باب

19 ماءُ ۽ دائيءَ لاءِ معلومات

ماهواري – The Menstrual Period
(عورت کي هر مهيني ٿيندڙ رت هير)

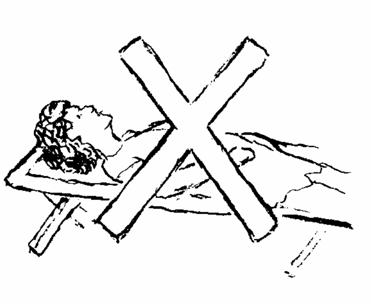
ڪيترين ڇوڪرين کي پهرين ماهواري 11 کان 16 سالن جي عمر ۾ اچي ٿي. جنهن جو اهو مقصد ٿيو ته هو هاڻ، ايتريون وڏيون ٿي ويون آهن جو ڪين پيٽ ٿي سگهي ٿو.

عام طور تي ماهواري تقريباً هر 28 ڏينهن تي اچي ٿي ۽ 3 کان 6 ڏينهن تائين هلي ٿي. جڏهن ته، ماهواريءَ اچڻ جو اهڙو عرصو مختلف عورتن ۾ گهٽ وڌ به ٿي سگهي ٿو.

نوجوان ڇوڪرين (13 کان 10 سالن جي عمر وارين) ۾ ماهواري جو بيقاعدي يا سور سان اچڻ هڪ عام رواجي ڳالهه آهي، جنهن جو عام طور تي اهو مطلب ناهي ته انهن کي ڪا بيماري آهي.

جيڪڏهن ماهواري تڪليف سان اچي ٿي ته:

اهڙين حالتن ۾ کٽ تي پئجي رهڻ جي ضرورت ناهي. کٽ تي پيل رهڻ سان اهڙو سور بدتر ٿي وڃي ٿو.



هلڪي ڦلڪي پنڌ يا ڪم ڪرڻ سان اهڙي تڪليف گهٽجي وڃي ٿي.

يا گرم پاڻيون پيئڻ يا گرم پاڻيءَ ۾ پير ٻوڙڻ سان به فائدو ٿئي ٿو.

جيڪڏهن گهڻو سور ٿيندو هجي ته اسپرين (ص. 379) يا اِبوپروفين (ص. 380) کائڻ، سمهي پوڻ ۽ پيٽ تي گرم پٽيون رکڻ سان فائدو ٿئي ٿو.

ماهواري دوران، عام طور تي اهڙيءَ عورت کي پنهنجو پاڪي صاف سٿرو رکڻ، جهجهو آرام ڪرڻ ۽ متوازن کاڌو کائڻ گهرجي. هوءَ هر اهو کاڌو کائي سگهي ٿي جيڪو عام طور تي کائيندي رهي ٿي ۽ پنهنجو روزمره جو ڪم به ڪري سگهي ٿي. ماهواري دوران سنيوڳ / جماع ڪرڻ به نقصانڪار ناهي (پر جي هڪ ساٿي ائڊس جي وائرس ۾ مبتلا آهي ته اهڙِين حالتن ۾ ٻئي جي ائڊس ۾ مبتلا ٿيڻ جا امڪان گهڻا وڌي وڃن ٿا).

ماهواريءَ جي تڪليف جون نشانيون:

- ڪن عورتن ۾ ٻن ماهوارين جي وچ واري عرصي ۾ گهٽ وڌائي يا بيقاعدي سندن لاءِ هڪ عام رواجي ڳالهه ته ڪن لاءِ ڪنهن گنڀير بيماريءَ جي نشاني ٿي سگهي ٿي، جهڙوڪ: رت جي گهٽتائي، ڪاڏي جي اوٽائپ، يا ڳيرڻ ۾ ڪنهن انفيڪشن يا ڳوڙهيءَ جو هجڻ.
- جيڪڏهن مقرر وقت تي ماهواري اچي نه سگهي ته اها به پيٽ ٿيڻ جي نشاني ٿي سگهي ٿي. جڏهن ته ڪيتريون ڇوڪريون جنڪي نئين ماهواري اچڻ شروع يا جيڪي 40 سالن جي عمر کان مٿي هجن ٿيون، تن لاءِ اها هڪ عام رواجي ڳالهه آهي ته ڪين ماهواري نه اچي يا بيقاعدگيءَ سان اچي. پريشاني يا جذباتي ڳالهين سبب به ڪنهن عورت کي ماهواري اچي نٿي سگهي.
- جيڪڏهن ماهواري مقرر وقت بجاءِ دير سان اچي، شديد اچي ۽ ڊگهي عرصي تائين هلي ته اها ڇڪيءَ اچڻ جي نشاني ٿي سگهي ٿي (ڏسو ص. 281).
- **جيڪڏهن ماهواري 6 ڏينهن کان وڌيڪ هلي، غير معمولي طور تي گهڻي رت ايندي هجي يا مهيني ۾ هڪ کان وڌيڪ دفعا ايندي هجي ته طبي مدد حاصل ڪرڻ گهرجي.**

The Menopause – سنيجڻ

سنيجڻ (Menopause/climacteric) جو مطلب، عورت جي زندگيءَ جو اهو وقت آهي جڏهن کان کيس ماهواري اچڻ هميشه لاءِ بند ٿي وڃي ٿي. سنيجڻ کانپوءِ عورت ٻار پيدا ڪري نٿي سگهي. عام طور تي عورت جي زندگيءَ ۾ اهڙي تبديلي 40 کان 50 سالن جي وچ ۾ اچي ٿي، ڪيترن مهينن تائين ماهواري بيقاعدي ٿي پوءِ هميشه لاءِ اچڻ بند ٿي وڃي ٿي.

سنيجڻ دوران يا سنيجڻ کانپوءِ جماع نه ڪرڻ جو ڪو سبب ناهي. جڏهن ته ان عرصي دوران ڪا عورت پيٽ سان به ٿي سگهي ٿي. جيڪڏهن هوءِ وڌيڪ ٻار پيدا ڪرڻ نٿي چاهي ته ماهواري بند ٿي وڃڻ کانپوءِ احتياطاً 12 مهينن تائين حمل روڪ طريقو استعمال ڪري سگهي ٿي.

سنيجڻ جي شروعات ۾ هوءَ سمجهي ٿي ته کيس پيٽ ٿيو آهي پر 3 يا 4 مهينن کانپوءِ جڏهن کيس رت اچي ٿي ته هوءِ ڀانئي ٿي ته کيس ڇڪي آئي آهي. 40 يا 50 سالن جي عمر ۾، ڪجهه مهينن کانپوءِ جيڪڏهن رت اچڻ لڳي تڏهن کيس ٻڌائڻ گهرجي ته اهو سنيجڻ جو عمل ٿي سگهي ٿو.

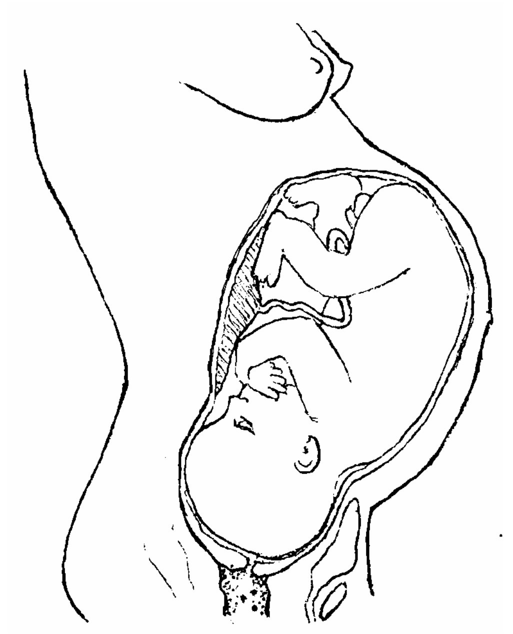
اها به هڪ عام رواجي ڳالهه آهي ته سنيجڻ دوران ڪيتريون تڪليفون پيدا ٿين ٿيون. فڪر، پريشاني، جسم جي اوچتي گرمي محسوس ٿيڻ جو اڻ وڻندڙ احساس (Hot flush)، سڄي جسم ۾ پڪڙجندڙ سور ۽ اداسي وغيره. سنيجڻ جي عمل پوري ٿيڻ کانپوءِ ڪيتريون عورتون وري نوبنيون ٿي وڃن ٿيون.

سنيجڻ دوران جن عورتن کي شديد رت اچي ٿي يا پيٽ ۾ گهڻو سور ٿئي ٿو يا رت بند ٿي وڃڻ جي ڪيترن مهينن يا سالن کانپوءِ ٻيهر رت اچي ٿي ته اهڙين عورتن کي طبي مدد حاصل ڪرڻ گهرجي. جو ان لاءِ تپاس ڪري ڏسڻو پوندو آهي ته ڪينسر يا ڪا ٻي سنگين بيماري ته ناهي ٿي پيئي (ڏسو ص. 280).

سنيجڻ کانپوءِ عورت جا هڏا به ڪمزور ٿي جلد ڀڄي پون ٿا. ان جي اپاءَ لاءِ اهڙا کاڌا کائڻ گهرجن جن ۾ ڪئلشم هجي (ڏسو ص. 116).

جيئن ته هن عمر ۾ کيس وڌيڪ ٻار ٿي نٿا سگهن، تنهنڪري اهڙي عورت وڌيڪ آزاديءَ سان پنهنجو وقت پوٽن، پوٽين، ڏهٽن ۽ ڏهٽين سان گذاري سگهي ٿي يا ڪميونٽيءَ لاءِ ڪيترائي ڪم ڪري سگهي ٿي. جڏهن ته ڪيتريون ان عمر ۾ دائيون يا هيلٿ ورڪر ٿيڻ پسند ڪن ٿيون.

حمل - Pregnancy



ماءُ جي پيٽ ۾ 9 مهيني دوران، عام طور تي ٻار هن حالت ۾ هجي ٿو.

حمل جون نشانيون:

هيٺيون سڀ نشانيون عام رواجي آهن:

- اهڙيءَ عورت کي ماهواريءَ جو نہ اچڻ (عام طور تي حمل جي پهرئين نشاني).
- اُبڙ ٿي پوڻ (اوڪارا ۽ الٽي اچڻ جو احساس خاص طور تي صبح جو). اها ڳالهہ حمل جي ٻئي ۽ ٽئين مهيني ۾ بدتر ٿي وڃي ٿي.
- ممڪن آهي تہ هر هر پيشاب اچن.
- پيٽ وڏو ٿيندو وڃڻ
- ڇاتيون وڏيون ۽ ڏکڻيون ٿي پوڻ
- ڇانوا (منهن، ڇاتين ۽ پيٽ تي گهرن نشانن جو پيدا ٿيڻ).
- آخر ۾، حمل جي پنجين مهيني دوران ٻار جو ڳپيرڻ ۾ چرڻ پرڻ.

حمل دوران صحتمند ڪيئن رهجي

- ♦ سڀ کان اهم ڳالهہ **گهڻو کائڻ** آهي تہ جيئن وزن وڌندو رهي، خاص طور تي جيڪڏهن توهان سنهڙا آهيو. ساڳئي وقت چڱو چوکو کائڻ بہ ضروري آهي، ڇو تہ جسم کي اهڙن کاڌن جي ضرورت ٿئي ٿي جن ۾ پروٽين، وٽامنون ۽ معدنيات خاص طور تي فولاد جهجهو هجي (ان لاءِ باب 11 پڙهي ڏسو).
- ♦ **آيوڊين وارو لوڻ استعمال ڪريو** تہ جيئن ٻار جي زنده ڄمڻ جا وڌيڪ موقعا پيدا ٿي سگهن، بنسبت سندس معذور ڄمڻ جي. (پيرن جي سوڄ ۽ اهڙن ٻين مسئلن کي گهٽائڻ لاءِ لوڻ گهڻو استعمل ڪرڻ نہ گهرجي)
- ♦ **پاٽڪي صاف سٿرو رکڻ**. باقاعدگيءَ سان وهجندا رهو يا پنهنجو پاٽڪي صاف سٿرو رکو ۽ روزانو ڏندڻ بہ ڪيو.
- ♦ **حمل جي آخري مهيني ۾**. بهتر آهي تہ فرج کي نہ تہ ڊوش ڪجي ۽ نہ ئي جماع، تہ جيئن اوڙ ڦاٽي نہ پوي ۽ نہ ئي انفيڪشن ٿي سگهي.
- ♦ جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي دوائون بنهہ استعمال نہ ڪجن، ڇو تہ ڪي دوائون، واڌ ڪندڙ ٻار کي نقصان پهچائي سگهن ٿيون. رڳو اهي دوائون واپرائجن جيڪي هيلٿ ورڪر يا ڊاڪٽر ڏسيون هجن. (جيڪڏهن هيلٿ ورڪر توهانکي ڪي دوائون تجويز ڪري رهيو آهي ۽ توهان سمجهو ٿا تہ پيٽ سان آهيو تہ کيس اهڙي ڳالهہ ضرور ٻڌائجي). جڏهن ضرورت محسوس ڪجي تہ ڪڏهن ڪڏهن ائسيٽامينوفين يا ائنٽاسڊ استعمال ڪري سگهجي ٿي. وٽامنن ۽ فولاد جون گوريون عام طور تي فائديمند ثابت ٿين ٿيون ۽ ڪو بہ نقصان نٿيون پهچائين، بشرطيڪ اهي صحيح وزن ۾ واپريون وڃن.
- ♦ **حمل دوران تماڪ ڇڪڻ ۽ شراب واپرائڻ کان پرهيز ڪجي**. ڇو تہ تماڪ ۽ شراب جو استعمال ماءُ ۽ واڌ ڪندڙ ٻار لاءِ نقصانڪار ٿئي ٿو.
- ♦ جن ٻارن کي ارڙي، خاص طور تي جرمن ميزل هجي، تن کان پري رهجي (ڏسو رُوبيلا ص. 312).
- ♦ ڪم ڪار ۽ ڪسرت بہ ڪبي رهجي پر گهڻي ٿڪجڻ کان پاسو ڪجي.
- ♦ **زهريلين شين ۽ ڪيميائي مادن کان پري رهجي**. اهي واڌ ڪندڙ ٻار کي نقصان پهچائي سگهن ٿا. جتي ڪنهن بہ قسم جي جيت مار دوائن يا ڪارخانن جي ڪيميائي مادن جو استعمال ٿيندو هجي اهڙن هنڌن کان پاسيرو رهجي. دوا جي ڪنهن بہ قسم جي دٻن ۽ شيشين ۾ کاڌي پيتي جون شيون وجهي نہ رکجن. ڪيميائي مادن کي سنگهي ڏسڻ جي ڪوشش نہ ڪجي.

حمل دوران پيدا ٿيندڙ معمولي مسئلا:

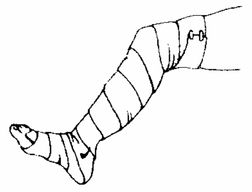
1. **اوڪارا يا الٽي:** عام طور تي حمل جي ٻئي يا ٽئين مهيني دوران صبح جي وقت اوڪارا ۽ الٽيون شديد ٿي وڃن ٿيون. ان لاءِ سمهڻ کان اڳ ۽ اٿڻ کانپوءِ صبح جو جيڪڏهن ڪا سڪل شئي جهڙوڪ: سڪل بسڪوٽ يا سڪل ماني کائجي ته فائدو ٿئي ٿو. هر ويلي تي گهڻو کاڌو نه کائڻ بجاءِ ٿورو ٿورو ڪري هر هر کائجي. سٿڻن کاڌن کائڻ کان پرهيز ڪجي. ڦودني جي چاءِ پيئڻ سان به فائدو ٿئي ٿو. شديد حالتن ۾ سمهڻ کان اڳ۾ صبح جو اٿڻ سان اينٽي هسٽامن (ڏسو ص. 386) وٺجي.

2. **معدي جو ساڙو** يا سيني جي جلن (تيزابي بدهاضمو ۽ اگاري ڏسو ص. 128): ڪنهن به هڪ وقت کاڌي جو ٿورڙو مقدار کائجي ۽ پاڻي جام پيئبو رهجي. تيزابيت ختم ڪندڙ دوائون، خاص طور تي جن ۾ ڪئلشم ڪاربونيٽ ٿئي (ڏسو ص. 382) کائڻ سان فائدو ٿئي ٿو. ڪنهن سخت ڪٽمنڙي چوسڻ سان به فائدو ٿئي ٿو. ڪوشش ڪري سمهڻ وقت مٿو ۽ ڇاتي مٿي ڪري سمهجي ان لاءِ وهاڻا يا رلهي استعمال ڪري سگهجي ٿي.

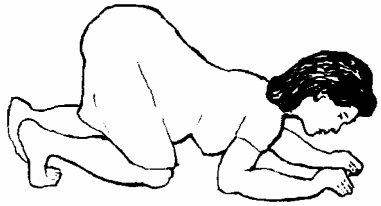
3. **پيرن جي سوڄ:** ڏينهن جو مختلف وقتن تي آرام ڪجي ۽ ان لاءِ پير مٿي ڪري ڇڏجن (ڏسو ص. 176). لوڻ گهٽ واپرائجي ۽ ڇهرين شين کائڻ کان پرهيز ڪجي. جڏهن پير گهڻا ۽ ان سان گڏ هٿن ۽ منهن تي به سوڄ ٿي هجي ته طبي مدد حاصل ڪجي. عام طور تي پيرن جي سوڄ حمل جي آخري مهينن دوران، ٻار جي ڳپيرڻ تي دٻاءُ پوڻ سبب پيدا ٿئي ٿي ۽ اهڙين عورتن ۾ شديد ٿي وڃي ٿي جن ۾ رت جي ڪوٽ هجي ٿي يا اهي اوڻو کاڌو کائيندڙ هجن ٿيون. تنهنڪري طاقتور کاڌا جام کائڻ گهرجن.

4. **چيلهه جي هيٺئين حصي جو سور:** حمل دوران اهڙو سور عام ٿئي ٿو. ڪسرت ڪرڻ، اٿڻ ۽ ويهڻ دوران چيلهه سڌي رکڻ سان گهٽائي سگهجي ٿو(ص. 174)

5. **رت جي ڪوٽ ۽ اڻپوري خوراڪ:** ٻهراڙين جون گهڻيون عورتون، ڳورهاري ٿيڻ کان اڳ ئي رت جي ڪوٽ جو شڪار ۽ حمل دوران ان جو وڌيڪ شڪار ٿين ٿيون. هڪ صحتمند ٻار جي پيدا ٿيڻ لاءِ ضروري آهي ته اهڙي عورت چڱو چوکو کائيندي رهي. جيڪڏهن هوءَ گهڻي پيلي ۽ ڪمزور يا منجهس رت جي ڪوٽ ۽ اڻپوري خوراڪ (ڏسو ص. 107 ۽ 124) جون نشانيون ظاهر ٿي رهيون آهن ته اهڙيءَ عورت کي پروٽين ۽ فولاد وارا کاڌا، جهڙوڪ: ڦريون، مڱيرا، مرغي، کير، چيز، آنا، گوشت، مڇي ۽ گهرن ساون پنن واريون ڀاڄيون جام کائڻ ۽ فولاد جون گوريون (ص. 393) به واپرائڻ گهرجن. خاص طور تي جيڪڏهن ڪيس طاقتور کاڌو نصيب ٿي نٿو سگهي. اهڙن کاڌن رستي سندس رت وڌندي ۽ ويم کانپوءِ خطرناڪ قسم جي ٿيندڙ رت هير کان به بچي پوندي. جيڪڏهن ممڪن ٿي سگهي ته فولاد جون اهي گوريون ڏجنس جن ۾ ڪجهه **فولڪ ائسڊ** ۽ **وٽامن سي** به ٿئي ٿي (وٽامن سيءَ جي هجڻ سان جسم فولاد جو بهتر استعمال ڪري سگهي ٿو).



6. **سجيل نسون** (varicose veins): حمل دوران نسن جو سڄي پوڻ هڪ عام ڳالهه آهي، جنهن جو سبب ٻار جي وزن جو دٻاءُ آهي، جنهن سبب ٽنگن واريون نسون سڄي پون ٿيون. تنهنڪري جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي وينل حالت ۾ پير، وڌ ۾ وڌ مٿي ڪري ڇڏجن (ڏسو ص. 175) جيڪڏهن توهانجون نسون سڄي گهڻيون وڌيون يا ڏکيئيون ٿي پون ته انهن کي ڪنهن لچڪدار پٽيءَ سان ائين ٻڌي ڇڏجي جيئن هت ڏيکاريل آهي، يا لچڪدار جورابا پائي ڇڏجن. رات جو پٽيون ۽ جورابا لاهي ڇڏجن.



7. **موڪا: موڪا به اصل ۾ مقعد جون سجيل نسون آهن** جيڪي ٻار جي ڳپيرڻ تي پوندڙ وزن سبب پيدا ٿين ٿا.

انهن سبب پيدا ٿيندڙ سور کي گهٽائڻ لاءِ ائين ڪرونڊڙا ٿيو جيئن هت ڏيکاريل آهي يا گرم پاڻيءَ جي ٽب ۾ ويهو (وڌيڪ ڏسو ص. 175).

8. **قبضي:** قبضي ختم ڪرڻ لاءِ جهجهو پاڻي پيئجي، اهڙو ميوو ۽ کاڌو جام کائجي جنهن ۾ قدرتي تاندورو ٿئي ٿو، جهڙوڪ: لاهوري گجر يا اهڙو اٽو جنهن ۾ ڇاڻ گهڻو ٿئي ٿو. گهڻي ڪسرت به ڪجي، **طاقتور قبض ڪشا نه وٺجي.**

حمل دوران خطري جون نشانيون:

1. جيڪڏهن ڪنهن عورت کي حمل دوران **رت هير / رت وهڻ شروع ٿئي**، پوءِ پلي ته اها ٿورڙي ٻه ڇو نه هجي، ته اها هڪ خطرناڪ نشاني آهي. ممڪن آهي ته ڪيس ڇڪي ايندي هجي (ص. 281) يا ٻار ڳپيرڻ ڪان ٻاهر ڪنهن ٻئي هنڌ واڌ ڪندو هجي (ڏسو ص. 280). اهڙيءَ عورت کي سانت سان سمهاري ڇڏجي ۽ ڪنهن کي هيلٿ ورڪر وٽي اچڻ لاءِ موڪلجي.

حمل جي آخر ۾ (6 مهينن ڪانپوءِ) رت وهڻ جو مقصد اوُر جو پيدائشي لنگهه (placenta previa) کي بند ڪري ڇڏڻ آهي. اهڙين حالتن ۾ جيڪڏهن ڪنهن ماهر جي مدد حاصل ٿي نٿي سگهي ته عورت گهڻي رت وهڻ سبب جلد مري سگهي ٿي. اهڙين حالتن ۾ نه ته فرج جي تپاس ڪجي ۽ نه ئي منجهس ڪا شئي وجهجي، پر ڪيس هڪدم اسپتال پهچائڻ جي ڪوشش ڪجي.

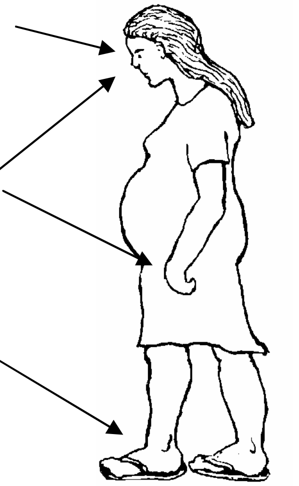
2. **رت جي سخت پوٽائي**: اهڙي عورت ڪمزور، ساٽي ۽ سندس چمڙي پيلي ٿئي ٿي (ڏسو رت جي پوٽائيءَ جون نشانيون ص. 124). جيڪڏهن علاج نه ڪيو وڃي ته هوءَ ويم دوران گهڻي رت وهڻ سبب مري سگهي ٿي. رت جي شديد پوٽائيءَ رڳو سني ڪاڌ خوراڪ ڏيڻ سان وقت اندر بهتر ڪري نٿي سگهجي، انلاءِ هيلٿ ورڪر سان ملي ڪائنس فولاد جون گوريون وٺجن (ڏسو ص. 393). ممڪن ٿي سگهي ته ڪيس اسپتال ۾ ويم ڪرڻ گهرجي، جو ممڪن آهي ته ڪيس رت ڏيڻ جي ضرورت پوي.

