگی۔ ان ماؤں کی خوشی کا کوئی ٹھکانہ نہیں ہوتا۔ جب ان کے یہاں بچے کی ولادت بالکل طبعی اور معمول کے مطابق ہوتی ہے۔ ان کی زندگی میں دفعتاً انقلاب آ جاتا ہے، اور ان میں ایسی خود اعتمادی پیدا ہو جاتی ہے جو ان سے پہلے ان کو کبھی نصیب نہیں ہوتی۔ ایک نئی ہستی کو معرض وجود میں لانا ان کی زندگی کا سب سے بڑا عجوبہ ہوتا ہے۔

دورانِ حمل بعض اوقات بے چینی اور بے اطمینانی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ کچھ عورتیں اسے حمل کا لازمی حصہ سمجھ کر خاموش رہ جاتی ہیں اور اس کے متعلق کوئی فکر نہیں کرتیں، اکثر عورتیں عرصہ تک ڈاکٹر سے مشورہ ہی نہیں کرتیں۔ دورانِ حمل آخری چند ہفتے اور خاص کر آخری پندرہ دن بہت زیادہ کلفت ثابت ہوتے ہیں۔ یہ تکلیف کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے کہ پیٹ پر بچہ کا وزن بہت بڑھ جاتا ہے۔ دردِ پشت اور اینٹھن بھی تکلیف دہ ہو سکتے ہیں۔ سب سے بڑھ کر بے خوابی ستاتی ہے۔ بقول ٹکسپیئر

کے ”خواب بھی مرہم دلہائے مجروح!“ ان کا ساتھ چھوڑ دینا ہے اور اسی بے خوابی کے عالم میں دنیا بھر کے دوسے پیدا ہوتے ہیں اور ڈراتے ہیں۔

اس صورت میں کیا کرنا چاہیے؟

جواب سیدھا سادھا اور مختصر ہے۔ اپنے معالج سے رجوع کریں۔ ممکن ہے کہ آپ کے لیے خواب آور گولیاں تجویز کرے۔ جن کا استعمال کرنا ضروری ہے۔ یہ گولیاں اگر زیادہ استعمال نہ کی جائیں تو مضرت رساں نہیں ہوتی ہیں اور یہ بے حد ضروری ہے کہ آپ ذہنی اور جسمانی طور پر ”یوم ولادت“ پر بالکل چاق و چوبند ہوں، لیکن جس بات پر ہم پہلے زور دے چکے ہیں وہ ہے ذہنی رجحان (Relax)۔ اعضاء کے تناؤ سے پوری طرح آزاد ہونے والے ہی اچھے سونے والے ہوتے ہیں۔ یہ وہ لوگ ہیں جو رات کم سے کم کروٹیں بدلتے ہیں اور آٹھ گھنٹے سے زیادہ کبھی نہیں سوتے۔ بجز اس کے کہ وہ بالکل تھکے ہوں اور مزید دس گھنٹے سونا چاہتے ہوں۔

اگر آپ آنے والے وقت کے لیے دوران حمل اپنے کو تیار کرتی رہیں تو آپ ان تکلیفوں اور بے چینیوں سے محفوظ رہیں گی۔ جنہیں آج کل کی دنیا میں عورتیں حمل کے لیے ناگزیر سمجھ

کر قبول کر لیتی ہیں۔

آج کی دنیا میں سب سے زیادہ زیر بحث موضوع ”دردِ دزہ“ میں تخفیف اور سکون کا حصول ہے۔ سائنس کی ترقی کے ساتھ ساتھ اب ایسی مسکن دوائیں دریافت ہو گئی ہیں۔ جو دردِ دزہ کی تکلیف میں مسکن ہوتی ہیں۔ سکون کی خواہش سے ہر شخص کو اتفاق ہے اور ہر عورت کو یہ سکون ملنا چاہیے۔ اگر ایک عورت سمجھتی ہے کہ آلات اور ادویہ کی اسے ضرورت ہے تو یہ چیزیں موقعہ پر موجود رہنا چاہئیں، لیکن مجھے یقین ہے کہ ماؤں کے لیے بہتر یہ ہے کہ وہ وضع حمل کو بخوبی سمجھ لیں اور نتیجتاً ”اس حقیقت کو جان لیں کہ بچوں کی پیدائش کے سلسلہ میں مسکن ادویہ تب اہمیت رکھتی ہے“ اگر ذہنی رجحان درست ہو۔

حمل کی تشخیص و علامات

بعض اوقات ابتدائی ہفتوں میں استقرار حمل کا تعین مشکل ہوتا ہے۔ کچھ تبدیلیاں آپ کو خود نظر آئیں گی اور دوسری علامات ڈاکٹر آپ کے جسمانی امتحان کے بعد دریافت کر سکتا ہے۔

تبدیلیاں جو آپ کو خود نظر آ سکتی ہیں

حیض میں تبدیلی :

عموماً عورتوں کو باقاعدگی سے 28 دن کے بعد حیض نہیں آتا ہے۔ اگر دو ہفتے مزید گزر جائیں تو حمل قرار پا جانے کا شبہ قدرتی ہے۔ اگر دوسرا مہینہ بھی بغیر حیض کے گزر جائے تو دوسری علامات بھی ظاہر ہونے لگیں گی۔ جن سے استقرار حمل کا امکان قوی ہو جاتا ہے۔

یہ بھی ممکن ہے کہ حیض رک جائے مگر استقرار حمل نہ ہو۔ یہ صورت بعض اوقات جذباتی یا جسمانی صدمات کے بعد پیدا ہو جاتی ہے۔

آب و ہوا یا ماحول کی تبدیلی، حمل قرار پا جانے کا خوف اور بعض امراض بھی احتباس حیض کا سبب بن جاتے ہیں۔ اس کے برعکس یہ بھی ممکن ہے کہ حیض جاری رہے اور حمل بھی قرار پا جائے۔ ابتدائی تین مہینوں میں حیض کی مدت اور اخراج خون میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔ اس صورت حال میں بچے کی پیدائش کی تاریخ کا اندازہ اور تعین نہیں ہو سکتا، کیونکہ ممکن ہے آخری بار حیض کی مدت کا خیال نہ رہا ہو۔ ہر عورت کو ایک روزنامچہ میں ہر حیض کی مدت مستقل طور پر لکھتے رہنا چاہیے۔

پستانوں میں تغیر:

پستانوں کا وزن بڑھ جاتا ہے، ان میں نرمی پیدا ہو جاتی ہے، اور ان میں جھنجھناہٹ کا احساس بڑھنے لگتا ہے۔

بھٹنیاں (سرپستان):

زیادہ نمایاں ہو جاتے ہیں۔ گھنڈیوں کے ارد گرد چتی دار

حصہ کا رنگ بھی بدل جاتا ہے۔ اسے حلقہ سر پستان کہتے ہیں۔ سانولی رنگت والی عورتوں میں خاص طور پر یہ رنگ زیادہ گہرا سیاہ ہو جاتا ہے۔ اس حصہ پر چھوٹے چھوٹے ڈورے یا دانے نمایاں ہو جاتے ہیں جو بخوبی نظر آتے ہیں۔

پستانوں کی قدرتی افزائش کے ساتھ گھنڈیوں کی طرف جانے والی شریانوں اور وریدوں میں خون کا دوران بھی بڑھ جاتا ہے۔ اکثر دبانے سے پستانوں میں رقیق مادہ بھی نکل آتا ہے۔ یہ رقیق مادہ جو انڈے کی سفیدی سے ملتا جلتا ہوتا ہے، دوران حمل مقدار میں بڑھتا جاتا ہے، اور ولادت کے بعد ابتدائی ایام میں دودھ کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔

متلی اور قے:

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

حمل کے چھٹے سے آٹھویں ہفتے میں متلی جسے صبح کی بیماری سے موسوم کرتے ہیں کا آغاز ہو جاتا ہے۔ یہ شکایت بالعموم بارہویں ہفتے میں جاتی رہتی ہے اور دن کے کسی بھی حصہ میں ہو سکتی ہے۔ بعض عورتوں کو یہ تکلیف شام کے وقت ہوتی ہے۔ اس کی مقدار میں بھی کمی بیشی ہوتی ہے۔ حمل کے استقرار کے تعین کے لیے عورت کو متلی ہونا ضروری نہیں ہے۔

سچ تو یہ ہے کہ ایک بار حمل کا شبہ ہو جائے تو پوچھنے والیاں پوچھ پوچھ کر ناک میں دم کر دیتی ہیں کہ آپ کو ”اکونے“ متلی ہوئی ہے کہ نہیں؟ اس میں آپ کا کوئی قصور نہیں کہ آپ ”اکونے“ ہوتے ہیں۔ معمولی تدابیر اور مشوروں سے اس تکلیف کا ازالہ ہو سکتا ہے۔ یہ حقیقت اب بالکل واضح ہو گئی ہے کہ متلی کا ایک نفسیاتی اور جذباتی پہلو بھی ہے، جو عورتیں حمل کی وجہ سے زیادہ پریشان رنجور ہوتی ہیں انہیں متلی کی زیادہ شکایت ہوتی ہے۔ اس کا ایک سبب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ بچپن یا عنقوان شباب میں حاملہ کسی ناخوشگوار تجربہ سے دوچار ہوئی ہو۔ مثلاً ”گھریلو زندگی نسبتاً“ غیر اطمینان بخش یا غیر محفوظ رہی ہو۔

حمل کا زمانہ جذبات کی شدت کا زمانہ ہوتا ہے۔ جس پر آپ قابو پا سکتی ہیں، اور اس کی نوعیت بدلی جاسکتی ہے۔ بشرطیکہ جو تبدیلیاں ظہور پذیر ہو رہی ہیں۔ ان کی نزاکتوں کا آپ اور آپ کے معالج دونوں کو احساس ہو۔

پیشاب کی زیادتی:

ابتدائی ہفتوں میں آپ کو بار بار پیشاب کی حاجت ہونے لگے گی۔ مثلاً کی زود حسی کا سبب بڑھتے ہوئے رحم کا دباؤ ہوتا

ہے۔ اس کا کوئی تدارک نہیں ہو سکتا ہے۔ ابتدائی تین مہینوں کے بعد یہ شکایت خود بخود جاتی رہتی ہے، اور حمل کے آخری چند ہفتوں میں بچہ کے سر کے دباؤ کی وجہ سے پھر عود کر آتی ہے۔

لعاب دار رطوبت کا اخراج:

پانی کی قسم کا رقیق بھی مبہل سے خارج ہونے لگتا ہے، اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ نرم رحم سے ملحق رطوبت کی تھیلیوں کی فعالیت بڑھ جاتی ہے اور اعضائے تناسل میں خون کے امراض کی صورت میں ابتدائی حمل میں بھی پیدا ہو سکتی ہے، اگر اخراج میں زیادتی ہو جائے تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔
یہ عین ممکن ہے کہ متذکرہ بالا علامات سرے سے غائب ہوں اور استقرار حمل ہو جائے۔

علامات جو معالج دریافت کرتا ہے:

اندام نہانی کا اندرونی فرجی (Vaginal) معائنہ۔
اس معائنہ سے یہ یقین ہو جاتا ہے کہ رحم بڑھا ہے کہ نہیں؟ (Digital) انگلی کے ذریعہ جانچ جس میں درد بالکل نہیں

ہوتا ہے۔ دو یا زائد ایام حیض سوکھے گزر جانے کے بعد حمل کی موجودگی طے کر دیتی ہے، اور اس جانچ سے کوئی بات ثابت نہ ہو تو مزید ایک مہینے کے بعد ضرور پتہ چل جائے گا کہ رحم اس دوران پھولا کہ نہیں۔

جنین کا قلب:

جنین کے قلب کی دھڑکنیں پچیس یا اس سے زائد ہفتوں کے بعد ہی سنائی دیتی ہیں۔ ڈاکٹر ایک خاص آلہ (اسٹیتھو سکوپ) پیٹ پر لگا کر جنین کی دھڑکنیں سن لیتا ہے، جو تقریباً "140 فی منٹ ہوتی ہیں یعنی آپ کے دل کی ضربوں سے دو گنی۔

خاص حملیاتی معائنے (حیاتیاتی):

اگر استقرار حمل کے متعلق شبہات ہوں تو خاص چند امتحان کیے جاسکتے ہیں۔ یہ امتحان علی الصبح پیشاب کے نمونے لے کر کسی جانور میں بذریعہ انجکشن پہنچا کر کیے جاسکتے ہیں۔

پیشاب کی جانچ اس لیے کی جاتی ہے کہ جب آغاز حمل میں بیضہ منویہ بار آور ہو کر رحم کی دیوار میں چپک جاتا ہے، اور بڑھتا

ہے تو حاملہ عورتوں کے پیشاب میں غدہ خفامیہ کا ہارمون پیدا ہو جاتا ہے۔ جب ہارمون آمیز پیشاب کو کسی موزوں جانور کے جسم میں سوئی کے ذریعہ پہنچاتے ہیں تو اس جانور کے بعض اعضاء میں تبدیلی رونما ہو جاتی ہے۔ جب یہ تغیرات موجود ہوں تو حمل یقینی ہوتا ہے، لیکن یہ امتحانات ہمیشہ قابل اعتماد نہیں ہوتے۔ بعض غیر معمولی حالت میں اور بعض اوقات زندگی میں تبدیلی ہونے کی صورت میں اور چالیس اور پچاس سال کی درمیانی مدت میں یہ امتحانات مثبت ہوتے ہیں۔ یہ حیاتیاتی امتحان بالعموم پہلے حیض کے خالی ہو جانے کے بارہ پندرہ دن گزرنے سے پہلے نہیں کیے جاتے۔ مناسب بھی یہی ہے کہ ہر امتحان دوبارہ لیا جائے۔ اگر یہ جانچ ضروری کرنی ہو تو پھر صبح تڑکے گرم پانی سے دھوئی ہوئی بوتل میں قریب چار اونس پیشاب لیا جائے اور جلد از جلد لیبارٹری میں بھیج دیا جائے۔ اگر نمونہ کے بھیجنے میں تاخیر ہو گئی تو اس کی جانچ پڑتال بیکار ہو جائے گی۔

”چوہیا“ ٹیسٹ 97 فیصدی درست ہوتا ہے، اس میں قیامت صرف یہ ہے کہ وقت زیادہ لیتا ہے یعنی چار پانچ دن۔ فریڈ مال (خرگوش) جانچ نسبتاً جلد ہو جاتا ہے، اور 48 گھنٹے کے اندر نتیجہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔ خرگوش کی بیضہ دانیاں

پھول جاتی ہیں اور ان میں مختلف تبدیلیاں رونما ہو جاتی ہیں جو آنکھ سے مشاہدہ کی جا سکتی ہیں۔

یہ تمام امتحان بہت قیمتی ہوتے ہیں، کیونکہ مخصوص Laboratories میں کیے جاتے ہیں اور اسی صورت میں کیے جاتے ہیں جب کہ عجلت کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہاں یہ بتا دینا ضروری ہے کہ ان امتحانوں پر ہمیشہ بھروسہ نہیں کیا جا سکتا ہے۔

ایکسرے یا الٹرا ساؤنڈ کے ذریعہ تشخیص:

جنین کی موجودگی ایکسرے یا الٹرا ساؤنڈ کے ذریعہ یقیناً معلوم ہو جاتی ہے، جنین کا ڈھانچہ 16-18 ہفتوں میں بخوبی نظر آنے لگتا ہے۔ آغاز حمل میں اس سے بچنا چاہیے۔

وضع حمل کی تاریخ کا تعین:

استقرار حمل سے وضع حمل تک زمانہ 280 دن (40 ہفتے) تک ہوا کرتا ہے۔ یہ حساب بجائے مہینوں کے ہفتوں میں کرنا چاہیے، کیونکہ نو شمسی مہینوں اور دس قمری مہینوں میں اختلاف پیدا

ہو جاتا ہے۔ وضع حمل کی تاریخ کا تعین آخری حیض کے پہلے دن سے کرنا چاہیے۔ اس میں سات دن کا اضافہ کر کے 3 ماہ گھٹا دیے جاتے ہیں۔

مثال کے طور پر اگر آخری حیض کی تاریخ 22 / اکتوبر 1997ء ہو تو ولادت کا امکان 29 / جولائی 1998ء کو ہے۔

چونکہ استنقرار حمل کا صحیح لمحہ معلوم نہیں ہو سکتا۔ اس لیے وضع حمل کی تاریخ کے عین میں غلطی کا امکان ہے اور یہ توقع رکھنا کہ جو تاریخ حساب سے نکالی گئی ہے، ضرور اسی روز درد زہ شروع ہو جائے گا غلط ہے۔ اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ دس میں سے ایک حمل کی مدت دو ہفتے آگے بڑھ جاتی ہے۔ اسی طرح کبھی مدت مقررہ سے دو ہفتے پہلے وضع حمل ہو جاتا ہے۔

جب ایام حیض باضابطہ یعنی اٹھائیس دن کے ہوتے ہیں تو تخمینہ کا یہ طریقہ زیادہ درست ہوتا ہے۔ لیکن اس پر بھروسہ نہیں کیا جاسکتا۔ بعض اوقات اس کا تعین جنین کی پہلی حرکت سے بھی کیا جاتا ہے۔ یعنی 18_20 ہفتوں کی مدت، اس لیے یہ ضروری ہے کہ جب آپ بچے کی حرکت محسوس کریں تو اس تاریخ کو اپنی ڈائری میں نوٹ کر لیں۔ اگر اتفاق سے وقت معینہ پر وضع حمل کی علامات ظاہر نہ ہوں تو اس سے بد دل ہونے کی ضرورت نہیں کہ

دو ایک ہفتے اوپر کیوں چڑھ گئے۔

جب حیض بے قاعدہ ہوں اور حاملہ کو تاریخیں یاد نہ ہوں تو اس صورت میں وضع حمل کی تاریخ کا تعین ناممکن ہے۔ ابتدائے حمل میں امتحان کرا لینا مفید ہے۔ کیونکہ ڈاکٹر رحم (Uterus) کی جسامت سے اندازہ لگا کر وضع حمل کی تاریخ کا حساب کر سکتا ہے۔ اس لیے حمل کے ابتدائی دنوں میں ہی کسی ڈاکٹر سے مشورہ کرتے رہنا چاہیے۔

بچے کی نشوونما

جنین کی نشوونما:

دوران حمل جو تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں ان کا ذکر کرنے سے پہلے مناسب ہے کہ حیض کا مقصد، انڈا بننا اور حمل پذیری ((Fertilization)) کے باہمی تعلق پر روشنی ڈال دی جائے۔

حیض کا مقصد:

حیض بالعموم عمر کے چودھویں سال شروع ہوتا ہے، اور چالیس اور پچاس سال کے مابین ختم ہو جاتا ہے۔ یہ عرصہ عورت کی زندگی میں ”بچہ جننے کے سال“ کہے جاتے ہیں۔
ایام حیض میں رحم (بچہ دانی) کے استر میں خوردبینی

تبدیلیاں واقع ہوتی رہتی ہیں۔ جن کا سبب (Endocrine Glands) اندوقرین گلیٹیاں، بیضہ اثنی (Adrenal) لعاب (Ovary) غدہ نخامیہ (Thyroid) غدہ ورقیہ (Pitutary) سے متعلق ہے۔ رحم کے عمق سے ماہانہ خون کا ضیاع حیاض کہلاتا ہے۔ جس دن حیض بند ہوتا ہے۔ رحم کے اندر بتدریج استر بننا شروع ہو جاتا ہے، تاکہ اگر کوئی بار آور بیضہ منی رحم کے نشیب کی طرف آجائے تو اسے استقرار کے لیے موزوں واسطہ مل جاتا ہے۔

بیضہ منی کے بار آور ہونے کے فوراً بعد رحم کے استر میں اس نوع کی تبدیلیاں ہونے لگتی ہیں جن سے اس بیضہ کو جڑ پکڑنے اور نشوونما میں آسانی ہو۔ اگر بیضہ منی بار آور نہیں ہوتا ہے تو دبیز استر میں شکنیں پڑ جاتی ہیں اور وہ ٹکڑے ٹکڑے ہو کر خون اور رطوبت کے ساتھ بہہ کر فرج میں آ جاتا ہے۔ یہ ریزش دو سے چھ دن تک جاری رہتی ہے، اوسطاً "چار روز رہتی ہے۔ حیض کے ختم ہوتے ہی پھر یہ استرکاری شروع ہو جاتی ہے۔

فطرت ہمیشہ بار آور بیضہ کو قبول کرنے کے لیے تیار رہتی ہے۔ جن عورتوں کے ایام میں باقاعدگی ہوتی ہے، ان عورتوں کے مقابلے میں جن کے ایام میں بے قاعدگی پائی جائے یا کئی کئی مہینوں

کا وقفہ ہو جاتا ہے، وہ حاملہ ہونے کی زیادہ صلاحیت رکھتی ہیں۔
Ovulation: اگر ایام کی گردش 28 دن کی ہوتی ہے تو
 بیضہ اٹھی ایام کے نصف حصہ میں رحم سے جدا ہوتا ہے۔ اس عمل
 کو (Ovulation) کہتے ہیں۔

ماضی میں یہ خیال کیا جاتا تھا کہ یہ عمل آخری ایام حیض
 کے پہلے دن سے 14 دن کے اندر وقوع پذیر ہوتا ہے، لیکن آج
 کل کا تخمینہ زیادہ صحیح ہے کہ اگلے حیض کے آغاز سے چودہ دن
 پہلے یہ عمل واقع ہوتا ہے۔ چنانچہ جن عورتوں میں حیض کی مدت
 تیس یا بتیس دن تک کھینچ جاتی ہے۔ ان کے یہاں Ovulation
 14 دن کے بعد ہوتا ہے۔ بار آوری کے وقفہ کے متعلق مشورہ
 دینے اور وضع حمل کی تاریخ کے تعین کرنے کے وقت اس کا علم
 ضروری ہے۔ جب ایام کی مدت طویل ہوگی، تو وضع حمل بھی دیر
 میں ہوگا، کیونکہ بار آوری کے وقفہ میں بھی فرق پڑ جائے گا، لازماً
 گزشتہ ایام میں اور اس ایک میں وقفہ طویل ہو جائے گا۔

بیضہ اٹھی نظر نہیں آ سکتا، وہ جسامت میں نوکدار پنسل کے
 نقطہ کے $1/4$ کے برابر حجم کا ہوتا ہے۔ یہ صرف چند گھنٹے زندہ رہتا
 ہے اور اس وقفہ میں بار آور ہو جاتا ہے۔ اسے ”بار آوری کا
 وقت“ کہتے ہیں، اور ”محفوظ وقت“ غیر بار آوری کا وقت ان

اوقات میں ہوتا ہے جب فلاپی خلیوں میں کوئی بیضہ اشی موجود نہیں ہوتا ہے۔ 28 دن والے حیض کے دور میں حیض سے ایک ہفتہ بعد یا اس سے دس دن پہلے ہوتا ہے۔

اس سے یہ نتیجہ نکلتا ہے اگر Ovulation کے دوران مجامعت کی جاتی ہے تو استقرار حمل کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔
استقرار حمل (Conception) ایک بیضہ اشی اور دو کے مادہ تولید (کرم منی) کا اتصال استقرار حمل کے لیے ضروری ہے۔
معجزانہ عمل سے بیضہ اشی خصیتہ الرحم سے جدا ہو کر قاذنی تلی (Fallopian Tube) میں داخل ہو جاتا ہے اور تلی مکے اندر جاتے ہوئے آدھے ہی راستہ میں وہ بار آور ہو جاتا ہے۔