3. **سوج**: جڏهن هٿن، پيرن ۽ منهن تي هجي، مٿي جو سور، ڦيري ۽ ورلي نظر ٻه صحيح نه پوي ته اهي حمل جي زهرجڻ / ٽاڪسيميا جون نشانيون آهن. ان جون ٻيون خاص نشانيون وزن جو اوچتو وڌي وڃڻ، وڌيل بلڊ پريشر ۽ پيشاب ۾ گهڻي پروٽين جو خارج ٿيڻ آهي. تنهنڪري ممڪن ٿي سگهي ٿي ته ڪنهن دائي يا هيلٿ ورڪر کان چڪاسرائجي.

حمل جي زهر جي علاج لاءِ هڪ عورت کي هيٺيان اپاءَ وٺڻ گهرجن:

- ڪٽ تي آرام سان ليٽيل رهجي
- جهجهي پروٽين پر گهٽ لوڻ وارا کاڌا کائجن. ڇهرين شين کان پرهيز ڪجي.
- جيڪڏهن سندس حالت ۾ ترت بهتري اچي نه سگهي، ڏسڻ ۾ تڪليف ٿيندي هجي، منهن تي وڏيڪ سوج ٿي وڃي يا ڪيس ڳيڙيون پون ته هڪدم طبي مدد حاصل ڪجي! سندس زندگي خطري ۾ آهي!

حمل جي آخري ٽن مهينن دوران:



حمل جي زهر کي گهٽائڻ لاءِ: طاقتور کاڌا کائجن، پروٽين وارا کاڌا ضرور واپرائجن (ص. 110) ۽ ٿورڙو لوڻ استعمال ڪجي (پر ڪجي ضرور).

ايچ آءِ وي/ ائڊس (HIV/ AIDS) ۽ حمل:

جيڪڏهن ڪا عورت ائڊس جي وائرس (ايچ آءِ وي) ۾ مبتلا آهي ته هوءَ اهو وائرس پنهنجي ٻار کي جيڪو سندس ڳپيرڻ ۾ آهي يا ويم دوران ڪيس منتقل ڪري سگهي ٿي. ٻار کي ائڊس جي وائرس کان بچائڻ لاءِ نيوي راپائين (nevirapine) دوا استعمال ڪري سگهجي ٿي، جيڪا هڪ سستي دوا آهي ۽ دنيا جي ڪن ملڪن ۾ مفت ملي ٿي.

اهڙيءَ ڳورهاريءَ عورت کي ويم جي سورن شروع ٿيڻ سان نيوي راپائين جا 200 م گ کائڻ گهرجن. پر جي ماءُ نيوي راپائين نه کاڌي آهي ته ٻار جي ڄمڻ ڪانپوءِ جيترو جلد ممڪن ٿي سگهي ڪيس پهرئين 7 ڪلاڪن دوران نيوي راپائين جا 6 م گ (2 م گ في ڪلوگرام جي حساب سان) پيارجن.

حمل دوران تپاس – Prenatal care

ڪيترا هيلٿ سينٽر ۽ دايون، ڳورهارين عورتن کي همٿائينديون رهن ٿيون ته اهي ويم ڪرڻ کان اڳ پنهنجي لاڳيتو تپاس ڪرائينديون ۽ صحت جي ضرورتن بابت پڇا ڳاڇا ڪرڻ لاءِ ايندي رهن. جيڪڏهن توهان پيٽ سان آهيو ۽ توهانکي اهڙين تپاسن ڪرائڻ جي سهوليت آهي ته توهانکي ڪيترين اهڙين ڳالهين جي ڄاڻ پوندي جن رستي مسئلا پيدا ٿي نه سگهندا ۽ صحتمند ٻار ڄمندو.

جيڪڏهن توهان دائي آهيو ته توهان ٿيندڙ ماءُ (۽ پيدا ٿيندڙ ٻار) جي سنڌس ويم ڪرڻ کان اڳ۾ تپاس ڪري يا وٽس وڃي وڏي خدمت ڪري سگهو ٿا. بهتر سمجهيو وڃي ٿو ته حمل جي پهرئين 6 مهينن دوران هر ماهه، حمل جي 7 ۽ 8 مهيني ۾ ٻه دفعا ۽ حمل جي آخري مهيني دوران هر هفتي وڃي ڪانئس حال احوال وٺجي.

هتي ڪن اهڙين ضروري ڳالهين جو ذڪر ڪجي ٿو جيڪي حمل دوران ڪرڻ گهرجن:

1. **خيالن جي ڏي وٺ**

ماءُ کان سنڌس مسئلن ۽ ضرورتن بابت پڇا ڳاڇا ڪجي. ڪانئس پڇجي ته اڳ۾ ڪيترا ڀيرا حمل ٿيو آهي، آخري ٻار ڪڏهن ڄائو آهي ۽ ڪيس حمل يا ويم دوران ڪو مسئلو/ مسئلا پيدا ته نه ٿيا هيا. ڪيس ٻڌائجي ته هوءَ پاڻ کي ۽ پنهنجي ٻار کي ڪيئن صحتمند رکي سگهي ٿي، جنهن ۾ هيٺيون ڳالهيون اچي وڃن ٿيون:

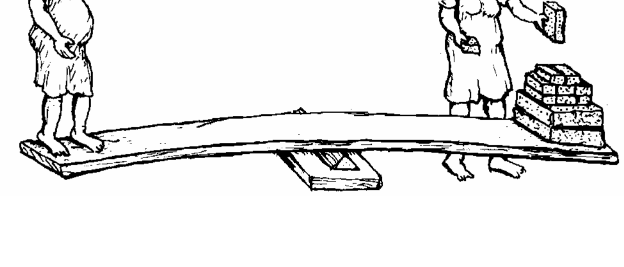
- **صحيح کاڌو کائڻ**. ڪيس همٿائجي ته هوءِ اهڙا طاقتور کاڌا جام کائي جن ۾ پروٽين، وٽامن، فولاد ۽ ڪيلشم گهڻو ٿئي ٿو (ڏسو باب 11).
- **سٺي صحت** ۽ صفائي رکڻ (باب 12 ۽ صفحو 242).
- دوائن جي گهٽ ۾ گهٽ يا بنهه نه استعمال ڪرڻ جا فائدا (ص. 54).
- سگريٽ نه ڇڪڻ (ص. 149)، شراب نه پيئڻ (ص. 148) ۽ نشيدار شين نه استعمال ڪرڻ جا فائدا (ص. 416 ۽ 417)
- ورزش ۽ آرام ڪرڻ
- نئين ڄاول ٻار کي ٽيٽنس جي بيماريءَ کان بچاءَ جي وئڪسين ڪرائڻ. (پهريون دفعو 6، 7 ۽ 8 مهيني ڏجي) جيڪڏهن اڳ۾ ٽيٽنس جي وئڪسين لڳي چڪي آهي ته 7 مهيني ڪيس بوسٽر لڳرائجي).

2. **کاڌ خوراڪ**

ڇا ماءُ کي ڏسڻ سان لڳي ٿو ته هوءَ چڱو چوکو کائيندڙ آهي؟ ڇا هوءَ رت جي پوٽائيءَ جو ته شڪار ناهي؟ جيڪڏهن اهڙيون ڳالهيون آهن ته ڪيس سٺي کاڌي کائڻ جا طريقا ٻڌائجن. ممڪن ٿي سگهي ته ڪيس فولاد جون گوريون حاصل ڪرڻ گهرجن، اهي ٻه اهڙيون جن ۾ فولاد سان گڏ فولڪ ائسڊ ۽ وٽامن سي ٻه ٿئي ٿي. ڪيس اها ڳالهه ٻه سمجهائجي ته هوءَ ادرڙن (ص. 248) ۽ اڳاريءَ (ص. 128) لاءِ ڪهڙا اپاءَ وٺي سگهي ٿي.

ڇا سنڌس وزن عام رواجي طرح سان وڌي رهيو آهي؟ ممڪن ٿي سگهي ته هر مهيني جڏهن وٽس وڃجي ته سنڌس وزن به ڪجي. عام رواجي طور تي حمل جي 9 مهينن تائين 8 کان 10 ڪلوگرامن تائين سنڌس وزن وڌڻ گهرجي. پر جي سنڌس وزن وڌڻ بند ٿي ويو آهي ته اها هڪ خراب ڳالهه آهي. حمل جي آخري مهينن دوران وزن جو وڌي وڃڻ خطرناڪ نشاني آهي. جيڪڏهن وزن ڪرڻ جي مشين نه هجي ته ڪيس ڏسي اندازو ڪجي.

يا وزن ڪرڻ لاءِ هڪ سادي تارازي تيار ڪجي:



سرون يا اهڙي ڪا ٻي شئي
جنهن جي وزن جي خبر هجي

3. معمولي مسئلا:

ماءُ کان پڇجي تہ ڪيس حمل جو اهڙو ڪو عام مسئلو تہ پيدا نہ ٿيو آهي. ڪيس ٻڌائجي تہ اهي مسئلا ايترا گنڀير نہ ٿا ٿين جن لاءِ پريشان ٿجي. ان لاءِ جيڪي صلاحون ڏئي سگهجن ٿيون اهي ڏجن. (ڏسو ص. 248).

4. خطري جون نشانيون ۽ خاص خطرو

صفحي 249 تي ٻڌايل خطري جي نشانين جي تپاس ڪريو. هر دفعي ماءُ جي نبض تپاسيو. جنهن مان توهانکي سندس عام رواجي نبض جي خبر پوندي ۽ اڳتي جيڪڏهن ڪيس ڪو مسئلو پيدا ٿيندو تہ اهو حل ڪري سگهبو (مثال طور ٽاڪسيميا سبب پيدا ٿيندڙ سڪتو يا شديد رت وهڻ (ڏسو ص. 410). جيڪڏهن توهان وٽ بلڊ پريشر ماپڻو آهي تہ سندس بلڊپريشر جاچيو (ڏسو ص. 410) تہ سندس وزن بہ ڏسو. خاص طور تي هيٺين خطرناڪ نشانين ڏانهن ڌيان ڏيو:

- وزن جو اوچتو وڌي وڃڻ
- هٿن ۽ پيرن جي سوڄ
- بلڊ پريشر ۾ گهڻو واڌارو
- رت جي شديد ڪوٽ (ص. 124)
- رت هير (ص. 249)

} حمل جي زهرجڻ جون نشانيون (ص. 249).

ڪن داين وٽ پيشاب جي پروٽين يا شگر ماپڻ لاءِ "ڊپ اسٽڪ" موجود ٿئي ٿي، پيشاب ۾ گهڻي پروٽين، ٽاڪسيميا تہ گهڻي شگر ذيابيطس هجڻ جي نشاني ٿي سگهي ٿي (ص. 127).

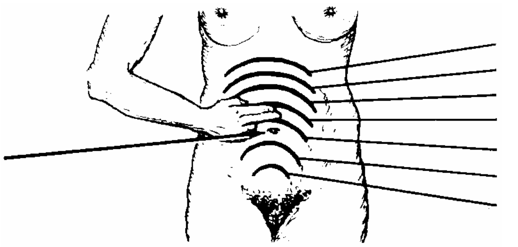
اهڙين خطرناڪ نشانين مان جيڪڏهن ڪابہ ڏسڻ ۾ اچي تہ اهڙيءَ عورت کي جيترو جلد ممڪن ٿي سگهي طبي مدد حاصل ڪرڻ گهرجي. ساڳئي وقت **خاص خطرن وارين نشانين تي** بہ اک رکجي (ص. 256). جيڪڏهن اهڙي ڪا نشاني موجود هجي تڏهن ماءُ جي سلامتي، سندس ويم اسپتال ۾ ڪرڻ ۾ آهي.

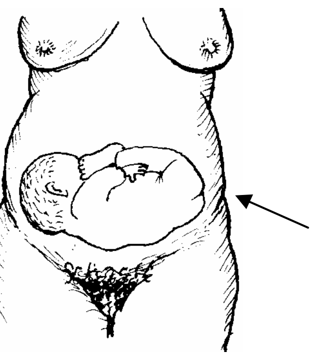
5. ٻچيرڻ ۾ ٻار جي واڌ ۽ ويهڪ

هر دفعي، جڏهن بہ ماءُ توهان سان ملڻ اچي تہ سندس ٻچيرڻ کي ڇهي تپاسجي يا ڪيس اهڙي ڳالهہ پاڻ ڪرڻ لاءِ سمجهائجي.

عام طور تي هر مهيني، ٻچيرڻ 2 آڱريون مٿي تي وڃي ٿي.

عام طور تي حمل جي ½4 مهيني، ٻچيرڻ، دن جي سطح تي هجي ٿي.

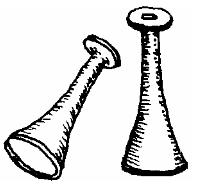




هر مهيني لڪي چڙجي تہ ٻچيرڻ، دن کان ڪيترين آڱرين جي وٿيءَ تي آهي. جيڪڏهن ٻچيرڻ گهڻي وڏي يا تڪڙي واڌ ڪندي محسوس ٿئي تہ ان جو مقصد جاڙا ٻار تي سگهن ٿا. يا ممڪن آهي تہ منجهس عام رواجي حالتن جي ابتڙ گهڻو پاڻي هجي، اهڙين حالتن ۾ ٻار کي ڇهي محسوس ڪري سگهڻ ڏکيو ٿي پوي ٿو. ٻچيرڻ ۾ گهڻو پاڻي معنيٰ ويم دوران گهڻي رت وهڻ جو خطرو تہ ان سان ٻار ۾ ڪو عيب / بيڊولائپ بہ ٿي سگهي ٿي.

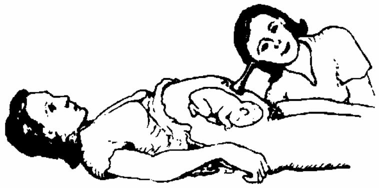
ٻچيرڻ ۾ ٻار جي ويهڪ بہ جاچڻ جي ڪوشش ڪجي. جيڪڏهن سندس ويهڪ پاسي پر محسوس ٿئي تہ ماءُ کي هڪدم ويم کان اڳ ڊاڪٽر وٽ وڃڻ گهرجي. جو ممڪن آهي تہ آپريشن ڪرڻي پوي. ويم جي ويجهي اچڻ کان اڳ ٻار جي ويهڪ جاچڻ لاءِ ڏسو ص. 257.

6. ٻار جي دل جو ڌڪو ۽ چرپر جاچڻ

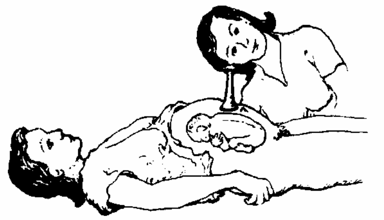


حمل جي 5 مهينن کانپوءِ ٻار جي دل جو ڌڪو ٻڌجي ۽ سندس چرپر جاچجي. پيٽ تي ڪن رکي ڌڪي ٻڌڻ جي ڪوشش ڪري ڏسجي، پر ممڪن آهي ته ڌڪو ڏکيو ٻڌڻ ۾ اچي. ان بجاءِ جيڪڏهن فيٽواسڪوپ (fetoscope) استعمال ڪجي ته ڌڪو سولائيءَ سان ٻڌي سگهجي ٿو. (فيٽواسڪوپ پنهنجو ٺاهجي: پڪل مٽيءَ يا پاڻي جو سنو ٿئي ٿو).

جيڪڏهن حمل جي آخري مهيني دوران، دن جي هيٺان ٻار جي دل جو ڌڪو وڏو ٻڌڻ ۾ اچي ته ان جو مطلب، ٻار جي منڍي هيٺ آهي ۽ ٻار منڍيءَ پر ڄمندو.



پر جي دل جو ڌڪو دن جي مٿان ۽ وڏو ٻڌڻ ۾ اچي ته ان جو مطلب ٻار جي منڍي مٿي آهي ۽ چيٽڙن پر ڄمي سگهي ٿو.



ڪنهن وڏي فرد جي پيٽ ۾، ابهم ٻار جي دل ٻيڻ تي وڌيڪ تيزيءَ سان ڌڪي ٿي. جيڪڏهن توهانجي واچ ۾ سيڪنڊن وارو ڪانٽو آهي ته ان رستي ٻار جي دل جو ڌڪو ڳڻي ڏسجي. هڪ منٽ ۾ 120 کان 160 دفعن تائين ڌڙڪڻ عام رواجي آهي، پر جي 120 دفعن کان گهٽ هجي ته معنيٰ ڪا گڙٻڙ آهي (يا ممڪن آهي ته توهان ڌڙڪو صحيح طرح سان نه ڳڻيو آهي يا ماءُ جي دل جو ڳڻيو آهي، ماءُ جي نبض چيڪ ڪري ڏسو). عام طور تي ٻار جي دل جو ڌڪو ڏکيو ٻڌڻ ۾ اچي ٿو ۽ ان لاءِ مهارت کپي.

7. ماءُ کي ويم لاءِ تيار ڪرڻ

جيئن جيئن ماءُ جي ويم ڪرڻ جا ڏينهن ويجها ايندا وڃن تيئن تيئن ڪيس جلد جلد تپاسبو رهجي. جيڪڏهن ڪيس ٻيا ٻار هجن ته کانئس پڇجي ته انهن جي ڄڻڻ وقت ڪيس سورَ ڪيترو وقت هليا ۽ ڪو مسئلو ته پيدا نه ٿيو هو. شايد ته توهانکي ڪيس اهو به سمجهائڻو پوي ته هر دفعي جي ماني کائڻ کانپوءِ ڪيس روزانو ٻه دفعا، هڪ هڪ ڪلاڪ تائين ليٽي آرام ڪرڻ گهرجي. ڪيس اهو به ٻڌائجي ته اهي ڪهڙا طريقا آهن جن رستي ويم سولو ۽ گهٽ تڪليف وارو ٿي سگهي ٿو (ڏسو ايندڙ صفحا). اهو به ممڪن ٿي سگهي ٿو ته توهانکي گهرن ۾ آهستي آهستي ساهن کڻڻ جي ڳالهه عملي طور سيکارڻي پوي ته جيئن ويم جي سورن دوران هوءَ ائين ساهه کڻي سگهي. ڪيس اها ڳالهه به سمجهائجي ته ڳيڙڻ جي ڪوئجڻ دوران ۽ ڪوئجڻ جي وچواري عرصي ۾ پرسڪون رهي هوءَ پنهنجي سگهه بچائي، سور گهٽائي ۽ ويم جا سور تيز ڪري سگهي ٿي.

جيڪڏهن ڪنهن به سبب توهان سمجهندا هجو ته ويم جي سورن دوران ڪي اهڙا مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا جن سان توهان منهن ڏئي نه سگهندو ته ماءَ کي هيلٿ سينٽر يا اسپتال نيئجي، ته جيئن هوءَ اتي ويم ڪري سگهي. اها ڳالهه به يقيني بڻائجي ته جيئن ويم جي سورن شروع ٿيڻ کان اڳ هوءِ اسپتال پهچي چڪي هجي.

ماءُ، پنهنجي ويم جي تاريخ ڪيئن ٿي ڪٿي سگهي:

آخري ماهواري شروع ٿيڻ جي ڏينهن کان 3 مهينا ڪٽي منجهس 7 ڏينهن ملائي ڇڏجن مثال طور: جيڪڏهن آخري ماهواري 10 مئي تي شروع ٿي هئي ته:

10 مئي مان 3 مهينا ڪٽڻ سان 10 فيبروري ٿيندي
ان ۾ 7 ڏينهن ملائڻ سان تاريخ 17 فيبروري ٿيندي
جنهن جو اهو مقصد ٿيو ته ٻار 17 فيبروريءَ جي لڳ ڀڳ پيدا ٿيندو.

8. رڪارڊ رکڻ

هر مهيني جي ڳالهين پيٽڻ سان توهان اهو ٻڌائي سگهندو ته سندس واڌارو ڪيئن ٿي رهيو آهي، توهان اهڙو هڪ سادي قسم جو رڪارڊ رکي سگهو ٿا. ايندڙ صفحي تي اهڙي رڪارڊ شيٽ جو هڪ نمونو ڏنو ويو آهي، جنهن ۾ توهان مناسب سمجهو ته ڪا تبديلي به ڪري سگهو ٿا. ان لاءِ وڏي شيٽ بهتر ٿئي ٿي. ائين هر هڪ ماءُ پنهنجو رڪارڊ رکي سگهي ٿي ۽ جڏهن به پاڻ چڪاسرائڻ لاءِ اچي تڏهن اهو به کڻي اچي.

ويم کان اڳ پرگهور لهڻ جو فارم

نالو ____________ عمر ____________ ٻارن جو تعداد ____________ عمريون ____________ آخري ويم جي تاريخ ____________

آخري ماهواري جي تاريخ ____________ ويم جي متوقع تاريخ ____________ اڳ ۾ ڪيل ويمن دوران مسئلو ____________

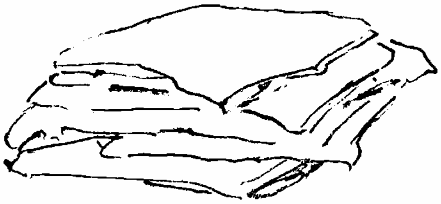
مهينو	ڏيکارڻ جي تاريخ	عام طور تي ڇا ٿو ٿئي	عام تندرستي هلڪا ڦلڪا مسئلا	رت جي ڪوٽ ڪيتري گهٽي	خطري جون نشانيون	سوج ڪهڙي هنڌ ۽ ڪيتري	نبض	گرمي پد/ ٽيمپريچر	وزن اندازاً رستي	بلڊ پريشر	پيشاب ۾ پروٽين	پيشاب ۾ شگر	ٻچيرڻ ۾ ٻار جي بيهڪ	ٻچيرڻ جي سائيز، دن ڪان ڪيتريون آڱريون مٿي (+) يا هيٺ (-)
1		ساڻائي												-
2		اوڪارا ۽ اُبڙ												-
3														-
4		ٻچيرڻ دن جي سطح سان												0
5		ٻار جي دل جو ڌڙڪڻ ۽												+ ٽيٽنس جي وئڪسين
6		پهريون هفتو چرڻ پرڻ												+ پهرئين
7 پهريون هفتو		پيرن تي ڪجهه سوج												+ ٻئي يا بوسٽر
ٽيون هفتو		قبضي												+
8 پهريون هفتو		ڇار اوڳرائي / اڱاري												+ ٽيون
ٽيون هفتو		نسون سجي پوڻ												+
9 پهريون هفتو		ساهه جي لڪائي												+
ٻيو هفتو		هر هر پيشاب ڪرڻ												+
ٽيون هفتو														+
چوٿون هفتو		ٻار جو پيٽ جي هيٺئين												+
		حصي ۾ چرڻ پرڻ												+
ويم														+

هي ڪالم انهن عورتن لاءِ شامل ڪيا ويا آهن جن وٽ هيءَ معلومات حاصل ڪرڻ جي سهولت موجود آهي

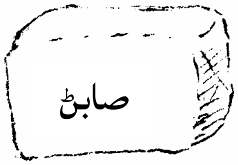
اهي شيون جيڪي ويم ڪرڻ کان اڳ هڪ ماءُ ڪي تيار رکڻ گهرجن

هر ڳورهاريءَ عورت کي ستين مهيني هيٺين شين جو بندوبست ڪري ڇڏڻ گهرجي:

صاف ڪپڙن جا ٽڪرا گهڻي مقدار ۾



جيو مار / ائنٽي سيپٽڪ صابڻ (يا ڪو ٻيو صابڻ)

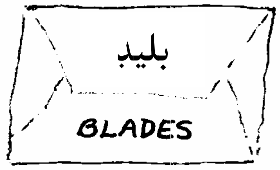


هٿن ۽ ننهن کي صاف ڪندڙ برش.

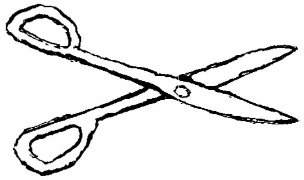
هٿ ملي ڌوئڻ کانپوءِ مکڻ لاءِ اسپرٽ

صاف ڪپھ

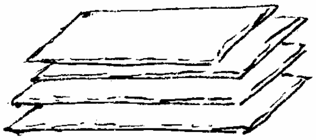
هڪ نئون بليڊ (تيستائين نہ کولجي جيستائي ناڙي ڪٽڻ جو وقت نہ اچي)



جيڪڏهن نئون بليڊ ملي نہ سگهي تہ ڪا صاف ستري ڪينچي جيڪا ڪٽيل ڪسيل بہ نہ هجي. ناڙي ڪٽڻ کان اڳ اوٻارجي.

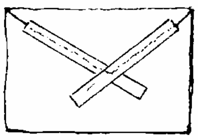


ٻار جي دن کي ڍڪڻ لاءِ استرلائيزڊ/ جيوڙن کان پاڪ صاف ڪپڙي ٽڪر يا اهڙا ڪي ٻيا صاف سترا ڪپڙا.

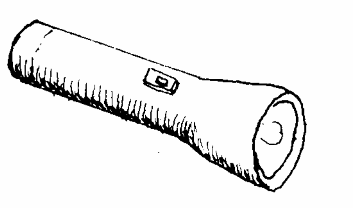


ناڙي ٻڌڻ لاءِ ڪنهن صاف ڪپڙي مان ناهيل بہ پٽيون

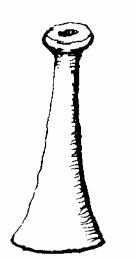
ڪپڙي ٽڪر ۽ پٽيون، پني جي لفافي ۾ وجهي اَوِن ۾ گرم ڪجن يا استري ڪري ڇڏجن.



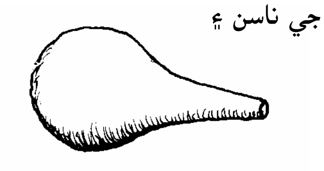
سدائين سني تياري ڪيل دائي يا ويم ڪرائيندڙ لاءِ وڏيڪ گهربل شيون



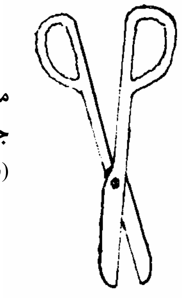
ٽارچ



فيٽواسڪوپ يا فيٽل اسٽيٿواسڪوپ، جنهن رستي ماءُ جي پيٽ ۾ موجود ٻار جي دل جو ڌڪو ٻڌي سگهجي.

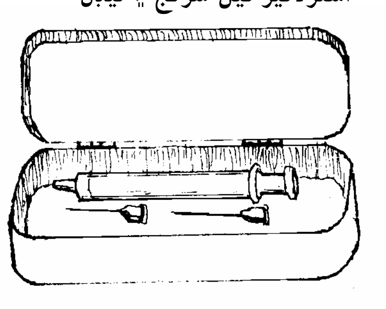


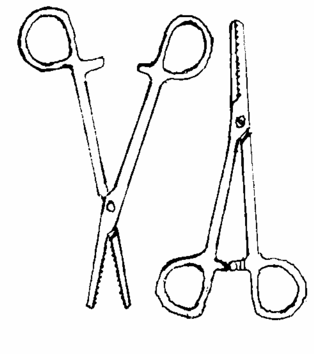
سڪشن بلب، جنهن رستي ٻار جي ناسن ۽ وات مان بلغم ڊوهي سگهجي.



مڏين چهنبن واري ڪينچي، جنهن رستي ٻار جي مڪمل ڄمڻ کان اڳ، ناڙو ڪٽجي ٿو (سخت هنگامي حالتن ۾).

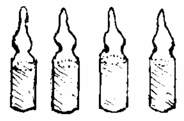
استرلائيز ٿيل سرنج ۽ نيڊل

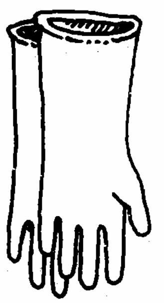




ٻه ڪلئمپ (هيمواسٽئٽس) جيڪي ناڙي يا ويم سبب ٿيندڙ نسن جي رت بند ڪرائڻ لاءِ استعمال ۾ اچن.

اِرگونووائين انجيڪشن جا ڪيترا ائمپيول (ڏسو ص. 391)

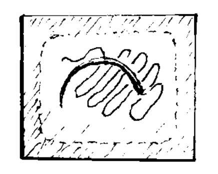


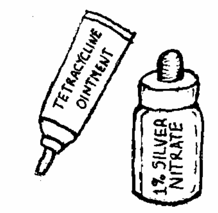


ربڙ يا پلاسٽڪ جا دستانا (انهن کي اوٻاري استرلائيز ڪرڻ لاءِ ڏسو ص. 74). ويم دوران ٻار ڄمڻ، ماءُ کي تپاسڻ، گرڀ ناليءَ جي ڦاٽي پوڻ جي صورت ۾ ان کي سبڻ ۽ اوُر کي جهلڻ ۽ تپاسڻ لاءِ استعمال ڪجن ٿا.

ٻه وڏا پيالا، جن مان هڪ هٿن ڌوئڻ ۽ ٻيو اوُر رکڻ ۽ تپاسڻ لاءِ ڪم اچي ٿو.

گرڀ ناليءَ کي سبڻ لاءِ استرلائيز ٿيل سئي ۽ سڳو





ٻار جي اکين کي ڪنهن به قسم جي خطرناڪ انفيڪش ٿيڻ کان بچائڻ لاءِ 1% سلور نائٽريٽ جا ڦڙا، ٽيٽرا سائيڪلن يا ارٿرو مائيسن اکين جي ملم (ڏسو ص. 221).

ويم جي تياري

ويم يا ٻار جو ڄمڻ هڪ قدرتي عمل آهي. جيڪڏهن ماءُ صحتمند ۽ هر هڪ ڳالهه سٺي طرح سان ٿي رهي آهي ته ٻار، ڪنهن جي به مدد ڪانسواءِ پاڻ ڄمي ٿو. **هڪ عام رواجي طرح سان ٿيندڙ ويم ۾، دائيءَ ڪي جيترو گهٽ ۾ گهٽ ڪم ڪرڻو پوي ٿو اوترو هر هڪ ڳالهه پنهنجي سر سٺيءَ طرح سان ٿيندي رهي ٿي.**

ويم ۾ ڪي تڪليفون به پيدا ٿي سگهن ٿيون ته ورلي، ماءُ ۽ ٻار جي زندگيءَ ڪي خطرو به ٿي سگهي ٿو. جيڪڏهن ڪنهن به سبب سمجهيو ويندو هجي ته **ويم تڪليف وارو يا خطرناڪ ٿي سگهي ٿو ته اهڙين حالتن ۾ ڪنهن ماهر دائيءَ يا ڪنهن تجربيڪار ڊاڪٽر جو موجود هجڻ ضروري ٿئي ٿو.**

احتياط: جيڪڏهن توهانکي ويم وقت بخار، ڪنگهه، نڙيءَ جو سور/سوزش يا چمڙيءَ تي ڪي ڦٽ يا انفيڪشن آهي ته اهڙين حالتن ۾ بهتر آهي ته ڪو ٻيو ويم ڪرائي.

خاص خطرن جون نشانيون جنهن سبب ڪنهن ڊاڪٽر يا ڏاهي دائيءَ جو ويم ڪرائڻ ضروري ٿي پوي ٿو. ممڪن ٿي سگهي ته اهڙو ويم اسپتال ۾ ڪرائجي:

- جيڪڏهن متوقع تاريخ ڪان 3 هفتا اڳ، ويم جا سور پيدا ٿيڻ شروع ٿين.
- جيڪڏهن اهڙيءَ عورت ڪي ويم ڪان اڳ۾ رت اچڻ شروع ٿئي.
- جيڪڏهن ويم جي زهر جون نشانيون ظاهر ٿين (ڏسو ص. 249).
- جيڪڏهن عورت ڪنهن شديد يا پراڻي بيماري ۾ ورتل آهي.
- جيڪڏهن عورت رت جي شديد پوٽائيءَ جو شڪار آهي يا جڏهن سندس رت، عام رواجي طرح سان ڄمي نٿي سگهي (جڏهن ڪيس ڪو ڌڪ لڳندو يا چير ايندو هجي).
- جيڪڏهن عورت 15 سالن ڪان ننڍي، 40 سالن ڪان وڏي يا 35 سالن ڪان مٿي عمر جي ۽ اهو سندس پهريون ويم آهي.
- جيڪڏهن ڪيس اڳ۾ 5 يا 6 ٻار ڄمي چڪا آهن.
- جيڪڏهن اهڙي عورت خاص طور تي ننڍي قدبت جي ۽ سندس ڍونگري سوڙهي آهي (ص. 267).
- جيڪڏهن ڪيس اڳين ويمن ۾ ڪو گنڀير مسئلو ٿيو يا تمام گهڻي رت وهي آهي.
- جيڪڏهن ڪيس ذيابيطس يا دل جي تڪليف آهي.
- جيڪڏهن ڪيس چن آهي.
- جيڪڏهن محسوس ٿيندو هجي ته ڪيس جاڙا ٻار آهن (ڏسو ص. 269).
- جيڪڏهن محسوس ٿيندو هجي ته، ڳيرڻ ۾ ٻار جي ويهڪ عام رواجي ناهي.
- جيڪڏهن اؤر ڦاٽي پوي ۽ ان جي چند ڪلاڪن اندر ويم شروع ٿي نه سگهي (ڪيس بخار به هجي ته اهڙو خطرو گهڻو وڌي وڃي ٿو).
- جيڪڏهن 9 مهينن گذرڻ ڪانپوءِ به 2 هفتن اندر ٻار ڄمي نه سگهي.

اهڙا ويم جن سبب وڌ ۾ وڌ مسئلا پيدا ٿيڻ جا امڪان ٿين ٿا:

پهريون ويم ۽ گهڻا ٻار ڄڻڻ ڪانپوءِ آخري ويم

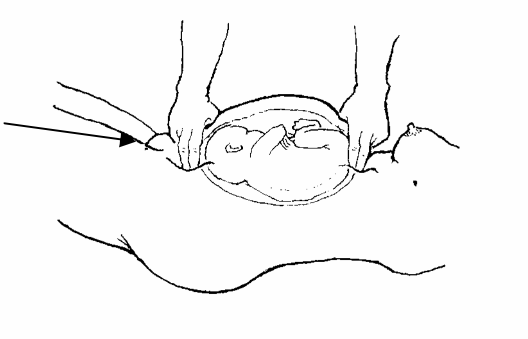
اهو ڏسڻ تہ ٻار صحيح حالت ۾ آهي

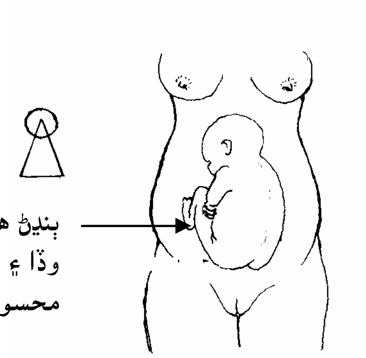
اهو ڏسڻ لاءِ تہ، ٻار جي منڊي هيٺ آهي جيڪا ٻار جي جمڻ جي عام طور تي بيهڪ هجي ٿي، سندس منڊيءَ کي هيئين طرح سان ڇهي محسوس ڪجي:

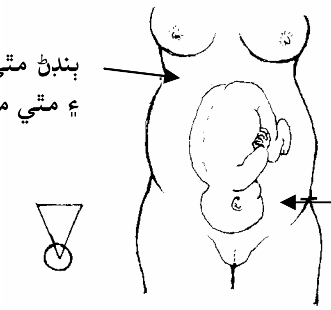
1. ماءُ کي چئجي تہ هوءَ آهستي آهستي پنهنجو سڄو ساهہ ٻاهر ڪڍي ڇڏي.

آڱوٺي ۽ ٻن آڱرين جي مدد سان، نهائينءَ جي هڏيءَ جي بلڪل مٿان هيٺ دٻائي ڏسجي.

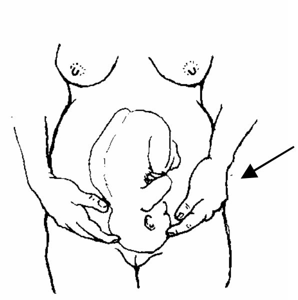
ٻئي هٿ جي مدد سان ڳپيرڻ جو مٿيون حصو ڇهي ڏسو.

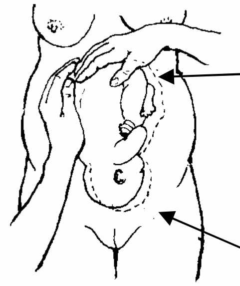






2. ٻار جي جسم کي پهريائين هڪ هٿ ۽ پوءِ ٻئي سان آهستگيءَ سان ڌڪي ڏسجي.





جيڪڏهن ٻار جي ٻنڌڻن کي آهستگيءَ سان پاسن پر سورجي تہ ٻار جو سڄو جسم پڻ ڦرڻ لڳندو.

پر جي سندس منڊيءَ کي آهستگيءَ سان پاسن پر ڌڪيو وڃي تہ اهو ڳچيءَ وٽان ورندو پر پني ڦري نہ سگهندي.

پر جي ٻار اڃان تائين مٿي ڳپيرڻ ۾ آهي تہ بہ توهان سندس منڊيءَ کي ٿورو ڦيرائي سگهو ٿا. پر اهو اڳ ۾ هيٺ (جمڻ جي مرحلي ۾) اچي ويو آهي تہ اهڙيءَ حالت ۾ ڪيس ڦيرائي نٿو سگهجي.

عورت جو پهريون ٻار ورلي، ويم جي سورن شروع ٿيڻ کان 2 هفتا اڳ جمڻ جي مرحلي ۾ داخل ٿئي ٿو. جڏهن تہ پوءِ ٿيندڙ ٻار (ويم) ان حالت ۾ تيستائين نٿا اچن جيستائين ويم جا سور شروع نہ ٿين.

> **جڏهن ٻار جي منڊي هيٺ هجي تڏهن ويم سولو ٿئي ٿو.**
>
> **پر جڏهن مٿي هجي تڏهن ويم وڌيڪ تڪليف سان ٿي سگهي ٿو (breach birth) تنهنڪري اهڙيءَ ماءُ لاءِ بهتر ٿئي ٿو تہ هوءَ ويم اسپتال يا اسپتال جي ويجهو ڪري.**
>
> **جيڪڏهن ٻار پاسيرو آهي تہ اهڙيءَ ماءُ کي ويم اسپتال ۾ ڪرڻ گهرجي. ڇاڪاڻ تہ اهڙيءَ ماءُ ۽ سندس ٻار خطري ۾ آهن** (ڏسو ص. 267).

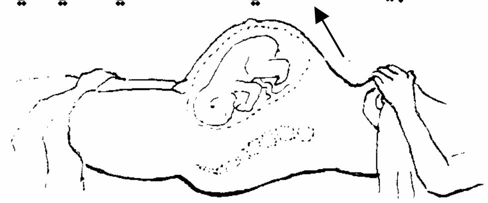
ويم ويجهي هجڻ جون نشانيون

- عام طور تي ويم جا سور شروع ٿيڻ کان ڪجھ ڏينهن اڳ۾، ٻار ڳيپرڻ ۾ هيٺ لهي اچي ٿو. جنهن سبب ماءُ کي ساهه کڻڻ ۾ سولائي ۽ پيشاب ڪرڻ جي هر هر ضرورت محسوس ٿئي ٿي. ڇاڪاڻ ته ٻار جو مثاني تي دٻاءُ وڌندو رهي ٿو (پهرئين ويم دوران اهي نشانيون، ويم کان 4 هفتا اڳ به شروع ٿي سگهن ٿيون).
- ويم شروع ٿيڻ کان ٿورڙو، 2 يا 3 ڏينهن اڳ به اهڙو ڪجھ لعابي مادو خارج ٿي سگهي ٿو. ورلي اهو رت هڻو به هجي ٿو، جيڪا هڪ عام رواجي ڳالهه آهي.
- اهو به ممڪن ٿي سگهي ٿو ته ڳيپرڻ جي ڪوءَ (ڳيپرڻ جو اوچتو پيڪوڙجڻ) يا ويم جا سور، ويم کان ڪيترائي ڏينهن اڳ۾ شروع ٿين. شروعات ۾ اهڙين ڪوئن جي وچوارو وقت عام طور تي گهٽ ۾ گهٽ ڪيترن منٽن کان ڪيترن ڪلاڪن تائين هلي سگهي ٿو. جڏهن اهڙي ڪوءَ سگهاري، لاڳيتو ۽ جلد جلد پيدا ٿئي ته معنيٰ ويم شروع ٿي رهيو آهي.
- ڪن عورتن ۾ ويم کان ڪي هفتا اڳ، عملي ڪوءَ به پيدا ٿئي ٿي جيڪا هڪ عام رواجي ڳالهه آهي، ته ورلي ڪنهن عورت کي ڪوڙا سور به ٿي سگهن ٿا. ائين تڏهن ٿئي ٿو جڏهن ڪوءَ سگهاپ سان ۽ جلد جلد پيدا ٿئي ٿي ۽ پوءِ ڪيترن ڪلاڪن يا ڏينهن تائين تيستائين هلي ختم ٿي وڃي ٿي، جيستائين واقعي ويم جا سور شروع نٿا ٿين. ورلي گهمڻ، گرم پاڻيءَ سان وهنجڻ يا آرام ڪرڻ سان ويم جا ڪوڙا سور ختم ٿي وڃن ٿا يا جيڪڏهن واقعي اصل آهن ته شروع ٿي وڃن ٿا. ڪوڙا هجڻ جي حالت ۾ به ڪوءَ سبب ڳيپرڻ ٻار پيدا ڪرڻ لاءِ تيار ٿي وڃي ٿي.

ويم جا سور ڳيپرڻ جي ڪوءَ يا پيڪوڙ سبب پيدا ٿين ٿا

ڪوئن جي وچ۾ ڳيپرڻ هن نموني ڍلي ٿي وڃي ٿي

ڪوئن دوران، ڳيپرڻ سيٽجي، هن وانگي مٿي ٿي وڃي ٿي.



ڪوءَ سبب ٻار، گرڀ ناليءَ ۾ ڌڪجي وڌيڪ هيٺ لهي اچي ٿو، جنهن سبب ڳيپرڻ جو منهن يعني ڳڇڻ کلڻ شروع ٿئي ۽ هر ڪوءَ سان اهو وڌيڪ کلندي وڃي ٿي.

- اوُر جيڪا ڳيپرڻ ۾ ٻار کي سانڊيل رکي ٿي، عام طور تي ويم جي سورن شروع ٿيڻ ڪانپوءِ پاڻيءَ جي چوليءَ سان ڦاٽي پوي ٿي. جيڪڏهن ڪوئن شروع ٿيڻ کان اڳ۾ ئي پاڻي وهڻ شروع ٿئي ته ان جو عام طور تي مطلب ويم جي شروعات آهي. پاڻي خارج ٿيڻ ڪانپوءِ اهڙيءَ ماءُ کي پاڪي بلڪل صاف سٿرو رکڻ گهرجي. اڳتي پوئتي گهمڻ سان ويم جا سور تيز ٿي وڃن ٿا. ڪنهن به قسم جي انفيڪشن ٿيڻ کان بچڻ لاءِ نه ته جنسي لاڳاپو رکجي، نه پاڻيءَ ۾ ويهجي ۽ نه ئي ڊوش ڪجي. جيڪڏهن 12 ڪلاڪن اندر ويم جا سور شروع ٿي نه سگهن ته طبي مدد حاصل ڪجي.

The stages of labor - ويم جا مرحلا

ويم جا سور ٽن مرحلن ۾ پورا ٿين ٿا:

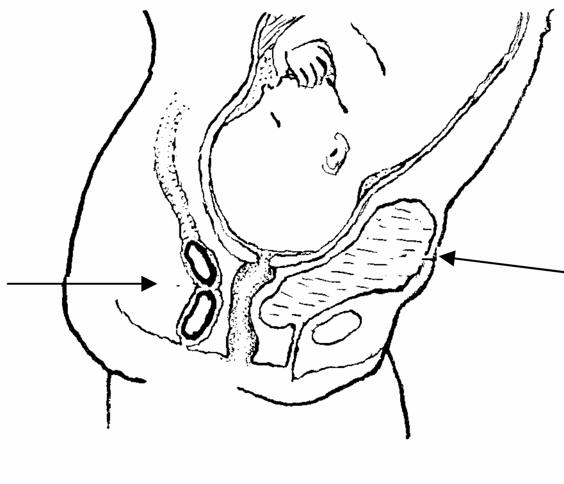
- پهريون مرحلو ڳچيرڻ جي سخت ڪوئن ڪان وٺي ٿيستائين هلي ٿو جيستائين ٻار ڳرڀ ناليءَ ۾ نٿو اچي.
- ٻيو مرحلو، ٻار جو ڳرڀ ناليءَ مان خارج ٿي ڄمڻ تائين هلي ٿو.
- ٽيون مرحلو ٻار جي ڄمڻ ڪان وٺي اوٖر جي خارج ٿيڻ تائين هلي ٿو.

ويم جو پهريون مرحلو: جيڪڏهن ماءُ جو پهريون ويم آهي ته عام طور تي 10 ڪان 20 ڪلاڪ يا ان ڪان به وڌيڪ، نه ته باقي ويمن ۾ 7 ڪان 10 ڪلاڪ هلي ٿو. ويم جو اهو مرحلو گهٽ وڌ به ٿي سگهي ٿو.

ويم جي پهرئين مرحلي ۾، ماءُ کي ٻار ڄڻڻ ۾ تڪڙ نه ڪرڻ گهرجي. ڇو ته قدرتاً هي مرحلو آهستي مڪمل ٿئي ٿو، جنهن سبب ماءُ پريشان ٿيڻ لڳي ٿي. اهڙين حالتن ۾ ڪيس دلجاءِ ڏجي ۽ ٻڌائجي ته عام طور تي ٻيون عورتون به ائين ئي سوچين ٿيون.

جيستائين ٻار ڳرڀ ناليءَ ۾ لهڻ شروع نٿو ڪري، ڪيس ٻار کي ڌڪڻ بجاءِ تيستائين برداشت ڪرڻ گهرجي جيستائين ٻار ڳرڀ ناليءَ ۾ پاڻ لهڻ شروع نٿو ڪري، جڏهن هيٺ لهندي محسوس ڪجي تڏهن ڪيس هيٺ ڌڪڻ گهرجي.

ماءُ کي پنهنجو مثانو خالي ڪري ۽ پيٽان به ويهي ڇڏڻ گهرجي.