بعض لوگوں کا یہ خیال غلط ہے کہ (Vagina) (شرمگاہ) میں بار آوری کا عمل ہوتا ہے۔ فلاپی تلی ساڑھے تین چار انچ لمبی ہوتی ہے۔ بانجھ پن یا تو Ovulation کے عمل کے فقدان کے باعث ہوتا ہے یا نالیوں میں رکاوٹ کے باعث۔

کرم منی کی مدت حیات قریب 24 گھنٹے ہوتی ہے، لیکن بعض صورتوں میں ”کرم منی“ جماع کے چھ روز بعد بھی فعال پائے گئے ہیں۔ اخراج کے وقت لاکھوں کی تعداد میں ”کرم منی“ باہر نکل آتے ہیں۔ یہ اوپر کی جانب سرعت سے چڑھنے لگتے ہیں اور

رحم میں داخل ہونے کی کوشش کرتے ہیں، لیکن نئی زندگی کی تخلیق کے لیے صرف ایک کرم منی کے ”بیضہ اشی“ سے اتحاد کی ضرورت ہے۔

قدرت کا یہ عظیم ضیاع ”جنسوں کی بقا اور تسلسل کی ضمانت“ کا اس کا اپنا انوکھا انداز ہے۔ مرد کے جرثومی خلیے خوردبین سے نظر آ سکتے ہیں اور بیضہ اشی سے بہت زیادہ چھوٹے ہوتے ہیں۔

بار آور ہونے کے بعد بیضہ اشی تلی میں جاتے ہوئے تقسیم در تقسیم ہوتا چلا جاتا ہے۔ خوردبین کے نیچے خلیوں کے منقسم شدہ اجزاء شہتوتی رنگ کے نظر آتے ہیں اور شہتوت نما کے لاطینی متبادل لفظ کی مناسبت سے اس مرحلہ پر اسے *Morula Stage* ”شہتوتی نما مرحلہ“ سے موسوم کرتے ہیں۔

تلی سے رحم تک کے سفر میں تین دن لگتے ہیں۔ اس عرصہ میں رحم کے استر میں اس بیضہ اشی کو سمونے کے لیے چمٹیں بننے لگتے ہیں۔ جب بیضہ اشی رحمی خلا تک پہنچ جاتا ہے تو اس کی دیوار سے چپک جاتا ہے اور جگہ کھود کھود کر استر میں اپنی جگہ بنا لیتا ہے۔ یہ عمل نہایت اہم ہے کیونکہ اگر بیضہ اشی کی گرفت اس وقت مضبوط نہ ہوئی تو اسقاط ہونے کا امکان پیدا ہو جاتا ہے۔

بچے کا خون صحیح معنوں میں کبھی جنین کے خون میں نہیں ملتا، کیونکہ آنول میں دونوں خونوں کی گردش ایک جھلی کے ذریعہ جدا جدا ہوتی ہے۔ اس جھلی سے صرف گبسیں اور بعض قوت بخش اجزاء گزرتے ہیں، بیضہ اشی کا اپنی جگہ بنانے کا وقت بڑا نازک ہوتا ہے۔ اگر یہ عمل معمول کے مطابق ہوتا ہے تو آنول اور بچہ دونوں طبعی حالت میں نشوونما پاتے ہیں۔ استقرار حمل کو تین مہینے تک جنین (Embryo) کہتے ہیں اور اس مدت کے بعد وہ ”بچہ“ کہلاتا ہے۔

Pircenta (آنول) اسفنج کی مانند ہوتی ہے اور بیضہ اشی کے جڑ پکڑنے کے وقت سے یہ بڑھنا شروع ہوتی ہے۔ اس کی شکل طشتری یا رکابی کی سی ہوتی ہے اور حمل کے اختتام پر قطر میں تقریباً ”نواچ اور دباوت میں ایک انچ ہوتی ہے۔ اس کو ”پچھونی“ کہتے ہیں کیونکہ بچے کی ولادت کے بعد خارج ہوتی ہے، اسے ایک ایسے درخت سے بھی تشبیہ دے سکتے ہیں جس کی جڑ پانی میں ہو، اس میں انگلیوں کے پوروں کی مانند گتھیاں ہوتی ہیں جنہیں خملات کہتے ہیں۔ ان میں ننھی ننھی خون کی رگیں ہوتی ہیں۔ جوں جوں یہ ناف کی ڈوری کے قریب آتی جاتی ہے بڑھتی جاتی ہے۔ ناف کی ڈور آنول اور بچہ کو جوڑتی ہے اور اپنی بڑی شریانوں اور ورید کے

ذریعہ بچہ کے جسم میں خون داخل یا خارج کرتی ہے۔ اہم غذائی اجزاء اور آکسیجن اس طور پر بچہ تک پہنچتے ہیں اور اس کے بدلے میں ناقص فضلات بچہ کے جسم سے آنول میں واپس آتے ہیں اور ماں کے دوران خون میں مل جاتے ہیں۔

یہ امر قابل توجہ ہے کہ آنول ایک بڑی اہم ساخت ہے۔ اگر اس میں کوئی غیر معمولی تغیر یا خرابی پیدا ہو جاتی ہے تو بچہ بھی اس سے لامحالہ متاثر ہوتا ہے۔

ہم جانتے ہیں کہ بچہ کی بقا کا دارومدار آنول کی صحیح کارکردگی پر ہے۔ اس عضو پر سائنسی تحقیق خاص طور پر مرکوز رہی ہے۔

جھلیاں:

جنین کی افزائش کے ساتھ ساتھ اس کے اطراف کی ساخت میں بھی تبدیلیاں پیدا ہونے لگتی ہیں، اور باریک جھلیاں پیدا ہو جاتی ہیں، جو پانی یا رقیق مادہ کی بڑھتی ہوئی مقدار کو جمع کرتی رہتی ہیں۔ یہ پانی بچہ کو جھلی سے الگ رکھتا ہے اور اس لحاظ سے وہ ایک ایسی تھیلی کا کام کرتا ہے جس میں بچہ اور پانی دونوں رہتے ہیں۔ دراصل ان ساختوں کے باہر رحم کی دیواریں ہوتی ہیں، جو

حمل کی نشوونما کے ساتھ بڑھتی جاتی ہیں۔ یہ رقیق مادہ محافظ کا کام انجام دیتا ہے۔ اگر ماں کے پیٹ میں اچانک کوئی صدمہ پہنچے یا اتفاقہ دھچکے لگیں تو بچے کو اس سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس سے درجہ حرارت بھی یکساں رہتا ہے اور جنین کے اعضاء آزادی سے حرکت کر سکتے ہیں اور اس کے قیام کے لیے نہایت پرسکون ماحول مہیا کرتا ہے۔ اختتام حمل پر یہ صاف رقیق مادہ ایک سے چار پوائنٹ تک موجود ہوتا ہے۔ درد زہ کے دوران یہ پانی خارج ہوتا ہے اور وضع حمل کی علامتوں میں سے ایک یہ بھی ہے کہ جھلیاں یا پانی کی تھیلی پھٹ جائے۔ یہ جھلیاں آنول کے کنارے ہر طرف سے لپٹی ہوتی ہیں۔

جنین کی نشوونما:

بچہ کی جنسیت کی شناخت کم سے کم تیسرے مہینے کے آخر میں ہو سکتی ہے۔ اوپر بیان ہو چکا ہے کہ بچہ کی حرکت ماں کو اٹھاریوں ہفتے معلوم ہونے لگتی ہے اور اس کے دل کی حرکت پانچویں مہینے کے اواخر یا چھٹے مہینے کی ابتداء میں محسوس ہونے لگتی ہے۔ اس تمام عرصہ میں بچہ کی ساخت میں مسلسل تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں۔

چوتھے مہینے کے آخر میں اس کی کھال کے اوپر نہایت نرم نیچے کی جانب خم کھائے ہوئے بال پیدا ہونے لگتے ہیں۔ جنہیں روئیں یا نرم بال (Lanugo) کہتے ہیں۔ چھٹے مہینے کے آخر میں پیر کی قسم کا ایک مادہ پوری کھال کو ڈھانک لیتا ہے، اور ولادت کے وقت کافی دبیز بھی ہو سکتا ہے۔ اسے حفاظتی شے سمجھتے ہیں۔

شکل کے آخری چار مہینوں میں زیادہ سے زیادہ چربی ہو جاتی ہے۔ اسی سبب سے جو بچہ وقت مقررہ سے قبل پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کی کھال میں جھریاں پڑی ہوتی ہیں اور وہ کھردری نظر آتی ہے۔

عموماً صحت مند اور پوری مدت کے بچے کا وزن سوانسات پونڈ ہوتا ہے۔ بچہ، بچی سے قریب $1/4$ پونڈ زائد وزن کا ہوتا ہے۔ بچے کا طول تقریباً 20 انچ ہوتا ہے اور یہاں بھی بچہ بچی سے لمبا ہوتا ہے۔

ولادت کے وقت خون میں کمی ضروری نہیں کہ غیر معمولی ہو یا وقت سے قبل پیدا ہونے کی علامت ہو۔ وزن کی کمی کے مختلف اسباب ہو سکتے ہیں۔ منجملہ ان کے ایک سبب موروثی بھی ہو سکتا ہے۔ پوری طرح سے تندرست بچے پوری مدت ختم کر کے پیدا ہوتے ہیں، لیکن کبھی کبھی ان کا وزن کم ہوتا ہے۔ اس سے

ماؤں کو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ شماریات کے نقطہ نظر سے آفاقی طور پر اس بات پر اتفاق کیا گیا ہے کہ ساڑھے 5 پونڈ وزن یا اس سے کم وزن کے بچے کو قبل از وقت پیدا ہونے والوں کی فہرست میں رکھا جائے۔

نوازشیدہ بچے کا جسم جوانی کا آئینہ دار نہیں ہوتا۔ مثال کے طور پر اس کا سر دھڑ کے مقابلہ میں نسبتاً "بڑا ہوتا ہے" اور بعض اوقات ٹانگیں گھٹنوں اور ٹخنوں کے جوڑوں کے قریب خمیدہ ہوتی ہیں۔ لیکن عمر کے ساتھ ساتھ ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ کھال بالعموم گلابی ہوتی ہے اور بالوں کی مقدار بھی مختلف ہوتی ہے۔

بعض بچوں کے جسم پر ولادت کے وقت بہت زیادہ بال ہوتے ہیں اور بعض کے بہت ہی کم اور بعض اوقات بالوں کے بڑھنے میں کئی مہینے لگ جاتے ہیں۔ ناخن مناسب ہوتے ہیں اور انگلیوں سے ذرا ہی سے آگے نکلے ہوتے ہیں۔ بچے کی آنکھوں کا رنگ عمر کے ساتھ بدلتا جاتا ہے۔ مثلاً "شروع میں وہ اشیاء کو نہیں پہچان سکتا اور اس کی آنکھوں سے روشنی کا کوئی رد عمل ظاہر نہیں ہوتا۔

بدلتے ہوئے مہینے

پہلے تین مہینے:

ایک یا ایک سے زیادہ مہینوں میں حیض نہیں آتا اور حمل کی تشخیص ہوتی ہے۔ جسمانی تبدیلیاں اس عرصہ میں نمایاں نہیں ہوتی ہیں۔ صرف پستانوں کی تبدیلی نمایاں ہوتی ہے۔ رحم کا بروہاؤ ماں کو بھی اس زمانہ میں محسوس نہیں ہوتا۔ قدرے لعاب دار رقیق کا اخراج بالکل غیر معمولی ہوتا ہے اور بچہ دانی کے گردن کی گلیٹیوں کے عمل کے باعث ہوتا ہے۔ بار بار پیشاب کی حاجت مثانہ پر رحم کے دباؤ کے باعث ہوتی ہے جو بارہویں ہفتے کے بعد ختم ہو جاتی ہے۔ امعا میں گڑبڑ کا امکان ہے اور قبض کے مسئلہ پر آگے چل کر بحث کی جائے گی۔

کبھی کبھار شرمگاہ (Vagina) کے آگے کے راستہ میں

خفیف سی سوزش پیدا ہو جاتی ہے، اگر زیادہ ہو اور مسلسل جاری رہے تو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

اس کے برخلاف جذباتی تغیرات بہت نمایاں ہوتے ہیں اور مختلف طریقوں سے ظاہر ہوتے ہیں۔ بعض عورتوں کو بالکل حمل کی ابتدا میں اپنے اندر نمایاں فرق محسوس ہونے لگتا ہے۔ وہ اپنی توجہ مرکوز نہیں کر سکتیں اور بعض غذاؤں اور مشروبات سے نفرت ہونے لگتی ہے۔ انہیں دوران سر اور غشی کی شکایت محسوس ہونے لگتی ہے، غم و اندوہ کا شکار ہو جاتی ہیں، لیکن بعض عورتیں بچے کی آمد کے خیال سے بہت خوش و خرم اور فخر محسوس کرتی ہیں۔

بعض عورتوں کی اشتہا اور غذاؤں کی رغبت میں نمایاں تبدیلی ہو جاتی ہے۔ بعض اشیاء کھانے کو طبیعت بہت چاہتی ہے اور بعض سے سخت نفرت پیدا ہو جاتی ہے۔

کثرت سے سگرٹ نوشی کرنے والی کو سگرٹوں سے نفرت ہو جاتی ہے اور اپنے قریب تمباکو کی بو بھی برداشت نہیں کر سکتی۔

مجھے ایک حاملہ عورت کا قصہ یاد آگیا۔ میں ان دنوں لندن میں تھی۔ وہ عورت ہر شب اپنے گھر کے قریب زمین دوز اسٹیشن تک جاتی، مشین میں ایک پنی ڈالتی، اور چاکلیٹ کا پتا لے لے کر گھر واپس چلی جاتی تھی اور سونے سے پہلے بستر پر چاکلیٹ کھانا اس

کے لیے ضروری تھا۔ ورنہ اسے نیند نہیں آتی تھی۔

یہ مثال انتہائی نوعیت کی ہے اس سے کم درجہ کی مثالیں بھی کثرت سے ملیں گی۔ بعض اوقات ایسی چیز کھانے کی خواہش پیدا ہو جاتی ہے جو دسترس سے باہر ہوتی ہے۔ مثلاً "نایاب اور بے فصل کے پھل وغیرہ۔"

غذا کی اہمیت پر بعد میں بحث کی جائے گی، لیکن اس سلسلہ میں یہ بات یاد رکھنا ضروری ہے کہ آپ کو اس موقع پر غیر معمولی خواہشات کو دبانا چاہیے۔ خاص طور پر بھوک شدید لگی ہو، اور معدہ بالکل خالی ہو اور آپ کو یہ محسوس ہو کہ پیٹ صرف غلط قسم کی کثیر غذا کھا کر ہی بھر سکتا ہے جیسے روٹی کے خشک ٹکڑے، میٹھے لڈو، پیسٹریاں، مٹھائیاں وغیرہ۔

بعض عورتوں سے یہ کہہ دیا جاتا ہے کہ حاملہ ہوتے ہی وہ اپنی غذا دگنی کر دیں اور ان کی پر خوری کا ایک بڑا سبب یہ بھی بن جاتا ہے۔ یہ مشورہ بہت غلط ہے۔ آپ کو حمل کی پوری مدت میں اپنی غذا پر قابو رکھنا چاہیے۔ خواہ اشتہا کتنی ہی زبردست کیوں نہ ہو۔

صبح کے اُکونے اور امتلا کی کیفیت اب ختم ہو جائے گی اور آپ یہ محسوس کرنے لگیں گی کہ اب آپ ذہنی طور پر زیادہ پرسکون اور مطمئن ہیں، اور بچہ کی افزائش کے ساتھ جسمانی تبدیلیاں اب زیادہ نمایاں ہو جائیں گی۔

زیریں شکم پھیلاؤ محسوس ہونے لگے گا بالخصوص 14 سے 16 ویں ہفتے تک۔ اٹھارہویں ہفتے کے قریب آپ کو بچہ کی جنبش محسوس ہونے لگے گی۔ جسے ”پھڑپھڑاہٹ“ سے موسوم کرتے ہیں۔ پہلے حمل کے دوران بعض اوقات ماں کو بچہ کی جنبش کا علم کچھ دیر میں ہوتا ہے۔ بچہ کی ہلکی ہلکی جنبش، اس کی پھڑپھڑاہٹ، لرزش اور تھپتھپاہٹ کی طرف توجہ دیر میں ہوتی ہے، لیکن جب ایک بار اسے اس حرکت اور جنبش کا احساس ہو جاتا ہے تو پھر بعد کے بچوں کی آمد کے دوران وہ اسے کبھی فراموش نہیں کرتی۔

جب بچہ کی حرکت پہلے پھل محسوس ہو، اسے لکھ رکھنا چاہیے، کیونکہ اس سے ولادت کی تاریخ کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ یہ معلومات اس وقت زیادہ اہم ہو جاتی ہیں جب کہ حمل کے استقرار سے پہلے اور آخری حیض کی تاریخ کے متعلق شبہ ہو۔

حمل کے ابتدائی تین مہینوں میں جماع سے پرہیز کرنے کا جو مشورہ دیا گیا تھا۔ اس کا سبب یہ تھا کہ اس عرصہ میں اسقاط ہونے

کا بہت خطرہ ہوتا ہے، مگر تین مہینے کے بعد مجاہدت کی جا سکتی ہے۔ حمل کی دوسری سہ ماہی میں وزن میں اضافہ ہونا شروع ہوتا ہے۔ اس کا سبب نہ صرف پستانوں، رحم اور اس کے متعلقات کی افزائش ہوتی ہے، بلکہ کندھوں، بازوؤں، رانوں اور ٹانگوں میں چربی کی زیادتی بھی اس کی وجہ ہوتی ہے۔ دوران حمل وزن بڑھانے سے بچنا چاہیے۔

گالوں کے بالائی حصہ اور پیشانی پر خاص طور پر چھلیاں زیادہ پڑ جاتی ہیں۔ یہ صدیوں کا مشاہدہ ہے اور اسے ”نقاب حمل“ سے موسوم کیا گیا ہے۔

شکم دیوار کے تناؤ کے ساتھ چھوٹے چھوٹے داغ بھی نمایاں ہو جاتے ہیں جسے خطوط الحمل، برتین (Gravidari Umstriae) کہتے ہیں۔ ان کا کوئی علاج نہیں ہے۔ وضع حمل کے بعد اگرچہ یہ بالکل غائب نہیں ہوتی ہے، لیکن ان کی جسامت کم اور رنگ ہلکا پڑ جاتا ہے۔

ان وسطی مہینوں میں آپ یہ محسوس کریں گی کہ آپ آزادی کے ساتھ اور پروقار انداز میں چل پھر سکتی ہیں۔ اگر آپ کا بچہ اس عرصہ میں برابر بڑھتا جاتا ہے، اور پیٹ بھی بڑھتا جا رہا ہے۔ اس زمانہ میں جسم کا انداز درست اور موزوں رکھنا ضروری

ہے، اونچی ایڑی کے جوتے نہیں پہننا چاہیے، کیونکہ ان کی وجہ سے جسم کا وزن آگے کی جانب پڑتا ہے۔ پیٹھ دھنستی جاتی ہے اور عضلات پر بہت زور پڑتا ہے جوں جوں وضع حمل کے دن قریب آتے جاتے ہیں۔ آپ کے آگے کا بوجھ بڑھتا جاتا ہے اور پیٹھ کے عضلات کو اس تبدیلی سے مطابقت پیدا کرنا پڑتی ہے۔

پیڑوں میں جو کھچاؤ پیدا ہوتا ہے۔ اس کو کم کرنے کے لیے آپ کو کھڑے ہونے کا طریقہ سیکھنا پڑے گا، تاکہ ان عضلات پر زیادہ زور نہ پڑے۔ پشت کے درد کا بڑا سبب اونچی ایڑی کے جوتے ہوتے ہیں۔ یہ ایڑیاں ایک انچ سے زیادہ بلند نہیں ہونی چاہیے۔ اگر آپ کھڑے ہونے، چلنے اور ٹھیک طریقہ سے سانس لینے کا خیال رکھیں تو بڑھے ہوئے بوجھ کو سنبھالنے میں آپ کو زیادہ دشواری محسوس نہیں ہوگی۔

حمل کے آخری تین مہینے:

اس زمانہ میں پیٹ بہت بڑھ جاتا ہے، بچے کی حرکت اور شکم پر دباؤ کے احساس سے سوء ہضمی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے، اور آپ کی اپنی رفتار آسان اور فطری نہیں رہتی ہے۔ ذرا سی محنت سے سانس پھول جاتی ہے۔ بعض اوقات کرسی پر بیٹھے اور

خاص کر سونے کے وقت بستر پر لیٹتے وقت کسی پہلو آرام نہیں ملتا ہے۔ لیکن ٹھیکے لگا کر آرام وہ پہلو حاصل ہو جاتا ہے جب بھی ممکن ہو پیر اوپر کر کے آرام کرنا چاہیے۔

بعض اوقات اندرون رحم بچہ کے دباؤ سے پسلیوں میں چھین سی محسوس ہوتی ہے۔ اس دباؤ کی وجہ سے کھانے کے بعد آپ کا پیٹ بھرا بھرا اور بد ہضمی کی غلش محسوس ہوتی ہے، خاص طور پر معدے کے اندر۔ اگر آپ زیادہ وقت پیٹھ سیدھی کر کے بیٹھی رہیں تو اس تکلیف سے نجات پا سکتی ہیں۔ بد ہضمی اور ضعف معدہ سے چھٹکارا مل سکتا ہے۔ بشرطیکہ کم مقدار میں بار بار اور خشک غذا کھائی جائے۔

ایام حمل کے اختتام کے قریب بچہ کے سر کے دباؤ کی وجہ سے بار بار پیشاب کی حاجت پھر عود کر آتی ہے۔

ہلکا پن:

یہ کیفیت حمل کے آخری چار ہفتوں میں پیدا ہوتی ہے، اور اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ بچہ کا سر نیچے کی طرف جھکتا جاتا ہے اور پیڑوں میں دھنس جاتا ہے۔ دباؤ کی کمی اور سو ہضمی کی شکایت میں تخفیف کو اس کا نتیجہ سمجھا جاتا ہے۔

اس زمانہ میں بعض اوقات بچہ کم حرکت کرتا ہے اس بات کا کوئی سبب نہیں بتایا جا سکتا ہے کہ بچہ بعض زمانے میں زیادہ حرکت کرتا ہے اور بعض اوقات اس کی حرکت میں کمی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس میں کوئی تشویش کی بات نہیں ہے جس طرح اب تک آپ مطمئن رہیں آخر کے چند ہفتوں میں بھی پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر نیند نہ آتی ہو تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں بعض اوقات اس کا سبب انجانا خوف ہوتا ہے، لیکن اگر آپ کی مناسب نگہداشت ہوتی رہے اور دوران حمل اور وضع حمل کے موقع پر جو تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ انہیں آپ سمجھتی ہیں تو پریشانی کی کوئی وجہ نہیں ہے۔

آخری چند ہفتوں میں ٹخنوں کا متورم ہو جانا ممکن ہے۔ اس کی وجہ غیر معمولی دباؤ بھی ہو سکتا ہے، لیکن اپنے ڈاکٹر کو اس تبدیلی سے برابر مطلع کرتی رہیے۔ انگلیاں بھی متورم ہو سکتی ہیں۔ انگوٹھی والی انگلی میں سب سے پہلے تنگی محسوس ہوتی ہے۔ یہ بات بھی معالج کو بتا دینا چاہیے۔

احتیاط قبل از ولادت

کوئی پون صدی پہلے اڈنبرا کے ڈاکٹر بیلشائن نے ”قبل از زچگی کے اسپتال“ کی ضرورت پر ایک مضمون لکھا تھا۔ جس میں اس نے تجویز پیش کی تھی کہ اسپتال میں حمل کے دوران امراض کے علاج کے لیے الگ بستر ہونے چاہئیں۔ یہ اس زوردار تحریک کی بنیاد تھی۔ جسے اب مستقبل کی ماؤں کی نگہداشت سے موسوم کرتے ہیں۔

تدابیر قبل از ولادت:

حفاظتی تدابیر یہ ہیں۔

- (1) حاملہ کی صحت کی دیکھ بھال کرنا اور اس کو اور ہونے والے بچے کو بیماری سے محفوظ رکھنا۔

(2) بچے کے تحفظ کے لیے حاملہ کو اس قسم کے مشورے دینا جن سے اس میں خود اعتمادی اور بچے کی پرورش کی اہلیت پیدا ہو۔

نومبر 1951ء میں ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے زیر اہتمام جنیوا میں چوٹی کے ماہرین کی ایک کانفرنس (Care Materinty) ”زچہ کی دیکھ بھال“ کے سلسلہ میں منعقد ہوئی جس میں اس موضوع پر تفصیل سے بحث ہوئی۔ اس کمیٹی میں بچہ جنانے کی ماہر پبلک افسران صحت، لیڈی ہیلتھ وزیٹرز اور تمام وہ افراد جو زچگی میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ شمالی اور جنوبی امریکہ، جزائر برطانیہ، اسکنڈے نیویا، بھارت، پاکستان، انڈونیشیا اور مغربی یورپ سے شرکت کی غرض سے آئے۔ ایک ہفتہ تک انہوں نے اپنے اپنے تجربات اور ان کے نتائج کی رپورٹوں کی بھرمار کر دی۔ کمیٹی نے میٹرنٹی (زچگی) کی جو تعریف کی اور جو تسلیم کر لی گئی وہ حسب ذیل ہے۔

Materinty Care ”تحفظ زچگی“ کا مقصد اس بات کا

اطمینان کرنا ہے کہ

ہر حاملہ اور بچہ کی پرورش کرنے والی ماں کی صحت قائم

رہے۔

اسے بچے کی نگہداشت کا فن آتا ہو۔

ولادت پہ آسانی ہو اور

وہ تندرست بچے پیدا کرے۔

محدود معنوں میں زچگی کی حفاظت کے معنی یہ ہیں کہ حاملہ کی دیکھ بھال، اس کا محفوظ وضع حمل، زمانہ ولادت سے قبل حاملہ کا معائنہ، نوازشیدہ بچہ کی دیکھ بھال اور دودھ پلانے کے عمل کی نگہداشت وغیرہ، وسیع تر معنوں میں نوجوان والدین کی صحت کی نگرانی بھی اس میں شامل ہے۔ اس میں نوجوانوں کو یہ بھی سکھانا داخل ہے کہ ازدواجی زندگی صحیح طریقہ سے کیونکر گزاری جاتی ہے۔ نیز افراد خاندان اور کنبہ کو معاشرے میں کیونکر صحیح مقام حاصل ہوتا ہے۔

1950ء میں صحت دماغی (Mental Health) سے

متعلق ایک کمیٹی جنیوا میں منعقد ہوئی اور اس میں یہ تجویز منظور کی گئی کہ مندرجہ ذیل معلومات حاملہ عورتوں کو بہم پہنچانا چاہیے۔

(1) بچہ کی ولادت اور ایام حمل کے متعلق علم الاعضاء۔

(2) دوران حمل جسمانی اور مزاجی تبدیلیوں کا علم۔

(3) دوران حمل جنسی تعلقات۔

(4) طبی معائنوں کی ضرورت۔

(5) زچگی کے لیے نفسیات اور جسمانی تیاری۔

(6) دوران حمل غیر معمولی واقعات کا پیش آنا۔ ان کی

تشریح اور اطمینان دلانا۔

(7) عزیزوں، رشتہ داروں اور دوسرے بچوں کو نئے بچے

کی آمد سے مطلع کرنا۔

(8) شیر خوار بچہ کی جسمانی اور نفسیاتی داشت و پرداخت۔

حالت حمل کی مندرجہ بالا تعریف سے ہر شخص کو اتفاق ہوگا۔ بڑے افسوس کی یہ بات ہے کہ دنیا کے مختلف حصوں میں لاکھوں عورتوں کی ایام حمل میں کوئی نگہداشت نہیں ہو پاتی۔ اس ملک میں گزشتہ نصف صدی میں زچہ اور بچہ کی نگہداشت اور حفاظت سے متعلق جو اقدامات ہوئے۔ ان سے ان ماؤں کی دیکھ بھال میں نمایاں ترقی ہوئی اور ہونے والی ماں اور ہونے والے بچے کی سوء مزاجی اور خرابی صحت سے بڑی حد تک چھٹکارا حاصل ہو گیا۔

چونکہ تمام دنیا میں طبی سہولت اور دیکھ بھال کا انتظام یکساں نہیں ہے۔ اس لیے عالمی صحت کے ادارے کی کمیٹی نے قبل از ولادت تحفظات کے دو معیار مقرر کیے ہیں۔

اعلیٰ ترین اور

ادنیٰ ترین۔

ایام حمل میں بہترین معیار نگہداشت کمیٹی نے متفقہ طور پر یہ تجویز کیا ہے کہ :

جو حاملہ طبی اور پرسکون حالت سے بتدریج گزر رہی ہے۔ جب طبی معائنہ کے لیے آئے تو 28 ہفتوں تک اس کا طبی معائنہ ہر ماہ ہونا چاہیے۔ اٹھائیسویں اور پچھتیسویں ہفتہ کے دوران مہینے میں دو بار اور اس کے بعد ہفتہ وار معائنہ ضروری ہے۔

جب وہ پہلی بار معالج سے مشورہ کے لیے آئے تو اس کی پوری کیفیت لکھ لی جائے اور گھریلو معاملات کی کرید کی جائے۔

مکمل جسمانی معائنہ کے علاوہ پیٹ اور پیڑو کا تفصیلی معائنہ کیا جائے گا۔ پیشاب کی جانچ ہوگی۔ خون کا دباؤ (Pressure Blood) ناپا جائے اور ہر معائنہ کے موقع پر وزن لیا جائے گا۔

خون کے امتحان میں ہیموگلوبن (سرخ ذرات) کی سطح کا تخمینہ اور آتشک کی بھی جانچ کی جائے بعض صورتوں میں سینہ کا ایکس رے (Ruesus) مادہ رہس کی جانچ یا ملیریا کے لیے خون کی قلم کی جانچ وغیرہ وغیرہ کی بھی ضرورت لاحق ہوگی۔

دانتوں کی حفاظت ایام حمل کی اشد ضرورتوں میں شامل

ہے۔

حاملہ کے امتحان اور معائنہ کو صیغہ راز میں رکھا جائے اور اسے اپنے مسائل پر کھل کر بات چیت کرنے کا موقعہ دیا جائے۔
حاملہ کے ہر طبی معائنہ کے دوران اسے غذا اور صحت کے متعلق برابر ہدایات دی جائیں اور بعض خطرے کے علامات سے طبی مشیر کو فوراً مطلع کرنے کی ضرورت اور اہمیت بتائی جائے تاکہ کسی خطرے کی آمد پر طبی مشیر موجود ہو۔

مجوزہ بالا اسکیم یقیناً مثال ہے، لیکن بہت سی جگہوں میں یہ قابل عمل نہیں ہو سکتی۔ اس لیے کمیٹی نے اقدامات کا ایک ادنیٰ معیار بھی قائم کیا ہے جو یہ ہے:

حاملہ کے کم سے کم چھ طبی معائنے ہونا چاہیں۔ ان میں سے کم از کم دو آخری ماہ میں ہونا ضروری ہیں۔

ان امتحانات میں

عام کوائف،

عام جسمانی معائنہ جس میں خون کے دباؤ کا تخمینہ

وزن

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

پیٹ اور پیٹرو کی جانچ،

آتشک کی موجودگی کے لیے خون کی جانچ اور

پیشاب کا تجزیہ شامل ہونا چاہیے

اور ہر معائنہ کے وقت ان کا دہرانا ضروری ہے۔

اس ادنیٰ معیار کے امتحان میں مزید کمی کمیٹی کے خیال میں بالکل نامناسب ہے کیونکہ وضع حمل سے قبل کی نگہداشت اور دیکھ بھال کے سلسلہ میں وہ ناکافی ہوگی۔ ڈاکٹر اور لیڈی ہیلتھ وزیٹر کی دیکھ بھال میں تسلسل اور باضابطگی کو بہت اہمیت دی گئی ہے، لیڈی ہیلتھ وزیٹر کے معائنے ڈاکٹری معائنہ کی جگہ نہیں ہونا چاہیے۔ بلکہ یہ ڈاکٹری معائنہ کے علاوہ ہونا چاہیے۔

دنیا کے وہ خطے جو اقتصادی طور پر کم ترقی یافتہ ہیں۔ زچگی کی نگہداشت سے کیلتا "محروم رہے ہیں یا وہاں یہ نگہداشت برائے نام ہوتی ہے اور عالمی صحت کے ادارے کا مقصد یہ ہے کہ زچگی کی نگہداشت کا انتظام ضرور کیا جائے خواہ کتنا ہی کم کیوں نہ ہو، زچگی کا تحفظ اور کسی ملک کی اقتصادی ترقی باہم مربوط ہیں۔

وضع حمل ایک جسمانی عمل ہے اور کوشش یہی ہونا چاہیے کہ عین معمول کے مطابق سرانجام پائے۔ بعض غیر معمولی حالات بھی رونما ہو جاتے ہیں۔ جن میں سے بعض کے نتائج تشویشناک ہو جاتے ہیں۔ ان کے سرے سے پیدا نہ ہونے یا کم سے کم ظہور پذیر ہونے کے لیے وضع حمل سے قبل کی داشت و پرداخت لازمی

ہے۔

حالیہ سالوں میں یہ رائیں بہت بدل گئی ہیں اور غالباً ان بڑی بڑی تبدیلیوں میں سے ایک یہ ہے کہ وضع حمل میں جسمانی پہلوؤں کے بجائے جذباتی پہلوؤں پر زیادہ زور دیا جانے لگا ہے۔ برطانیہ میں عورتوں کی جسمانی حالت اتنی ترقی کر گئی ہے کہ ماضی کی طرح پیڑو کی پیمائش پر اب زیادہ توجہ نہیں دی جاتی ہے۔ حمل اور وضع حمل کے حیاتی پہلو کی اہمیت کا اندازہ ہو جانے کا یہ مطلب نہیں ہے کہ جسمانی معائنہ اور امتحان کو سرے سے نظر انداز کر دیا جائے۔

ولادت گھر پر ہو یا اسپتال میں؟

یہ بات طے کرنے کی ہے کہ ولادت کہاں ہو۔ گھر پر یا اسپتال میں؟

یہ مسئلہ متنازعہ فیہ ہے۔ کچھ عورتیں جن کے ایک یا ایک سے زیادہ بچے ہو چکے ہوتے ہیں۔ گھر ہی میں زچہ خانہ بنانا پسند کرتی ہیں اور خاندانی روایت کو برقرار رکھتی ہیں۔ ان کے برعکس بعض عورتیں گھر کے ناموافق حالات یا غیر محفوظ ہونے کے احساس کے تحت اسپتال کو ترجیح دیتی ہیں۔

زچگی شروع ہوتے ہی آپ کو کسی ڈاکٹر یا Midwife (لیڈی ہیلتھ وزیٹر) کی خدمات حاصل کرنا چاہئیں۔ ایام زچگی میں حفاظت تدابیر سے صحت کی خرابی بڑی حد تک ٹل سکتی ہے۔ مختلف ممالک سے موصول شدہ اعداد و شمار کے مطالعہ سے

یہ پتا چلتا ہے کہ گھر پر ہونے والی ولادتوں کا تناسب ہر ملک کا الگ الگ ہوتا ہے۔ مثلاً

ہالینڈ میں 80 فی صدی بچے گھر پر پیدا ہوتے ہیں۔
ریاست ہائے متحدہ امریکہ اور اسکینڈی نیویا کے ممالک میں 95 فی صدی بچے اسپتالوں میں ہوتے ہیں۔

برطانیہ بظاہر ان دونوں حدود کے بین بین ہے۔ جہاں ایک تہائی ولادتیں گھر پر ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر 1995ء میں چوتھائی ملین گھر پر ہونے والی ولادتوں میں سے تقریباً 222 000 عورتوں کے بچے لیڈی ہیلتھ وزیٹرز نے بغیر ڈاکٹروں کی مدد کے جنوا لیے۔

ایک ہونے والی ماں مقامی محکمہ صحت کے ذریعہ براہ راست لیڈی ہیلتھ وزیٹر کا انتظام کر سکتی ہے۔ یہ کام ”ضلعی خدمت زچگی“ سے متعلق اسپتال یا مقامی اسپتال کے ذریعہ بھی ہو سکتا ہے۔

عورت اپنا ذاتی ڈاکٹر بھی منتخب کر سکتی ہے۔ زچگی کے لوازمات مقامی محکمہ صحت مہیا کرتا ہے۔ تمام مڈوائفیں تکلیف کے ازالہ کی تربیت حاصل کرتی ہیں۔

خاص امتحانات (ٹیسٹ)

پیڑو کی ایکس رے یا الٹرا ساؤنڈ پیمائش

ہر حاملہ کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے پیڑو کی ایکس رے یا الٹرا ساؤنڈ پیمائش ضرور کرائے۔ بعض ایسی علامات ہیں۔ جن کا اس کتاب میں ذکر کرنے کی ضرورت نہیں۔ اس لیے کہ یہ بات ڈاکٹر ہی بتا سکتا ہے کہ یہ مہنگا اور خاص امتحان کب ہونا چاہیے۔ معمولی خارجی اور داخلی طریقوں سے پیڑو کی بڑی حد تک پیمائش ہو سکتی ہے۔

خون:

دوران حمل جلد از جلد خون کا نمونہ سرخ ذرات کی تعداد

مادہ رہس، اوپ آتشک کی نشاندہی، نیز خون کی درجہ بندی کے لیے لینا ضروری ہے۔ اس آخری امتحان سے یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ خون کی کمی تو نہیں ہے۔

خون کی جانچ دوران حمل کئی بار ہونا چاہیے۔ یہ بات اب پایہ تحقیق کو پہنچ گئی ہے کہ دوران حمل فولاد کا باقاعدگی سے استعمال رکھا جائے تو سرخ ذرات اعتدال کی حالت میں رہتے ہیں۔ (85% اور 90%) کے درمیان ہوں تو خون کی کمی نہیں ہونے پاتی۔

دانت:

ابتدائی زمانہ حمل میں دانتوں کا بھی طبی معائنہ ضروری ہے۔ اکثر شفا خانوں میں دانتوں کے علاج کا انتظام ہوتا ہے، اور زچہ کو خاص طور پر الگ دندان ساز کی ضرورت نہیں ہوتی۔ دانتوں کی جانچ کرانے سے ہچکچانے کی ضرورت نہیں۔ یہ کہا جاتا ہے کہ ہونے والی ماں ہر بچہ کے موقع پر ایک دانت کھوتی ہے۔ یہ بالکل غلط ہے۔ یہ ضرور ہوتا ہے کہ ایام حمل میں مسوڑھے تکلیف دہ ہو جاتے ہیں اور جڑیں ڈھیلی ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ اگر آپ اپنے دندان ساز سے مشورہ کریں گی تو وہ ان

تمام زحمتوں سے آپ کو محفوظ رکھنے کی تدابیر مل میں لائے گا۔

بھیسہڑے:

اکثر اسپتالوں میں بھیسہڑے کے ایکسے لینے کا معمول ہے۔ یہ ایکسے بچے کو کوئی نقصان نہیں پہنچاتا ہے۔ اس کے ذریعہ سل کا پتا لگایا جاسکتا ہے اور اس کا علاج بھی کیا جاسکتا ہے۔ جب حمل کے باعث ہیل میں پیچیدگی پیدا ہو جاتی ہے تو پھر خاص علاج ضروری ہو جاتا ہے۔ اسی لیے سینے کا ایکسے بہت ضروری ہے۔

مزید جسمانی معائنے:

مختلف اسپتالوں میں حاملہ کے معائنے کے وقفے مختلف ہوتے ہیں۔ اگر لیڈی ہیلتھ وزیٹر آپ کو دیکھنے کے لیے آتی ہے تو وہ آپ کو بتائے گی کہ وہ دوبارہ آپ کو دیکھنے کب آئے گی۔ آپ کا معائنہ باضائے ہلکی سے ہونا چاہیے تاکہ اگر گتھیاں پیدا ہوں تو جلد دریافت ہو جائیں اور ان کا ازالہ کیا جاسکے۔

دوران زچگی کے متعلق مشورہ:

آپ کو اپنی دیکھ بھال کے متعلق بتایا جائے گا کہ دوران حمل آپ کو کن باتوں سے احتراز کرنا چاہیے اور کن خاص باتوں پر عمل پیرا ہونا چاہیے۔

غذا:

یہ بہت اہم موضوع ہے اور الگ باب میں اس پر تفصیل سے روشنی ڈالی جائے گی۔

تمباکو:

اگر آپ کو تمباکو کھانے کی خواہش ہو تو کوئی مضائقہ نہیں۔ بشرطیکہ اعتدال سے استعمال کریں، بعض عورتوں کو دوران حمل اس سے نفرت ہو جاتی ہے۔

ورزش:

زیادہ محنت والی ورزش سے اجتناب کرنا چاہیے۔ بالخصوص ابتدائے حمل میں، کیونکہ اس سے اسقاط کا اندیشہ پیدا ہوتا ہے۔

سب سے محفوظ اور بہترین ورزش چہل قدمی (ٹہلنا) ہے۔ بھاری بوجھ اٹھانا، جسم کو کھینچنا (Stretching) فرش کا، الٹنا، اسقاط حمل کا سبب ہو سکتے ہیں۔ سائیکل چلانا، تیرنا یا باغبانی کا شغل جاری رکھا جاسکتا ہے۔ بشرطیکہ محنت زیادہ نہ کرنی پڑے۔

اگر ملازمت میں آپ کو کھڑا زیادہ رہنا پڑا ہو تو حمل کے آخری دو مہینوں میں بالکل ترک کر دینا چاہیے۔

آرام:

سکون اور استراحت کے متعلق وضاحت اگلے صفحات میں کی جائے گی، لیکن اگر ممکن ہو تو دوپہر کے کھانے کے بعد کوشش کر کے آرام کرنا چاہیے۔ اس دوران جوتے اتار دیں اور اپنے پاؤں اونچی کرسی پر رکھ لیا کریں۔ اگر لیٹ سکتی ہوں تو بہت جلد سو جائیں گی۔ جس وقت بھی بیٹھیں اپنے پاؤں اونچے رکھیں۔

لباس:

تھک گئیں، تھک لے موزے اور پٹی یا کوئی ایسی پوشاک جس میں جسم پھنس کر رہ جائے ہرگز نہیں پہننا چاہیے۔ لباس ڈھیلا

ڈھالا اور ایسا ہو جس سے پیٹ پر دباؤ نہ پڑے۔ لباس معمولی تراش کا ہو۔ جو بہ آسانی اتارا جاسکے۔ انگلیا بہت ضروری ہے اور وہ اس قسم کی ہو کہ جس سے پستان دبیں نہ بلکہ اوپر اٹھے رہیں۔

غسل:

روزانہ نہانا مشکل ہو تو _____ اسپنج کرنے کا انتظام کرنا چاہیے۔ جسمانی صفائی بہت ضروری ہے۔ بالخصوص شرمگاہ (Vagina) اور (Vulva) اندام نہانی کی صفائی ضرور رکھنا چاہیے۔

حقہ بہت خطرناک ہے اور کسی حال میں بھی استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

آنتیں:

معقول کھانا جس میں پھل مع ان کے چھلکوں کے زیادہ ہوں، عمدہ رونی اور تازہ سلاڈ کھانے سے آنتیں اپنا عمل برابر کرتی رہتی ہیں۔ روزانہ مسهل ادویہ کھانا غلط ہے۔ لیکوئڈ پیرافین بھی مضر ہے۔ دائمی قبض کا علاج دوسرے باب میں تجویز کیا گیا ہے۔

جسمانی معائنہ کے خاص پہلو:

زچگی کے دوران مختلف امتحانوں کی وجوہ تفصیل سے بیان کر دینا مفید ہو گا۔

ماضی کے واقعات:

اپنے معالج کو ماضی کی بیماریوں یا اپریشنوں کی نوعیت بتا دینا مناسب ہوتا ہے۔ بعض اوقات ایسی بات کا علم بھی کہ آپ کی اپنی ماں کو کون سا زچگی کا تجربہ ہوا۔ مفید ثابت ہوتا ہے۔

حمل کے ابتدائی تین مہینوں میں آپ کو اگر کوئی چھوت کی بیماری لگ جائے، مثلاً، "خسرہ تو خدشہ کی بات ہے۔ اس لیے آپ کو اپنے ڈاکٹر کو یہ بتا دینا چاہئے۔ اگر خدا نخواستہ آپ اس مرض میں مبتلا ہو گئیں تو آپ کے بچے میں پیدائشی نقص پیدا ہو جانے کا امکان ہے۔ مثلاً "دل کی بیماری، بہرا پن، اندھا پن وغیرہ۔

اگر آپ کے پہلے اور بچے ہو چکے ہوں تو یہ یاد کرنے کی کوشش کریں کہ گزشتہ ایام حمل، درد زہ اور زچگی کے زمانہ میں پیش آنے والے غیر معمولی واقعات یاد آ جائیں۔ شاید آپ کو پہلے

بچوں کے وزن یاد ہوں اور یہ بھی یاد ہو کہ کتنے عرصہ تک آپ
نے ہر ایک کو زودھ پلایا۔

قلب و خون کا دباؤ:

اگر آپ کو گنٹھیا کا بخار آچکا ہو تو ابتدائے حمل میں قلب
کا معائنہ ضروری ہے۔ یہ بیماری دائمی عضلاتی اثرات چھوڑ سکتی
ہے۔ خون کے دباؤ کا معائنہ بہت ضروری ہے اور اس لیے ہر مرتبہ
اس کی جانچ پڑتال لازمی ہے۔ حمل میں پیچیدگی کی یہ پہلی علامت
ہے جسے (Toxoemil) قسم دم کہتے ہیں۔ اس مرض کی لمٹ کیا
ہے۔ اس کا کوئی علم نہیں لیکن ایک بات یقینی ہے کہ زچگی کے
دوران حفاظتی تدابیر اختیار کرنے سے اس کی سنگینی کم ہو جاتی ہے۔

پیشاب:

ہر معائنہ کے موقعہ پر ایسومن کی موجودگی معلوم کرنے کے
لیے پیشاب کی جانچ ضروری ہے۔

پیشاب میں شکر کی موجودگی بھی معلوم ہونا ضروری ہے
کیونکہ اس سے ذیابیطس کی شکایت کا بھی پتہ چل سکتا ہے۔

وزن اور طول:

حال کی تحقیقات سے یہ منکشف ہوا ہے کہ جن عورتوں کا قد پانچ فٹ سے کم ہوتا ہے، ان کا پیڑو عموماً "چھوٹا ہوتا ہے۔ پیڑو کی اس تنگی سے ولادت میں وقت پیش آ سکتی ہے۔ اس صدی کے آغاز میں بچوں کے سوکھے (Rickeh) کی بیماری عام تھی لیکن جیسا کہ مذکور ہو چکا۔ لڑکیوں اور عورتوں کی جسمانی صحت عمدہ خوراک اور علم صحت کی ترقی کے باعث پرانے سوکھے (Rickehity) قسم کے پیڑو شاذ و نادر صرف آثار قدیمہ کی طرح پائے جاتے ہیں۔

قد کی لمبائی بسا اوقات موروثی ہوتی ہے اور اس کا تعلق بچپن میں آپ کی ناقص خوراک یا آپ کی ماں کے دوران حمل غذائی کمی سے بالکل نہیں ہوتا۔ ہر معائنہ کے وقت وزن لینا بھی دستور بن گیا ہے۔ کیونکہ وزن میں تبدیلیاں حمل ٹاکسیا کی علامت ہیں۔ اس موضوع پر بحث تفصیل کے ساتھ بعد میں کی جائے گی۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

پیڑو کی پیمائش:

بیرونی پیمائش ایک خاص آلہ کے ذریعہ کی جاتی ہے اور پیڑو

کے سکڑ جانے کا سراغ اس سے لگ جاتا ہے، آج کل پیٹرو کی پیمائش بذریعہ ایکسرے زیادہ قابل اعتماد سمجھی جاتی ہے۔ پہلی زچگی کے دوران پیٹرو کی اندرونی پیمائش سے ڈاکٹر کو پتہ چل جاتا ہے کہ آیا پیٹرو معمول کے مطابق ہے کہ نہیں، نیز یہ بچہ بحفاظت پیدا ہو سکتا ہے۔ یہ امتحان بہت معمولی اور آسان ہوتا ہے۔

پستان:

زمانہ زچگی کی دیکھ بھال کے سلسلہ میں پستانوں کی نگہداشت بھی بہت اہم ہے کیونکہ اس سے چھاتی سے دودھ پلانے کی کامیابی کا یقین ہو جاتا ہے۔ ممکن ہے گھنڈیاں جیسی نمایاں ہونا چاہئیں نہ ہوں، تو Wellers Shells (ویلر کے سینہ بندوں) کے ذریعہ اور ہدایات سے انہیں معمول کے مطابق ڈھالا جاسکتا ہے۔ اس لیے آپ کے معالج کو ابتدائے حمل ہی میں ان کا معائنہ کرانا چاہیے تاکہ یہ معلوم ہو جائے کہ آیا اس تدبیر کی ضرورت ہوگی یا نہیں۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

یہ پہلے کہا جا چکا ہے کہ دوران حمل چھاتیوں سے ایک قسم کا رقیق مادہ رستا ہے۔ اسے روزانہ عام صابن اور پانی سے دھو کر

گھنڈیوں کو نرم روئی سے صاف کرنا چاہیے۔

چھاتیوں کی حفاظت کے لیے موزوں انگلیا بھی خاصی اہم ہے۔ اس کے تھے قریب ایک انچ کے چوڑے ہونا چاہئیں۔ چھاتیاں انگلیا میں پھنسی نہ ہوں بلکہ انہیں سہارے رہیں۔ ایسی انگلیا جس میں ہک لگائی جاسکتی ہے، بہتر ہے۔

غذا اور وزن کی باضاہٹگی

یہ کماوت بڑی پرانی ہے کہ دنیا بے آب و گل نہیں۔ کوئی شے نئی نہیں ہے اور اس کا صحیح مصداق اغذیہ اور مقویات ہیں۔ حال میں اور بالخصوص جنگی علاقوں میں ذہنی دباؤ کے باعث صحت عامہ کے سلسلہ میں غذا کی اہمیت بہت زیادہ ہو گئی ہے۔ اکثریت اسے بالکل نئی بات اور ترقی کی علامت سمجھنے لگی، حالانکہ انسان قدیم زمانہ سے جانتا ہے کہ انسان کی ارتقاء اور بقا کے لیے غذا بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ قدیم ترین تحریرات کے مطالعہ سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ غذا اور اس کی تیاری میں کتنی دلچسپی کا اظہار کیا جاتا تھا اور ایام حمل میں اس کو کتنی اہمیت دی جاتی رہی ہے۔

مویشیوں کی افزائش نسل سے دلچسپی رکھنے والے اور

جانوروں کے دوران حمل اور دودھ دینے کے زمانے میں غذا کی اہمیت سے پوری طرح واقف تھے اور ہیں۔ ڈیری فارم والوں نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ جانوروں کے ایام حمل اور بالخصوص آخری ایام میں غذا کی نوعیت دودھ کی کمی اور بیشی پر اثر انداز ہوتی ہے۔ یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ بار آوری، دانتوں کا ٹکنا،

پیڑو کے استخوانی ڈھانچے، رحم میں جنین کی نگہداشت و جسامت، وضع حمل کے عمل اور

چھوت کی بیماری کے امکان کا زیادہ تر دارومدار غذا کی نوعیت اور مقدار خوراک پر ہے، چنانچہ یہی صورت حال انسان کے ساتھ بھی پیش آتی ہے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

حمل کا غذائی تناؤ:

کیا زچگی میں غذا کا مسئلہ خاص اہمیت رکھتا ہے؟ اس بات کا صاف صاف ثبوت موجود ہے کہ حمل غذائی معقولیت کی جانچ ہے، ایام زچگی کے آخری تین مہینوں میں جنین اپنے پیدائشی وزن کا ستر فیصدی وزن جمع کر لیتا ہے اور اسی عرصہ

میں دو تہائی میگنیشیم فاسفیٹ، تین چوتھائی پروٹین، 4/5 حصہ لوہا اور 7 فیصدی چربی ذخیرہ کر دیتا ہے۔ بچہ ماں کے حاصل کردہ فولاد، کیلشیم سے اپنا حصہ وصول کر لیتا ہے اور ”درون رحم“ افزائش کے لیے تمام ضروری وٹامن اور ایموئے ترشے (Acids Amino) بھی ماں کی غذا سے حاصل کرتا ہے۔

حمل کے آخری تین مہینوں میں اگر یہ ضروری مقوی اجزاء معقول مقدار میں حاصل نہ ہوں تو بچے اور حاملہ دونوں کے لیے سنگین مسائل پیدا ہو جانے کے امکان ہیں، دودھ پلانے کے زمانہ میں تقویت رسانی پر مزید زور پڑتا ہے۔ اس زمانہ میں ماں کو اپنی قوت کے قائم رکھنے کے لیے جس مقدار میں عمدہ پروٹین (گوشت یا مچھلی) درکار ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ فی پوائنٹ دودھ کے لیے جو چھاتیوں میں پیدا ہوتا ہے مزید تقریباً ایک اونس پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔ غیر حاملہ کے مقابلہ میں حاملہ کو تین گنا کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس زمانہ میں جسمانی دباؤ غذا کی اس خرابی کو نمایاں کر دیتا ہے جو عام حالتوں میں پوشیدہ رہتی ہے۔

ہالینڈ میں جنین پر ماں کی خراب خوراک کے اثرات کا مشاہدہ کیا گیا۔ قحط سرد کے دوران رائڈم اور ہیگ میں عورتوں کی تقریباً نصف تعداد احتباس الطمث (حیض کا بند ہو جانا) میں مبتلا

ہو گئیں اور بانجھ پن کی نوبت آ گئی۔ پیدائش کے وقت بچوں کے وزن میں کمی ہو گئی اور غذا حاصل ہوتے ہی وزن بڑھ گیا، جو اس بات کا ثبوت تھا کہ حمل کے آخری ایام میں ماں کی کھائی ہوئی خوراک پر بچے کے وزن کا دارومدار ہوتا ہے۔ طوالت وضع حمل میں کمی واقع ہو گئی لیکن وزن کی تبدیلی کی طرح یہ واضح اور نمایاں نہ تھی۔

لینن گراڈ کے محاصرہ (1942ء) کے دوران چونکہ روزانہ روٹی کا راشن صرف 1600 کیلوریز (حراروں) تک محدود تھا اور وٹامن کی بے انتہا کمی تھی۔ قبل از وقت ولادتوں کے واقعات چھ اعشاریہ پانچ سے بڑھ کر اکتالیس اعشاریہ دو تک پہنچ گئے تھے اور مردہ ولادتیں دو چند سے زیادہ ہو گئیں۔ (Natalnewo) پوری مدت ختم کر کے پیدا ہونے والے بچوں کی شرح اموات ایک ہزار میں نوے اور وقت سے پہلے پیدا ہونے والوں میں شرح اموات 3۶8 فی ہزار تک پہنچ گئی۔ پوری مدت کے بعد ہونے والے بچوں کا وزن ایک پونڈ کم ہو گیا اور اس کا اثر ایام رضاعت اور دودھ کی مقدار پر بھی پڑا۔

یہاں یہ اعتراض ہو سکتا ہے کہ خراب غذا کی یہ مثالیں غیر معمولی ہیں اور اقتصادی طور پر ترقی یافتہ ممالک میں بھی آبادی کے

ایسے طبقے موجود ہیں۔ جن کو معیاری خوراک نہیں ملتی، یعنی ان کی حالت صحت ایسی ہے کہ صرف خوراک کی تبدیلی سے ترقی ناممکن ہے۔

جس طبقہ میں خوراک ناقص اور محدود ہو، سب سے پہلے بچے، مائیں، حاملہ عورتیں اور دودھ پلانے والیاں متاثر ہوتی ہیں۔ اس کے یہ معنی نہیں ہیں کہ فاقہ زدہ عورت کا نوزائیدہ بچہ لازماً کمزور اور چھوٹا ہوگا۔ بھوک کی ماری، کمزور اور ناتواں ماؤں کے یہاں تندرست اور اوسط وزن کے بچوں کی پیدائش غیر معمولی بات نہیں ہے۔ اس بات پر اب پورا پورا اتفاق ہو چکا ہے کہ ماں اور اس کے بچہ کی معیاری صحت قائم رکھنے کے لیے مناسب غذا بہت اہم ہے۔ مقدار غذا کے مقابلہ میں غذا کی نوعیت زیادہ لائق توجہ ہے۔ دوران حمل اور ایام رضاعت میں دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء ہی بہت ضروری ہیں۔ تازہ پھل، ترکاریاں، سلاد، مچھلی، گوشت اور غذا سے بھرپور روٹی ایام حمل میں بنیادی اشیائے خوراک ہیں۔

غذا کے ماہر سر ایڈورڈ میلانی نے 1933ء میں لکھا تھا۔

”تندرست تولید کے لیے مناسب غذا ضروری ہے اور ایام حمل و رضاعت میں شروع سے آخر تک غذا میں تحفظ دینے والی اشیائے

خوراک کی کمی نہیں ہونا چاہیے۔ اگر ان کی مقدار وافر ہوگی تو بقیہ خوراک خود بخود درست ہو جاتی ہے۔ ایام حمل و رضاعت میں خوراک میں مندرجہ ذیل اشیاء ضرور شامل ہونا چاہئیں۔
دو پائنت دودھ روزانہ

ایک یا دو سبز ترکاریاں گو بھی پالک یا سلاد روزانہ
ایک یا دو انڈے یا ان کی زردی

ایک سیب یا کوئی اور تازہ پھل روزمرہ ہفتہ میں دو تین بار۔۔۔۔۔
مچھلی، پچھڑے کی کلجی ہفتہ میں ایک بار

اگر مچھلی کا تیل کھایا جاسکے تو روزانہ دو چمچے پینا مناسب ہے۔

ہر چند کہ گرانی بہت زیادہ ہے، لیکن اچھی قسم کی غذا جس میں پروٹین کا شمول ہو باوجود قیمتی ہونے کے مناسب ہے اور حاملہ عورتوں کو جو غذا دی جاتی ہے وہ ذرا سی توجہ اور انتظام سے متوازن غذا بن سکتی ہے۔

گزشتہ صدی میں سوکھے کی بیماری (Rickets) بہت سے بچوں کو ہو جایا کرتی تھی۔ براعظم یورپ کے لوگ اسے ”انگریزی مرض“ سے موسوم کیا کرتے تھے اس لیے کہ یورپ میں یہ عام تھی اور اس کا سبب شہروں کی آبادی میں غیر معمولی اضافہ طفولیت اور دوران زچگی ناقص غذا ہوتا تھا۔ سوکھے کی بیماری اب قابل

علاج مرض ہے اور اس مرض سے بچنا ہمارا فرض ہے۔ یورپ سے یہ مرض اس لیے غائب ہو گیا ہے کہ غذا بہتر ملنے لگی ہے اور وٹامن D ہر حاملہ عورت اور شیر خوار بچے کو مل سکتی ہے۔

یورپی ممالک سے آنے والے لوگوں کا کہنا یہ ہے کہ انہیں برطانیہ کے خوبصورت توانا و تندرست اعضاء والے چونچال اور تازہ دم بچے دیکھ کر حیرت ہوتی ہے، انہیں معلوم ہے کہ دوسری جنگ عظیم کے زمانہ میں وزارت صحت اور وزارت خوراک نے دودھ پلانے والی ماؤں اور بچوں کو مزید دودھ اور وٹامن مہیا کرنے کو سب پر ترجیح دی تھی۔ حالانکہ اس زمانہ میں خوراک کی بہت کمی تھی۔ ملک میں اس سے پہلے خوراک کی منصفانہ تقسیم تاریخ میں کبھی نہیں ہوئی۔

زچگی کے متعلق دو عام اعتقاد ہیں اور دونوں غلط ہیں:

اول یہ کہ آپ کو دو جانوں کی خوراک کھانا چاہیے۔

دوسرے یہ ہر بچہ کی ولادت پر ایک دانت سے ہاتھ دھونا

ضروری ہے۔

تیسرا "مائیں حمل سے قبل کے مقابلے میں زیادہ بھوک محسوس کرتی ہیں اور زیادہ کھانے لگتی ہیں اور بعض کھانوں کی خواہش زیادہ ہو جاتی ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ زیادہ وقفہ سے

خوب ڈٹ کر نہ کھاؤ بلکہ تھوڑا تھوڑا کھانا تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد یعنی ہر دو گھنٹے کے بعد کھایا جائے۔

اگر دوران حمل ضرورت سے زیادہ خوراک کھائی جائے گی تو آپ کا وزن بہت بڑھ جائے گا، جو کسی طرح مناسب نہیں ہے، آج کل عام رجحان یہ ہے کہ وزن انتہائی حد تک پہنچ جائے۔

یہاں میں یہ بات بھی ذہن نشین کرانا چاہتی ہوں کہ اس امر کا کوئی ثبوت موجود نہیں ہے کہ مختلف کھانے کھانے سے وضع حمل میں آسانی ہوگی۔

دودھ کی اہمیت دوبارہ بتلانا ضروری ہے۔ دودھ پلانے والی مائیں زچاؤں اور نوزائیدہ بچوں اور عام بچوں کے لیے بھی دودھ سے بہتر کوئی غذا نہیں ہے۔ بعض لوگ جو دودھ پی نہیں سکتے، یہ سمجھتے ہیں کہ دوران حمل ایک گلاس سے دودھ پینا ضروری ہے۔ یہ بھی بالکل غیر ضروری ہے۔ دودھ مختلف طریقوں سے پیا جاسکتا ہے۔ پڈنگ اور کافی وغیرہ میں ملا کر بھی۔

غذا کا ایک نفسیاتی پہلو بھی ہے اور غذائی و ہم پیدا ہونے کا بھی خطرہ ہے۔ مندرجہ ذیل قطعہ میں اس کو بڑی خوبی سے سمویا گیا ہے۔

”جو کچھ قدرت تم کو عطا کرتی ہے۔ اس کو کھاؤ“

نیچے (پیٹ میں) جا کر سب گھل مل جائے گا،
 بشرطیکہ تمہارا دل چاہے،

لیکن اگر تم نے شبہ کرنا شروع کیا،
 ریاچ تمہارا پول کھول دیں گے۔“

دوران حمل کے لئے مندرجہ ذیل غذا تجویز کی جاتی ہے۔
 اگر آپ نے اس کی عادت ڈال لی تو آپ کا وزن بڑھے گا، لیکن
 حد سے تجاوز نہیں کرے گا۔

غذا 1 (1) زچگی کے دوران موزوں کھانا۔

(ہلکے کاربوہائیڈریٹ، پروٹین کی کثیر مقدار، نمک کا استعمال
 کم)

روزمرہ مندرجہ ذیل اغذیہ بغیر کسی اضافہ یا کمی کے کھانا
 چاہیے۔

2 پوائنٹ خالص دودھ

کم سے کم تین اونس گوشت

ایک یا دو انڈے

مچھلی زیادہ بھونی ہوئی نہ ہو

پنیر یا ان کے بجائے ترکاریاں کھائیں

آدھ اونس تازہ سینکی ہوئی تازہ روٹی کے تین توں، جس پر ہلکا

مکھن یا گھی چڑا ہوا ہو یا
 روٹی موٹے آٹے کی سینکی ہوئی
 دو آلو جو انڈے کے برابر ہوں
 کبھی کبھی ایک عدد گاجر، مولی، شلجم، سیم کے بیج یا دالیں۔
 جہاں تک ممکن ہو سبز ترکاریاں اور سلاد کھائیں، لیکن تیل کے تلے
 ہوئے پکوڑے، ثقیل بادی اور تلی ہوئی اشیاء نہ کھائیں۔
 مندرجہ ذیل اشیاء سے پرہیز کریں:
 مٹھائیاں، چاکلیٹ، شکر، مرہ، شہد اور شربت
 کبھی کبھی پھیکا مرہ یا چٹنی کھا سکتی ہیں
 کیک، پیسٹری، دال دلیہ، پڈنگ، بسکٹ، ناشتہ کے وقت
 دالیں، کوکو، ہار لکس اور اوولٹین وغیرہ۔
 اگر ناشتہ میں دال دلیہ کھانا چاہتی ہوں تو آلو چھوڑ دیں۔
 صرف دلیہ، دودھ ملا کر کھا سکتی ہیں، روزانہ نارنگی یا موسمی
 مالے کا عرق ضرور پیئیں۔
 کاڈ لیور آئل (مچھلی کا تیل) یا وٹامن کی گولیاں اور فولاد کی
 گولیاں کھانا نہ بھولیں۔
 کھانا کھاتے وقت کھانے میں مزید نمک نہ ڈالیں اور نہ کوئی
 تلی بھنی ہوئی چیز کھائیں۔

یہ عین ممکن ہے کہ آپ اپنی دانست میں کافی غذا کھاتی ہوں لیکن اس سے اتنی قوت محسوس نہ کرتی ہوں جتنی کہ آپ کو چاہیے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ آپ کی غذا میں صرف ایک ہی قسم کے اجزاء کی تو بہتات ہو، اور وہ دیگر ضروری اجزاء سے خالی ہو۔ غذا ہمیشہ متوازن ہونی چاہیے جیسی کہ اوپر کی سطور میں تجویز کی گئی ہے۔ جس میں جسم بنانے والے اجزاء (وٹامن اور نمکیات) موجود ہوں۔

یہ صحیح ہے کہ ہر شخص کی پسند مختلف ہوتی ہے۔ لیکن معقول اور پسندیدہ خوراک تندرست بچے کی جسامت میں مدد و معاون ہوتی ہے، اور زندگی زیادہ پرسرت بن جاتی ہے۔

وزن کا نظم و ضبط:

آج کل دوران حمل وزن کی کمی اور زیادتی پر بڑی کڑی نظر رکھی جاتی ہے۔ زچگی کے زمانہ کے ہر معائنہ میں ماں کا ٹھیک ٹھیک وزن لیا جاتا ہے اور اگر ہر ہفتہ ایک پونڈ سے زیادہ بڑھنے لگتا ہے تو اس کی خوراک میں مناسب ترمیم کر دی جاتی ہے۔ بعض زچگی کے ماہر معالجین نصف پاؤنڈ وزن کے اضافہ کو بھی غیر معمولی قرار دیتے ہیں، اور دوران حمل وزن کو بیس پونڈ کی حد سے آگے

نہیں بڑھنے دیتے۔

زچگی کے اس رخ کی جانب حال میں جو توجہ کی گئی اس کا سبب یہ ہے کہ دفعتاً اور تیزی سے وزن میں زیادتی پیشرو بن سکتی ہے، لیکن ایسی بھی عورتیں ہوتی ہیں جن کا وزن دوران حمل کئی پونڈ بڑھ جاتا ہے لیکن وہ زمانہ حمل اور وضع حمل سے بہ آسانی گزر جاتی ہیں۔ عموماً اس گروہ کی عورتوں کا زائد وزن وضع حمل کے بعد بھی قائم رہتا ہے۔

”زچگی کا موٹاپا“ ان ماؤں کے متعلق استعمال کیا جاتا ہے جن کا وزن ہر حمل کے دوران کافی بڑھتا ہے، اور وہ بعد میں بھی ویسی ہی بھاری بھر کم رہتی ہیں۔ ادھیڑ عمری میں ان کو خون کے دباؤ، دل کے مرض اور ذیابیطس کی شکایتیں پیدا ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔ مستقل وزن کرتے رہنے سے وزن کے تیزی سے بڑھنے کے رجحان کا پتہ چل جاتا ہے، جو زچگی کے موٹاپے (Toxaemie) کی علامات ظاہر ہونے سے پہلے واقع ہوتا ہے۔

حمل کے پہلے تین مہینوں میں وزن میں کم اضافہ ہوتا ہے۔ بلکہ وزن میں کمی کا بھی امکان ہے۔ وسطی اور آخری مہینوں میں وزن بڑھتا ہے۔ آخری چوبیس ہفتوں میں اوسطاً ”ایک پونڈ فی ہفتہ“ کا اضافہ ہوتا ہے۔ یہ 24 پونڈ وزن کا اضافہ کچھ بچے کا ہوتا ہے

اور کچھ ماں کا۔ اس کی تقسیم اس طرح کی گئی ہے۔

بچہ	7 پونڈ
آنول	1 پونڈ
رطوبت جنینی	ڈیڑھ پونڈ
رحم میں اضافہ	2 پونڈ
پستانوں میں اضافہ	ڈیڑھ پونڈ
خون میں اضافہ	1 پونڈ
کل	14 پونڈ

بقیہ 10 پونڈ زائد چربی کے جمع ہو جانے اور رقیق مادہ کے باعث ہوتے ہیں۔ دو دو جہوں سے کل وزن کو بیس پونڈ اور چوبیس پونڈ کے درمیان رکھنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

(1) زچگی کے موٹاپے کو کم کرنا۔

(2) بعض عورتوں کو اپنے جسم کے خطوط ولادت کے بعد اصلی صورت پر نہ آنے کا بہت شدید احساس ہوتا ہے، اکثر عورتوں میں غیر معمولی اضافہ وزن اشتہاء کی کیفیت بدلنے کے باعث ہوتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹ اور چربی کی ضرورت سے زیادہ مقدار رکھنے والی اغذیہ کا استعمال بھی اس زیادتی کا سبب بن جاتی