ويم دوران، ماءُ کي هر هر پيشاب ڪندو رهڻ گهرجي. جيڪڏهن ڪيس پيٽان ويني ڪيترا ڪلاڪ ٿي ويا آهن ته حقنو (enema) سان ويم سولو ٿي وڃي ٿو. ويم جي سورن دوران ماءُ کي پاڻي ۽ ٻيون پاڻينون به پيئندو رهڻ گهرجي. جسم ۾ پاڻيٺ گهٽي گهٽ هجي ته ويم جا سور گهٽجي يا بند به ٿي سگهن ٿا. جيڪڏهن ويم جا سور گهڻو وقت هلندڙ هجن ته ڪيس هلڪو ڦلڪو کائڻ به گهرجي. جيڪڏهن الٽي ٿيندي هجي ته ڪيس هر ڪوءَ ڪانپوءِ ٿورڙو نمڪول، يا ميوي جي رس به پيئڻ گهرجي.

ويم جي سورن دوران ماءُ کي هر هر پنهنجي حالت بدلائڻ گهرجي يا وقت بوقت ٻيهڻ ۽ پنڌڙو ڪرڻ گهرجي. ڪيس گهڻو وقت پٺيءَ پر سمهڻ به نه گهرجي.

ويم جي پهرئين مرحلي دوران دائيءَ يا ويم ۾ سهائتا ڪندڙ کي هيٺيون ڳالهيون ڪرڻ گهرجن:

- ويامجندڙ جو پيٽ، جنمي عضوا، ٻنڊڙ ۽ ٽنگون صابڻ ۽ گرم پاڻيءَ سان چڱيءَ طرح سان ڌوئڻ گهرجن. سندس بسترو صاف ۽ روشن جاءِ تي هجي، ته جيئن هر شئي چٽيءَ طرح سان ڏسي سگهجي.
- بستري تي صاف ستريون چادرون يا اخبارون وڇائي ڇڏجن ۽ جڏهن گنديون يا آليون ٿي وڃن ته مٽائي ڇڏجن.
- ناڙي ڪٽڻ لاءِ هڪ نئون، اڻ ڪليل بليڊ تيار رکجي يا ڪينچيءَ کي 15 منٽن تائين اوٻاريل پاڻيءَ ۾ ٻڏي رکجي.

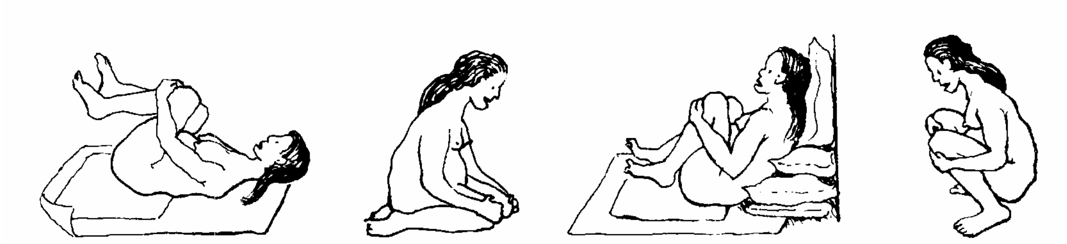
دائي کي، ويامجندڙ جي پيٽ کي نه ته آڏ ۽ نه ئي زور ڏيڻ گهرجي. ماءُ کي به اهڙي ڳالهه نه ڪرڻ لاءِ چئجي ته هوءَ هيٺ زور لڳائي.

جيڪڏهن ماءُ ڊنل يا گهڻي تڪليف ۾ هجي ته کيس هر دفعي جي پوندڙ ڪوءَ دوران آهستي آهستي لاڳيتا ۽ هر ڪوءَ جي وچ ۾ عام رواجي طرح سان ساهه کڻڻ لاءِ چئجي. ائين ڪرڻ سان سندس سور تي ضابطو رهندو ۽ مطمئن رهندي. کيس آٿت ڏجي ته سخت سورن جو پوڻ هڪ عام رواجي ڳالهه آهي ۽ انهن سان ٻار کي ٻاهر ڌڪجڻ ۾ مدد ملي ٿي.

ويم جي ٻئي مرحلي ۾ ٻار ڄمي ٿو. ورلي هي مرحلو اوڙ جي ڦاٽڻ سان شروع ٿئي ٿو، عام طور تي پهرئين مرحلي جي پيٽ ۾ سولو ٿئي ٿو ۽ گهڻي ڀاڱي 2 ڪلاڪن کان وڌيڪ وقت نٿو هلي. ڪوئن دوران ويامجندڙ پنهنجي مڪمل طاقت سان هيٺ ڌيلهيندي رهي ٿي. ڪوئن دوران ممڪن آهي ته ساڻي ۽ ننڊاڪڙي لڳندي هجي. اها هڪ عام رواجي ڳالهه آهي.

هيٺ زور لڳائڻ لاءِ، اهڙيءَ ماءُ کي هڪ ڊگهو ساهه کڻي پوءِ پنهنجين پيٽ جي مشڪن سان ايترو وڌو زور لڳائڻ گهرجي جڻ ته هوءَ پيٽان ويهندي هجي. جيڪڏهن اوڙ ڦاٽڻ کانپوءِ به ٻار آهستي آهستي ٻاهر اچي ته کيس پنهنجا گوڏا ائين ورائي ڇڏڻ گهرجن جيئن مورت ۾ ڏيکاريل آهي.

اوڪڙو ويهندي | پنيءَ پر ٽيڪ ڏيئي اوڪڙو ويهندي | گوڏن ڀر ويهندي | يا هيٺ سمهندي



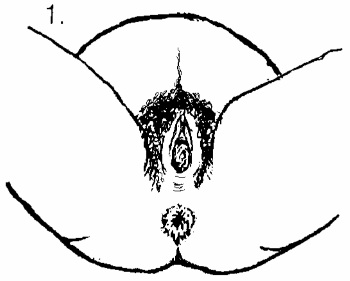
جڏهن پيدائشي لنگهه موڪرو ٿيڻ ۽ ٻار جو مٿو ظاهر ٿيڻ لڳي تڏهن دائيءَ يا سهائتا ڏيندڙ کي گهرجي ته ٻار جي پيدائش لاءِ هر شئي تيار رکي. هن وقت ماءُ کي گهڻو زور ٻنهه لڳائڻ نه گهرجي، ته جيئن ٻار جو مٿو وڌيڪ آهستگيءَ سان ٻاهر اچي سگهي. ائين ڪرڻ سان پيدائشي لنگهه جي ڦاٽڻ / ڏرڻ جو بچاءُ ٿئي ٿو، (وڌيڪ تفصيل لاءِ ڏسو ص. 269).

عام رواجي طرح سان ٿيندڙ ويم ۾ دائيءَ کي ماءُ جي جسم ۾ پنهنجي آڱر يا هٿ وجهڻ جي ضرورت نٿي ٿئي. ويم کانپوءِ ماءُ کي ٿيندڙ ڪيترين خطرناڪ قسمن جي انفيڪشنن ٿيڻ جو سبب اهڙي آڱر يا هٿ هجي ٿو.

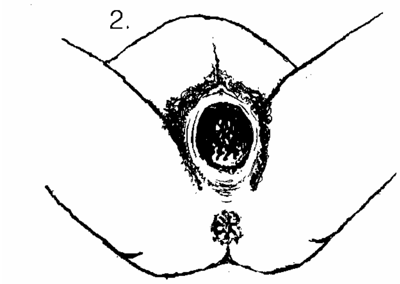
ٻار جي مٿي ٻاهر نڪرڻ وقت، دائي ان کي نيڪ ڏئي سگهي ٿي، جڏهن ته کيس ڪنهن به حالت ۾ ٻاهر ڇڪڻ نه گهرجي.

جيڪڏهن ممڪن ٿي سگهي ته ٻار ڄڻائڻ وقت دستانا پائڻ گهرجن ته جيئن ماءُ، ٻار ۽ دائيءَ جي صحت سلامت رهي سگهي. اڳ جي پيٽ ۾ هاڻ، ان جي وڌيڪ ضرورت محسوس ڪئي وڃي ٿي.

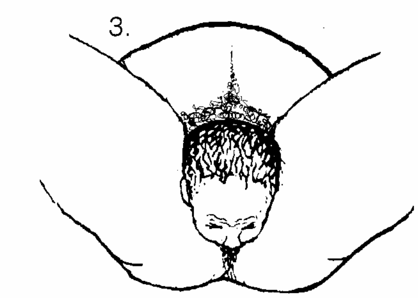
عام طور تي اڳير هن طرح سان ٻار جي منڊي جمي ٿي:



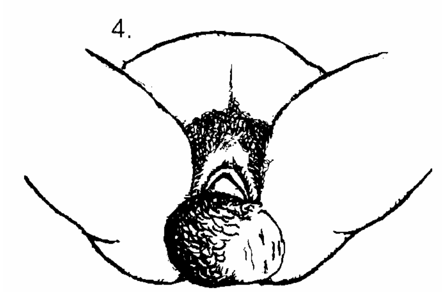
هن وقت سخت زور ڏجي



هن وقت سخت زور نہ لڳائجي. هلڪا گهٽا ٽڪڙا ساهہ کڻجن، ائين ڪرڻ سان پيدائشي لنگهہ جي ڏرڻ کان بچاءُ ملي ٿو (ڏسو ص. 269)

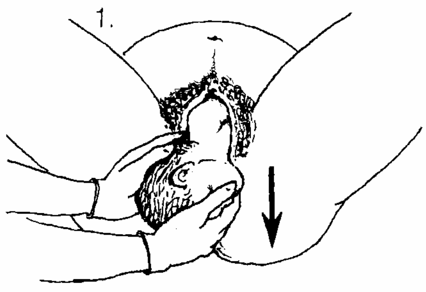


عام طور تي منڊيءَ اڳير، هيٺ منهن سان نڪري ٿي. جيڪڏهن ٻار جي منهن ۽ ناسن ۾ ڪرفتي هجي تہ اها هڪدم صاف ڪري ڇڏجي(ڏسو ص. 262)

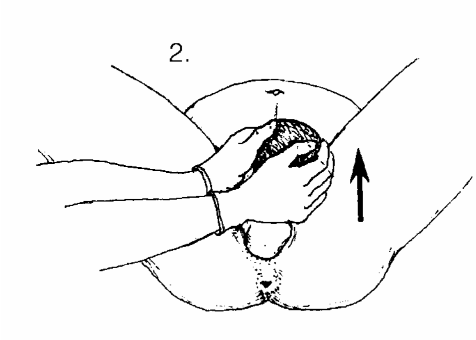


پوءِ ٻار جي منڊي ڪنهن هڪ پاسي ڦري وڃي ٿي تہ جيئن ڪلها ٻاهر نڪري سگهن.

منڊي اچڻ ڪانپوءِ جيڪڏهن ڪلها ڦاسي پون:



دائي، ٻار جي منڊيءَ کي پنهنجن هٿن ۾ جهلي، ان کي آهستي ۽ وڏي احتياط سان ٿورڙو هيٺ ڪري سگهي ٿي تہ جيئن ڪلها ٻاهر نڪري سگهن.

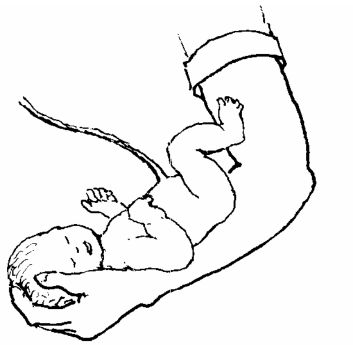


پوءِ هوءَ منڊي ٿورڙي مٿيري ڪري سگهي ٿي تہ جيئن ٻيو ڪلهو بہ نڪري سگهي.

اهڙو زور رڳو ۽ رڳو ماءُ کي لڳائڻ گهرجي. دائيءَ کي ڪنهن بہ صورت ۾ **نہ تہ منڊيءَ کي ڇڪڻ يا ٻار جي ڳچيءَ کي ڦيرائڻ يا ورائڻ گهرجي**. ڇاڪاڻ تہ، ائين ڪرڻ سان ٻار کي نقصان پهچي سگهي ٿو.

ويم جون ٽيون مرحلو تڏهن شروع ٿئي ٿو جڏهن ٻار جمي چڪو هوندو آهي ۽ اهو تيستائين هلي ٿو جيستائين اوڙ ٻاهر نہ ٿي اچي. عام طور تي اوڙ ٻار جي جمڻ کانپوءِ 5 منٽن کان هڪ ڪلاڪ اندر پنهنجو پاڻ نڪري اچي ٿي. تيستائين ٻار جو خيال ڪجي. جيڪڏهن گهڻي رت وهي رهي آهي (ڏسو ص. 265) يا هڪ ڪلاڪ تائين اوڙ ٻاهر نڪري نٿي سگهي تہ طبي مدد حاصل ڪجي.

ٻار جي جمڻ کانپوءِ سنڀال لهڻ

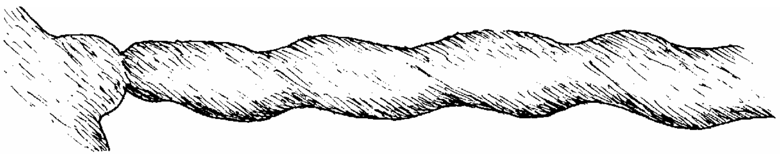


ٻار جي پيدا ٿيڻ کان هڪدم پوءِ:

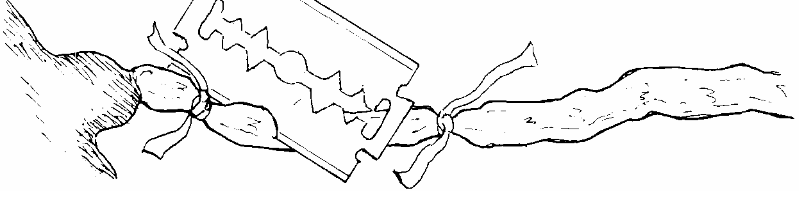
- ♦ ٻار جي منڍي هيٺ ڪري ڇڏجي، تہ جيئن وات ۽ نڙيءَ مان لعابي مادو ٻاهر نڪري اچي. ائين تيستائين رکجي جيستائين هو ساهہ کڻڻ نٿو شروع ڪري.
- ♦ جيستائين ناڙو ٻڌو نٿو وڃي تيستائين کيس ماءُ جي سطح کان هيٺ رکجي (ائين ڪرڻ سان کيس وڌيڪ رت ملندي تہ سگهارو بہ ٿيندو).
- ♦ جيڪڏهن ٻار هڪدم ساهہ کڻڻ شروع نہ ڪري تہ ڪنهن ڪپڙي يا ٽوال سان سندس پٺيءَ کي مهٽجي.
- ♦ جيڪڏهن اڃا بہ ساهہ نٿو کڻي سگهي تہ ڊوهٽيءَ (Suction bulb) رستي يا آڱر تي صاف ڪپڙو ويڙهي سندس نڪ ۽ وات مان لعابي مادو ڪڍجي.
- ♦ جيڪڏهن جمڻ جي هڪ منٽ کانپوءِ ٻار ساهہ کڻڻ شروع نٿو ڪري تہ هڪدم سندس وات سان وات ملائي، ساهہ کڻائجيس (ڏسو ص. 80).
- ♦ ٻار کي صاف سٿري ڪپڙي ۾ ويڙهي ڇڏجي. (موسم آهر) اهو ان ڪري ضروري آهي تہ جيئن کيس ٿڌ لڳي نہ سگهي، خاص طور تي جيڪڏهن وقت کان اڳ ڄاول آهي.

ناڙو ڪيئن ڪٽجي

جڏهن ٻار جمي ٿو تڏهن ناڙو ڌنوي ٿو، ٿراڪڙو ۽ نيرو هجي ٿو، انتظار ڪريو.



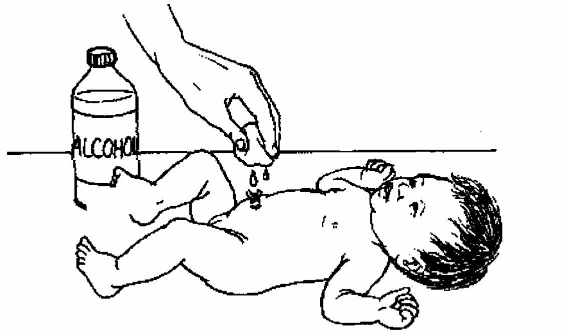
ڪجهہ وقت کانپوءِ ناڙو سنهو ۽ سفيد ٿي وڃي ٿو تہ سندس ڌوڻ بہ بند ٿي وڃي ٿو. هاڻ ناڙي کي ٻن مختلف هنڌن تان ڪپڙي جي بلڪل صاف پٽين يا ربنين سان ٻڌي ڇڏجي. اهڙيون پٽيون تازيون استري ڪيل يا اوون ۾ گرم ڪيل هجن. ٻن ڳنڍين جي وچ تان ناڙي کي ائين ڪٽجي جيئن تصوير ۾ ڏيکاريل آهي.



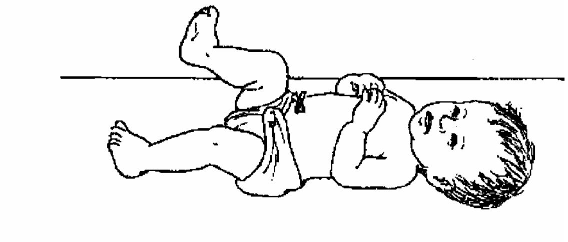
اهم ڳالهہ: ناڙي کي صاف سٿري ۽ بلڪل نئين بليڊ سان ڪٽجي. بليڊ کولڻ کان اڳ ۾ پنهنجا هٿ چڱيءَ طرح سان ڌوئي صاف ڪجن يا ربڙ/ پلاسٽڪ جا صاف سٿرا دستانا استعمال ڪجن. جيڪڏهن نئون بليڊ ملي نہ سگهي تہ تازي اوٻاريل ڪينچي استعمال ڪري سگهجي ٿي. ناڙو هميشہ ٻار جي جسم جي ويجهو ڪٽڻ گهرجي ۽ جسم کان رڳو 2 س م ڇڏجي. اهڙن احتياطن ڪرڻ سان ٽيٽنس (ڏسو ص. 182) ٿيڻ کان بچاءُ ملي ٿو.

ڪٽيل ناڙي جي سنڀال ڪرڻ:

ناڙي جي بونڊ کي صاف ۽ خشڪ رکجي. ناڙي جي بونڊ کي ڇهڻ کان اڳ۾ پنهنجا هٿ ضرور صاف ڪجن.



جيڪڏهن ناڙو گندو ٿي وڃي يا مٿس گهڻي جميل رت هجي ته اسپرٽ يا جينيشئن وايوليٽ سان صاف ڪجي. مٿس ڪا به شئي نه هڻجي / مکجي، مٽي ۽ ڇيڻو ته خاص طور تي خطرناڪ ثابت ٿين ٿا جو انهن سبب ٽيٽنس ٿي پوي ٿي ۽ ٻار مري وڃي ٿو (ڏسو ص. 182 – 183).



جيڪڏهن ٻارڙي کي لنگوٽي استعمال ڪريو ٿا ته اها ناڙي کان هيٺتي ٻڌي ڇڏجي.

جيڪڏهن ناڙو يا ناڙي وارو هنڌ ڳاڙهو ٿي ويو هجي، اتان گند وهندو يا گندي بوءِ ايندي هجي ته ڏسو ص. 272.

عام طور تي ناڙي جو ڇلهڙ 5 کان 7 ڏينهن ۾ لهي وڃي ٿو. جڏهن لهي ٿو تڏهن منجهس ڪجهه رت ڦڙا يا لعاب به ٿي سگهي ٿو، جيڪا عام رواجي ڳالهه آهي. پر جي گهڻي رت يا پونءِ هجي ته طبي مدد وٺجي.

نئين ڄاول ٻار کي صاف رکڻ

رت يا پاٽيٺ وغيره هجي ته اها ڪنهن گرم، نرم ۽ گهميل ڪپڙي سان اگهي صاف ڪري ڇڏجي.

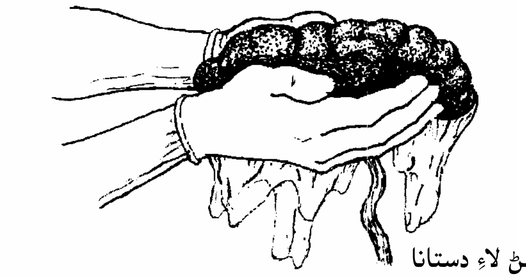
ٻار کي تيستائين نه وهنجارڻ بهتر آهي جيستائين ناڙي جو ڇلهڙ ڪري نٿو پوي (عام طور تي 5 کان 8 ڏينهن) ان ڪانپوءِ روزانو هلڪي گرم پاڻيءَ ۾ هلڪي صابڻ سان وهنجارجي.

نئين ڄاول ٻار کي هڪدم ڊڪ / ٿڃ ڏجي

ٻار جي ڄمڻ ڪانپوءِ جيترو جلد ٿي سگهي ڪيس ماءُ جو ڊڪ پيارجي. جيڪڏهن ٻار ٿڃ ڌائيندو رهندو ته اوڙ جلد ٻاهر نڪري ايندي ۽ گهڻي وهندڙ رت بند ٿي ويندي.

اؤر جو خارج ٿيڻ

عام طور تي، ٻار جي ڄمڻ جي 5 منٽن کان هڪ ڪلاڪ جي عرصي اندر اؤر ٻاهر نڪري اچي ٿي. ورلي، ان جي خارج ٿيڻ ۾ ڪيترا ڪلاڪ بہ لڳي وڃن ٿا (ڏسو هيٺ).



اؤر تپاسڻ لاءِ دستانا يا پلاسٽڪ جي ٿيلهي استعمال ڪجي. ان ڪانپوءِ هٿ چڱيءَ طرح سان ملي صاف ڪري ڇڏجن.

اؤر جي چڪاس

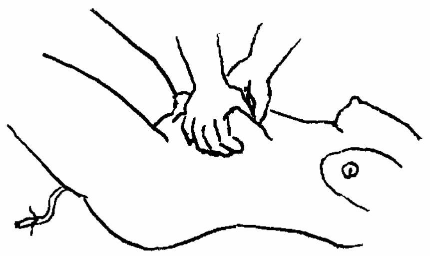
اؤر، خارج ٿيڻ ڪانپوءِ اها ڪٽي ڏسجي تہ مڪمل آهي. ڦاٽل ۽ ان جو ڪو حصو ڪٽل لڳي تہ طبي مدد حاصل ڪجي. جڏهن اؤر جو ڪو حصو ٻچيرڻ ۾ رهجي وڃي تہ ان سبب لاڳيتو رت ايندي رهي ٿي تہ ڪو انفيڪشن بہ ٿي سگهي ٿو.

جڏهن اؤر نڪرڻ ۾ دير ڪري

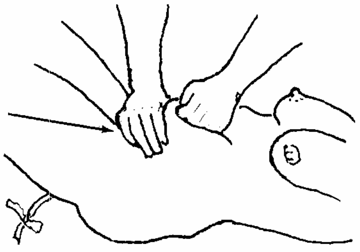
جيڪڏهن ماءُ کان گهڻي رت نٿي وهي تہ ڪجھ بہ نہ ڪجي. اؤر کي ٻاهر ڇڪڻ جي ڪوشش نہ ڪجي، **جو ائين ڪرڻ سان خطرناڪ قسم جي رت وهي سگهي ٿي**. ورلي، ماءُ جي اوڪڙو ويهي هلڪي زور ڏيڻ سان بہ اؤر پاڻهي ٻاهر نڪري اچي ٿي.

جيڪڏهن ماءُ جي رت ضايع ٿي رهي آهي تہ پيٽ رستي ماءُ جي ٻچيرڻ کي ڇهي ڏسجي. جيڪڏهن ٻچيرڻ ملائم محسوس ٿي رهي آهي تہ هيٺيون طريقو اختيار ڪجي:

ٻچيرڻ کي احتياط سان تيستائين مالش ڪجي جيستائين اها سخت نہ ٿي وڃي. سخت ٿيڻ سان ٻچيرڻ ڪوئبي ۽ اؤر ٻاهر ڌڪي ڇڏيندي.



جيڪڏهن پوءِ بہ اؤر جلد خارج ٿي نہ سگهي ۽ رت بہ وهندي رهي تہ احتياط سان ٻچيرڻ کي مٿان کان هيٺتي دٻائجي ۽ ساڳئي وقت ٻچيرڻ جي هيٺئين حصي کي لاڳ بہ ڏبي رهجي، ائين جيئن هٿ ڏيکاريل آهي.



جيڪڏهن ائين ڪرڻ ڪانپوءِ بہ اؤر خارج ٿي نہ سگهي ۽ رت گهڻي وهندي رهي تہ رت روڪڻ لاءِ اپاءُ وٺجن (ڏسو ايندڙ صفحو) ۽ هڪدم طبي مدد حاصل ڪجي.

گهڻي رت وهڻ / رت هير – Hemorrhaging

اؤر جي خارج ٿي وڃڻ ڪانپوءِ هميشہ ڪجھ رت وهي ٿي. عام طور تي رڳو ڪجھ منٽ وهي ٿي ۽ لٽر جي چوٿين حصي جيتري (هڪ ڪوپ) هجي ٿي (اهو بہ ممڪن ٿي سگهي ٿو ٿورڙي رت ڪيتري ڏينهن تائين ايندي رهي جيڪا هڪ عام رواجي ڳالھ سمجھڻ گهرجي).

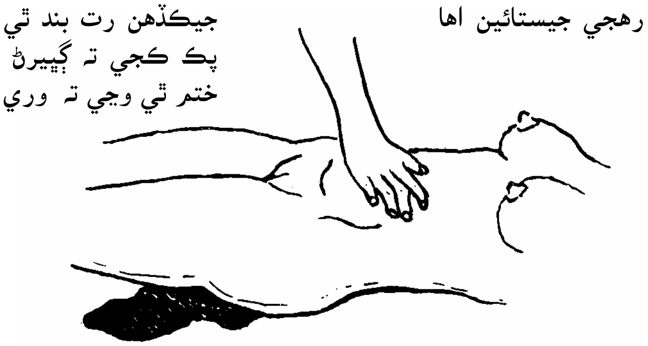
احتياط: ورلي ائين بہ ٿئي ٿو تہ عورت کي اندر ئي اندر تمام گهڻي رت هير ٿيندي رهي ٿي، جيڪا ٻاهر خارج ٿي نٿي سگهي. تنهنڪري وقت بوقت پيٽ کي ڇهي تپاسبو رهجي. جيڪڏهن محسوس ٿئي تہ پيٽ وڏي رهيو آهي تہ ان جو سبب رت سان ڀرجڻ آهي. وقت بوقت سندس نبض بہ ڏسبي رهجي تہ سڪتي جي نشانين ڏانهن بہ ڌيان ڏجي (ص. 77).

گھٽي وهندڙ رت روڪڻ يا ضابطي ۾ رکڻ لاءِ ٻار کي ماءُ جون ڇاتيون ڌارائجن. جيڪڏهن ٻار، ماءُ کي ڌائي نٿو سگهي تہ سندس مڙس کي چئجي (جيڪڏهن ممڪن ٿي سگهي) تہ هو ويائيءَ جي ڇاتين جي ٻندين کي نرميءَ سان چڪي انهن کي مالش ڪري. ائين ڪرڻ سان ماءُ هارمون (پٽيوٽرن) پيدا ڪندي جيڪو رت هير تي ضابطو آڻيندو.

جيڪڏهن اڃا بہ گھٽي رت وهي رهي آهي يا آهستي آهستي گھٽي رت ضايع ٿي رهي آهي تہ هينيان اپاءُ وٺجن:

- ♦ هڪدم طبي مدد حاصل ڪجي. جيڪڏهن رت وهڻ جلد بند ٿي نہ سگهي تہ اهڙين حالتن ۾ ماءُ کي، نس رستي سيرم بلڊ ڏيڻ جي ضرورت پئجي سگهي ٿي.
- ♦ جيڪڏهن توهان وٽ ارگونووِن يا آڪسي ٽاسن هجي تہ اها ائين ڏجي، جيئن ايندڙ صفحي تي ٻڌايو ويو آهي. (جيڪڏهن اوُر اڃا ٽائين اندر هجي تہ ارگونوون بجاءِ آڪسي ٽاسن استعمال ڪجي).
- ♦ اهڙي ماءُ کي پاڻيٺ جام پيئڻ گھرجي (پاڻي، ميوي جي رس، چاءِ، سوپ يا نمڪول ص. 152). جيڪڏهن غش ٿيڻ لڳي يا سندس نبض تيز ۽ ڪمزور يا سڪتي جون نشانيون ظاهر ڪري تہ سندس ٽنگون مٿي ۽ منڍي هيٺ ڪري ڇڏجي (ڏسو ص. 77).
- ♦ جيڪڏهن ماءُ جي گھٽي رت ضايع ٿي رهي ۽ خطرو آهي تہ رت هير سبب مري نہ وڃي تہ هينئين طريقي سان رت بند ڪرڻ جي ڪوشش ڪجي:

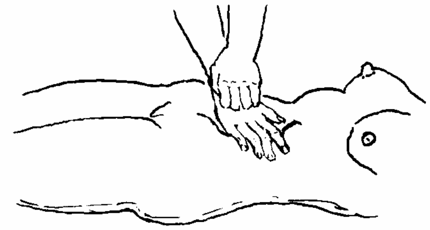
ٻچيرڻ کي تيستائين مالش ڪبي رهجي جيستائين اها سخت ٿيندي محسوس نٿي ٿئي:



جيڪڏهن رت بند ٿي وڃي تہ هر 5 منٽن کانپوءِ ڏسي پڪ ڪجي تہ ٻچيرڻ اڃا سخت آهي. جيڪڏهن سختي ختم ٿي وڃي تہ وري مالش ڪجيس.

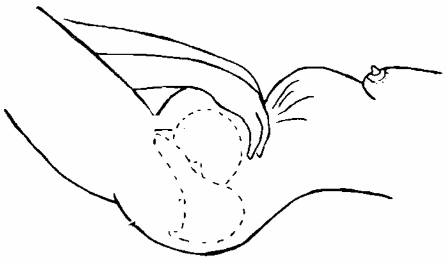
جيئن ئي ٻچيرڻ جي سخت ٿيڻ سان رت هير بند ٿي وڃي تہ مالش ڪرڻ بہ بند ڪجي. هر منٽ ٻن کانپوءِ اها تپاسبي رهجي. جيڪڏهن ٻچيرڻ نرم ٿيڻ شروع ٿئي تہ وري مالش ڪرڻ شروع ڪريو.

- جيڪڏهن ٻچيرڻ جي مالش ڪرڻ کانپوءِ بہ **رت وهندي رهي** تہ هينين ڳالهين تي عمل ڪجي:



پيٽ تي دن جي بلڪل هيٺان هڪ هٿ مٿان ٻيو هٿ رکي، ٻنهي هٿن سان پنهنجي مڪمل طاقت استعمال ڪندي هينئتي زور لڳائجي. رت بند ٿي وڃڻ کانپوءِ بہ ائين هينئتي گھٽي وقت تائين دٻاءُ برقرار رکجي.

- جيڪڏهن اڃا بہ رت بند نہ ٿي سگهي تہ:



پيٽ تي ٻچيرڻ مٿان ٻئي هٿ رکي دٻائجي. ٻچيرڻ کي ٿورڙو مٿي ڪٽي اڳتي ورائي نهائينءَ جي هڏيءَ سان سختيءَ سان دٻائجي، جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي پنهنجي ڀرپور جسماني طاقت سان دٻائجي. ائين رت بند ٿي وڃڻ کانپوءِ بہ ڪيترن منٽن تائين دٻائبو رهجيس يا جيستائين طبي مدد ملي سگهي.

نوٽ: جيتوڻيڪ ڪيترا ڊاڪٽر وٽامن ڪي (K) استعمال ڪن ٿا پر اها ويم، چڪيءَ يا ٻار ڄيرائڻ کانپوءِ وهندڙ رت روڪڻ ۾ اثرائتي ثابت نٿي ٿئي، تنهنڪري اها استعمال ڪرڻ نہ گھرجي.

آڪسي ٽاسڪس (oxytocics) دوائن جو صحيح استعمال:
ارگونوون، آڪسي ٽاسن ۽ پٽوسن وغيره

آڪسي ٽاسڪس دوائن ۾ اِرگونووِن، اِرگوميٽرين يا آڪسي ٽاسن ٿئي ٿي. انهن جو اثر ٻچيرڻ ۽ رت نلين کي ڪوئڻ آهي. اهي جيترِيون ضروري اوترِيون خطرناڪ دوائون آهن. جيڪڏهن هنن دوائن جو غلط استعمال ڪيو وڃي ته ماءُ يا سندس ٻار ٻچيرڻ ۾ مري سگهي ٿو، صحيح استعمال سان ورلي زندگيون بچائي وجهن ٿيون. هنن دوائن جا هينيان صحيح استعمال آهن:

1. **ٻار ڄمڻ کانپوءِ ٿيندڙ رت بند ڪرائڻ.** هنن دوائن جو اهو وڏ ۾ وڏ اهم استعمال آهي. اوَر جي خارج ٿيڻ کانپوءِ جڏهن گهڻي رت وهندي هجي تڏهن ارگونووِن جي 0.2 م گ جو هڪ امپيُول انجيڪشن رستي (يا 0.2 م گ جون ٻه گوريون) يا ارگوميٽرين ماليئيٽ (ارگو ٽرئٽ وغيره ص. 391) هر ڪلاڪ کانپوءِ 3 ڪلاڪن تائين يا جيستائين رت بند نٿي ٿئي ڏيڻ گهرجي. رت بند ٿي وڃڻ کانپوءِ ٻه هڪ ائمپيول (يا هڪ گوري) هر 4 ڪلاڪن کانپوءِ 24 ڪلاڪن تائين هٿبو رهجي. جڏهن ارگونو وِن ملي نه سگهي يا اوَر ٻاهر اچڻ کان اڳ۾ گهڻي رت وهڻ شروع ٿئي ته آڪسي ٽاسن (پٽوسن، ص. 391) هٿي ڇڏجي.

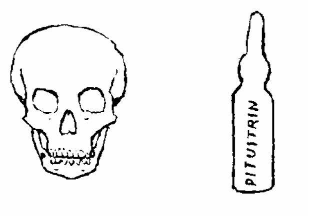
اهم ڳالهه: هر اميدواريءَ ۽ سندس دائي کي آڪسي ٽاڪسن ۽ ارگونووِن جا جهجها ائمپول رکڻ گهرجن، ته جيئن گهڻي رت وهڻ جي حالت ۾ اهي استعمال ڪري سگهجن. اهي دوائون رڳو سنگين حالتن ۾ واپرائڻ گهرجن.

2. **ويم کانپوءِ ٿيندڙ شديد رت هير بند ڪرائڻ.** هڪ اهڙي عورت جنهن جي، پوئين ويمن ۾ گهڻي رت ضايع ٿي هجي تنهنکي اوَر خارج ٿيڻ کان هڪدم پوءِ ارگونووِن جو هڪ ائمپيول (يا ٻه گوريون) هر 4 ڪلاڪن کانپوءِ، ايندڙ 24 ڪلاڪن تائين ڏيڻ گهرجي.

3. **ڇڪيءَ سبب وهندڙ رت بند ڪرائڻ** (ص. 281). جيئن ته آڪسي ٽاسڪس جو استعمال خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿو، تنهنڪري ان جو هميشه استعمال ڪنهن هيلٿ ورڪر کي ڪرڻ گهرجي. پر جي عورت جي گهڻي رت ضايع ٿيندي هجي ۽ طبي مدد به جلدي ملڻ جي اميد نه هجي تڏهن آڪسي ٽاسڪس جو ائين استعمال ڪجي جيئن مٿي ڄاڻايو ويو آهي. اهڙين حالتن ۾ آڪسي ٽاسن (پٽوسن) جو استعمال بهتر ٿي سگهي ٿو.

احتياط: ويم جلد ڪرائڻ يا ويم جي سورن دوران، ماءُ کي سگهه پهچائڻ لاءِ ارگوٽرئٽ، پٽوسن يا پٽيوٽرن جو استعمال، ماءُ ۽ ٻار لاءِ انتهائي خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿو. ٻار جي ڄمڻ کان اڳ، آڪسي ٽاسڪس جو استعمال تمام مخصوص وقتن ۾ ورلي ڪيو وڃي ٿو. تنهنڪري بهتر سمجهيو وڃي ٿو ته اهي ڪو ماهر ئي استعمال ڪري. ڪنهن به صورت ۾ ٻار جي ڄمڻ کان اڳ آڪسي ٽاسڪس جو استعمال ڪرڻ نه گهرجي!

ٻار جي ڄمڻ دوران، ماءُ کي سگهه پهچائڻ لاءِ آڪسي ٽاسڪس جو استعمال



ماءُ، ٻار يا ٻنهيءَ جي موت جو سبب بڻجي سگهي ٿو.

اهڙي ڪا به بي مضر دوا ڪونهي جيڪا ماءُ جي سگهه وڌائڻ يا تڪڙي ۽ سولي ويم ڪرائڻ لاءِ ڏئي سگهجي.

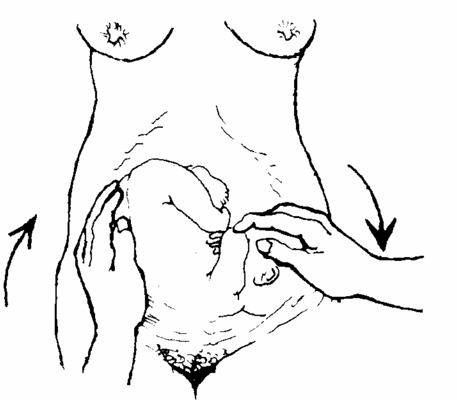
جيڪڏهن توهان چاهيو ٿا ته ماءُ کي، ٻار ڄڻڻ دوران سني سگهه هجي ته ان لاءِ ڪيس حمل جي 9 مهينن دوران طاقتور کاڌا کارائيندا رهو (ڏسو ص. 107). ساڳئي وقت ڪيس ان ڳالهه لاءِ به آماده ڪريو ته هوءَ ٻارن ڄڻڻ ۾ وٺي وجهي. ڪيس سمجهائجي ته جيستائين هوءَ مڪمل طور تي وري سگهاري ٿي نٿي وڃي، تيستائين ڪيس وري ڳورهاري ٿيڻ نه گهرجي (ڏسو ڪٽنبي رٿابندي، ص. 283).

ڏکيا ويم

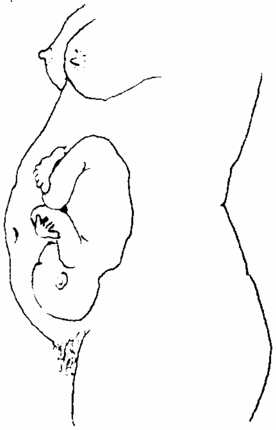
ضروري سمجهيو وڃي ٿو ته، جڏهن به ويم جي سورن دوران ڪو گنڀير مسئلو پيدا ٿئي ته ان لاءِ جيترو جلد ممڪن ٿي سگهي طبي مدد حاصل ڪجي. ويم دوران اهڙا مسئلا يا پيچيدگيون پيدا ٿي سگهن ٿيون جن ۾ ڪي وڏيڪ سنگين به ٿي سگهن ٿيون. هتي اهڙن ڪن عام پيدا ٿيندڙ مسئلن جو ذڪر ڪجي ٿو:

1. جڏهن ويم جا سور بند يا جهڪا ٿي وڃن، يا تيز هجن يا پاڻيءَ اچڻ ڪانپوءِ تمام ڊگهي وقت تائين هلن. ان جا ڪيترائي سبب ٿي سگهن ٿا، جهڙوڪ:

- **اهڙيءَ عورت جو ڊنل يا پريشان هجڻ.** جنهن سبب ڳيبرڻ ۾ پيدا ٿيندڙ ڪوءَ يا ته جهڪي يا بند ٿي وڃي ٿي. اهڙين حالتن ۾ ساٿس ڳالهائجي، آٿت ڏجي ۽ سمجهائجي ته ويم جا سور آهستي پيدا ٿي رهيا آهن ۽ اهڙو ڪو بيو گنڀير مسئلو ڪونهي. ڪيس همٿائجي ته هوءَ هر هر پاسا بدلائي، ڪائي، پيئي ۽ پيشاب ڪري. ٻنڊين کي متحرڪ ڪرڻ (مالش ڪرڻ يا ڊوهڻ) سان ويم جا سور تيز ٿي سگهن ٿا.



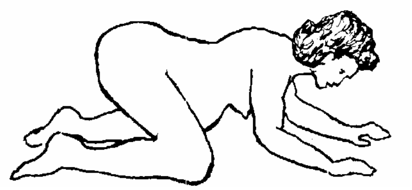
- **ممڪن آهي ته ٻار غير رواجي حالت ۾ هجي.** ڪوئن جي وچ واري عرصي دوران ڇهي ڏسجي ته ٻار پاسي پر ته ناهي. ورلي، ممڪن ٿي سگهي ٿو ته دائي آهستگيءَ سان پيٽ ۾ ٻار کي صحيح حالت ۾ آڻي سگهي. ائين ڳيبرڻ جي ڪوئجڻ دوران آهستي آهستي تيستائين ڪوشش ڪبي رهجي جيستائين ٻار جي منڍي هيٺ ٿي سگهي، پر **زور زبردستي بنهه نه ڪجي** جو ائين ڪرڻ سان ڳيبرڻ يا اوڙ ڦاٽي يا ناڙو دٻجي سگهي ٿو. جيڪڏهن ٻار جي ويهڪ بدلائي نه سگهجي ته ماءُ کي اسپتال پهچائڻ جي ڪوشش ڪجي.



- **جيڪڏهن ٻار جو منهن پوئتي** هجڻ بجاءِ اڳتي هجي ته اهڙين حالتن ۾ توهان سندس گول پٺيءَ بجاءِ ٽنگون ۽ ٻانهون محسوس ڪري سگهندو. عام طور تي ٻار جو، ان حالت ۾ هجڻ به ڪو مسئلو نٿو ٿئي، جڏهن ته ويم ڊگهو ۽ عورت کي چيلهه جو گهڻو سور برداشت ڪرڻو پوي ٿو. جنهن لاءِ اهڙي عورت کي گهرجي ته هر هر پاسا بدلائيندي رهي، ته جيئن ٻار جي ويهڪ تبديل ٿيڻ ۾ مدد ملي سگهي. ڪيس هٿن ۽ گوڏن تي به ويهي ڏسڻ جي ڪوشش ڪرڻ گهرجي.

- **جڏهن ٻار جي منڍي ايتري وڏي هجي جو نهائين جي خال مان ٽپي نه سگهي.** ائين عام طور تي انهن عورتن سان ٿئي ٿو، جن جي ڊونگري گهڻي سوڙهي ٿئي ٿي يا جيڪا قدبت ۾ ننڍي هجي يا ٻنڊريءَ جيڪي گهٽي کان مڙس ۽ ننڍي ٿي (جنهن عورت جو اڳ عام رواجي طرح سان ويم ٿي چڪو آهي ان سان اهڙو مسئلو پيدا ٿي نٿو سگهي). توهان اهو ئي محسوس ڪندو ته ٻار هيٺتي چري نٿو سگهي، جيڪڏهن اهڙو مسئلو محسوس ڪجي ته ڪوشش ڪري ماءُ کي اسپتال پهچائجي جو ممڪن آهي ته آپريشن رستي (سيزرين) ٻار ڄڻايو وڃي. **اهي عورتون جن جي ڊونگري سوڙهي يا خاص طور تي ٻنڊريون هجن تنڪي پهريون ويم ڪنهن اسپتال يا اسپتال جي ويجهو ڪرڻ گهرجي.**

- جڏهن ماءُ الٽيون ڪندي رهي ۽ پاڻيون به نه پيئندي هجي تڏهن ڪيس سوڪهڙو ٿي سگهي ٿو. اهڙين حالتن ۾ ڳيبرڻ جي پيڪوڙ / ڪوءَ ڍلي يا بند به ٿي سگهي ٿي. تنهنڪري ڪيس هر دفعي جي ڪوءَ ڪانپوءِ نمڪول يا ٻيون پاڻيون پيئندو رهڻ گهرجي.



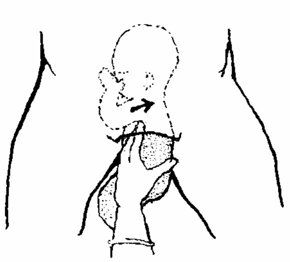
2. **ابتو ويم** (Breech Delivery) (جڏهن اڳ ۾ ٻنڊڻ ٻاهر اچن). ورلي، دائي ماءُ جو پيٽ ٽپاسي (ص. 257) ۽ ٻار جي دل جو دهڪو ٻڌي. (ص. 252) ٻڌائي سگهندي آهي ته ٻار **بريچ** حالت ۾ آهي.

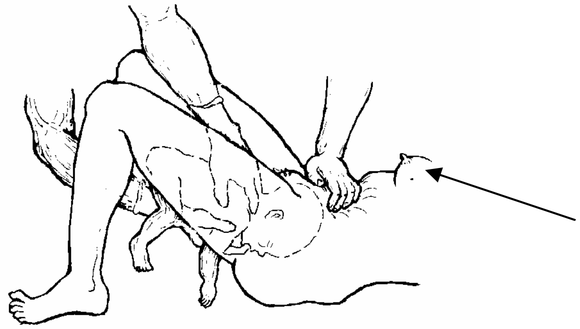
دڏن پر ڄمندڙ ٻار جو ويم هيٺين طرح سان ڪرائڻ سولو ٿئي ٿو:

جڏهن ٻانهن بجاءِ اڳ ۾ ٽنگون ٻاهر اچن تڏهن پنهنجا هٿ چڱيءَ طرح سان صاف ڪري، اسپرٽ سان ڌوئي (يا اسٽرلائيزڊ دستانا پائي) پوءِ......

پنهنجيون آڱريون لنگهائي ٻار جي ڪلهن ڪي، پٺيءَ طرف ائين ڌڪيو جيئن هٿ ڏيکاريل آهي.

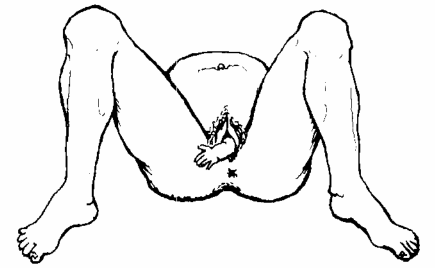
يا سندس ٻانهون سندس ئي جسم سان ائين دٻايو جيئن هٽ ڏيکاريل آهي:





جيڪڏهن ٻار جمندي ڦاسي پوي ته ماءُ کي سڌو سمهاري، پنهنجي آڱر ٻار جي وات ۾ وجهي سندس منڍيءَ کي ڇاتيءَ طرف ڌڪيو. ساڳئي وقت ڪنهن کي چئو ته ماءُ جي پيٽ کي دٻائيندي ٻار جي منڍيءَ کي هيٺتي دٻائي، جيئن تصوير ۾ ڏيکاريل آهي.

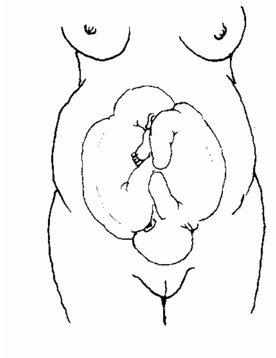
ساڳئي وقت ماءُ کي ٻه سگهارو زور لڳائڻ گهرجي. پر ٻار جي جسم کي ڪڏهن ٻه ڇڪڻ جي ڪوشش نه ڪجي.