ہیں۔

حمل کے نتیجہ میں وزن میں جو زیادتی ہوتی ہے۔ اس کی ایک نفسیاتی وجہ بھی ہے۔ دوران حمل ہارمون کی افزائش بہت زیادہ ہو جاتی ہے، اور اسی کی وجہ سے سوڈیم اور رقیق مادہ کا اخراج بند ہو جاتا ہے۔ اگر نمک کے استعمال میں کمی کر دی جائے تو ایام زچگی میں غیر معمولی وزن بڑھنے پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ مجوزہ خوراک سے آپ قابل ترک اغذیہ معلوم کر سکتی ہیں۔ سوڈے یا نمک کے بائی کاربونیٹ بطور دوا ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ جب وزن تیزی سے بڑھنے لگے تو جدول نمبر 2 میں دی ہوئی غذائیں استعمال کرنا چاہیں اور کھانا بے نمک پکانا چاہیے۔ یہ خوراک 5 ہفتے استعمال کرنا چاہیے بشرطیکہ وٹامن اور نمکیات الگ سے بطور دوا تجویز کیے جائیں۔

خوارک نمبر 2 :

(وزن کے تیزی سے بڑھنے کی صورت میں)

نشاستہ :

1- جائے بلا شکر، چائے میں دودھ بقدر ڈھائی اونس۔

2- ایک ابلا ہوا انڈا۔

3- ہلکی نمکین روٹی دو اونس (توس بھی استعمال ہو سکتے ہیں۔)

4- 1 چوتھائی اونس مکھن۔

5- 4 اونس نارنگی موسمی یا مالٹے کا جوس۔

لنچ اور ناشتہ کے درمیان :

چھ اونس خالص دودھ

دوپہر کا کھانا :

ڈھائی اونس گائے کے گوشت کا اسٹو (بغیر نمک کے پکایا

جائے۔)

4 اونس موبی، بغیر نمک کے۔

5 اونس آلو۔

فرنی (چاول اور دودھ کی) 8 اونس دودھ ملا کر استعمال

کریں۔

سہ پہر کی چائے :

چائے بلا شکر 2 اونس دودھ ملا کر۔
 ہلکی نمکین روٹی یا توس 2 اونس۔
 آدھا اونس مکھن۔
 آدھا اونس سلاد، سرکہ ملی ہوئی رائی، پودینہ

رات کا کھانا:

5 اونس مچھلی دم پخت یا بریاں۔
 4 اونس ٹماٹر۔
 6 اونس گو بھی بے نمک پکی۔
 2 اونس روٹی
 چوتھائی اونس مکھن۔
 4 اونس پھل

سونے سے قبل:

6 اونس خالص دودھ۔
 نمک بالکل نہیں۔

مقویات کے متعلق نیا علم :

دورانِ زچگی خوراک کے بارے میں اس تمام بحث کا مطلب کیا ہے؟ اصول بہت معمولی ہیں۔ یعنی میٹھی اور چکنی اشیاء سے حتی الامکان پرہیز، تازہ سلاد اور پھلوں کا کثرت سے استعمال۔۔۔۔۔ اس کے ساتھ گوشت، مچھلی، قدرے پنیر اور کم سے کم ایک سیر دودھ روزانہ پیا جائے۔ اگر اس مقدار میں دودھ خواہ وہ کسی شکل میں ہو روزمرہ پتی رہیں تو آپ کو جس مقدار میں پروٹین یا کیشیم کی ضرورت ہوتی ہے، وہ حاصل ہو جائے گی۔ کھانے میں آپ کو جس چیز سے سخت پرہیز کی ضرورت ہو وہ کاربوہائیڈریٹ ہے، یعنی وہ غذا جس میں شکر کی مقدار زیادہ ہو۔ کیونکہ انہیں شیریں غذاؤں سے وزن بڑھ جاتا ہے اور لوگ پیسٹری، ڈبے کے پھل، مٹھائیاں، میٹھی نکلیاں، نان خطائیاں بہت کھاتے ہیں، آپ کو ضرورت اس کی ہے کہ گوشت، مچھلی اور مرغی غذاؤں کو بڑھائیں اور ساتھ ہی وٹامن اور نمکیات کھائیں۔ اس سے آپ کی قوت میں اضافہ ہوگا، اور غیر ضروری وزن بڑھنے سے محفوظ رہیں گی۔

اب رہا سوال دوسری جیوب اور قرص کا جو آپ کو دی جاتی ہیں، سب سے پہلے لوہے کو لیں۔۔۔۔۔

آپ کو لوہا اس لیے دیا جاتا ہے کہ خون کی کمی نہ ہو۔
 دوران حمل کیلشیم زیادہ صرف ہوتا ہے۔ آپ دودھ کا استعمال کر
 کے بچے کو جتنی کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے، وہ مہیا کر سکتی ہیں،
 لیکن لوہے کا مسئلہ دوسرا ہے۔ دودھ میں لوہے کی مقدار کافی نہیں
 ہوتی ہے۔ اس لیے یہ دھات گولیوں یا رقیق کی صورت میں
 استعمال کرنا پڑتی ہے۔

بعض خواتین میں کثرت حیض کے باعث حمل سے پہلے ہی
 خون کی کمی ہوتی ہے۔ تمام خواتین میں خفیف سی خون کی کمی
 دوران حمل ضرور پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض میں تو خون کی شدید کمی
 پیدا ہو جاتی ہے۔ ایام حمل میں خون کی کمی سے دو نقصان ہوتے
 ہیں۔ ایک تو یہ کہ وضع حمل کے وقت خون جاری ہو جاتا ہے۔
 دوسرا نقصان یہ ہوتا ہے کہ بچے کی پیدائش کے بعد دائمی خون کی
 کمی پیدا ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے روزمرہ کی زندگی میں کام
 کاج کرنے میں تھکن ہو جاتی ہے۔ کام کرنے کی قوت زائل ہو
 جاتی ہے۔ بعض خواتین یہ گولیاں نہیں کھا سکتیں۔ اگر گولیوں کے
 کھانے سے طبیعت اچھلتی ہے تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں لوہے کے
 استعمال کرنے کے اور بھی طریقے ہیں۔

اور دوسری گولیاں _____ ان گولیوں میں وٹامن اے

اور وٹامن ڈی ہوتے ہیں اور آپ کے بچے کو ڈھانچے میں مضبوط
ہڈیاں بناتے ہیں معاون ہوتی ہیں اور دانت بھی اچھے نکلتے ہیں۔
اگر آپ سلاڈ اور کافی مقدار میں تازہ پھل استعمال کرتی
رہی ہیں تو نارنگی کا عرق چنداں ضروری نہیں اور خصوصاً اس
صورت میں کہ وہ آپ کو پسند نہ ہو۔

بڑے افسوس کی بات ہے کہ بہت سی عورتیں دوران حمل
اپنے کھانے کی طرف سے بالکل بے پروا رہتی ہیں، جب کہ زچہ کی
خوراک کے سلسلہ میں ماہرین نے بہت کام کیا ہے۔ یہ امر بہت
مایوس کن ہے کہ مائیں ان اشیاء سے مستفید نہیں ہوتیں جو ان
کے لیے مہیا کی گئی ہیں۔ یہاں پھر یہ بات کہنا پڑتی ہے کہ سوال
مقدار کا نہیں بلکہ خاصیت اور افادیت کا ہے۔

وہ تمام افراد جو زچہ اور بچے کی بہبود کے مراکز اور ہسپتال
میں کام کرتے ہیں۔ ان کے اولین فرائض میں خوراک کی
نگہداشت ہے۔ ان ہسپتالوں میں خواتین کی کثیر تعداد آتی رہتی
ہے، ان کو غذا خریدنے اور پکانے کا فن سکھانا چاہیے۔

البانیہ یونیورسٹی کے ڈاکٹر جیمس ایس ملک لشر کے احساسات
سے سب کو اتفاق ہوگا۔ ماضی میں سائنس نے ان لوگوں کو بہتر
زندگی اور طویل زندگی عطا کی جنہوں نے متعدی امراض کے متعلق

نئی معلومات سے فائدہ اٹھایا۔ مستقبل میں وہ (سائنس) ان نسلوں کو طویل العمری میں اضافہ، بہتر قد و قامت اور کلچرل ترقی کی بلند تر سطح عطا کرنے کی ضمانت دیتی ہے، جو قوت بخش غذا کے متعلق نئی معلومات سے استفادہ کریں گی۔ غذا کے متعلق نئی معلومات سے فائدہ اٹھائیں۔

انسان اب ایک حد تک اپنی قسمت کا مالک خود ہے۔ جب کہ ایک زمانہ میں مقدر کے بے رحم ہاتھوں میں اسیر محض تھا۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

وضع حمل کی تربیت

اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ ہماری موجودہ طرز زندگی نے وضع حمل کو ایک ناخوشگوار اور تکلیف دہ فعل بنا دیا ہے، لیکن ایسی تدابیر موجود ہیں جن سے آپ اس تکلیف کو گھٹا سکتی ہیں اور طبیعت کو اپنے معمول کے مطابق کام انجام دینے کے لیے آزاد چھوڑ سکتی ہیں۔

وضع حمل کے لیے صحیح تیاری کا ایک ہی طریقہ ہے۔ اس تیاری کے دو خاص جز ہیں۔

اولاً "اس بات کا صحیح علم ہونا کہ وضع حمل کے دوران کیا صورت پیدا ہوتی ہے۔

ثانیاً "اپنے کو اس مہم کے لیے تیار کرنا اور عضلات کے استعمال پر قابو اور تنفس پر اختیار رکھنے کا علم جاننا۔

جب کوئی عضلہ کام کرتا ہے یا اس سے کام لیا جاتا ہے تو وہ سکڑتا ہے اور اس میں کھنچاؤ پیدا ہو جاتا ہے، اور جب کھنچاؤ ختم ہو جاتا ہے تو وہ ڈھیلا پڑ جاتا ہے، لیکن بعض اوقات کسی عضلہ میں بغیر حرکت کے بھی تناؤ محسوس ہوتا ہے، اور موجودہ دور میں نازک سائنسی آلات کے ذریعہ کسی عضلہ کے کھنچاؤ کو ناپا جاسکتا ہے۔ تجربوں سے یہ بات معلوم ہوئی کہ تندرست لوگ بھی اگر آرام سے بستر پر لیٹے ہوں اور ان سے کہا جائے اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں، تو وہ ایسا نہیں کر سکتے، مگر مستقل کئی مہینوں کی مشق سے وہ جسم کو ڈھیلا چھوڑنا سیکھ جاتے ہیں۔

جسم کو ڈھیلا چھوڑنے کی مشق کیوں ہونا چاہیے؟

ہم سب ایسا کرنا چاہتے ہیں اور اسے بہت آسان ہونا چاہیے، بات صرف اتنی ہے کہ ہم انجانے طور پر بعض قسموں کے تناؤ اور کھنچاؤ کے عادی ہو جاتے ہیں۔ جن کا ہم کو بالکل علم نہیں ہوتا۔ اول تو ہمیں یہ کھنچاؤ نہیں معلوم ہونا چاہیے اور اس کے بعد ان کھنچاؤوں کو دور کرنا چاہیے۔ حتیٰ کہ وہ لوگ بھی جن کے عضلات غیر معمولی سخت ہوتے ہیں۔ یہ گر سیکھ جاتے ہیں، گو بہت آہستہ آہستہ جب کہ موسیقار اور تربیت یافتہ کھلاڑی تناؤ اور کھنچاؤ کو بڑی آسانی سے دور کرنا سیکھ لیتے ہیں۔ اگر آپ کے بازوؤں

میں تناؤ ہو تو آپ پرانے نہیں بجا سکتیں۔

ڈھیلا چھوڑنے کے متعلق سائنسی تحقیق کے ساتھ ہی ساتھ عضلات کا کھنچاؤ "مستقل" برقی اور دیگر آلات کے ذریعہ جانچا جاتا رہا۔ اس سے یہ بات معلوم ہوئی کہ جب بازوؤں اور جسم کے دوسرے بیرونی عضلات ڈھیلے پڑتے ہیں، تو جسم کے اندرونی عضلات پر بھی ان کا لازمی اثر پڑتا ہے۔ ڈھیلے پن کا دوسرا اثر ذہنی ہوتا ہے۔ ان سب کا وضع حمل سے کیا تعلق ہے؟

رحم کو ایک عضلاتی تھیلی کے مانند سمجھنا چاہیے جس میں ایک چھوٹا سا سوراخ ہوتا ہے۔ خم یا گردن جو اس کے نیچے کے حصہ میں ہوتی ہے۔

رحم کے گرد متوازی عضلات جو رحم کے عنق کو مضبوطی سے حلقہ کیے ہوئے ہیں لمبے عمودی عضلات رحم کے چو طرف نسبتاً ڈھیلے ہوتے ہیں جب درد زہ شروع ہو طویل عضلات سکڑ کر عنق تک پہنچ جاتے ہیں اور عضلے ڈھیلے ہو جاتے ہیں۔

یہ شگاف پھیلتا ہے تاکہ پوری طرح کھل جائے۔ یہ درد زہ کا پہلا مرحلہ ہوتا ہے۔ ذہنی اور عضلاتی کھنچاؤ کے باعث اس بات کا بھی امکان ہے کہ یہ شگاف سخت ہو جائے اور آسانی سے نہ کھلے۔ مزید براں رحم کی بالائی حصہ کو رکاوٹ پر قابو حاصل کرنے

کے لیے زیادہ کام کرنا پڑے گا اور آپ کو معلوم ہے کہ تھکے ہوئے عضلہ میں دکھن پیدا ہونا لازمی ہے۔

عضلہ کے ڈھیلا ہونے کے تجربات کے دوران ایک اور اثر دریافت کیا گیا وہ یہ کہ اس ڈھیلے پن سے درد کے احساس میں کمی ہو جاتی ہے۔

صرف Relaxation ”ڈھیل“ کی مشق کافی نہیں ہے۔ یہ صحیح ہے کہ غیر ضروری تناؤ کو کم کرنے کی کوشش کرنے اور اس کی مشق کرنے سے آپ میں جو خود اعتمادی پیدا ہوگی وہ درد زہ کی حالت میں آپ کی مددگار ثابت ہوگی، لیکن اس سے آپ کا بیڑا پار نہیں ہوگا۔ جب کار چلانا سیکھنی ہو تو سب سے پہلے آپ اسٹیرنگ ڈھیل کو پوری طاقت سے پکڑتی ہیں اور صرف یہی ایک چیز تھکانے والی نہیں ہوتی ہے بلکہ ناکافی بھی ہے، لیکن اس کو بالکل ڈھیلا چھوڑنا گویا اس کو قابو سے باہر کر دینا ہے۔ بالکل یہی کیفیت وضع حمل کے دوران ہوتی ہے۔ یہ کام بھی بڑی دانشمندی اور ہوشیاری چاہتا ہے۔ آپ کو غیر ضروری اور فضول تناؤ میں قطعاً قوت ضائع نہیں کرنا چاہیے۔ بلکہ آپ کی نظر منزل مقصود کی جانب لگی رہنا چاہیے اور گاڑی پورے اعتماد سے چلاتے رہنا چاہیے۔

دوران حمل آپ نے جن چیزوں کی مشق رکھی اور جس کو

اپنا دستور العمل بنائے رکھا، اگر اس کو پیش نظر رکھیں تو بہت مفید ہوگا۔ سانس کی آمد و رفت بھی باضابطہ رہے اور اسے قابو میں رکھنا ضروری ہے، لیکن اگرچہ جو لوگ کافی تجربہ کار ہیں، وہ بھی جانتے ہیں کہ ”ڈھیل“ سے وہ تمام باتیں نہیں ہو سکتیں جن کی ضرورت ہوتی ہے۔ ڈھیلا پن ضرور ہونا چاہیے، لیکن اس کے تحت اور مشق میں وہ تمام چیزیں آنا چاہییں جو درکار ہیں۔

Relaxation ”ڈھیل“ سیکھنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ایک وقت میں صرف ایک عضو بدن کے ڈھیلا چھوڑنے کی مشق کی جائے۔ بازو یا ٹانگ سے یا ان میں سے کسی کے ایک حصہ سے ابتداء کرنا بہتر ہے۔

Relaxation (ڈھیل) کی مشق شروع کرنے سے پہلے اپنے کپڑے اور جوتے اتار دیں اور استراحت کریں۔ فرش پر لیٹنا بہتر ہے۔ لیٹنے کے دو انداز عام ہیں۔ پیٹھ کے بل لیٹنا اور سر اور گھٹنوں کے نیچے تکیے رکھ لینا یا پھر کروٹ سے لیٹنا۔ جس میں تمام جوڑ ڈھیلے ڈھالے ہوں۔

ایک بازو کو فرش پر ٹیک دیں زور سے مٹھی بھینچ لیں پھر ڈھیلی کر دیں۔ یہ عمل چند بار کریں۔ ہر بار مٹھی بھینچنے پر آپ اگلے بازووں میں عضلہ کے کھنچاؤ سے ایک قسم کی سنسناہٹ محسوس

کریں گی۔ اس حس کا ادراک کرنا سیکھیں جب مٹھی ڈھیلی کریں تو اگلے بازو کے عضلات کو ڈھیلا کر دیں، اور اسے بھی بغور مطالعہ کریں۔

ہے، لیکن جوں جوں آپ کی ورزش بڑھتی جائے گی۔ جسم کے دوسرے اعضاء میں بھی آپ یہ کیفیت محسوس کرنے لگیں گی۔ مثلاً "گردن" پشت اور چہرے وغیرہ میں، آپ کا یہ عمل باقاعدگی سے تمام جسم کے ساتھ ہونا چاہیے۔ ایک بازو اور مٹھی سے شروع کریں اس کے بعد کہنی کو پھیلائیں اور سکوڑیں بعد ازاں کندھوں کو خوب ہلائیں اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیں اور سکوڑنے اور پھیلانے میں متضاد کیفیتوں کا اس سکونی حالت سے دفعتاً اچھل نہیں پڑنا چاہیے۔ اس سے سرچکرانے کی کیفیت پیدا ہو جانے کا امکان ہے۔ بلی کی طرح خوب پھیل کر لیٹ جائیں تاکہ جملہ اعضاء میں خون دوڑنے لگے۔ اس خاص مشق کے ساتھ ہی ساتھ دن میں کئی بار اپنا جائزہ لیں مثلاً "کہیں ایسا تو نہیں ہے کہ آپ کرسی پر بیٹھی ہوں اور بلا ارادہ آپ کے بعض عضلات میں بتاؤ موجود ہے۔"

عمل تنفس:

زمانہ حمل کے آگے بڑھنے کے ساتھ ساتھ سانس میں بھی

تغیر ہوتا جائے گا، آپ کو یہ پتہ چل جائے گا کہ بعض طریقوں سے سانس لینے سے خاص طور پر وضع حمل کے وقت آپ کو بڑا سکون ملتا ہے۔

گھٹنے موڑ کر لیٹ جائیں۔ دونوں پاؤں الگ الگ پھیلا کر گہری سانس لینے کی مشق کریں، دونوں ہاتھ پیٹ پر رکھیں اور اس طرح آہستہ آہستہ گہری سانس لیں کہ پیٹ اوپر کو اٹھتا ہوا معلوم ہو۔ پھر آہستہ آہستہ یوں سانس باہر نکالیں کہ پیٹ پختا محسوس ہو۔ یہ عمل بارہ دفعہ کریں۔

اس قسم کی سانس کی مشق سے دردزہ کے ابتداء میں آپ کو بہت مدد ملے گی۔ جب کہ آپ کو رحم سکڑتا ہوا محسوس ہوگا۔ جب تناؤ کے وقت سانس لیں تو کوشش کریں اور یہ محسوس کریں کہ آپ بار بار سواری پر چڑھ اور اتر رہی ہیں۔

دردزہ کے بڑھنے کے ساتھ جب دوسرا مرحلہ شروع ہوگا تو آپ کو یہ محسوس ہوگا کہ پیٹ کے اندر سانس لے جانے سے کوئی سکون نہیں مل رہا ہے اور آپ بے اختیارانہ سینہ کے بالائی حصہ سے سانس لے رہی ہیں۔ لیکن سانس کی رفتار کے اتار چڑھاؤ (Rhythm) پر پوری توجہ مبذول رکھیں۔ جب آپ پوری طرح اس دوسرے مرحلہ میں داخل ہو جائیں گی۔ تو آپ ”ریز

کرنے کے لیے احساس کریں، اس طرح دوسرے بازو سے مشق کریں اب ٹانگوں کے ساتھ یہی عمل کریں پیروں کو جہاں تک ہو سکے اوپر اٹھائیں پھر نیچے گرا دیں۔ دونوں گھٹنوں کو مضبوطی کے ساتھ فرش پر دبائیں پھر ان کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ دونوں کولہوں کو باہم ملا کر سکوڑیں اور ڈھیلا کریں۔

اس کے بعد دھڑکے تناؤ کا احساس کریں یہ قدرے مشکل ہے اگر آپ پشت کے وسطی حصہ کو فرش سے اوپر اٹھاتی ہیں، اور پھر گرا دیتی ہیں تو آپ کو کھنچاؤ کس جگہ محسوس ہوتا ہے۔ گردن کے پٹھے اکثر تنے رہتے ہیں۔ سر کو پیچھے کی طرف دبائیں اور چھوڑ دیں، سر اوپر اٹھائیں اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ کیا آپ نے محسوس کیا کہ آپ کی گردن میں قدرے تناؤ تھا۔ جس کا آپ کو علم نہیں تھا؟

چہرے کے تناؤ کا زائل کرنا بے حد مشکل ہے۔ چہرے کے تمام تاثرات کسی نہ کسی عضلہ کے کھچاؤ کے منظر ہوتے ہیں۔ اگر آپ کا چہرہ ہر قسم کے تاثر سے بالکل خالی محسوس ہو تو کوئی مضائقہ نہیں جبڑوں کے عضلات کا تناؤ دور ہونا چاہیے۔ ان کے انشراح کے بعد آپ کی ٹھوڑی کو بھی ڈھیلا ہونا چاہیے۔

بہترین تدبیر یہ ہے کہ روزانہ اس کے لیے کچھ وقت مقرر

کر لیں۔ کم سے کم آدھا گھنٹہ، مثال کے طور پر دوپہر کے کھانے کے بعد اپنے عضلات کو ڈھیلا کرنے کی استعداد پیدا کرنے کی کوشش کریں۔ اگر ایک مرتبہ آپ کو جسمانی تناؤ اور کھنچاؤ کا علم ہو جائے تو پھر آپ کو اعضاء کے سلوڑنے کے ابتدائی عمل کی ضرورت نہیں پڑے گی اور آپ بے تکلف اپنے جسم کو ہلکا پھلکا اور ڈھیلا ڈھالا کر سکیں گی اور جہاں اس کی مہارت ہوگی آپ کو فوراً "مکمل سکون اور آرام محسوس ہونے لگے گا۔

آپ کو ایک اور طریقہ سے سانس لینا پڑے گا۔ ایک گہری سانس لے کر اس کو ذرا کی ذرا روکیں گی اور جہاں تک ہو سکے اسے دبا کر نیچے لے جانے کی کوشش کریں گی، لیکن یہ عمل آپ کا جسم خود سرانجام دے گا، صرف پہلے مرحلہ میں سانس کی مشق کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ آخر میں جب بچہ کا سر بالکل نکلنے کے قریب ہو گا تو ڈاکٹر اور لیڈی ہیلتھ وزیٹر آپ کو یہ مشورہ دیں گے کہ ہانپ ہانپ کر سانس لیں ولادت کے وقت آپ کو کیا کرنا چاہیے اس کی آپ فکر نہ کریں۔ آپ کی لیڈی ہیلتھ وزیٹر یا ڈاکٹر خود آپ کو صحیح طور پر بتا دے گا۔