3. **ٻار جي ٻانهن جو ٻاهر نڪرڻ** (هٿ ٻاهر اچڻ). جيڪڏهن اڳ ۾ ٻار جو هٿ ٻاهر نڪري اچي ٿو ته هڪدم طبي مدد حاصل ڪجي جو ممڪن آهي ته آپريشن رستي ٻار کي ڪڍيو وڃي.

4. **ورلي**، ناڙو ٻار جي ڳچيءَ کي ايترو سختيءَ سان ويڙهجي وڃي ٿو جو ٻار، ٻاهر نڪري نٿو سگهي. ڪوشش ڪري ناڙي جي وڪڙ کان ڳچي آزاد ڪرائجي. ڇڏائي نٿو سگهجي ته ناڙي کي ٻڌي ڪٽڻو پوي ٿو. ناڙي ڪٽڻ لاءِ بنا ڇنهبن جي اوٻاريل ڪينچي استعمال ڪجي.

5. **جڏهن ٻار جي وات ۽ نڪ ۾ ڪرفتي هجي**. جڏهن اوُر جي ڦاٽڻ سبب پاڻي خارج ٿئي ٿو ته ان ۾ گهري سائي رنگ جي پاٽيٽ (جهڙوڪر ڪاري) هجي ٿي جيڪا ٻار جي پهرين ڪرفتي يا ڏاسو (meconium) ٿي سگهي ٿو، جنهن سبب ٻار خطري ۾ آهي. جيڪڏهن ساهه کڻڻ دوران ڪرفتي سندس ڦڦڙن ۾ هلي وڃي ته مري ٻه سگهي ٿو. تنهنڪري جيئن ئي سندس منڍي ٻاهر نڪري اچي ته ماءُ کي چئجي ته هوءَ پنهنجو زور نه لڳائي پر هلڪا ۽ ٽڪڙا ساهه کڻي، جيسائين ٻار ساهه کڻڻ شروع ڪري، ان وچ ۾ سندس نڪ ۽ وات مان ڊوهٽي (سڪشن بلب) رستي ڪرفتي ڪڍجيس. پر جي ساهه کڻڻ شروع ٻه ڪري ڏئي، ته ٻه تيستائين ڪرفتي ڪيندا رهوس جيستائين اها مڪمل طور تي نڪري نٿي وڃي.



6. **جاڙا.** عام طور تي هڪ ٻار جي پيٽ ۾ جاڙا ٻار ڄڻڻ، ماءُ ۽ ٻارن لاءِ وڌيڪ ڏکيا ۽ خطرناڪ ثابت ٿي سگهن ٿا.

سلامتي ان ۾ ئي سمجهي وڃي ٿي ته ماءُ جاڙا ٻار کنهن اسپتال ۾ ڄڻي.

ڇاڪاڻ ته جاڙن هجڻ سبب، عام طور تي ويم جا سور جلدي شروع ٿين ٿا، تنهنڪري اهڙيءَ ماءُ کي حمل جي 7 مهيني کانپوءِ کنهن اسپتال جي ويجهو هجڻ گهرجي.

جاڙن هجڻ جون هيٺيون نشانيون ٿي سگهن ٿيون

- پيٽ، تڪڙي واڌ ڪري ٿو ۽ عام رواجي حالتن جي ابتڙ خاص طور تي پوئين مهينن ۾ ٻچيرڻ گهڻي وڌي ٿي وڃي ٿي (ڏسو ص. 251)
- جيڪڏهن اهڙيءَ عورت جو عام رواجي حالتن جي ابتڙ وزن گهڻو جلدي وڌي وڃي يا حمل سبب پيدا ٿيندڙ عام مسئلا (ادبڙ، ڇيلهه جو سور، نسن جو ڦندي ڏکندڙ ٿي وڃڻ، موڪا، سوڄ ۽ ساهه کڻڻ ۾ تڪليف) عام حالتن جي ابتڙ گهڻا شديد ٿي وڃن ته اهڙين حالتن ۾ جاڙن هجڻ جي تپاس ڪرائي پڪ ڪجي.
- جيڪڏهن ٻچيرڻ ۾ جيڪا گهڻي وڌي ٿي وئي هجي، 3 يا 3 کان مٿي وڏا جسم (منڍيون ۽ دڏيون) محسوس ٿين، تڏهن ممڪن آهي ته جاڙا هجن.
- ورلي ٻن دلين جون ڌڙڪنون ٻڌي سگهجن ٿيون (ماءُ جي ڌڙڪن ڪانسواءِ) پر اهي ڏکيون ٻڌڻ ۾ اچن ٿيون.

جيڪڏهن حمل جي آخري مهينن ۾ اهڙي عورت گهڻو آرام ڪري ۽ سخت ڪم ڪار کان به پاسيري رهي تڏهن ممڪن آهي ته جاڙا وقت کان اڳ پيدا نه ٿين.

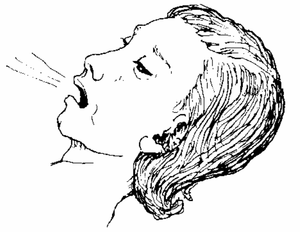
عام طور تي جاڙا ٻار ننڍڙا ڄمن ٿا ۽ انهن جي خاص پرگهور لهڻي پوي ٿي. ان ڳالهه ۾ به ڪو سچ ناهي جڏهن چيو ويندو آهي ته جاڙن ۾ عجيب يا طلسمي طاقت ٿئي ٿي.

ويم وقت فرج / پيدائشي لنگهه جو ڦاٽي/ ڏري پوڻ

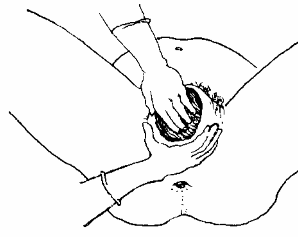
ٻار جي پيدائش لاءِ ضروري ٿئي ٿو ته پيدائشي لنگهه ايترو انگهجي وڃي جو منجهانئس ٻار، ٻاهر اچي سگهي جيڪو ورلي ڏري پوي ٿو. عام طور تي عورت جي پهرين ويم دوران ان جي ڏري پوڻ جو امڪان رهي ٿو.

جيڪڏهن ڌيان ڏجي ته پيدائشي لنگهه کي ڏرڻ کان بچائي سگهجي ٿو.

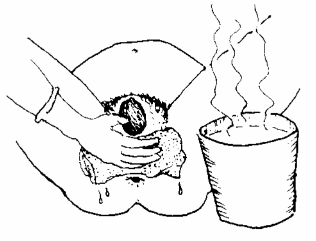
جڏهن ٻار جي منڍي ٻاهر ايندي هجي تڏهن ماءُ ڪوشش ڪري، ٻار کي ٻاهر ڌڪڻ لاءِ زور نه لڳائي. ائين ڪرڻ سان پيدائشي لنگهه کي انگهڻ جو وقت ملي سگهندو. زور نه لڳائڻ لاءِ ڪيس تڪڙا ۽ مختصر ساهه کڻڻ گهرجن.



جڏهن پيدائشي لنگهه انگهندو هجي ته ان کي هڪ هٿ سان ٽيڪ ۽ ٻئي سان ٻار جي مٿي کي آهستگيءَ سان ائين جهلي سگهجي ٿو جيئن مورت ۾ ڏيکايل آهي ته جيئن منڊي گهڻي جلدي ٻاهر اچي نه سگهي.



پيدائشي لنگهه جي هيٺيان واري چمڙيءَ تي گرم پٽيون رکڻ سان به فائدو ٿئي ٿو. جڏهن لنگهه انگهڻ شروع ڪري تڏهن اهي ڏيڻ شروع ڪجن. اهڙيءَ انگهندڙ چمڙيءَ کي تيل سان مالش به ڪري سگهجي ٿي.

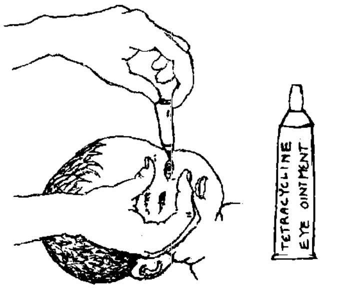


جيڪڏهن پيدائشي لنگهه ڇيرجي پوي ته کنهن اهڙي فرد کي جنهن کي سبڻ جو طريقو ايندو هجي، اوُر جي خارج ٿي وڃڻ کانپوءِ (ڏسو ص. 86 ۽ 381) خبرداريءَ سان اهڙو حصو سبي بند ڪري ڇڏجي.

نئين ڄاول ٻار جي سنڀال ڪرڻ

ناڙو

تازي ڪٽيل ناڙي کي پچڻ / انفيڪشن ٿيڻ کان بچائڻ لاءِ ضروري ٿئي ٿو ته اهو صاف ۽ خشڪ رکڻ گهرجي. اهو جيترو وقت خشڪ رهندو اوترو ان جو ڇلهڙ جلد لهي ۽ دن ڇٽي ويندو. تنهنڪري ضروري ٿئي ٿو ته پيٽ تي پٽي وغيره نه ٻڌجي پر جيڪڏهن ٻڌجي ته اها بلڪل ڍلي رکجي (ڏسو ص. 184 ۽ 263).

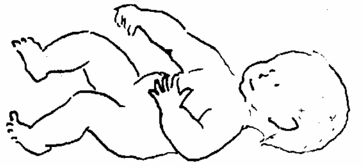
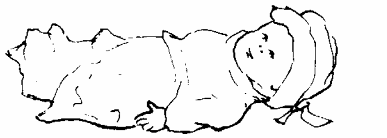


اکيون

تازي ڄاول ٻار جي اکين اٿڻ جي خطرناڪ بيماريءَ کان بچائڻ لاءِ ضروري ٿئي ٿو ته ڄمڻ کان جلد پوءِ هر اک ۾ 1% سلور نائٽريٽ جو هڪ هڪ ڦڙو يا ٿورڙي ٽيٽرا سائيڪلن يا ارٿرومائيسن اکين جي ملم وجهي ڇڏجي (ص. 221 ۽ 365). اهي خاص طور تي تڏهن وجهڻ ضروري ٿي پون ٿيون جڏهن والدين مان ڪنهن به هڪ کي ڪڏهن پرميل يا ڪلامائيڊيا جون نشانيون ظاهر ٿيون هجن.

ٻار کي گرم رکڻ، گهٽو گرم نه

ٻار جو ٿڌ کان بچاءُ ڪجي ته گهٽي گرميءَ کان به. ڪيس گرم رکڻ لاءِ ايترا ڪپڙا پارائجن جيترا گرم رهڻ لاءِ توهان پائڻ پسند ڪيو ٿا.

گرم موسم ۾ يا جڏهن ٻار کي بخار هجي	ٿڌيءَ موسم ۾
	
ڪيس ڪپڙن کان آجو ڪري ڇڏجي	ٻار کي چڱيءَ طرح سان ويڙهي ڇڏجي.

ٻار کي مناسب طرح سان گرم رکڻ لاءِ ڪيس ماءُ جي جسم جي ويجهو رکجي. ائين خاص طور تي، ان ٻار سان ڪرڻ گهرجي جيڪو وقت کان اڳ يا گهٽو ننڍو ڄائو هجي. ڏسو 'ننڍڙن ٻارن جو خاص خيال رکڻ'، 'وقت کان اڳي ۽ گهٽ وزن وارا ٻار' ص. 405

صفائي

صفائي لاءِ ٻڌايل انهن هدايتن تي عمل ڪرڻ ضروري ٿئي ٿو جن جو ذڪر باب 12 ۾ ڪيو ويو آهي. هيٺين ڳالهين ڏانهن خاص ڌيان ڏيڻ گهرجي:

- هر دفعي ٻار جي پيشاب ڪرڻ يا پيٽان ويهڻ سبب جڏهن سندس لنگوٽي يا رلهڪا آلا يا خراب ٿي وڃن ته اهي تبديل ڪري ڇڏجن. چمڙي ڳاڙهي ٿي ويندي هجي ته جلد متائبا رهجن يا بهتر ٿئي ٿو ته اهي لاهي ڇڏجن (ڏسو ص. 215).
- ناڙي جي ڇلهڙ لهڻ کانپوءِ روزانو هلڪي صابڻ ۽ گرم پاڻيءَ سان ٻار کي وهنجارڻ گهرجي.
- جيڪڏهن مکيون ۽ مڇر هجن ته ٻار کي مڇر داني يا سنهي ڪپڙي سان ڍڪي ڇڏجي.
- جن فردن کي کليل زخم، ليس زڪام نڙي جي سوزش، سلهه يا اهڙي ڪا ٻي وچڙندڙ بيماري هجي تن کي نه ته نئين ڄاول ٻار جي ويجهو وڃڻ ۽ نه ئي ڇهڻ گهرجي ۽ ويم ڪندڙ عورت جي به ويجهو اچڻ نه گهرجي.
- ٻار کي ڍونهين ۽ مٽيءَ وغيره کان پري صاف هنڌ تي رکجي.

ڊڪ / ٿڃ ڏيڻ

(ان ڪانسواءِ ”ننڍن ٻارن لاءِ بهتر غذا“ ص. 120 بہ ڏسو).

ٿڃ، هر لحاظ ڪان ٻار لاءِ هڪ بهترين غذا آهي. اهي ٻار جن جي ٿڃ جي پالنا ڪئي وڃي ٿي وڌيڪ صحتمند ۽ سگهارا رهن ٿا ۽ هيٺين سببن ڪري سندن مرڻ جا امڪان بہ گهٽ هجن ٿا:

- ڪنهن بہ ٻئي کير جي ڀيٽ ۾، پوءِ چاهي اهو تازو، ڊٻي وارو يا پائوڊر وارو هجي، ٿڃ ٻار جي غذائي گهرجن جي لحاظ کان بهترين ۽ متوازن ٿئي ٿي.
- ٿڃ، پاڪ صاف ٿئي ٿي. ان جي ڀيٽ ۾ جڏهن ٻيا کاڌا خاص طور تي بوتل رستي کير پياريو وڃي تہ اهڙين شين کي مڪمل طور تي صاف رکڻ ڏکيو ٿئي ٿو تہ جيئن ٻار کي دست ۽ اهڙيون ٻيون بيماريون نہ ٿي سگهن.
- ٿڃ جو گرمي پد هميشہ صحيح هجي ٿو.
- ٿڃ ۾ ڪي اهڙيون شيون (اينٽي باڊيز) بہ ٿين ٿيون جيڪي ٻار کي ڪيترين بيمارين جهڙوڪ: دستن، ارڙيءَ ۽ پولئي وغيره کان محفوظ رکن ٿيون.

تنهنڪري ماءُ کي گهرجي تہ ٻار جي ڄمڻ سان ئي هوءَ پنهنجي ٻار کي ٿڃ ڌارائي. عام طور تي ويم جي پهرئين چند ڏينهن دوران ماءُ گهٽ ٿڃ پيدا ڪري ٿي، جيڪا هڪ عام رواجي ڳالهہ آهي. اهڙيءَ ماءُ کي گهرجي تہ ٻار کي هر هر گهٽ ۾ گهٽ هر ٻن ڪلاڪن کانپوءِ ڊڪ ڏيندي رهي. ٻار جي هر ڌاڻ سان ماءُ کي وڌيڪ کير لهندو.

جيڪڏهن ٻار ڏسڻ ۾ صحتمند اچي، سندس وزن وڌندو رهي ۽ پيشاب بہ ڪندو رهي تہ ان جو مطلب ٿيو تہ ماءُ جهجهو کير پيدا ڪري رهي آهي.

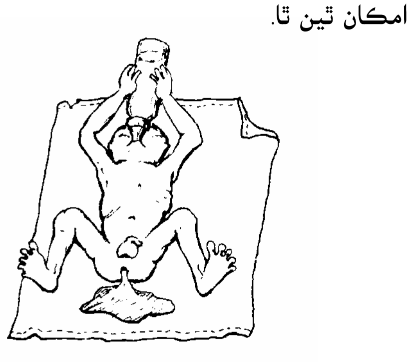
ٻار لاءِ اهوئي بهتر سمجهيو وڃي ٿو تہ ڪيس ماءُ، پهرئين 4 کان 6 مهينن تائين رڳو پنهنجي ٿڃ پياريندي رهي. ان کانپوءِ بہ ماءُ کي گهرجي تہ ٻار کي ڊڪ ڏيندي رهي ۽ ساڳئي وقت ٻيا طاقتو کاڌا بہ کارائي (ڏسو ص. 122).

ماءُ وڌيڪ ٿڃ ڪيئن ٿي پيدا ڪري سگهي:

ان لاءِ ڪيس گهرجي تہ ....

- ♦ پاڻيٺون شيون گهڻيون پيئندي رهي.
- ♦ جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي گهڻو کائي، خاص طور تي کير، کير جون ٺهيل شيون ۽ جسم ٺاهيندڙ کاڌا (ڏسو ص. 110).
- ♦ سني ننڊ ڪري، گهڻي ٿڪ ۽ پريشانيءَ کان پاڻ بچائي.
- ♦ ٻار کي جلد جلد ڊڪ ڌارائيندي رهي، گهٽ ۾ گهٽ هر 2 ڪلاڪن کانپوءِ.

بوتل تي پلجندڙ ٻارن جي بيمار ٿيڻ ۽ مرڻ جا وڌيڪ امڪان ٿين ٿا.



ٿڃ پيئندڙ ٻار وڌيڪ صحتمند رهن ٿا.

نئين ڄاول ٻار کي دوا ڏيڻ ۾ احتياط ڪرڻ

نئين ڄاول ٻار لاءِ اڪثر دوائون خطرناڪ ثابت ٿين ٿيون. تنهنڪري نئين ڄاول کي اهي دوائون ڏجن جن جي ڏيڻ جي صلاح ڏني ويئي ۽ انهن جو ڏيڻ انتهائي ضروري سمجهيو وڃي ٿو. دوا جو صحيح وزن ڏجي ۽ نه ڪي گهٽي وزن ۾. ڪلوروميفينيڪال ته خاص طور تي نئين ڄاول ٻار لاءِ خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿي ...... خاص طور تي تڏهن وڏيڪ خطرناڪ جڏهن ٻار وقت کان اڳ ڄاول يا گهٽ وزن وارو هجي (2 ڪلوگرامن کان گهٽ).

نئين ڄاول ٻار جون بيماريون

اهو ڏسڻ تمام ضروري ٿئي ٿو ته ٻار کي ڪا تڪليف يا بيماري ته ناهي، ان لاءِ هڪدم اپاءَ وٺجن.

جن بيمارين سبب ڪو بالغ فرد ڏينهن يا هفتن ۾ مري وڃي ٿو،
تن سبب ڪو ابهم ڪلاڪن اندر مري سگهي ٿو.

ٻار جا پيدائشي مسئلا (وڌيڪ ڏسو ص. 316)

هن قسم جا مسئلا تڏهن پيدا ٿين ٿا جڏهن ٻار جي ڄمڻ ۾ واڌ دوران ڪا گڙٻڙ پيدا ٿئي ٿي، يا جڏهن ٻار جي پيدا ٿيڻ دوران ڪيس ڪو نقصان پهچي ٿو. تنهنڪري، ٻار جي ڄمڻ کان هڪدم پوءِ ڪيس ڌيان سان چڪاسي ڏسجي. جيڪڏهن منجهس هيٺئين مان ڪا به نشاني موجود هجي ته معنيٰ ڪا سنگين خرابي ٿي سگهي ٿي.

- ڄمڻ کان ستت ئي پوءِ ساهه کڻي نه سگهندو هجي.
- جڏهن سندس نبض محسوس ڪري يا ٻڌي نه سگهجي يا نبض في منٽ جي حساب سان 100 دفعن کان گهٽ هجي.
- ساهه کڻڻ کانپوءِ جيڪڏهن سندس منهن ۽ جسم سفيد، نيرو يا پيلو ٿي ٿو وڃي.
- جڏهن ٽنگون ۽ ٻانهون ليلهر هجن، هو اهي پاڻ يا ڇهنڊڙي پائڻ سان چوري پوري نه سگهي.
- جيڪڏهن پهرئين 15 منٽن کانپوءِ سندس نڙيءَ مان گڙ گڙ جو آواز اچي يا ساهه کڻڻ ۾ تڪليف ٿيندي هجي.

انهن مان ڪي مسئلا ڄمڻ وقت، دماغ کي نقصان پهچڻ سبب پيدا ٿي سگهن ٿا. جڏهن ته اهي گهڻي ڀاڱي انفيڪشن سبب پيدا ٿتا ٿين (سواءِ انهن حالتن جي جڏهن پيدائش کان 24 ڪلاڪ اڳ اوڙ ڦاٽي پيئي هجي). اهڙين تڪليفن لاءِ عام رواجي دوائون اثرائتيون ثابت ٿي نٿيون سگهن. ٻار کي گرم رکجي پر گهڻو گرم نه (موسم آهر) (ڏسو ص. 270). ڪوشش ڪري طبي مدد حاصل ڪجي.

جيڪڏهن نئون ڄاول ٻارڙو الٽي ڪري يا پيٽان رت ويهي يا ڪيس ڪيترن هنڌن تي رهڙن جا نشان ٿي پون تڏهن ممڪن آهي ته ڪيس وٽامن ڪي (K) جي ضرورت هجي (ڏسو ص. 394).

جيڪڏهن پهرئين 2 ڏينهن دوران ٻار نه ته پيشاب ڪري ۽ نه ئي پيٽان ويهي ته اهڙي حالت ۾ پڻ طبي مدد حاصل ڪجي.

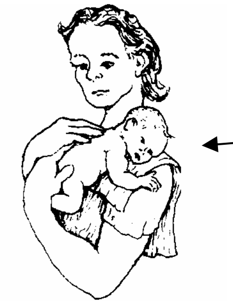
ٻار جي ڄمڻ کانپوءِ پيدا ٿيندڙ مسئلا
(پهرئين ڏينهن يا هفتن ۾)

1. **دن (ناڙي) مان پونءِ جو وهڻ / بدبوءِ اچڻ** هڪ خطرناڪ نشاني آهي. ان لاءِ ٽيٽنس (ص. 182) يا رت جي بئڪٽيريائي انفيڪشن (ص. 275) جون شروعاتي نشانيون جاچجن. دن کي اسپرٽ هڻي وائکو ڪري ڇڏجي. جيڪڏهن ناڙي جي چوڌاري چمڙي گرم ۽ ڳاڙهي ٿي وڃي ته ائمپي سيلن (ص. 353) يا پينسلين ۽ اسٽريپٽو مائيسن (ص. 354) رستي علاج ڪجي.

2. **گهٽ گرمي پد / ٽيمپريچر** (35^0 ڪان گهٽ) يا **گهڻو بخار** ڪنهن انفيڪشن هجڻ جي نشاني ٿي سگهي ٿي. گهڻو بخار (39^0 ڪان مٿي) نئين ڄاول ٻار لاءِ خطرناڪ ٿئي ٿو. ٻار جا سڀ ڪپڙا لاهي ٻار جي جسم کي ٿڌي (گهڻي ٿڌي سان نہ) پاڻيءَ سان ائين اگهجي جيئن صفحي 76 تي ڏيکاريل آهي. سوڪهڙي جي نشانين ڏانهن بہ ڌيان ڏجي (ڏسو ص. 151). جيڪڏهن اهڙيون نشانيون نظر اچن تہ ٻار کي ٿڃ پيارجي تہ نمڪول بہ ڏجي (ص. 152).

3. **ڳيڙيون** (ڏسو ص. 178). بخار هجڻ جي حالت ۾ ائين علاج ڪجي جيئن مٿي بيان ڪيو ويو آهي. ساڳئي وقت ڪيس سوڪهڙي جي تڪليف ٿيڻ ڪان بہ هوشيار رهجي. ڄمڻ واري ڏينهن ڪان شروع ٿيندڙ ڳيڙين جو سبب ڄمڻ وقت دماغ کي نقصان پهچڻ ٿي سگهي ٿو. پر جي ڪيترن ڏينهن ڪانپوءِ شروع ٿين تہ ٽيٽنس (ص. 182) يا گردن توڙ جي نشانين (ص. 185) ڏانهن ڌيان ڏجي.

4. **جڏهن ابهم وزن / ڳرُ نہ ڪندو هجي**. ڪيترا ابهم زندگيءَ جي شروعاتي ڏينهن ۾ ڪجهہ وزن گهٽائي ڇڏين ٿا، جيڪا هڪ عام رواجي ڳالهہ آهي. پهرئين هفتي ڪانپوءِ هڪ صحتمند ابهم کي هر هفتي اندازاً 200 گرام وزن وڌائڻ گهرجي. ٻن هفتن دوران سندس وزن ايترو هجڻ گهرجي جيترو ڄمڻ وقت هجيس ٿو. جيڪڏهن وزن نٿو وڌيس يا گهٽجي وڃيس ٿو تہ معنيٰ ڪا گڙٻڙ آهي. ڇا اهڙو ابهم ڄمڻ وقت صحتمند ٿي لڳو؟ ڇا هن ڍڪ صحيح طرح سان پئي ورتو؟ ابهم جي ڌيان سان چڪاس ڪري ڪنهن انفيڪشنن يا ڪنهن تڪليف هجڻ جون نشانيون ڄاچجن. جيڪڏهن توهان اهڙيءَ تڪليف جو ڪو بہ سبب معلوم ۽ ان جو علاج ڪري نہ سگهو تہ طبي مدد حاصل ڪريو.



5. **الٽي**. جڏهن صحتمند ابهم اوڳرائي ڏئي ٿو تہ ان سان گڏ ورلي، ڪجهہ کير بہ ڪڍي ٿو، اها هڪ عام رواجي ڳالهہ آهي. اهڙي ٻار کي ڍڪ ڌارائڻ ڪانپوءِ ڪيس ڪلهي تي سمهاري پٺيءَ تي آهستگي سان ٿپيو، جيئن تصوير ۾ ڏيکاريل آهي، تہ جيئن اوڳرائي ڏئي سگهي.

پر ڍڪ ونڻ ڪانپوءِ سمهارڻ سان الٽي ڪري ٿو تہ ڪيس هر دفعي جي ڍڪ ڏيڻ ڪانپوءِ ڪجهہ دير لاءِ ڪوشش ڪري سڌو ويهاري جهليوس.

جيڪو ابهم تيز يا گهڻي ۽ جلد جلد الٽي ڪري ٿو جو سندس وزن گهٽبو يا سوڪهڙي ۾ مبتلا ٿي وڃي ٿو، اهو بيمار آهي. جيڪڏهن ڪيس دست بہ آهن تڏهن ممڪن آهي تہ ڪيس آنڊي جو انفيڪشن (ص. 157) هجي. رت جي بئڪٽيريائي انفيڪشن (ڏسو ايندڙ صفحو)، گردن توڙ (ص. 185) ۽ ٻين انفيڪشنن سبب پڻ قيءَ ٿئي ٿي.

جيڪڏهن الٽي پيلي يا سائي هجي تہ سندس آنڊي ۾ ڪا روڪ (ص. 94) ٿي سگهي ٿي، خاص طور تي جيڪڏهن پيٽ گهڻو سڄي ويو يا ابهم پيشاب نہ ويهندو هجي. اهڙي ابهم کي هڪدم صحت مرڪز پهچائجي.

6. **جڏهن ابهم سٺيءَ طرح سان ڍڪ نہ ڌائيندو هجي**. جيڪڏهن ڄمڻ جي 4 ڪلاڪن گذرڻ ڪانپوءِ بہ ابهم ڍڪ نہ وٺندو هجي تہ اها هڪ خطرناڪ نشاني ٿي سگهي ٿي. خاص طور تي جڏهن ٻار گهڻو ننڊاڪڙو يا بيمار لڳندو هجي يا روئيندو رڙندو ۽ عام رواجي بجاءِ عجيب طريقي سان چرندو پرندو هجي. جيتوڻيڪ ڪيترين بيمارين سبب اهي نشانيون پيدا ٿي سگهن ٿيون، پر ابهم جي زندگيءَ جي پهرئين 2 هفتن دوران ان جو هڪ عام ۽ خطرناڪ ڪارڻ رت جو بئڪٽيريائي انفيڪشن (ڏسو ايندڙ 2 صفحا) ۽ ٽيٽنس (ص. 182) آهي.

اهڙو ابهم جيڪو ڄمڻ جي 2 ڪان 5 ڏينهن تي ڍڪ ونڻ بند ڪري ڇڏي تنهن کي رت جو بئڪٽيريائي انفيڪشن ٿي سگهي ٿو.

اهڙو ابهم جيڪو ڄمڻ جي 5 ڪان 15 ڏينهن تي ڍڪ ڌائڻ بند ڪري ڇڏي تنهن کي ٽيٽنس ٿي سگهي ٿي.

جڏهن ابهم چڱيءَ طرح سان ٿڃ نه وٺي يا بيمار لڳي

جيئن باب -3 ۾ بيان ڪيو ويو آهي، سندس ڏيان سان ۽ پيرائتي چڪاس ڪجي. ان لاءِ هيٺين ڳالهيون ضرور چڪاسجن:

- ڏسو ته ڪيس ساهه کڻڻ ۾ تڪليف ته نه ٿي رهي آهي. جيڪڏهن نڪ بند ٿيل اٿس ته، جيئن صفحي 164 تي ٻڌايل آهي اهو صاف ڪريوس. تڪڙو ساهه کڻڻ (هڪ منٽ ۾ 50 دفعا يا ان کان مٿي)، چمڙيءَ جو نيرو رنگ، ساهه کڻڻ سان گڙ گڙ جو آواز ۽ هر دفعي جي ساهه کڻڻ سان پاسرين جي وچ واريءَ چمڙيءَ جو اندر ٿي وڃڻ نمونيا جون نشانيون (ص. 171) آهن. عام طور تي جڏهن معصوم ٻارن کي نمونيا ٿي پوي ٿي ته اهي نٿا کنگهن ۽ ورلي، اهڙين عام نشانين مان ڪا نشاني به موجود نٿي هجي. جيڪڏهن نمونيا جو شڪ هجي ته ان جو، رت جي بئڪٽيريائي انفيڪشن جيان علاج ڪجي (ڏسو ايندڙ صفحو).
- ابهم جي **چمڙيءَ جو رنگ** ڏسڻ

جيڪڏهن چپ ۽ منهن نيرا ٿي ويا هجن ته نمونيا سمجهجي (يا دل جو ڪو نقص يا اهڙو ڪو ٻيو جائي ڄم جو مسئلو).

جيڪڏهن ڄمڻ جي پهرئين ڏينهن يا پنجين ڏينهن کانپوءِ منهن ۽ اکين جا سفيد حصا پيلا ٿيڻ شروع ٿين (ڪامڻ) ته اها هڪ خطرناڪ ڳالهه آهي. ان لاءِ طبي مدد حاصل ڪجي. جڏهن ته ڄمڻ جي ٻئي ۽ پنجين ڏينهن جي وچ ۾ پيدا ٿيندڙ پيلاڻ گهٽي پاڳي سنگين ناهي هوندي. اهڙي ابهم کي جهجهي ٿڃ پيارجي، ضروري ٿئي ته چمچي سان ڏجي. ابهم جا سڀ ڪپڙا لاهي ڪيس ڪنهن دريءَ پرسان گهٽي روشن هنڌ تي رکجي (سنئون سڌو اس ۾ نه).

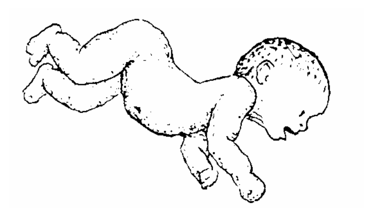
- **تارونءَ جي تپاس ڪرڻ** ڏسو ص. 9.

جيڪڏهن تارون **سجيل** هجي ته ٻار کي **گردن توڙ** ٿي سگهي ٿو.

جيڪڏهن تارون **وينل** هجي ته ٻار **سوڪهڙي** جو شڪار ٿي سگهي ٿو.

اهم ڳالهه: جيڪڏهن ٻار کي گردن توڙ سان گڏ سوڪهڙو به هجي ته تارون عام رواجي حالتن جيان نظر اچي ٿو، جن جي وڌيڪ تپاس ڪرڻ لاءِ سوڪهڙي (ڏسو ص. 151) ۽ گردن توڙ (ڏسو ص. 185) جون ٻيون نشانيون ڏسجن.

- **ٻار جي جسماني چرپر ۽ منهن جو تاثر ڏسڻ**



جسم جو سيٺيل هجڻ يا ان جي عجيب حرڪت / چرپر ٽيٽنس، گردن توڙ يا جائي ڄم جي دماغ جي نقصان يا بخار جون نشانيون ٿي سگهن ٿيون. جيڪڏهن ابهم کي ڇهڻ يا چورڻ سان سندس منهن ۽ جسم جون مشڪون هڪدم سيٺجي وڃن ته اها ٽيٽنس جي نشاني ٿي سگهي ٿي. ڏسو ته سندس جاڙي کلي سگهي ٿي ۽ سندس گوڏي کي ڏک هڻڻ سان اهو اڻين پوئتي ٿي سگهي ٿو يا نه (ڏس ص. 183).

جيڪڏهن ٻار جون اکيون پوئتي ڦري وڃن يا اوچتي يا شديد چرپر ڪرڻ سان اکيون ڦڙڪڻ لڳن تڏهن ممڪن آهي ته ڪيس ٽيٽنس نه هجي، اهڙا جهٽڪا گردن توڙ سبب پئجي سگهن ٿا. جڏهن ته سوڪهڙو ۽ تيز بخار ان جا وڏيڪ عام سبب آهن. اهو به ڏسو ته ڇا توهان ٻار جي منڍي سندس گوڏن ۾ ڏئي سگهو ٿا؟ جيڪڏهن ٻار جو جسم ايترو سيٽيل هجي جو هو ائين ڪري نه سگهي يا ايترو سور ٿئيس جو روئڻ لڳي تڏهن ممڪن آهي ته ڪيس گردن توڙ هجي (ڏسو ص. 185).

- رت جي بئڪٽيريائي انفيڪشن هجڻ جون نشانيون جاچيوس.

رت جو بئڪٽيريائي انفيڪشن/ سيپٽيسيميا – Septicemia

نوان ڄاول ٻار، بيمارين سان سنيءَ طرح سان منهن ڏئي نٿا سگهن. تنهنڪري ڄمڻ وقت جيڪڏهن بئڪٽريا ٻار جي چمڙيءَ يا ناڙي رستي داخل ٿين ٿا ته رت ۾ پهچي سڄي جسم ۾ ڦهلجي وڃن ٿا. جيئن ته ائين هڪ ٻن ڏينهن ۾ ٿئي ٿو، تنهنڪري ڄمڻ جي ٻئي ڏينهن تي اهڙي بيماري عام ٿي پوي ٿي.

نشانيون:

وڏن ٻارن جي پيٽ ۾ ابهمن کي ٿيندڙ انفيڪشن جون نشانيون مختلف ٿين ٿيون. ننڍن ٻارن ۾ رت جي سنگين انفيڪشن جي ڪا به نشاني پيدا ٿي سگهي ٿي. اهڙيون نشانيون هينيون ٿي سگهن ٿيون:

- سنيءَ طرح سان ڌڪ ڏائي نه سگهڻ
- گهڻو ننڊاکڙو لڳڻ
- گهڻو پيلو هجڻ (رت جي کوٽ)
- الٽي ۽ دستن جو هجڻ
- بخار يا گهٽ ٽيمپريچر هجڻ (35° کان گهٽ)
- پيٽ سڄيل هجڻ
- چمڙيءَ جو پيلو هجڻ (سائي)
- ڳيڙيون (جهٽڪا)
- ورلي، ٻار جو نيرو ٿي وڃڻ

اهڙي ڪا به نشاني، سيپٽيسيميا ڪانسواءِ ڪنهن ٻئي سبب به ٿي سگهي ٿي، پر جيڪڏهن ابهم کي مٿي بيان ڪيل نشانين مان ڪيتريون هڪ ئي وقت ظاهر ٿين، تڏهن ممڪن آهي ته ڪيس سيپٽيسيميا هجي.

جڏهن نئين ڄاول کي ڪو گنڀير انفيڪشن ٿئي ٿو ته سدائين بخار نٿو ٿئي. ڪيس اهڙو بخار گهٽ، وڌ يا وچٿرو به ٿي سگهي ٿو.

نئين ڄاول ٻار ۾ سيپٽيسيميا هجڻ جي حالت ۾ علاج:

♦ روزانو 3 دفعا 125 م گ ائمپسيلين (ص. 353) جي انجيڪشن هڻجي يا 150 م گ (250,000 يونٽ) ڪرسٽلائين پينسلين (ص. 353) جي روزانو ٽي دفعا انجيڪشن هڻجي .

♦ جيڪڏهن ممڪن ٿي سگهي ته ڪانامائيسن (ص. 359) يا اسٽريپٽومائيسن (ص. 354) جي انجيڪشن به هڻجيس: روزانو 2 دفعا، ڪانامائيسن جا 25 م گ يا اسٽريپٽومائيسن جا 20 م گ، في ڪلوگرام جي حساب سان (3 ڪلوگرام وزن واري ٻار کي 60 م گ) **روزانو هڪ دفعو** ڏجيس. ٻنهي مان ڪا به دوا، وڏيڪ وزن ۾ ڏيڻ کان احتياط ڪجي.

♦ ان ڳالهه ڏانهن ڌيان ڏجي ته جيئن ٻار جهجهي پاڻيٺ پيئندو رهي. جيڪڏهن ضروري ٿي پوي ته ڪيس چمچي رستي ٿڃ پيارجي ۽ نمڪول ڏجي (ڏسو ص. 152).

♦ ڪوشش ڪري طبي مدد حاصل ڪجي.

ورلي، نئين ڄاول کي ٿيندڙ انفيڪشن جي سڃاڻپ ڪرڻ ڏکي ٿئي ٿي. عام طور تي بخار نٿو ٿئي. ممڪن ٿي سگهي ته طبي مدد حاصل ڪجي. نه ته جيئن مٿي ٻڌايو ويو آهي ائمپسيلن رستي علاج ڪجي. ٻارن لاءِ ائمپسيلن وڌ ۾ وڌ اثرائتي ۽ بي ضرر انٽي بايوٽڪ آهي.

ويم ڪرڻ ڪانپوءِ ماءُ جي صحت

خوراڪ ۽ صفائي

جيئن باب -11 ۾ بيان ڪيو ويو آهي، ٻار ڄڻن ڪانپوءِ اهڙي ماءُ کي هر قسم جو طاقتور کاڌو جيڪو کيس ملي سگهي ٿو کائڻ گهرجي. ان لاءِ کيس ڪنهن به قسم جي کاڌي کائڻ کان پرهيز ڪرڻ نه گهرجي. اهڙا کاڌا، جيڪي خاص طور تي سندس لاءِ سٺا ثابت ٿي سگهن ٿا اهي آهن: کير، چيز، ڪڪڙ / مرغي، آنا، گوشت، مڇي، ميوا، سايون ڀاڄيون، اناج، ڦريون ۽ مگيرا وغيره. پر جيڪڏهن وٽس رڳو مڪئي ۽ ڦريون / مٽر آهن ته اهي کيس هر ويلي تي گڏي کائڻ گهرجن. کير ۽ کير جون ٺهيل شيون کائڻ سان کيس ايترو گهڻو کير ايندو جو اهو ٻار جي بک آرام سان ماري سگهندو.

ويم ڪرڻ جي چند ڏينهن ڪانپوءِ بهتر آهي ته اهڙيءَ ماءُ وهنجي ۽ کيس وهنجڻ گهرجي به. پهرئين هفتي دوران بهتر سمجهيو وڃي ٿو ته هوءِ وهنجڻ بجاءِ آلي ٽوال سان پنهنجو جسم اگهي صاف ڪري ڇڏي. ٻار ڄڻن ڪانپوءِ وهنجڻ خطرناڪ ناهي. حقيقتاً جيڪي عورتون ويم ڪرڻ ڪانپوءِ ڪيترن ڏينهن تائين نٿيون وهنجن تن کي ڪيترن قسمن جا انفيڪشن ٿي سگهن ٿا، جنهن سبب سندن چمڙي خراب ۽ ٻار بيمار ٿي سگهي ٿو.

ويم ڪانپوءِ ايندڙ ڏينهن ۽ هفتن دوران هڪ ماءُ کي هيٺيون ڳالهيون ڪرڻ گهرجن:

کيس طاقتور کاڌا کائڻ گهرجن ۽ باقاعدگي سان وهنجڻ گهرجي.

ويم جو بخار – Childbirth fever

ورلي، ماءُ کي ويم ڪرڻ ڪانپوءِ بخار ۽ انفيڪشن ٿي پوي ٿو، جنهن جو عام سبب دائيءَ جو احتياطاً هر شئي کي مڪمل طور تي صاف نه رکڻ يا پنهنجو هٿ ماءُ جي جسم ۾ وجهڻ به ٿي سگهي ٿو.

ويم جي بخار جون نشانيون: ڏڪڻي يا بخار، مٿي جو سور يا چيلهه جي هيٺئين حصي ۾ سور، ورلي پيٽ جو سور ۽ فرج مان بدبودار يا رت هڻي پاڻيٺ جو خارج ٿيڻ.

علاج:

پينسلين: روزانو پروڪئين پينسلين جا 500,000 يونٽ به دفعا يا 400,000 يونٽن جون 2 گوريون روزانو 4 دفعا هڪ هفتي (ڏسو ص. 351) تائين کارائجن. نعم البدل طور، ائمپيسلين ڪوٽراءِ موڪسازول يا ٽيٽرا سائيڪلن به ڏئي سگهجي ٿي.

ويم جو بخار انتهائي خطرناڪ ٿي سگهي ٿو. جيڪڏهن ماءُ جلدي نيڪ ٿي نٿي سگهي ته طبي مدد حاصل ڪجي. گنڀير تڪليفن ۾ علاج طور طاقتور ائنٽي بايوٽڪ ڏيڻ جي ضرورت پئجي سگهي ٿي. (ڪلورام فينيڪول، جنيٽا مائيسن، ڪانامائيسن يا ڪا سيفئلو اسپورن سان گڏ پينسلين يا ائمپي سيلن وڏي وزن ۾).

ڏڌ تي پالڻ ۽ ڇاتين جو خيال رکڻ

ڇاتين جو سنو خيال رکڻ ماءُ ۽ ٻار، ٻنهي جي صحت لاءِ تمام ضروري آهي. ٻار جو جمڻ کان سڌو پوءِ سندس ڏڌ وٺڻ ضروري ٿئي ٿو. اهو به ممڪن ٿي سگهي ٿو ته جمڻ کان هڪدم پوءِ ٻار ڏڌ وٺڻ شروع ڪري يا ڇاتين کي رڳو چٽي ۽ جهلي. ٻار کي ڌائڻ لاءِ همٿائڻ گهرجي، جو سندس ڌائڻ سان ٿڃ جي وهڪ شروع ٿئي ٿي ته ماءُ جي ڳڀيرڻ جي ڪوئجڻ ۾ مدد ملي ٿي ۽ اوڙ به جلد ٻاهر خارج ٿي وڃي ٿي. ماءُ جي پهرئين ٿڃ، ڪنگهڙو (colostrum) گهاٽي ۽ پيلي پاڻيٺ ٿئي ٿي. ڪنگهڙي ۾ هر قسم جو وکر موجود ٿئي ٿو، جنهن جي ٻار کي ضرورت هجي ٿي. اهو ڪيس انفيڪشن ٿيڻ کان بچائي ٿو ته منجهس پروٽين به جهجهي ٿئي ٿي. جيئن ته ڪنگهڙو ٻار لاءِ تمام سنو ٿئي ٿو، ان ڪري ....

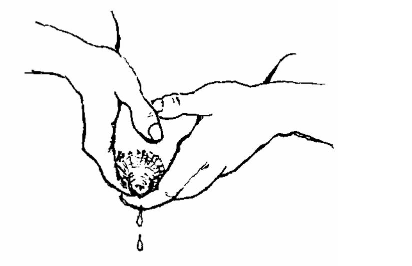
جمڻ کانپوءِ جيترو جلد ٿي سگهي ٻار کي ڏڌ ڌارائڻ شروع ڪجي، ٻار کي جيترو جلد ٿي سگهي ماءُ جون ڇاتيون ڌارائجن.

عام طور تي، ڇاتين ۾ ايتري ٿڃ پيدا ٿيندي رهي ٿي جيتري جي ابهم کي ضرورت هجي ٿي. جڏهن ٻار سڄي ٿڃ پي ختم ڪري ڇڏي ٿو ته ڇاتيون وڌيڪ پيدا ڪرڻ شروع ڪن ٿيون. پر جي ٻار سڄي ٿڃ پي، ڇاتيون خالي ڪري نٿو سگهي ته اهي به گهٽ کير پيدا ڪن ٿيون. جڏهن ٻار بيمار ٿي پوي ۽ ڌائڻ بند ڪري ڇڏي ٿو ته ڪجهه ڏينهن کانپوءِ ماءُ جون ڇاتيون به ٿڃ پيدا ڪرڻ بند ڪري ڇڏين ٿيون. اهڙين حالتن ۾ ٻار، جڏهن وري ڏڌ ڌائڻ چاهي ٿو ته اهو ڪيس ڏئو تي ملي نٿو سگهي، ان ڪري ضروري ٿئي ٿو ته:

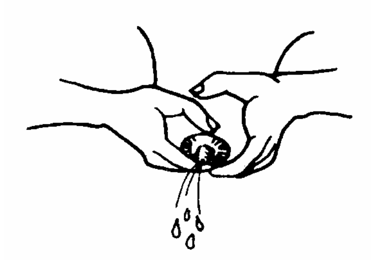
جڏهن ٻار بيمار ٿي پوي ۽ گهٽي ٿڃ ڌائڻ جي لائق نه هجي، تڏهن ضروري ٿئي ٿو ته ماءُ پوءِ به جهجهي ٿڃ پيدا ڪندي رهي، ان لاءِ ڪيس پنهنجين ڇاتين مان ٿڃ ڏوهي ڪيندي رهڻ گهرجي.

ڇاتين مان هٿ رستي ٿڃ ڪڍڻ

ڇاتيءَ کي پوريان ائين جهليو جيئن هتي ڏيکاريل آهي



پوءِ پنهنجا هٿ اڳتي ڏوهيو



ٿڃ خارج ڪرڻ لاءِ، ٻنديءَ پنيان زورلڳايو

جڏهن ٻار ٿڃ پيئڻ بند ڪري ڇڏي ٿو تڏهن ٿڃ ڏوهي ڪيڻ ان ڪري ضروري ٿئي ٿي ته جيئن ڇاتيون، ٿڃ سان مڪمل طور تي ڏٿيل نه رهن. ڇو ته اهي جڏهن ٿڃ سان ڏٿيل رهن ٿيون ته ڏکندڙ ۽ حساس ٿي پون ٿيون. هڪ اهڙي ڇاتي جيڪا ڏٿيل هجڻ سبب ڏکندڙ ٿي پوي تنهن ۾ زخم پيدا ٿيڻ جو وڌيڪ امڪان رهي ٿو. ان ڪانسواءِ جڏهن ڇاتيون گهٽيون ڏٿيل هجن تڏهن ٻار کي به ڌائڻ ۾ تڪليف ٿي سگهي ٿي.