بعض ڈاکٹر اور مختلف قسم کی سانس لینے کی تعلیم دیتی ہیں۔ جو چیز سب سے زیادہ ضروری ہے وہ اطمینان سے سانس پر قابو دینا

اور ہموار آمدورفت کا دھیان رکھنا ہے۔ جو کچھ آپ نے دوران حمل سیکھا ہے۔ اس کو وضع حمل کے وقت کام میں لانا چاہیے۔ لہذا جو طریقے آپ کا ڈاکٹر یا دائی (لیڈی ہیلپتھ وزیٹر) تجویز کرے ان کی مشق کرتی رہیں۔

یہ بات میں صاف صاف کہہ دینا چاہتی ہوں کہ بدن کو ڈھیلا چھوڑنے کی مشق اور سانس کا نظم و ضبط بلا تکلیف وضع حمل کی ضامن نہیں ہے۔ اس ضمن میں ابھی بہت کچھ انکشافات ہونا باقی ہیں۔ سردست اس سے زیادہ کوئی اور مفید اور کارآمد طریقہ عمل نہیں ہے۔

ہم سب اس حقیقت کو تسلیم کرتے ہیں کہ وضع حمل میں کسی قسم کا حرج واقع نہ ہونے کے لیے ماؤں کو جسمانی طور پر صحیح اور تندرست رکھنا بہت ضروری ہے۔ ہم اب یہ بھی محسوس کرنے لگے ہیں کہ نہ صرف کسی ذہنی صدمہ کے پہنچنے سے محفوظ رکھنے کی طرف ہم کم توجہ کرتے ہیں، بلکہ ماؤں کو مکمل اور اطمینان بخش تجربہ کا موقع بھی فراہم نہیں کرتے۔ ان خطرات سے بچنے کے لیے ہمیں ماں میں ایسا ذہنی انداز پیدا کرنا چاہیے، جو اس کے لیے بہترین معاون ثابت ہو اور یہ چیز کس طرح پیدا کی جائے۔ اس سوال کا کوئی دو ٹوک جواب نہیں دیا جاسکتا۔ البتہ جو آسان اور

سہل تدبیریں بیان کی جا چکی ہیں۔ ان کے نتائج اتنے معقول برآمد ہوئے ہیں کہ بڑے اعتماد کے ساتھ ان کی سفارش کی جا سکتی ہے۔

Posture (نشست کا انداز) پیڑو ریڑھ کی ہڈی

کے خاتمے اور دونوں کولہوں سے مل کر بنتا ہے، یہ مختلف پہلوؤں پر حرکت کر سکتا ہے۔ جب آپ فرش پر لیٹی ہیں، اور پیٹھ کمان کی شکل میں خم کرتی ہے، تو اس نشست کی بیرونی گکریا کنارہ آگے کی طرف نکل آتا ہے، اور جب آپ کھڑی ہوتی ہیں تو بچے کا بوجھ بھی اس طرح پیڑو کو آگے کی طرف سرکا دیتا ہے، اور پشت کا کمانچہ زیادہ بڑھ جاتا ہے، کیونکہ توازن کو قائم رکھنے کے لیے آپ کو بدن کو پچھے کی طرف جھکانا پڑتا ہے۔ یہ بالکل فطری امر ہے اگر پیڑو کو بہت زیادہ آگے بڑھانے کی کوشش کریں گی تو درد پشت پیدا ہو جائے گا، یہ صورت اس وقت بھی پیدا ہو سکتی ہے، جب عضلات کے نازک توازن میں فرق آجائے اور حد سے زیادہ تھک جانے کی علامت ہے۔ اس لیے زیادہ دیر تک کھڑا نہیں رہنا چاہیے، بلکہ گھر کا کام کاج کرتے وقت بیٹھ جانا چاہیے۔

چاک و چوبند اور پھرتیلی عورت جو بے تکلف چلتی پھرتی ہے کے لیے پہلو کے قرار کا مسئلہ پیدا نہیں ہوتا۔ حمل کے زمانہ میں وزن پر جو نگاہ رکھی جاتی ہے اس سے اس زمانہ میں پشت کا

درد بہت کم ہوتا ہے اور اگر درد پشت پیدا ہو جائے تو کسی ورزش جسمانی کے استاد سے رجوع کرنا چاہیے، وہ آپ کو وزن کی ازسرنو تقسیم کرنے کی ترکیب بتائے گا۔ آپ کو کھڑے ہونے کا طریقہ اور عضلات کا صحیح استعمال بتائے گا۔ جس سے عضلات اور رباط (Ligaments) پر غیر معمولی بوجھ نہ پڑے۔

ورزش :

ورزش جسمانی کے استاد سے ایسی کسرتیں اور جسمانی ورزشیں بھی سیکھ لیں جن سے دوران حمل چاق و چوبند رہیں اور بعد میں بھی سرعت سے قدرتی اور طبعی حالت پر آئیں، لیکن یہ نہ سمجھیں کہ ورزشیں وضع حمل میں آپ کے کام آئیں گی۔ کھلی ہوا میں ہلکی پھلکی ورزشیں نہایت فرحت افزا اور صحت بخش ہوتی ہیں، لیکن کسی حال میں یہ شدید اور حد سے زیادہ تھکا دینے والی نہ ہوں۔

شکمی سہارے اور پیٹیاں :

کیا زمانہ حمل میں پیٹی باندھنا چاہیے؟

دوران حمل پٹی کے استعمال کا مشورہ نہیں دیا جاسکتا ہے۔
 اگر حاملہ کی شکمی دیوار کمزور ہو تو حمل والی پٹی کا استعمال مفید ہو
 سکتا ہے۔ گٹیس اور تنگ اور سکوڑنے والی کوئی شے نہیں پہننا
 چاہیے۔ ایسی پٹی جو کندھوں سے ڈھیلی ہو یا شکمی خم کے نیچے
 ڈھیلی ہو بہت آرام دہ ہوتی ہے۔ گٹیس اس لیے نہیں لگانا چاہیے
 کہ وہ وریدوں کو مستقلاً پھیلا دیتی ہے۔

دوران حمل کی چھوٹی موٹی شکایت

اس باب میں ان چند پریشانیوں کا ذکر کیا گیا ہے جو دوران حمل بعض خواتین کو لاحق ہو جاتی ہیں۔ یہ عوارض بہت معمولی ہوتے ہیں اور ڈاکٹر یا لیڈی ہیلتھ وزیٹر سے رجوع کرنے سے رفع ہو سکتے ہیں۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

متلی اور تے :

بعض اوقات یہ سنگین بھی ہو سکتے ہیں۔ امتلا اور استفراغ کی شدت کے اسباب ناقابل فہم ہیں، لیکن یہ ضرور ہے کہ جذباتی انتشار بھی من جملہ دیگر اسباب کے ہے۔ حفظ ماتقدم کے لیے مندرجہ ذیل تدابیر ضروری ہیں۔

1- مرغن اشیاء سے پرہیز، ناشتہ میں دلیا جس میں وٹامن ب

کپلیکس کی بہتات ہو۔

2- کسی ایسے مشروب یا غذا سے احتراز جس کے کھانے سے

طبیعت متغیر ہو۔

3- دو دو گھنٹوں کے وقفہ سے کھانا پینا تاکہ دو کھانوں کے

بیچ میں وقفہ طویل نہ ہو جائے، اگر صبح کو تھے یا متلی ہو تو بستر سے

اٹھنے کے قبل ایک عدد، توں یا خشک بسکٹ کھانے سے یہ کیفیت

جاتی رہے گی۔

یہ شکایت عموماً "بارہویں یا زیادہ سے زیادہ چودھویں ہفتے

میں ختم ہو جاتی ہے، اگر متلی زیادہ ہو تو معالج کے علم میں لانا

چاہیے۔

قبض: مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

یہ بیماری نامناسب غذا کی وجہ سے پیدا ہو جاتی ہے۔ مثلاً

سلاد پھل اور غذا کا (Roug Hage) غیر منہضم ہونا۔

یہ بات یاد رکھنا چاہیے کہ آنتیں عادات کی پابند ہوتی ہیں۔

روزانہ مقرر وقت پر آنتوں کی صفائی ایک دائمی عادت ہو جاتی

ہے۔ اس حالت میں قبض کشا دوائیں عام طور پر استعمال ہوتی ہیں

اور یہ تخمینہ لگایا گیا ہے کہ لاکھوں روپے لوگ ان دواؤں کے

خریدنے پر خرچ کرتے ہیں۔

سب سے زیادہ نقصان وہ ”پیرافین“ ثابت ہوئی ہے۔ یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ پیرافین وٹامنز کو آنت میں جذب ہونے سے روکتی ہے اور قبل از وقت بواسیر پیدا کر دیتی ہے اور پاخانہ کے مقام پر خارش پیدا کر دیتی ہے۔

روغن ارنڈی (Castoril) ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

آنٹوں کی سست کارکردگی کی اصلاح کے لیے بھوسی والی روٹی کھانا چاہیے۔ دلیا یا پھلوں کے مربے کے دو چمچے صبح کو استعمال کیے جائیں اور پھیکے خشک آلو بخارے یہ بہت ارزاں دوا ہے جس سے اجابت کھل کے ہونے لگے، تو ایک دن چھوڑ کر یا روزانہ نصف مقدار میں بھوسی استعمال کرنا چاہیے۔

بواسیر

یہ کوئی خاص مرض نہیں۔ بلکہ اس میں پانچخانہ کے مقام پر آنت پھیل جاتی ہے۔ حمل میں رحم کے روز بروز پھولنے سے دباؤ میں زیادتی اور قبض کی وجہ سے یہ شکایت ہو جاتی ہے۔ قبض کے رفع ہونے کے ساتھ ہی ساتھ بواسیری تکلیف بھی کم ہو جاتی ہے۔

ہیزلین لگانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

اجابت سے فارغ ہونے کے بعد ایک پوائنٹ نیم گرم پانی دو چائے کے چمچوں کے برابر نمک گھول کر اس محلول سے آب دست لینا چاہیے۔

ٹائلٹ کانڈ کی بجائے نمک کے محلول میں روئی بھگو کر استعمال کی جائے اور خشک ہونے کے بعد ہیزلین لگا دی جائے۔
معالج کو اس تکلیف سے باخبر رکھنا چاہیے۔

پھیلی ہوئی وریدیں :

حمل کے زمانہ میں اکثر یہ شکایت بھی ہو جاتی ہے، لیکن وضع حمل کے بعد یہ غائب ہونے لگتی ہیں۔ بیٹھنے کی حالت میں اپنی ٹانگیں کرسی کے اوپر رکھ لیا کریں۔ ٹانگوں کی رگیں مجتمع نہ ہونے چاہئیں۔ پلتھی مار کر بیٹھنا برا ہے۔

لبے موزے پکھدار ہونا چاہئیں اور معالج آپ کو بتائے گا کہ ان کی ضرورت کب پڑے گی۔ نشست کی حالت میں ٹانگوں کو اونچا رکھنے سے یہ پھیدگیاں پیدا ہوتی ہیں۔

غلط پہلو پر بیٹھنے سے پیٹھ میں درد ہونے لگتا ہے۔ روزانہ ورزش کرنے اور ٹھیک طریقہ سے بیٹھنے سے آرام ہوتا ہے۔ اونچی ایزی کے جوتے بالکل نہیں پہننا چاہیں پشت کے درد کا بالعموم یہی سبب ہوتا ہے۔ آرام کرنے سے پیٹھ کا درد جاتا رہتا ہے اور وضع حمل کے بعد بالکل نہیں ہوتا ہے۔

(ب) بے خوابی :

سوتے وقت بعض دفعہ ایسے پہلو سے لیٹنا جس سے آرام لے۔ مشکل ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں زائد تکیوں کا سہارا لینا چاہیے تا کہ پھیلے ہوئے رحم کے دباؤ سے سانس لینے میں کوئی رکاوٹ نہ ہو۔ گرم پانی سے غسل کرنے سے خوب نیند آتی ہے۔ گرم دودھ کا ایک گلاس بھی خواب آور ہوتا ہے۔ اگر نیند بالکل نہ آتی ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کریں، کیونکہ حمل کے آخری مہینے میں آپ کو نیند اچھی طرح آنا چاہیے۔

خطرہ کی علامات :

(1) غم، فکر، رنج

(2) پیشاب کرنے سے درد یا عسر بول (تکلیف)

(3) ہاتھوں اور ٹانگوں پر درم آنا

(4) درد سر

(5) نگاہ میں فرق آنا

(6) خون کا جاری ہونا

(7) درد شکم

(8) سیلان الرحم کی کثرت کھلی

اگر ان میں سے کوئی بھی شکایت پیدا ہو تو فوراً اپنے معالج

سے رجوع کریں۔

(س) رائیہ کے لئے حساب لکھو (5)

(ع) رائیہ کے لئے حساب لکھو (6)

(ف) رائیہ کے لئے حساب لکھو (7)

(ج) رائیہ کے لئے حساب لکھو (8)

(ب) رائیہ کے لئے حساب لکھو (9)

(ا) رائیہ کے لئے حساب لکھو (10)

(11) رائیہ کے لئے حساب لکھو (12)

وضع حمل کا انتظام:

اوپر جو کچھ بیان کیا گیا اس سے بتانا مقصود تھا کہ آپ کے احساسات اور رد عمل کیا ہوں گے۔ دوسری جانب آپ کی خبر گیری پر متعین افراد کو مختلف بندھے ٹکے کام کرنا پڑیں گے۔ مثلاً درد زہ کی ابتداء میں آپ کو حقنہ دیا جائے گا۔ یعنی آنت کے نچلے حصہ کو صاف کرنے کے لیے دبر (مقعد) میں پانی پہنچایا جائے گا۔ اس سے وضع حمل کے سکڑنے کے عمل میں تیزی پیدا ہو جاتی ہے۔ موئے زہار (زیریں ناف بال) صاف کر دیے جائیں۔ وضع حمل کی حفظان صحت کا یہ ایک جز ہے اور اسی لیے آپ کو غسل دلوایا جائے گا۔ یا جسم کو اسفنج سے پونچھا جائے گا۔

جب آپ لیٹنا چاہیں گی یا حرکت کرنا چاہیں گی تو اس میں آپ کی مدد کی جائے گی۔

عضلات کی بڑھتی ہوئی فعالیت جو وضع حمل میں لابی ہے زچہ کی طاقت اور خوف پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اس دوران بہت زیادہ کھانا یا پانی پینا غلطی ہے۔ بعض اوقات زچاؤں کی اشتہا جاتی رہتی ہے اور امتلائی (متلی) کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ یہاں سوال میانہ روی کا پیدا ہوتا ہے اور جو کچھ آپ کھاتی ہیں۔ اس میں نوعیت اور مقدار پیش نظر ہونا چاہیے۔ ہضم نہ ہونے والی غذائیں کھانا غلط ہے اور آپ کو ایسی چیزیں ہرگز نہ دی جائیں۔ آپ کے کھانے میں ہلکی اور زود ہضم اشیاء ہونا چاہیں۔ مثلاً دودھ، پڈنگ، شہد، توس، بسکٹ، مربے، تازہ پھلوں کے عرق یا دودھ سے ساختہ مشروبات۔ یہ سب آسانی سے ہضم ہو جاتے ہیں۔ ثقیل غذا سے پرہیز ضروری ہے۔ درد زہ کے بڑھنے کے ساتھ آپ کو صرف قدرے پانی کی خواہش ہوگی۔ شکر کا شربت جس میں لیمو یا نارنگی کی خوشبو ہو بہترین مشروب ہے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

نیند:

اس کا انحصار درد زہ شروع ہونے پر ہے۔ رات کو لیٹے

لیٹے جاگتے رہنے سے بہتر یہ ہے کہ تازہ دم اور پرسکون رہیں اور اس غرض سے آپ کو سیرپ، گولیوں یا انجکشن کی شکل میں خواب اور دوائیں دی جاتی ہیں۔ چند گھنٹوں کے آرام سے آئندہ پیش آنے والے کام کے لیے آپ اپنے کو زیادہ طاقت ور محسوس کریں گی۔

داخلی معائنہ :

دیر یا فرج کے راستہ آغاز وضع حمل میں آپ کتنا آگے بڑھیں؟

دوسرے لفظوں میں رحم کا منہ کتنا کشادہ ہوگا؟

پیڑو کے خلا میں بچہ کا سر کتنا نیچے سرکا؟

اور یہ کہ جھلیوں کی تھیلی محفوظ ہے کہ نہیں؟

آپ کے پیٹ کا بھی وقتاً فوقتاً معائنہ کیا جائے گا اور بچہ کے دل کی حرکت سنی جائے گی اور ایک نقشہ میں درج کی جائے گی۔

یہ تمام باتیں وضع حمل کی لوازمات میں داخل ہیں۔

پہلے مرحلہ میں رحم بہت آہستہ آہستہ کشادہ ہوتا ہے اور

اس کی یہ پیمائش ایک انگل دو انگل تین انگل درج کی جاتی ہے۔

مٹانہ :

عام طور پر مٹانہ بھر جاتا ہے، اور پیشاب کرنے میں دقت ہوتی ہے۔ اس کا بہت خیال رکھا جاتا ہے اور اکثر پتلی ربر کی ٹالی (Catheter) سے پیشاب خارج کرنا پڑتا ہے۔ پیشاب کی رکاوٹ دور ہونے سے درد زہ جلدی جلدی بڑھتا ہے۔

وضع حمل کے دوران مشورہ :

وضع حمل سے متعلق تیاریاں مکمل ہو جانے کے بعد اور ابتدائی ہیجان دور ہو جانے کے بعد زچہ جو چاہے کر سکتی ہے۔ پڑھنا لکھنا یا کروٹیں لینا وغیرہ۔ غالباً وہ اپنے لیے آرام دہ پہلو دریافت کرے گی اور اس میں اس کی ہمت افزائی کرنا چاہیے۔

زچہ کو ایسی حالت میں چلتے نہیں رہنا چاہیے۔ باری باری آرام اور سرگرمی اور مستعدی کا اظہار ہونا چاہیے۔ اس کا مقصد صاف ہے کہ اسے جو مشکل کام درپیش ہے اس کے لیے قوت اور طاقت کا قائم رکھنا ضروری ہے، اگر اسے تھکن معلوم ہوتی ہو تو وہ لیٹ جائے اور اسے سانس لینے اور ڈھیل چھوڑنے کی عادت ڈالو

دی گئی ہے تو اب اس کا مظاہرہ کرنا چاہیے۔

یہ بات یاد رکھنا چاہیے کہ اگر جسم کو ڈھیلا چھوڑنے کا عمل جلد شروع کر دیا جائے تو اس سے بڑی تھکن پیدا ہو جائے گی۔ سکڑن اور تناؤ کے وقفوں میں سکون کے ساتھ سانس لینے سے کافی حد تک آرام محسوس ہوتا ہے پہلے مرحلہ کے آگے بڑھنے کے ساتھ ہی زچہ بلا ارادہ سینہ کے بالائی حصہ سے سانس لینا شروع کر دیتی ہے۔

پیٹھ سہلانے کے پرانے طریقہ کو ہرگز نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔ اگر ٹھیک سے پیٹھ کے نیچے کی جانب سہلایا جائے تو اس سے بہت زیادہ سکون کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

درد سے آرام :

شرمگاہ کی اینیٹھن اور کھنچاؤ کی تکلیف کم کرنے کے لیے مسکن دواؤں کا استعمال ڈاکٹریا لیڈی ہیلتھ وزیٹر کی صوابدید پر چھوڑ دینا چاہیے۔ یہ دوائیں محلول، قرص یا انجکشن کی صورت میں دی جاسکتی ہیں۔

کتابچہ لاہور (۴)

وضع حمل کا دن

متوقع وضع حمل کا دن آ پہنچا، لیکن آپ کو پہلے یہ یاد رکھنا چاہیے کہ اس کا بھی امکان ہے کہ اس متوقع دن ولادت نہ ہو، اور جس دن کا تخمینہ لگایا گیا تھا وہ گزر جائے، کیونکہ تخمینہ بہر حال تخمینہ ہے۔ آپ اس مدت میں تیاری میں مصروف رہیں۔

اس تیاری کی مثال بالکل ایسی ہے۔ جیسے کوئی کھلاڑی کسی بڑے کھیل میں حصہ لینے کے لیے مہینوں پہلے سے تیاریاں کرتا ہے۔ وضع حمل کا آغاز ہر عورت میں الگ الگ ہوتا ہے، لیکن بعض علامات عام ہوتی ہیں۔

(1) رحم کا درد کے ساتھ بار بار سکڑنا۔

(2) خون آلود رقیق مادہ کا قدرے رشنا۔

(3) جھلی کا پھٹنا۔

(4) پانی کا چھوٹنا۔

جب ان میں سے کوئی علامت ظاہر ہو تو فوراً اپنے معالج سے رجوع کریں۔ خوف زدہ ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ درد زہ اب یقینی ہے۔ اس کا تو آپ کو مہینوں سے انتظار تھا۔

رحم کا سکڑنا:

لوگ غلطی سے رحم کے سکڑنے کو درد قویٰ سمجھ لیتے ہیں۔ حاملہ کہتی ہے کہ میں نے کشش کھائی تھی یا بد پرہیزی ہو گئی۔ غیر دانستہ تو یہ اس کا نتیجہ ہے۔ وہ یہ سمجھتی ہے کہ آنتوں میں مروڑ ہے۔ حالانکہ یہ مروڑ رحم میں ہوتا ہے۔

آپ نے یہ محسوس کیا ہو گا کہ بعض اوقات حل کے دوران رحم میں مروڑ اور کھنچاؤ ہوتا رہتا ہے۔ یہ درد پہلے پشت کے نیچے کے حصے تک محدود رہتا ہے۔ آپ اپنے پیڑ پر ہاتھ رکھیں تو آپ کو رحم میں سختی محسوس ہوگی۔ یہ مروڑ اور کھنچاؤ ”درد زہ“ کہلاتا ہے۔ آپ کو یہ اچھی طرح سمجھ لینا چاہیے کہ دیگر عضلاتی عمل کی طرح یہ بھی ایک عضلاتی عمل ہے۔ مثلاً اگر اپنی مٹھی بھینچیں اور کہنی کو مضبوطی سے خم کریں تو بازو کے عضلات سخت ہو جائیں گے اور ابھر آئیں گے۔ رحم کا بھی بعینہ یہی حال

ہے۔ اگر کوئی عضلہ بار بار کھنچ کر اور چھوٹا ہو کر کام کرے تو آخر میں درد کرنے لگے گا۔ چنانچہ ایام حمل میں جو کھنچاؤئیں ہوتی ہیں وہ وضع حمل کے دوران ہونے والی کھنچاؤئوں سے مختلف ہوتی ہیں۔ اس لیے آپ کو درد محسوس ہوگا۔

شروع میں رحم میں کھنچاؤ گھنٹہ میں ایک یا دو بار ہوتا ہے، پھر ہر بیس منٹ کے بعد واقع ہوتا ہے۔ یہ وقفے کم ہوتے ہوتے صرف پانچ منٹ کے رہ جاتے ہیں۔

آپ کو غالباً "یہ ہدایت بھی کی گئی ہوگی کہ جب ہر بیس منٹ کے بعد درد اٹھے تو اس کی اطلاع کرنا چاہیے۔"

درد زہ کاذب :