جيڪڏهن توهانجو ٻارڙو ايترو ڪمزور آهي جو ڌائي نٿو سگهي ته هٿ سان ٿڃ ڪڍي اها چمچي يا ڊراپر رستي ٻار کي پيارينداا رهو.

باقاعدي وهنجندي رهڻ سان توهانجون ڇاتيون هميشه صاف رهن ٿيون. تنهنڪري ضروري نٿو ٿئي ته هر دفعي جڏهن توهان ٻار کي ڏڌ ڌارايو تڏهن ڇاتيون ۽ ٻنديون به صاف ڪندا رهو. ڇاتين کي صابڻ سان صاف ڪرڻ نه گهرجي جو ان سان ڇاتين جي چمڙي چيرجي / ڏري سگهي ٿي، ٻندين ۾ زخم ۽ انفيڪشن به پيدا ٿي سگهي ٿو.

ٿڃن جا زخم يا چيرجي پوڻ

ٿڃيون تڏهن چيرجي يا منجهن زخم پيدا ٿين ٿا، جڏهن اهڙو ٻارڙو ٿڃ ڌائڻ دوران رڳو ٿڃي ڌائيندو رهي ٿو. جڏهن ته کيس ٿڃيءَ سان گڏ ارهه جو به ڪجهه حصو ڌائڻ گهرجي.

علاج:

اهو ضروري سمجهيو وڃي ٿو ته ٿڃين ۾ تڪليف ٿيڻ باوجود، ٻار کي ٿڃ ڌارائبو رهجي. ٿڃين جي ڦٽجڻ کان بچڻ لاءِ ضروري آهي ته ٻار کي هر هر ڌرائبو ۽ جيتري دير ڌائڻ چاهيندو هجي ڌارائبو رهجي. اها به پڪ ڪجي ته ڌائڻ وقت ٻار وات ۾، ڇاتيءَ جو وڏ ۾ وڏ حصو جيترو جهلي سگهي ٿو، هجڻ گهرجي. ان ڪانسواءِ هر دفعي جڏهن به ٻار ٿڃ وٺڻ چاهي تڏهن سندس پاسو به بدلائبو رهجي.

جيڪڏهن ڪنهن هڪ پاسي جي ٿڃيءَ ۾ تڪليف ٿي پيئي هجي ته ٻار کي اڳ ۾ ٻئي پاسي کان ڌارائجي ۽ پوءِ کيس پلي متاثر پاسي کان ڌائڻ ڏجي. جڏهن ٻار ٿڃ پي بس ڪري ته ٿورڙي ٿڃ ڪڍي اها ڦٽيل ٿڃيءَ تي مهٽي ڇڏجي. ٿڃي کي ڍڪڻ کان اڳ ۾ کليل ڇڏجي، ته جيئن ٿڃ خشڪ ٿي وڃي. ٿڃ، ٿڃي جي ڇٽڻ ۾ مددگار ثابت ٿيندي. جيڪڏهن ڦٽيل ٿڃيءَ مان رت يا ٿڃ گهڻي مقدار ۾ وهندي رهي ته اهڙيءَ ڇاتيءَ مان تيستائين ٿڃ ڊوهي ڪڍبي رهجي جيستائين ٿڃي ڇٽي نٿي وڃي.

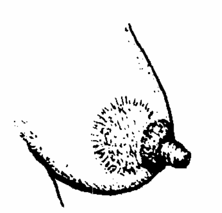
ڏکندڙ ڇاتيون

ڪنهن به ڇاتيءَ ۾ تڏهن سور پيدا ٿئي ٿو جڏهن ٿڃي ۾ ڦٽ هجي يا ڇاتي، ٿڃ سبب ڏٽجي سخت ٿي ويئي هجي. جيڪڏهن ٻار اهڙيءَ ڇاتيءَ کي هر هر ڌائيندو رهي، ماءُ ڪٽ تي ليٽي آرام ڪري ۽ جهجهيون پاڻيون پيئندي رهي ته عام طور تي اهڙو سور هڪ ٻن ڏينهن ۾ ختم ٿي وڃي ٿو. گهڻي ڀاڱي اينٽي بايوٽڪ دوائن ڏيڻ جي ضرورت نٿي پوي. ان لاءِ وڌيڪ ڏسو ايندڙ صفحو.

ارهه جو انفيڪشن ۽ زخم – Mastitis

ڏکندڙ ارهه ۾ زخم يا چيريل ٿڃين سبب اڳتي هلي ڪو انفيڪشن يا پونئدار زخم ٿي سگهي ٿو.

نشانيون:



- ارهه جو اهو حصو گرم، ڳاڙهو، سجيل ۽ گهڻو ڏکندڙ ٿي پوي ٿو.
- بخار يا ڏڪڻي.
- ڪڇ جا لمف غدود عام طور تي سجي، ڏکندڙ ٿي پون ٿا.
- ورلي، اهڙو زخم ڦاٽي پوي ٿو ۽ منجهانئس پونءِ خارج ٿئي ٿي.

علاج

- ♦ هر هر ٿڃ ڌارائبو رهجي، ٻار کي اڳ ۾ متاثر ڇاتيءَ مان ٿڃ پيارجي يا هٿ سان ڊوهي ڪڍي ڏجي. بهرحال ٻنهي مان جيڪو طريقو گهٽ تڪليف وارو محسوس ٿئي اهو اختيار ڪجي.
- ♦ آرام ڪجي ۽ جهجهيون پاڻيون پيئجن.
- ♦ هر دفعي جي ٿڃ ڌارائڻ کان اڳ ۾ اهڙي ارهه تي 15 منٽن تائين گرم پٽيون رکجن ۽ هر دفعي جي ٿڃ ڌارائڻ کانپوءِ يعني ٿڪن جي وچ ۾ ٿڌيون پٽيون رکجن ته جيئن سور گهٽجي سگهي.
- ♦ ٻار جي ٿڃ ڌائڻ دوران متاثر ارهه کي هلڪي مالش ڪبي رهجي.
- ♦ سور گهٽائڻ لاءِ ائسيٽا مينوفين (ص. 380) کائجي.
- ♦ ڪا به اينٽي بايوٽڪ کائجي. ان لاءِ **ڊائڪلو ڪسالين** سٺي اينٽي بايوٽڪ آهي (ص. 351)، ان جا روزانه 500 م گ چار دفعا 10 ڏينهن تائين باقاعدگيءَ سان کائجن. پينسلين (ص. 351) ائمپيسيلين (ص. 353) يا ارٿرو مائيسن (ص. 355) به واپرائي سگهجي ٿي.

بچاءُ:

- بڇين کي چيرجي پوڻ کان بچائڻ لاءِ اپاءَ وٺجن (ڏسو مٿيون حصو) ۽ ارهن کي ٿڃ سان گهڻو ڀرجڻ نه ڏجي.

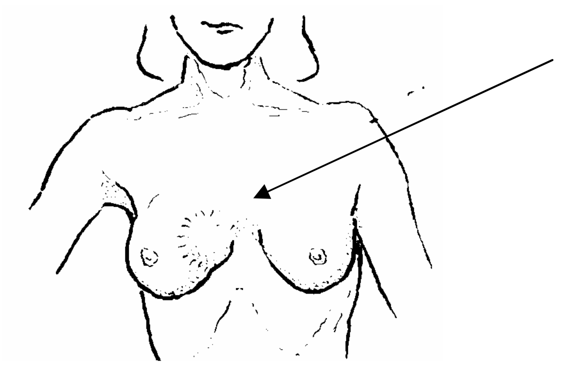
ڏک ڏارائيندڙ ماءُ جي ارهہ ۾ ڪا ڏکندڙ ۽ گرم ڳوڙهي ممڪن آهي تہ پونئدار انفيڪشن هجي.

جڏهن تہ سور پيدا نہ ڪندڙ ڳوڙهي ڪينسري يا پاڻيٺي ڳوڙهي (cyst) ٿي سگهي ٿي.

ارهہ جي ڪينسر – Breast cancer

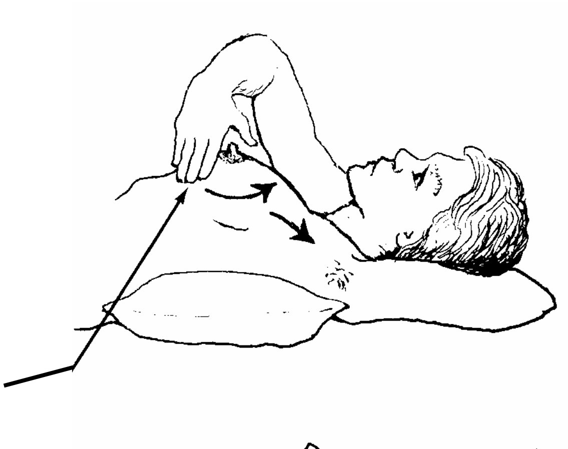
عورتن ۾ ارهہ جي ڪينسر چڱي عام ۽ هميشہ خطرناڪ ثابت ٿئي ٿي. ڪامياب علاج جو مدار، اهڙيءَ ڳوڙهي جي شروعاتي نشانين جي جلد ڄاڻ رکڻ ۽ ترت طبي علاج ڪرائڻ ۾ آهي. عام طور تي ان لاءِ آپريشن ڪرائڻي پوي ٿي.

ارهہ ڪينسر جون نشانيون:



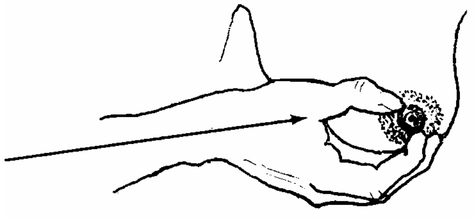
- عام طور تي ارهہ جي هن حصي ۾ (تصوير ۾ ڏيکاريل) عورت کي ڳوڙهي محسوس ٿي سگهي ٿي.
- يا اهڙي ارهہ ۾ ڪو غير معمولي ڇُگهہ يا نارنگي جي کل تي ٿيندڙ ننڍڙن کيترن چگهن جيان چگهہ بہ ٿي سگهن ٿا.
- عام طور تي ڪڇ جا ڪيترا لمف غدود سڄي وڃن ٿا جن ۾ سور نٿو ٿئي.
- ڳوڙهي آهستي وڌي ٿي.
- شروعات ۾ ڏکندڙ نٿي لڳي ۽ نہ ئي گرم هجي ٿي پر اڳتي هلي ڏکندڙ ٿي سگهي ٿي.

ارهن جي ذاتي تپاس



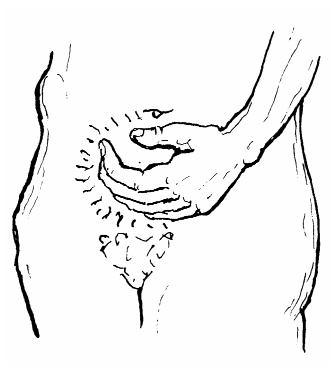
هر عورت کي پنهنجن ارهن جي ذاتي تپاس ڪري، ڪينسر جي پيدا ٿيندڙ ممڪن نشانين جو ڳُر سکڻ گهرجي. ائين ڪيس مهيني ۾ هڪ دفعو، بهتر ٿئي ٿو تہ ماهواري شروع ٿيڻ کانپوءِ 10 ڏينهن تي ارهہ چڪاسڻ گهرجن.

- ارهن کي ڏيان سان ڏسجي تہ ٻنهي جي سائيز ۽ ڊول ۾ ڪو فرق تہ نہ آيو آهي. انهن ٻنهي ڳالهين جي ڌيان سان چڪاس ڪجي.
- هيٺ سمهي هينيان ويهاڻو يا ويڙهيل رلهي ڏيئي پنهنجين آڱرين جي تراڪڙن حصن سان ارهہ چڪاسجن. هر ارهہ کي آهستي زور ڏيئي پنهنجون آڱريون گول ڦيرائيندا محسوس ڪندا وڃو. اهڙي چڪاس ٻنديءَ ويجهو شروع ڪري، سڄي ارهہ جي، گول جي صورت ۾ ڪبي ڪڇ تائين هليو وڃجي.
- پوءِ ٻنديءَ کي هلڪو زورڙو ڏئي ڏسجي تہ منجهانئس رت يا ڪا پاڻيٺ تہ نٿي وهي.



جيڪڏهن توهانکي ڳوڙهي يا ٻي ڪا غير معمولي ڳالهہ/نشاني محسوس ٿئي تہ طبي مدد حاصل ڪريو. جيتوڻيڪ گهڻيون ڳوڙهيون ڪينسري نٿيون ٿين پر تنهن هوندي بہ انهن جي شروعاتي حالتن ۾ جاچ رکڻ ضروري ٿئي ٿي.

پيٽ جي هيٺين حصي ۾ ٿيندڙ ڳوڙهيون يا اهڙي ڪا بي واڌ



ان ۾ ڪو شڪ ناهي تہ پيٽ ۾ ٿيندڙ اهڙي وڌ ۾ وڌ واڌ (ڳوڙهو) ٻار جي عام رواجي اوسر آهي. جڏهن تہ غير رواجي ڳوڙهيون يا ماس هيٺين سببن ڪري پيدا ٿي سگهي ٿو.

- پاڻيٺي ڳوڙهيءَ (Cyst) جي واڌ ڪنهن بہ هڪ آنيدانيءَ ۾ ٿي سگهي ٿي.
- ڪنهن ٻار جي ٿيندڙ واڌ جيڪا اتفاقاً ڳيرڻ کان ٻاهر / بي جاءِ هئڻ (ectopic pregnancy) ٿئي ٿي، يا
- ڪينسر

عام طور تي ٿيندڙ اهڙين تنهي قسمن جي واڌ ۾ شروعات ۾ سور نٿو ٿئي يا هلڪي بي آرامي محسوس ٿئي ٿي ۽ اها اڳتي هلي گهڻي تڪليف ڏيندڙ ٿي پوي ٿي. انهن سڀني ڳالهين ڏانهن طبي ڌيان ڏيڻ جي ضرورت ٿئي ۽ عام طور تي آپريشن ڪرائڻي پوي ٿي. جيڪڏهن توهان ڪا بہ اهڙي غير معمولي ۽ آهستي وڌندڙ ڳوڙهي/ ڳوڙهو محسوس ڪيو تہ طبي مدد حاصل ڪريو.

ڳيرڻ جي ڪينسر

40 سالن کان مٿي عمر جي عورتن ۾ ڳيرڻ، ڳهڻ (ڳيرڻ جي منهن) يا آنيدانين جي ڪينسر عام ٿي پوي ٿي، جنهن جي پهرئين نشاني رت جي پوٽائي يا اهڙي رت وهڻ ٿي سگهي ٿي جنهن جي خبر پئجي نہ سگهي. اڳتي هلي پيٽ ۾ تڪليف ڏيندڙ ڳوڙهو محسوس ڪري سگهجي ٿو.

جڏهن ڳهڻ جي ڪينسر شروعاتي حالتن ۾ هجي تڏهن ان جي چڪاس لاءِ هڪ تپاس، جنهن کي پاپ سميئر (Pap smear) سڏجي ٿو ڪئي وڃي ٿي. جتي هن تپاس ڪرائڻ جي سهوليت هجي اتي 20 سالن کان مٿي عمر جي سڀني نارين کي ڪوشش ڪري سال ۾ هڪ دفعو اها ضرور ڪرائڻ گهرجي.

ڪينسر جي پهرئين شڪ پوندي ئي هڪدم طبي مدد حاصل ڪجي.

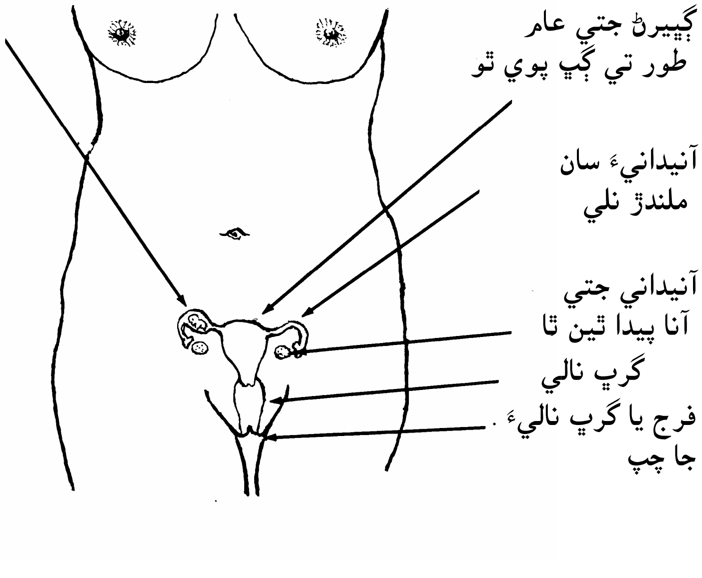
ڪينسر جي حالت ۾ گهريلو ٽوٽڪا فائديمند ثابت نٿا ٿين.

بيجاءِ حمل – Ectopic Pregnancy

ورلي، ٻار ڳيرڻ کان ٻاهر، آنيدانيءَ سان ملندڙ ڪنهن نليءَ ۾ واڌ ڪرڻ شروع ڪري ٿو.

غير معمولي طور تي ماهواري اچڻ شروع ٿئي ٿي تہ ان سان گڏ حمل جون بہ نشانيون ظاهر ٿين ٿيون. پيٽ جي هيٺئين حصي ۾ سخت وڍ پون ٿا ۽ ڳيرڻ کان ٻاهر تڪليف ڏيندڙ ڳوڙهو موجود هجي ٿو.

بيجاءِ حمل / ڳيرڻ کان ٻاهر نسرندڙ ٻار، عام طور تي زنده رهي نٿو سگهي. بيجاءِ حمل لاءِ اسپتال ۾ آپريشن ڪرائڻي پوي ٿي. جيڪڏهن توهانکي بيجاءِ حمل جو شڪ هجي تہ هڪدم طبي مدد حاصل ڪريو. نہ تہ ڪنهن بہ وقت خطرناڪ قسم جي رت هير شروع ٿي سگهي ٿي.



ڇڪي اچڻ / ڪوساڻ ٿيڻ – Miscarriage

ڇڪيءَ اچڻ مان مراد، اڻ ڄاول ٻار جو ضايع ٿي وڃڻ آهي. ڇڪي، عام طور تي حمل جي پهرئين ٽن مهينن دوران گهڻي اچي ٿي. عام طور تي جڏهن اهڙو ٻار صحيح طرح سان جُڙي / اسري نٿو سگهي تڏهن ڇڪي اچي ٿي ۽ قدرت ان طريقي سان اهو مسئلو حل ڪري ڇڏي ٿي.

ڪيترين عورتن کي زندگي ۾ هڪ يا گهڻا دفعا ڇڪي اچي ٿي. ڪيترا دفعا کين ڇڪي اچڻ جي کين خبر پئجي نٿي سگهي. جنهن لاءِ سمجهنديون آهن ته ماهواري گسي ويئي يا دير سان پر عجيب طرح سان آئي آهي، جنهن ۾ رت جا وڏا دڳ هجن ٿا. عورت کي اها خبر هجڻ گهرجي ته ڪيس ڪڏهن ڇڪي آئي آهي جو اها خطرناڪ به ٿي سگهي ٿي.

هڪ اهڙي عورت جنهن کي هڪ يا وڌيڪ پيرا حيض نه اچڻ کانپوءِ گهڻي رت اچي ممڪن آهي ته اها ڪيس ڇڪي هجي.

ڇڪي اچڻ به ان لحاظ کان ويم ڪرڻ جيان آهي جنهن ۾ ٻچي (اسرندڙ ٻار) ۽ اوڙ ٻنهين جو ٻاهر خارج ٿيڻ ضروري ٿئي ٿو. گهڻي رت جنهن ۾ رت جا وڏا دڳ ۽ سور سان پوندڙ وڍ تيستائين پوندا رهن ٿا جيستائين اهي ٻئي مڪمل طور تي خارج ٿي نٿا وڃن.

ڇڪيءَ سبب ضايع ٿيندڙ ٻچي 1 يا 2 سينٽي ميٽرن کان وڏو نٿو ٿئي.

30 ڏينهن جو

60 ڏينهن جو

علاج:

اهڙي عورت کي آرام ڪرڻ ۽ سور گهٽائڻ لاءِ ائسپرين (ص. 379) اِبوپروفين (ص. 380) يا ڪوڊين (ص. 384) کائڻ گهرجي.

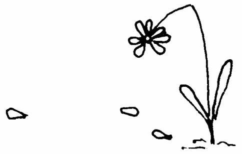
جيڪڏهن ڪيترن ڏينهن تائين گهڻي رت ايندي رهي ته:

- ♦ طبي مدد حاصل ڪجي. ٻچيرڻ کي صاف ڪرڻ لاءِ ننڍي آپريشن (ڊي اين سي يا سڪشن) جي ضرورت ٿي سگهي ٿي.
- ♦ جيڪڏهن رت تمام گهڻي ايندي هجي ته صفحي 266 تي ڏسيل هدايتن تي عمل ڪجي.
- ♦ جيڪڏهن بخار ٿي پوي ۽ انفيڪشن ٿيڻ جون نشانيون ظاهر ٿين ته ان جو ويم جي بخار جهڙو علاج ڪجي (ڏسو ص. 276)
- ♦ ڇڪيءَ اچڻ کانپوءِ اهڙيءَ عورت کي ڪيترن ڏينهن تائين ٿوري ٿوري رت به اچي سگهي ٿي، جيڪا ڪيس ماهواري جيان لڳندي.
- ♦ ڇڪيءَ اچڻ کانپوءِ گهٽ ۾ گهٽ 2 هفتن يا تيستائين ڪيس ڊوش يا جماع ڪرڻ نه گهرجي جيستائين رت ايندي رهي ٿي.
- ♦ جيڪڏهن آءِ يو ڊي استعمال ڪندڙ آهي ۽ ڪيس ڇڪي آئي آهي ته ڪيس ڪو سنگين انفيڪشن ٿي سگهي ٿو. ان لاءِ **جيترو جلد ٿي سگهي طبي مدد حاصل ڪجي،** آءِ يو ڊي ڪيرائجي ۽ ائنٽي بايوٽڪ دوائون کائجن.

اھڙيون مائرون ۽ ٻار جيڪي گھڻي خطري ۾ رھن ٿا

دائين، ھيلٿ ورڪرن يا انھن لاءِ جيڪي اھڙي ڪم ۾ رڌل رھن ٿا تن لاءِ نوٽ:

ڪن عورتن کي ٻين جي پيٽ ۾ ويم ۾ وڌيڪ تڪليفون ٿين ٿيون ۽ ويم ڪانپوءِ گھڻا مسئلا پيدا ٿين ٿا. اھو ممڪن ٿي سگھي ٿو تہ سندن ٻار وزن ۾ گھڻا گھٽ ۽ بيمار بہ ھجن. ائين اڪثر انھن عورتن سان ٿئي ٿو جيڪي اڪيليون، بي گھر، مڙيوئي ڪائيندڙ، بلڪل نوجوان، ذھني ڪاھل يا اھي جيڪي اڳ۾ ڪاڏي جي اوٽائپ جو شڪار يا جنڪي بيمار ٻار ھجن.

جيڪڏھن دائي، ھيلٿ ورڪر يا اھڙو ڪو فرد اھڙين مائرن ۾ خاص دلچسپي وٺي، سندن ڪاڏ خوراڪ حاصل ڪرڻ ۾ مدد ڪري، سنڀال لھي ۽ سھارو بڻجي تہ اھڙين مائرن ۽ سندن ٻارن جي چڱيلائيءَ تي وڏو فرق پئجي سگھي ٿو.

ان ڳالھہ جو انتظار نہ ڪريو تہ ضرورتمند توھان وٽ اچن، پر توھان وٽن وڃو.