یہ اس کیفیت کا نام ہے کہ درد کے اٹھنے میں کمی ہونے لگے؛ اور آخر میں بالکل غائب ہو جائے یہ کاذب درد زہ وضع حمل سے ایک ہفتہ یا دس دن پہلے اٹھنا شروع ہوتا ہے۔

وضع حمل کی علامت سے کاذب درد زہ اور اصلی درد زہ کا فرق واضح ہو جائے گا۔

جو خون آلود رطوبت درد زہ کے آغاز میں خارج ہوتی ہے،
 (Carvix) عنق رحم کے کھلنے یا پھیلنے کی وجہ سے ہوتی ہے،
 یہ کوئی پریشانی کی بات نہیں ہے۔ ہو سکتا ہے کہ یہ رطوبت بالکل
 خارج نہ ہو، اس اخراج کے ساتھ ہی آپ کو لیڈی ہیلٹھ وزیٹر یا
 ڈاکٹر کو مطلع کرنا چاہیے اور اگر ہسپتال جانے کا انتظام کر چکی ہیں،
 تو ہسپتال جانے کے لیے اپنا سامان درست کرنا شروع کر دیں،
 کیونکہ یہ عنق رحم کی کشادگی کی علامت ہے، اور وضع حمل کے
 پہلے مرحلے کا آغاز ہے۔

جھلی کا پھटना (پانی کا چھوٹنا):

بعض اوقات پانی کے اخراج کے ساتھ درد زہ شروع ہوتا
 ہے۔ پانی کی مقدار میں کمی بیشی ہو سکتی ہے۔ اس کا یہ مطلب
 نہیں ہے کہ چونکہ جھلی جلدی پھٹ گئی اس لیے ولادت خشک اور
 طوالت پذیر ہو گئی۔ بعض ولادتوں میں یہ صورت بدیر پیدا ہوگی اور
 بعض صورتوں میں لیڈی ہیلٹھ وزیٹر کو یہ کام انجام دینا پڑتا ہے۔

آپ کو یاد ہو گا کہ ہم پہلے بتا چکے ہیں کہ رحم ایک عضلاتی تھیلی ہے۔ جس کے نشیبی سرے پر ایک شکاف ہوتا ہے۔ دزد زہ شروع ہوتا ہے، تو اس تھیلی کے اطراف سکڑنے لگتے ہیں اور آپس میں جڑنے لگتے ہیں۔ جس کا مطلب یہ ہے کہ عنق رحم کا شکاف کھل رہا ہے، اور اس کے ساتھ بچہ نیچے کی طرف بتدریج کھسک رہا ہے۔ جب عنق رحم (Carvix) پوری طرح پھیل جاتا ہے۔ یعنی رحم کی گردن قریب قریب سوا 3 انچ پھیل جاتی ہے تو یہ وضع حمل کا پہلا مرحلہ ہوتا ہے۔ وضع حمل کے دوران اس مرحلہ کی آخری گھڑی پوری ولادت کی مدت میں سب سے زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہے۔

وضع حمل کا دوسرا مرحلہ :

اس مرحلہ کے اختتام پر آپ کو اپنے اندر دوسری تبدیلیاں ہوتی محسوس ہوں گی۔ آپ اپنے کو بیمار خیال کریں گی۔ آپ کو لرزہ یا حرارت معلوم ہونے لگے گی۔ شاید یکایک پانی چھوٹنے لگے۔ آپ کو یہ محسوس ہونے لگے کہ آپ کو پانخانہ کی حاجت ہو، ممکن ہے ذرا سا خون بھی نکل آئے۔

پہلا مرحلہ اور بالخصوص اس کی آخری گھڑی وضع حمل کا سب سے زیادہ دشوار وقت ہوتا ہے۔ اس لیے زیادہ وضاحت کی ضرورت ہے۔

آپ کو یاد ہو گا کہ عضلات کے ڈھیلا کرنے سے فم رحم پھیلتا ہے، اور درد میں تخفیف ہوتی ہے۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑنے سے عموماً "درد میں کمی ہو جاتی ہے" اور خاص طور پر درد زہ کے موقع پر اس کے لیے کچھ مشق درکار ہے جو آپ کو پہلے ہی ہوتی ہے۔

وضع حمل کی ابتدا میں آپ معمولی روزمرہ کا کام آہستہ آہستہ کرنا چاہتی ہیں۔ مثلاً "بیٹھنا" سینا پا پڑھنا اور اس کا انحصار آپ کے معالج یا لیڈی ہیلتھ وزیٹر کی رائے ہے، لیکن جب "دردیں" زیادہ تیز ہو جاتی ہیں تو آپ کے لیے سوائے لیٹنے کے اور کوئی چارہ کار نہیں ہوتا اور اگر آپ نے جسم ڈھیلا چھوڑنے کی مشق کر رکھی ہے تو اس وقت آپ کو اس کا فائدہ معلوم ہو گا۔ اس وقت اپنے آپ کو جہاں تک ممکن ہو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں اور کھنچاؤ شروع ہوتے ہی گہری گہری سانسیں لینا شروع کر دیں۔

ڈاکٹر گراٹلے ڈک ریڈ نے یہ بات سمجھائی کہ خوف کی وجہ سے وضع حمل تکلیف دہ ہو جاتا ہے۔ یہ بات اگلے وقتوں میں بھی

لوگوں کو معلوم تھی لیکن ڈاکٹر مذکور نے اس کی یاد دہانی کرا دی۔
 انہوں نے وضع حمل کے پہلے مرحلہ میں تین چیزوں کے چکر کو برا
 بتایا ہے۔

خوف

درد اور

کھنچاؤ

ان میں کوئی ایک بقیہ دو کا سبب بن جاتا ہے۔ تناؤ یا کھنچاؤ، ڈھیل
 چھوڑنے سے کم ہو سکتا ہے۔

انجانی بات کا خوف اس یقین سے کم ہو جاتا ہے کہ آپ کو
 اس بات کا تھوڑا بہت علم ہو کہ وضع حمل میں کیا ہوتا ہے؟ اس
 لیے اگر آپ کو اس کی تربیت دے دی جائے، تو اس موقع پر آپ
 پر خوف حاوی نہیں ہوگا۔

وضع حمل کے وقت ماؤں کا رد عمل مختلف ہوتا ہے، لیکن
 یہ بات سب مانتی ہیں کہ اگر قبل از وقت وضع حمل کے متعلق
 باتیں بتا دی جائیں تو ان کو بڑی تقویت حاصل ہو جاتی ہے۔ بعض
 اوقات ایک قسم کی ناویدہ ہیبت یا ہراس پیدا ہو جاتا ہے۔ جس کا
 کوئی جواز نہیں ہوتا، اگر جسم ہمارے دماغ کو متاثر کر سکتا ہے، تو
 دماغ بھی جسم کو متاثر کر سکتا ہے، اور اگر پوری توجہ سانس کی

رفتار اور عضلات کو ڈھیلا چھوڑنے پر مرکوز رہے تو بڑی آسانی سے یہ خوف زائل ہو سکتا ہے۔ یہی وہ وقت ہوتا ہے کہ جب آپ کو وضع حمل کی طرف سے مطمئن اور پرسکون انداز اختیار کر لینا چاہیے۔

یہ ایک دانشمندانہ قول ہے کہ

پہلے مرحلہ کا خیال آپ رکھیں۔ دوسرا مرحلہ اپنا خیال خود رکھے گا۔

دو اور باتیں جو بظاہر متضاد نظر آتی ہیں۔ اس موقع پر باہم مل کر آپ کی معاونت کرتی ہیں۔ پہلی ہے ضبط نفسی اور

دوسری ہے اپنے آپ کو اپنی حالت پر چھوڑ دینے کی ضرورت۔

ضبط نفس یہ ہے کہ آپ کو اس کا پورا احساس ہو کہ وضع حمل کی نوعیت کا دارومدار آپ کی اپنی ذات پر ہے۔ ”دروذہ“ کے معنی ہیں، سخت محنت اور آپ کی محنت و کوشش کے بغیر آپ کا بچہ پیدا نہیں ہو سکتا۔ وہ طباق میں رکھا ہوا نہیں آتا ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو ہر امکانی طبی اور سائنسی امداد نہیں ملے گی مثلاً ”ادویہ“ طبی تحقیقات اس موضوع کی جانب پوری طرح

مرکوز ہے، لیکن کوئی دوا بھی اسی حد تک تجویز کی جا سکتی ہے کہ آپ کو اور بچہ کو مضر نہ ہو، آپ کی معاونت کے لیے ادویہ استعمال کرائی جا سکتی ہیں۔

یہاں قدرے مزید تشریح کی ضرورت ہے۔

میرا ایک دوست ہے جسے کالج تک پہنچنے کے لیے کشتی رانی کرنا پڑتی تھی۔ اس نے مجھ کو بتایا کہ کشتی رانی انتہائی تکلیف دہ ہوتی تھی اور جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی تھی۔ ملاح مختصر دوڑ اور پتوار کے ہاتھ دکھانے کا حکم دیتا۔ سب اکٹھا ہو جاتے اور کشتی کھینے میں جت جاتے تھے، کیوں کہ وہ اجتماعی جذبہ سے لطف اندوز ہوتے تھے۔ مل جل کر کام کرنا، چابکدستی اور مہارت کی تحصیل، نظم و ضبط، تکمیل کا احساس یہ سب باتیں اکٹھی ہو جاتی تھیں اور دوڑ میں شکست بھی اس پر اثر انداز نہیں ہوتی تھی۔ جیت کی صورت میں بے پناہ مسرت۔ کشتی کی دوڑ جیتنے والی جماعت کی نسبت ہارنے والی جماعت کی لیڈی ہیلٹھ و زیئر زیادہ تازہ دم ہوتی ہے، لیکن لطف اندوز دونوں ٹیمیں ہوتی ہیں۔ فی الحقیقت ان کا مقصد حصول فرحت و انبساط ہوتا ہے کیا بچہ ٹپ کی تھوڑی سی کوشش کا مستحق نہیں ہے؟ یہاں میں پھر کہوں گی اور یہ بات دہراؤں گی کہ کشتی ران جماعت کے برعکس آپ کی پوری خبر گیری ہوگی، اور اس راہ

میں آپ کی پوری مدد کی جائے گی۔

دوسری بات یہ ہے کہ جو امر ناگزیر ہے اپنے کو بالکل اس کے سپرد کر دیں۔ قدرت بڑی تجربہ کار ہے اور اپنے کام سے پوری طرح واقف ہے۔ اگر فطری عمل میں کوئی گڑبڑ ہوگی تو اس کی پریشانی ڈاکٹر یا لیڈی ہیلتھ وزیٹر کو ہوگی۔ آپ کو کچھ نہیں کرنا ہے صرف اپنی پر اعتمادی قائم رکھیں۔ ورنہ قدرت کی ہم آہنگی میں کام کیے جائیں۔ ہم مشکل میں اس وقت پڑ جاتے ہیں جب ہم یا تو قدرت کے خلاف صف آرائی کرنے لگتے ہیں یا قدرت کو اپنا عمل کرنے سے روکتے ہیں۔ آخر میں قدرت ہی کی چلے گی تو بہتر یہ ہے کہ اس کے ساتھ تعاون کیا جائے۔

آپ اپنے سے اعلیٰ اور برتر طاقتوں کے سامنے ہیں۔ ان پر بھروسہ کریں اس تجربہ سے زیادہ سے زیادہ لطف اٹھانے کی کوشش کریں۔ ہزاروں عورتوں کو اس منزل سے گزرنا پڑا۔ ہم انہیں مشقیات میں شمار نہیں کر سکتے۔ بہت ممکن ہے کہ ان کا رد عمل فطری ہو، اور کچھ عورتیں اس سے اس واسطے محروم رہیں کہ ان کی بودوباش اور سوچنے کی عادتیں مختلف تھیں جو کہ تبدیل کی جا سکتی ہیں۔ یقیناً اس کا امکان ہے کہ ہر عورت یہ کہنے پر تیار ہو جائے کہ بچے کی پیدائش کا لمحہ اس کی زندگی کا حیرت انگیز ترین لمحہ

دوسرا مرحلہ یعنی اخراج کا مرحلہ

(رحم کے پورے پھیلاؤ سے لے کر بچے کے نکلنے تک):

آپ کو خود پتہ چل جائے گا کہ آپ دوسرے مرحلہ کے قریب ہیں۔ یہ رحم کے منہ کے پورے طرح کھل جانے کا مرحلہ ہے۔ کیونکہ آپ یہ محسوس کریں گی کہ آپ کا جی انتڑیوں کو کھول دینے کو چاہتا ہے۔ (مقعد) پانچواں کے مقام پر بھی آپ کو بوجھ اور دباؤ معلوم ہوگا۔ ہر بار کی سکڑن اور درد کے ساتھ آپ کی یہ زبردست خواہش ہوگی کہ نیچے کی طرف زور لگایا جائے اور بچے کو باہر خارج کرنے کے لیے ٹھکی عضلات کو استعمال کیا جائے، لیکن ایسا کرنے سے پہلے آپ کو اپنے ڈاکٹر یا لیڈی ہیلتھ وزیٹر سے اجازت کی ضرورت ہوگی۔ یہ الفاظ دیگر نیچے کی طرف زور کرنے میں جلدی نہیں کرنا چاہیے، اور جب آپ نیچے کی طرف زور لگانے لگیں گی تو آپ کو راحت محسوس ہونے لگے گی۔

تمام عورتوں کا یہی کہنا ہے کہ بچے کے پیدا کرنے کی سعی و کوشش سے ان کو بڑا سکون ملتا ہے لیکن یہ دھکے ٹھیک طرح سے

لگنا چاہیئں اور اگر پہلے سے تربیت دی جا چکی ہے تو رحم کی سکڑن کے وقت زور کر کے پورا فائدہ اٹھانا چاہیے۔

جب آپ یہ محسوس کریں کہ رحم سکڑ رہا ہے تو دو تین بار گہری سانس لے کر روک لیں اور سنبھل کر زور کریں۔ خفیف سے وقفہ کے بعد پھر پوری سانس لیں اور دھکا لگائیں۔ یہاں تک کہ سکڑن کا دورہ ختم ہو جائے۔ اس کے بعد اپنے کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں اور اچھی طرح آرام لیں۔ اس کی آپ کو ضرورت پڑے گی۔

ہم دوسرا مرحلہ اس کو کہتے ہیں، جب آپ نیچے کی جانب زور کرتی ہیں یہاں تک کہ بچے کی ولادت ہو جاتی ہے، زیادہ سے زیادہ اس میں ایک گھنٹہ لگ جاتا ہے۔ کبھی اس سے کم ہی مدت میں ولادت ہو جاتی ہے، اور کبھی ذرا دیر لگ جاتی ہے۔

جب بچہ بالکل ہونے والا ہوتا ہے، تو آپ کو عضلات پھلتے ہوئے محسوس ہوں گے، اور اس وقت جو آپ کو بے چینی محسوس ہونے لگتی ہے۔ بعض زچاؤں کا کہنا یہ ہے کہ درد تو اتنا زیادہ نہیں ہوتا، البتہ پریشانی زیادہ ہوتی ہے، کہ اب کیا ہو گا؟ یہ درد اس درد کے مقابلہ میں ہیچ ہوتا ہے جو پہلے مرحلہ کے آخر میں ذرا سی دیر کے لیے ہوتا ہے، اور اس وقت اگر آپ نے پہلے مشق کر لی ہو تو

بدن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دینا بہت کام آئے گا۔ بچے کو باہر نکل آنے دیں۔ جب آپ سے کہا جائے تو ذرا سائیچے کی جانب زور لگائیں اور رک جائیں، اور جب کہا جائے تو سانس لیں اور ہر نکالیں۔

اگر آپ کے کندھے اور سر اونچے کر دیے گئے ہوں تو آپ پیدا شدہ بچے کو دیکھ بھی سکتی ہیں۔ ڈاکٹریا لیڈی میلا: وزیٹر کی ہدایت کے مطابق آپ برابر بچے کو نکالتی رہیں گی۔

بچہ ہو جانے کے بعد آپ اپنے کو دنیا کی سب سے زیادہ مفتخر عورت محسوس کریں گی، لیکن ابھی وہ آنول نال کے ذریعہ آپ سے لگا ہوگا۔ نال کاٹنے کے بعد آپ کو بچہ دیکھنے اور چھونے کے لیے دیا جاسکتا ہے۔

بچہ کو پہلی بار دیکھ کر ماں کے کیا احساسات ہوتے ہیں۔ مندرجہ ذیل اشعار اس کی عکاسی کرتے ہیں:

جب	بچے	کو	دیکھتی	ہے	زچا
ہوتی	ہے	مسرت	حیرت	افرا	
ہوتا	ہے	اسے	خیال	پیدا	
ہے	محو	تماشا	ساری	دنیا	

تیسرا مرحلہ

(آنول نال کا اخراج):

آپ کو ابھی ایک اور کام پورا کرنا ہوگا۔ لیکن آپ کو اس میں بہت کم کام ہے۔ یہ تو آپ کو معلوم ہی ہے کہ ولادت کے وقت آنول رحم کی دیوار میں جڑی ہوتی ہے۔ ولادت کے بعد ہی وہ جدا ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ قدرے خون بھی تیزی کے ساتھ بہہ نکلتا ہے۔ اس وقت آپ کو آہستہ آہستہ سکڑن پیدا ہونے کا احساس ہوگا اور آپ کو آنول سے زور دے کر نکالنے کو کہا جائے گا۔ لیڈی ہیلتھ ویزیٹریا ڈاکٹر بھی رحم کی ٹھنکی دیوار بھیج کر یہ کام انجام دے سکتا ہے۔

اسی عمل کو وضع حمل کہتے ہیں۔

ہر مرحلہ کے وقفہ کا انحصار اس پر ہے کہ آپ کے یہاں یہ پہلی ولادت ہے یا بعد کی۔ پہلے وضع حمل میں اوسطاً "بارہ یا چودہ گھنٹوں سے ایک دو سیکنڈ زائد لگتے ہیں۔

وضع حمل کے بعد کی ورزشیں

(1) اول دن سے:

سانس لینا۔۔۔۔۔ گھٹنے جھکا کر پشت کے بل لیٹ جائیں۔ پیر بستر پر رکھے ہوں۔

دونوں ہاتھ سینے کے دونوں پہلوؤں پر پسلیوں کے نیچے کے کنارے پر رکھیں۔ سانس اندر کی جانب کھینچیں اور سینہ کو پھلائیں، پھر آہستہ آہستہ سانس باہر نکالیں۔ (4 مرتبہ)

(2) ٹانگیں اور پیر:

پٹھ کے بل لیٹیں اور گھٹنے پھیلائے رکھیں۔

ٹخنے جھکائیں اور پھیلائیں (4 مرتبہ)

پیر دائرے میں گھمائیں (4 مرتبہ)

گھٹنے بالکل سیدھے بستر پر دبائیں اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔

(4 مرتبہ)

(3) سانس لینا (ٹھکمی):

پشت کے بل لیٹنا، گھٹنوں کو اکڑوں رکھنا اور دونوں ہاتھ شکم کے بالائی حصہ پر رکھنا۔

سانس لیں اور پیٹ کو اوپر اٹھائیں، پھر سانس باہر نکالیں اور پیٹ کو پھٹنے دیں۔ (4 مرتبہ)
دوسرے روز اضافہ کر دیں۔

(4) ٹھکمی ورزش:

گھٹنے موڑ کر پشت کے بل لیٹنا اور ہاتھ شکم کے نچلے حصے پر رکھنا۔

تیسرے دن کا اضافہ

(5) پیڑوں کی چلی سطح کا کھنچاؤ:

گھٹنے موڑتے ہوئے، پیٹھ کے بل لیٹ کر۔

(الف) سرین کو تائیں اور رانوں کو دبائیں۔ اس کے بعد اندام نہانی کو اندر کی جانب اس زور سے کھینچیں، گویا پیشاب اور پائخانہ روک رہی ہیں۔

(ب) پھر آہستہ آہستہ تمام عضلات کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

اس ورزش کی کھڑے، بیٹھے اور لیٹے ہر طرح دن میں کئی بار وقفہ وقفہ سے مشق کرنا چاہیے۔

پانچویں دن سے یہ اضافہ کریں۔

(6) کمر کی ورزش:

(بغلی) ایک گھٹنا موڑ کر لیٹیں۔

ایک ٹانگ گھٹنا سکوڑ کر کمر تک چھوٹی کر لیں۔ پھر اسے ڈھیلا چھوڑ دیں۔

اس طرح دوسری ٹانگ سے مشق کریں۔ دوران مشق ہنسی عضلات میں تناؤ جاری رہے۔ (ہر ٹانگ پر 4 مرتبہ مشق کی جائے۔)

چھٹے دن مزید اضافہ:

(7) ہنسی:

(گردن) دونوں گھٹنے سکوڑ کر لیٹیں۔

سر اور کندھے بستر سے اٹھائیں اور داہنے طرف سے گھوم کر بستر کا پایاں کنارہ داہنے بازو سے چھونے کی کوشش کریں۔ پھر آہستہ آہستہ لیٹ جائیں۔

اب دوسری جانب یہی مشق دہرائیں۔ (ہر جانب 3 مرتبہ)

(8) کھڑے ہونے کا انداز اور اس کی اصلاح:

دوران حمل پیچھے کی طرف خمیدہ انداز میں کھڑا ہونا بعد میں عادت بن جاتی ہے، اگر جسم کا وزن ایڑیوں سے ٹخنوں کے

اگلے حصہ پر منتقل کر دیا جائے تو یہ عادت چھٹ جاتی ہے۔
 شکم اور کولہ کے عضلات کو بار بار کھینچنے اور تاننے کی
 کوشش مسلسل کرتے رہنا چاہیے۔ بعد میں دانستہ کوشش از خود
 اور بے خیالی کی عادت میں تبدیلی ہو جائے گی اور عضلات میں
 قوت عود کر آئے گی۔

یہ ورزشیں اس صورت میں کار آمد ثابت ہوتی ہیں، جب
 کہ وضع حمل فطری ہوا ہو۔ ورنہ اس میں زچہ کی حالت کے پیش
 نظر تبدیلی کی جا سکتی ہے۔ جن زچاؤں کے ٹانگے لگائے گئے ہوں،
 انہیں بھی پیڑ کی سطح کو سکوڑنے کی مشق کرنا چاہیے۔

وضع حمل کے بعد کا معائنہ

جب کسی عورت کے یہاں ہسپتال میں ولادت ہوتی ہے تو پہلا طبی معائنہ ولادت کے آٹھویں یا نویں دن ہوتا ہے۔ اس معائنہ میں شکم، پستانوں اور ٹانگوں کا معائنہ شامل ہے۔ رحم تھپتھپایا جاتا ہے اور غشیہ مخاطی (Perineum) کا بھی معائنہ کیا جاتا ہے۔ خون کے دباؤ کی بھی جانچ کی جاتی ہے۔

ولادت کے بعد دو سراسر معائنہ چوتھے اور چھٹے ہفتے کے بیچ میں ہوتا ہے، اس میں بھی کولہوں اور شکم کا معائنہ شامل ہوتا ہے۔ عنق رحم کا معائنہ مقعد کشا آلہ اسپیکولم (Speculum) کے ذریعہ ہوتا ہے۔

پستانوں کا امتحان ہوتا ہے۔ پیشاب جانچا جاتا ہے اور سرخ ذرات خون کی موجودگی کا تعین کیا جاتا ہے۔ وزن اور خون کا دباؤ

درج کیے جاتے ہیں۔

افسوس یہ ہے کہ بہت سی خواتین وضع حمل کے بعد کے معائنہ کی جو سہولتیں موجود ہیں، ان سے فائدہ نہیں اٹھاتیں، لیکن اس معائنہ اور جانچ پڑتال کی اہمیت اپنی جگہ پر مسلم ہے۔ اس لیے کہ ولادت کے چند ہفتوں کے بعد معائنہ کرا لینے سے آئندہ پیدا ہونے والی پیچیدگیوں کا سدباب کیا جاسکتا ہے۔ ایک بہت معمولی سی شکایت ہے، جو اس معائنہ سے دور کی جاسکتی ہے۔ اور وہ ہے غیر معمولی رطوبت کے اخراج کا مسئلہ۔ اس کا علاج بھی اسی وقت ہو سکتا ہے۔

درد پشت کا علاج بھی ممکن ہے۔ مثانہ کی بھی اصلاح ہو سکتی ہے، اور عضلاتی نقص بھی فزیو تھراپی (Therapy Physio) سے دور کیا جاسکتا ہے۔ بعض اوقات رحم پیچھے کی طرف سرک جاتا ہے وہ اپنی جگہ پر لایا جاسکتا ہے۔
نم رحم پر زخم جو رطوبت کے اخراج کی وجہ سے پڑ جاتے ہیں۔ ان کا علاج بھی ہو جاتا ہے۔

وضع حمل کے بعد کے امتحان کی حیثیت حفظ ماتقدم والی دوا کی سی ہوتی ہے۔ حفاظت ماقبل علاج مابعد سے بہتر ہے اور غیر معمولی عوارض کا اس معائنہ سے پتہ لگایا جاسکتا ہے اور آغاز ہی

میں ان کا تدارک ہو سکتا ہے۔

بد قسمتی سے بعض خواتین سمجھتی ہیں کہ معمولی عوارض اور صحت کی خرابی، بچے پیدا کرنے کا خمیازہ ہے، جو انہیں بہر نوع بھگتنا ہے۔ یہ خیال اور سوچ غلط ہے اور ان میں سے بیشتر کی اصلاح ممکن ہے اور ان سے تحفظ بھی ہو سکتا ہے۔

رضاعت _____ (بچے کو دودھ پلانا)

ڈاکٹر یا لیڈی ہیلتھ وزیٹر سے اکثر یہ سوال پوچھا جاتا ہے کہ

آخر

”میں بچے کو دودھ کیوں پلاؤں؟“

آج سے سو سال پہلے غالباً ”ماں کے دودھ پلانے یا نہ پلانے کا سوال شاید ہی پیدا ہوتا ہو۔ اس زمانہ میں مائیں ایک لمحہ کے لیے بھی یہ نہیں سوچتی تھیں کہ بچے کو اپنا دودھ پلانے کے علاوہ کسی اور طریقہ سے بھی دودھ پلائیں۔ دودھ پلانے والی دائیاں ہوتی تھیں اور ضرورت کے وقت مددگار اور سچی دوست ثابت ہوتی تھیں، لیکن آج جس طرح مختلف قسم کے ڈبے کے مصنوعی دودھ دستیاب ہوتے ہیں اور استعمال ہوتے ہیں ان کا اس زمانہ میں باقاعدہ رواج نہیں تھا۔

آج بھی دنیا میں ایسے خطے موجود ہیں جہاں دودھ پلانے اور نہ پلانے کا سوال نہیں پیدا ہوتا، کیونکہ ماؤں، دادیوں، پردادیوں سب نے بچوں کو اپنا ہی دودھ پلایا۔ دودھ پلانے کا یہ طریقہ دیگر ممالک کے جسم کے افعال کی طرح بندھا ہوا تھا۔

کیا نوزائیدہ بچے کے لیے ماں کے دودھ کی طرح بوتل بھی مفید ہوتی ہے؟

بعض لوگ یہ دلیل پیش کریں گے کہ انہوں نے بہت سے خوبصورت بچے بوتل کے دودھ پر پلے ہوئے دیکھے ہیں۔ ممکن ہے کہ یہ بچے ماں کے دودھ پر پلے ہوئے بعض بچوں کے مقابلے میں زیادہ تنومند نظر آئیں۔

کون سا طریقہ زیادہ آسان اور محفوظ تر ہے؟

اس بات کا بین ثبوت موجود ہے کہ بوتل سے دودھ پینے والے بچے کو چھوت کی بیماری لگ جاتی ہے، اور بعض دفعہ سنگین نوعیت کی جو اسہال کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ اس صدی کے ابتدائی پچیس برسوں میں مرض ”بچوں کا اسہال“ بہت بڑی مصیبت بنی ہوا تھا۔ اسے ”موسم لربا کے اسہال“ سے بھی موسوم کرتے تھے، کیونکہ گرمی کے دنوں میں یہ سخت اور بہت خطرناک ہوتے تھے، کیونکہ مکھیوں کی کثرت ہوتی تھی اور گائے کا دودھ پھٹ جاتا

تھا اور وہ بچے جن پر ان کا شدید حملہ ہوتا تھا وہ ہوتے تھے جو بوتل سے دودھ پیتے تھے۔ ماں کا دودھ پینے والے اس سے محفوظ رہتے تھے اور ان کو یہ شکایت ہوتی بھی تھی تو بہت خفیف۔

”بچوں کے اسال“ کی بیماری اب بھی موجود ہے اور اس سے ماں کے دودھ کا جواز ثابت ہو جاتا ہے۔

دوسری دلیل یہ پیش کی جاتی ہے کہ بوتل سے دودھ پلانے میں بڑی آسانی ہوتی ہے۔ بوتلیں بڑی ہوشیاری سے صاف کی جائیں، دھو کر جراثیم سے پاک کی جائیں اور ڈھک کر رکھی جائیں تاکہ ان میں چھوت نہ لگنے پائے، دودھ باقاعدہ تیار کیا جائے اور اس کا درجہ حرارت مناسب رکھا جائے۔ سردی کے موسم میں صبح تڑکنے اٹھ کر دودھ بنانا آسان کام نہیں ہے۔ اس کے برعکس بستر کے اندر ہی بچے کو دودھ چھاتی سے پلانے کا تجربہ بقول عورتوں کے ناقابل بیان ہے، اگر ایک مرتبہ چھاتیوں سے دودھ پلانا آ جائے تو پھر بوتل سے دودھ پلانا آسان نہیں معلوم ہوتا۔

دودھ کی قسم بھی اپنی جگہ اہمیت رکھتی ہے۔ اس سے کوئی انکار نہیں کر سکتا کہ مصنوعی دودھ میں وہ بات نہیں ہوتی جو کہ ماں کے دودھ میں ہوتی ہے، مصنوعی دودھ میں کسی ایسی چیز کی کمی ہوتی ہے جو بچہ کی ابتدائی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ ماں کے

دودھ کا درجہ حرارت ہمیشہ مناسب ہوتا ہے، صاف ہوتا ہے اور وہ ایک مکمل غذا ہوتی ہے، اور اس سے استعمال کرانے کے لیے کسی انتظام اور تیاری کی ضرورت نہیں ہوتی۔

علاوہ غذا کے رضاعت کا ایک نفسیاتی پہلو بھی ہے۔ بچے اور ماں میں دودھ کا ایک ایسا تعلق اور باہمی رشتہ پرورش پاتا ہے جو مستقبل میں بچہ میں وہ اعتماد پیدا کر دیتا ہے، جس کی بڑی قدر و قیمت ہے۔ بچہ کو یار کرنا اور یہ رہنا ضروری ہے۔

ماہر نفسیات کی رائے یہ ہے کہ ماں کے دودھ پر پلنے والا بچہ زندگی مابعد میں زیادہ پر اعتماد اور محفوظ فرد ہوتا ہے۔

آپ کا یہ خیال غلط ہے کہ چونکہ چھاتی سے دودھ پلانا قدرتی اور فوری بخود ہوتا ہے۔ لہذا اس کے لیے کسی کوشش اور تیاری کی ضرورت نہیں ہے۔ بظاہر یہ بہت آسان کام نظر آتا ہے۔ لیکن دودھ پلانے کے لیے کچھ تربیت اور مشق کی ضرورت ہے، بالخصوص شروع میں کچھ محنت بھی کرنا پڑتی ہے۔ ایک مرتبہ اس انوکھے تجربہ کا خوگر ہونے پر بعد پھر کسی قسم کی کوئی مشکل پیش نہیں آتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ قدرے دقت ضرور پیش آتی ہے، لیکن ترد کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بہت زیادہ دقت اور کسی قدرے دقت کے مابین توازن پیدا کرنے کی ضرورت

ہے۔

دودھ پلانے کے لیے ذہنی رجحان بہت اہم ہے، اور دودھ پلانے میں اس سے بڑی مدد ملتی ہے۔ ذہنی تناؤ مشکلات کی خلاقیت کرتی ہے اور برائی کا چکر بن جاتا ہے، سبھی ہوئی، حلیم اور مطمئن ماں کو ایام رضاعت میں کوئی ناخوشگوار پیٹ نہیں آتی۔ صرف اتنی سی بات کی ضرورت ہے کہ آسانی سے کوشش کی جائے اور اس بارے میں غیر ضروری شدت سے اجتناب کیا جائے۔

رضاعت کی تیاری کی طرف زیادہ سے زیادہ توجہ دینا چاہیے۔ ابتدائے حمل میں اسی لیڈی ہیلتھ وزیٹریا معالج سے سینے کا معائنہ کراتی رہیے، جو دوران حمل آپ کی خبرگیری پر مطمئن ہو، اگر آپ نے حمل کے آخری ایام پر یہ بات ٹال دی تو وقت پر ہونے والی اصلاح میں دقت پیدا ہو جائے گی۔

جب پستان کے سرے ہموار ہوں تو اپنی ڈاکٹر سے مشورہ کریں تاکہ سرپستان صحیح شکل اختیار کر لیں، اگر سرپستان خلاف معمول ہوں گے تو بچہ ٹھیک سے دودھ نہیں کھینچ سکے گا۔

ایک اور دیکھ بھال بھی مفید ہے، ایام حمل کے اختتام پر چھاتیوں میں ایک انڈے کی سفیدی کی قسم کا رقیق مادہ بننے لگتا ہے۔ اس کے اخراج کا طریقہ سیکھنا چاہیے۔ (ہاتھوں سے دبا دبا کر

اس رقیق کو باہر نکالنا)۔

بچہ کی پیدائش کے بعد دودھ جاری ہونے میں کوئی دشواری نہیں ہوتی ہے۔ اسے (Expression) ”پستان فشاری“ کہتے ہیں۔ آپ خود اس کو نہ سیکھیں بلکہ لیڈی ہیلتھ ویزیٹیا معالج کو عمل کر کے دکھانے دیں۔

بعض مائیں دودھ کی ہیئت بدلنے سے پریشان ہوتی ہیں حالانکہ یہ تبدیلیاں عین فطری ہوتی ہیں۔ ولادت کے بعد بھی ایک دو دن یہ رقیق مادہ نکلنا چاہیے۔ اس کی مقدار زیادہ نہیں ہوتی ہے۔ اس لیے بچے کو زیادہ دیر تک دودھ نہیں پینے دینا چاہیے، کیونکہ بچے دودھ پینا اس وقت سیکھتے ہیں۔ تین چار دن کے بعد چھاتیاں خوب پھول جاتی ہیں، اور دودھ نکلنے لگتا ہے۔ پندرہ ہفتوں کے بعد نیلگوں مائل دودھ اترنے لگتا ہے۔ جوں جوں دودھ اترنے کی رفتار بڑھتی جاتی ہے۔ چھاتیاں دودھ سے بھرپور ہو جاتی ہیں۔ بچہ اب اتنی آسانی سے دودھ پینے لگتا ہے کہ چند ہی منٹ کے بعد منہ بنا لیتا ہے اور سو جاتا ہے۔ اس وقت اسے فوراً ”پلنگ“ پر نہ لٹائیں بلکہ چند منٹ تک اسے سانس درست کرنے کا موقعہ دیں۔

ابتدائی زمانہ میں بچے کے وزن میں کمی ہو جانے سے بھی پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ جس بچہ کا وزن کم نہ ہو وہ

عجوبہ ہوگا۔ کم سے کم پندرہ روز بچے کو پیدائش کے وقت کا وزن
از سر نو حاصل کرنے میں لگتے ہیں۔

دودھ پلاتے وقت آپ کی توجہ صرف بچے کی طرف ہونا
چاہیے حتیٰ کہ شوہر کی طرف بھی متوجہ نہ ہوں۔ چند ہفتے دودھ
پلانے کے بعد بھی خاص توجہ کی ضرورت ہے۔

بچے کے دودھ کے اوقات پر سختی سے عامل نہیں ہونا
چاہیے۔ جب بھی دیکھیں کہ بچہ بھوکا معلوم ہوتا ہے اسے دودھ
پلائیں۔ مائیں بھوک کی بے چینی اور رونا جلدی سمجھ لیتی ہیں۔
خصوصاً رات کے وقت۔ اس سے کوئی فائدہ نہیں کہ بچہ کو بھوک
سے رونے دیا جائے اور وہ رو کر سارے گھر کو سر پر اٹھالے۔
اس کے برخلاف وہ کبھی کبھی مقررہ دودھ کے اوقات گزر جانے
کے بعد بھی سویا کرتا ہے اور اس میں کوئی حرج نہیں ہے۔ جب
بھوکا ہوگا، خود آپ کو بتا دے گا۔

بچے کو اپنا دودھ پلانے کی کوشش کرنا مستحسن ہے۔ منہمک
دیگر تجربات کے یہ تجربہ نہایت آسودگی بخش اور صبر آزما ہوتا ہے۔
بعض اوقات مختلف وجوہ کی بنا پر بچہ کو آپ اپنا دودھ نہیں
پلا سکتیں۔ اس موقع پر مصنوعی یا اوپر کا دودھ دینے کا مشورہ دیا
جاتا ہے۔ موجودہ دور کی ترقیوں میں سے ایک یہ بھی ہے کہ خشک

دودھ مہیا ہو سکتا ہے جو بچوں کے لیے زیادہ محفوظ ہوتا ہے۔ گائے کے دودھ کی نسبت اور اس کا بنانا بھی آسان ہوتا ہے۔ بوتل اور نپل کو باقاعدہ جراثیم سے پاک کر لینا چاہیے۔ تاکہ دودھ خراب نہ ہو۔

وٹامن (نارنگی کا رس اور مچھلی کا تیل) جب کہ بچہ مصنوعی دودھ پر پل رہا ہو ضرور دینا چاہیے۔ ان کے دینے کے اوقات اور مقدار آپ مشورہ سے معلوم کر سکتی ہیں۔

بعض مائیں جب اپنا دودھ نہیں پلا سکتیں تو انہیں سخت مایوسی ہوتی ہے، اور وہ خود کو مجرم محسوس کرنا شروع کر دیتی ہیں۔ یہ بالکل غلط سوچ ہے، ہو سکتا ہے کہ ان کی مجبوری کے اسباب ایسے ہوں جن پر ان کا قابو نہ ہو۔ مثلاً "پستانوں کی نشوونما پوری طرح نہ ہوئی ہو یا کسی ایسے مرض میں مبتلا ہوں جس میں بچے کو دودھ دینا مفید نہ ہو تو بوتل سے دودھ پلایا جاسکتا ہے۔

بہت سے ممالک خصوصاً امریکہ میں بوتل سے دودھ پلانے کا فیشن ہے۔ وہاں ماں چھاتی کا دودھ ہونے کے باوجود نہیں پلاتی۔ بچے وہاں بھی اسی طرح پلتے اور بڑھتے ہیں۔ جس طرح ماں کا دودھ پینے والے ملکوں کے بچے بڑھتے ہیں۔

ادویہ اور رضاعت

اس بات کا ثبوت موجود ہے کہ ماں جو ادویہ استعمال کرتی ہے ان کا شیر خوار بچے پر اثر پڑتا ہے۔ ان کا اطلاق برومانڈ، آیوڈین اور ارگٹ سے تیار شدہ ادویہ پر ہوتا ہے۔

ملین دوائیں مثلاً "سنا مکلی" کسکارا (Cascara) ایلوز (Aloes) کے استعمال سے بچوں کو درد قولنج اور اسہال کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ الکوحل اور نکوٹین (سگریٹ نوشی) (بشرطیکہ ماں سگریٹ نوشی کی عادی نہ ہو) کی کثرت بھی بچہ پر اثر انداز ہوتی ہے۔ Barbiturates بھی دودھ میں منتقل ہو جاتی ہیں اور چونکہ یہ مقبول عام مسکن ادویہ ہیں لہذا ان کے استعمال میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہے۔ زیادہ کپکے ہوئے (اتنا پکا ہوا کہ ناقابل استعمال ہو) پھل کھانے سے بھی بچوں کو اسہال ہو جاتے ہیں۔

زچگی اور وضع حمل کے بعد حفاظتی تا ابیر

ولادت کے فوراً بعد کے ایام کو ”ایام زچگی“ سے تعبیر کھتے ہیں۔ جب کسی عورت کے ہسپتال میں بچہ ہوتا ہے تو وہ دن رات تک وہیں پابند بستر رہتی ہے، لیکن بعض ہسپتالوں میں یہ مدت قیام چودہ دن کی ہوتی ہے۔

آلات تناسل کو اپنی قدرتی اور طبعی حالت میں از سر نو آنے کے لیے ہفتوں یا مہینوں کی مدت درکار ہوتی ہے۔ مثلاً عضلات اور رحم کو ماقبل حمل کی حالت میں آنے کے لیے دس دن سے زیادہ مدت درکار ہوتی ہے۔ اس لیے ”پابندی بستر“ اور زچگی میں فرق ہے، لیکن دونوں بچہ کی ولادت کے بعد فوراً ہی شروع ہو جاتی ہیں۔

بچہ کی نگہداشت :

دنیا بھر کے ہسپتالوں میں دستور ہے کہ نوزائیدہ بچے کو زچہ سے الگ رکھتے ہیں، لیکن حال ہی میں یہ رائے قرار پائی ہے کہ بچہ کو ماں سے علیحدہ رکھنا ضروری نہیں ہے اور اب بہت سے ہسپتالوں میں زچہ کے ہسپتال کے قیام کے دوران بچہ کو ماں کے پاس رکھنے کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے، اور اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ بچہ کا بید کا جھولا ماں کے بستر کے قریب ہی ہو۔

ایک چھوٹا سا بچوں کا الگ کمرہ یا پرورش گاہ ہونا چاہیے۔ جہاں بے چین بچے رات کو رہ سکیں، ”فید بستر“ کے عرصہ میں ماں اور بچے میں قربت اور موانست بڑی گراں قدر اور ضروری ہے اور ہسپتالوں میں اس کی گنجائش نکالنے کا رجحان زیادہ تیزی سے آ رہا ہے۔

بچہ کو مقررہ اوقات پر دودھ پلانے کے لیے ماں کے پاس ضرور ہونا چاہیے۔ یہ بہتر ہے کہ بچہ ماں ہی کے پاس دودھ پلانے کے لیے لے جایا جائے۔

بیوی کے ہسپتال داخلہ کے بعد بچے کے باپ کو بالکل بے تعلق نہ رہنا چاہیے۔ بلکہ روزانہ اپنی رفیقہ حیات کو دیکھنے ہسپتال مقررہ اوقات میں آنا چاہیے، تا کہ دونوں اولاد کی مسرتوں سے

ہمکنار ہوں اور اسی مرحلہ میں بیوی کی دلجوئی ہو سکے۔

بچے کی پیدائش کے بعد جلد ہی، بوش و خروش جو اس موقع پر پیدا ہو جاتا ہے، دھیمّا پڑ جاتا ہے اور اب آپ بچہ کی حرکات و سکنات کا مسلسل مطالعہ کرتی ہیں، اور اس کے رد عمل کو سمجھنے پہنانے کی کوشش کرتی ہیں۔ گھر میں نہ ہونے سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ بچہ آپ کے قریب ہوتا ہے اور آپ بہت جلد اس کو سمجھنے لگتی ہیں۔ خاندان کے بقیہ افراد بھی نومولود سے مانوس ہو جاتے ہیں۔

دوران حمل آپ نے نومولود کی داشت و پرداخت سے متعلق کتاب میں پڑھا تھا یا پھر آپ کی لیڈی ہیلتھ وزیٹریا ڈاکٹر نے اس کے متعلق آپ کو معلومات بہم پہنچائی ہوں گی۔ لیڈی ہیلتھ وزیٹر ہفتہ عشرہ تو روزانہ دن میں ایک مرتبہ آپ کو دیکھنے آتی رہے گی۔ ممکن ہے کہ اس کے لیے مزید آنے کی ضرورت پیش آئے، کیونکہ ڈاکٹر اس طرح سے ماں کے دودھ پلانے کے متعلق پورا اطمینان پیدا کرنا چاہتے ہیں، اس پورے عرصہ میں مڈوائف (لیڈی ہیلتھ وزیٹر) ماں اور بچہ کی صفائی کی ذمہ دار ہوتی ہے، اور ان کے آرام اور مناسب غذا دینے کے متعلق ہدایتیں کرتی رہتی ہے۔ وہ دونوں کی خبر گیری کرتی ہے اور چھاتی سے دودھ پلانے یا

اوپر کا دودھ دینے کا مطالبہ کرتی ہے۔ اسی طرح اس عمل کے دوران وہ نومولود اور پوری خاندان کو ایک دوسرے سے قریب تر لاتی ہے، اگر آپ کو نومولود بچے میں کوئی خلاف معمول بات نظر آئے تو اسے مڈوائف سے بیان کر دیں۔

کیا آنکھوں سے کچھ اخراج ہوتا ہے؟

پیشاب ہوتا ہے کہ نہیں؟ وغیرہ وغیرہ

بچے کو غسل دینے کے بعد اس کی ناف کی دیکھ بھال بہت ضروری ہے۔ اسے خشک اور صاف رکھنا چاہیے تا کہ چھوت نہ لگ جائے۔ آنول کا بقیہ حصہ عموماً ”چھٹے دن جھڑ جاتا ہے۔

اگر ولادت ہسپتال میں ہوئی ہو تو بچے کے متعلق پوری ہدایات حاصل کرنا چاہئیں، جس میں اس کا دودھ پلانا، صحت بالخصوص غسل، لباس (نپکن) بدلنا وغیرہ شامل ہیں۔ تب کہیں جا کر آپ بلا کھٹکے گھر واپس آ سکتی ہیں اور اپنے بچے کی نگہداشت بلا خوف و خطر کر سکتی ہیں۔ ہسپتال سے رخصت ہو کر گھر آنے پر زچہ کو پہلی رات ہی پریشانی ہوتی ہے اور اس کو بڑا ڈر لگتا ہے۔

بعض زچاؤں کو بستر پر پڑے رہنے کے زمانہ میں عجیب جذباتی قسم کی کلفت ہوتی ہے۔ جس کی توجیہ مشکل ہے۔ آپ کبھی

کبھی یکایک بلا سبب رونے لگتی ہیں۔ غالباً ”پچھلے چند ماہ میں اور وضع حمل کے دوران جو کچھ آپ پر گزر چکی ہے اس کی یہ صدائے بازگشت ہوتی ہے۔ مطمئن رہیے کہ آپ بہت جلد بدلی اور دل شکستگی کے ان اچانک حملوں پر قابو پالیں گی۔ جس کا بظاہر آپ تدارک نہیں کر سکتیں۔