

# حمل

## تعارف



حمل کے دوران تمام عورتوں کو دیکھ بھال اور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس دیکھ بھال کو عام طور پر زچگی سے پہلے کی (پری نیٹل / prenatal) یا (اینٹی نیٹل / antenatal) دیکھ بھال کہتے ہیں۔ پری نیٹل دیکھ بھال کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ حاملہ عورت زیادہ صحت مند اور تندرست رہتی ہے اور زچگی میں اسے کم سے کم مسائل ہوتے ہیں۔ اس قسم کی دیکھ بھال میں عورت کو خود سب سے زیادہ دلچسپی لینا چاہیے، اس کے علاوہ اُس کے خاندان اور محلے کے لوگوں کو بھی اس میں دلچسپی لینا چاہیے۔ حاملہ کی دیکھ بھال کوئی ڈوائف یا ایسی عورت کرے جو حاملہ عورتوں کی مدد کا تجربہ رکھتی ہو۔

بعض جگہوں پر یہ رواج ہے کہ ڈوائفیں، حمل کے دوران نہیں، بلکہ صرف لیبر اور زچگی کے موقع پر عورت کی دیکھ بھال کرتی ہیں۔ اس رواج کی وجہ بظاہر یہی ہے کہ لوگ عموماً اُس وقت ڈاکٹریا معالج کے پاس جاتے ہیں جب بیمار ہوں یا انہیں کوئی تکلیف ہو۔ حمل کو عام طور پر نارمل اور صحت کی حالت سمجھا جاتا ہے، اس لیے لوگ پری نیٹل دیکھ بھال کو اہمیت نہیں دیتے۔ لیکن اکثر ڈوائفیں یہ بات جانتی ہیں کہ جن عورتوں کی حمل کے دوران عمدہ دیکھ بھال کی گئی ہو ان کی زچگی محفوظ طریقے سے انجام پاتی ہے اور وہ زیادہ صحت مند بچے کو جنم دیتی ہیں۔

حمل کے دوران دیکھ بھال کے 2 مقاصد ہوتے ہیں:

1- حاملہ عورت کو دیکھنا اور اُس کی بات توجہ سے سننا۔ عورت کے جسمانی معائنے کے دوران اُس میں اچھی علامات اور خطرناک علامات کا پتہ لگایا جاتا ہے، اس کے علاوہ عورت سے اُس کی پریشانیاں اور مسائل معلوم



کیے جاتے ہیں اور اس کے سوالات توجہ سے سُنے جاتے ہیں۔

2- طریقے سکھانا۔ عورت کو یہ سکھایا جاتا ہے کہ حمل کا زمانہ صحت مند طریقے سے کس طرح گزارا جائے (مثلاً اچھی غذا کس طرح لی جائے اور نقصان دہ چیزوں سے کس طرح بچا جائے)۔

جب عورت کو علم ہو جائے کہ وہ حاملہ ہے تو ڈوائف کو جلد از جلد اس کی پری نیٹل دیکھ بھال شروع کر دینی چاہیے، اور حمل کے دوران اُس کا باقاعدگی سے معائنہ کرنا چاہیے۔ ہم اس کتاب میں اس مقصد کے لیے کی گئی ملاقاتوں کو ”معائنہ“ کہیں گے۔ اگر ممکن ہو تو ہر عورت کے کم از کم 4 معائنہ کیے جائیں۔

زیادہ معائنوں کا فائدہ یہ ہوگا کہ آپ کو حاملہ کے ذریعے اس کے حمل کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کرنے کا موقع ملے گا اور حاملہ کو صحت کے مسائل سے بچانے کا بھی زیادہ موقع ملے گا۔ جس عورت میں خطرے کی علامات پائی جائیں اس کا زیادہ مرتبہ معائنہ ہونا چاہیے۔

اس سیکشن میں 3 مختلف ابواب ہیں:

- باب 6 میں ان تبدیلیوں کا ذکر ہے جو عورت میں حمل کے دوران واقع ہوتی ہیں۔
- باب 7 میں بتایا گیا ہے کہ پہلے معائنے کے دوران عورت کی صحت کے بارے میں معلومات (ہسٹری) کیسے حاصل کی جائیں۔
- باب 8 میں یہ بتایا گیا ہے کہ ہر معائنے پر عورت میں اچھی علامات اور خطرناک علامات کا پتہ کس طرح لگایا جائے۔



## باب 6

# حمل کی حالت میں عام تبدیلیاں

اس باب میں:

- 75..... کھانے اور سونے میں تبدیلیاں
- 77..... نیند آنا..... 75..... معدے کی خرابی، قے یا متلی اور کچھ غذائیں پسند نہ آنا
- 77..... سونے میں مشکل..... 76..... غذا کی طلب
- 77..... 77..... پیٹ میں یا چھاتیوں کے درمیان جلن یا درد
- 78..... جسم میں تبدیلیاں اور بے آرامی
- 81..... پریگنٹسی کا ماسک یا حمل کے نشان..... 78..... سوجی ہوئی چھاتیاں
- 81..... جلد پر اودے (پرپل) دھبے..... 78..... سوجے ہوئے پیر
- 81..... جوڑوں میں درد..... 78..... سوجی ہوئی وریڈیں (ویری کوز وینز)
- 82..... پیٹ کے نچلے حصے میں ایک طرف اچانک درد..... 78..... قبض (اجابت میں مشکل)
- 82..... حمل کے شروع میں پٹھوں میں اینٹھن..... 79..... بواسیر (ہیموراڈس یا پائلز)
- 82..... بچے کی ٹھوکریں ماں کو تکلیف دیتی ہیں..... 79..... بار بار پیشاب آنا
- 82..... کمر کا درد..... 80..... رطوبت خارج ہوتا
- 83..... ٹانگوں میں اینٹھن..... 80..... اٹھنے بیٹھنے میں مشکل
- 84..... سر کا درد..... 81..... سانس پھول جانا
- 84..... دیگر درد..... 81..... گرمی لگانا یا بہت زیادہ پسینہ آنا
- 84..... احساسات اور جذبات کا تبدیل ہونا
- 86..... بھولنا..... 85..... احساسات کی اچانک تبدیلی
- 86..... جنسی تعلق کے بارے میں احساسات..... 85..... پریشانی اور خوف
- 85..... عیب، انوکھے اور ڈراؤنے خواب..... 85.....

## حمل کی حالت میں عام تبدیلیاں

حمل کی حالت میں عورت کے جسم میں تبدیلیاں ہو جاتی ہیں۔ یہ تبدیلیاں کبھی کبھی بے آرام کرتی ہیں لیکن زیادہ تر معمول کے مطابق ہوتی ہیں۔ اس باب میں ہم ان میں سے کچھ تبدیلیوں کو بیان کریں گے اور وہ طریقے بتائیں گے جن کی مدد سے عورت خود کو بہتر محسوس کر سکتی ہے۔ ہم یہ بھی واضح کریں گے کہ عورت کی بے چینی کی کون سی حالتیں اس بات کی علامت ہیں کہ اس کے حمل کو کوئی خطرہ لاحق ہو گیا ہے۔ حمل کی حالت میں جو بے چینیاں پیدا ہوتی ہیں، ان کو دور کرنے کے کئی طریقے بیان کیے جاتے ہیں۔ ہم ان تمام طریقوں کی وضاحت یہاں نہیں کر سکتے۔ اگر آپ ان مسائل کا حل یا علاج جانتی ہیں، جس کو ہم بیان نہیں کر رہے تو وہ علاج آزمائیے جو آپ کے لیے کارآمد ہو۔ ہمارے پاس تمام سوالوں کے جوابات نہیں ہیں۔ لیکن آپ صفحہ 19 پر دی گئی باتوں پر عمل کریں تاکہ آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد ملے کہ آپ جو علاج یا تدبیر آزمانا چاہتی ہیں وہ مددگار ہوگی یا وہ نقصان پہنچا سکتی ہے۔ علاج کی تمام تدبیریں کام نہیں دیتیں۔

### کھانے اور سونے میں تبدیلیاں

معدے کی خرابی، تے یا متلی اور کچھ غذائیں پسند نہ آنا

بہت سی عورتوں کو حمل کے پہلے مہینے میں تے اور متلی محسوس ہوتی ہے۔ اسے مارنگ سکینس (morning sickness) بھی کہا جاتا ہے۔ کوئی نہیں جانتا کہ مارنگ سکینس کس وجہ سے ہوتی ہے، لیکن بہت سی عورتوں کی کھانے پینے کی عادتوں سے اس پر اثر پڑتا ہے۔ اگر متلی ہلکی ہے تو عورت سے کہیں کہ وہ نیچے دیے گئے طریقوں میں سے کوئی طریقہ آزمائے۔



• رات کو سونے سے پہلے ایسی غذائیں جس میں پروٹین ہو۔ پروٹین والی چند اچھی غذائیں یہ ہیں: پھلیاں (لوبیا، سیم وغیرہ) گری والے میوے (خشک میوہ جات) اور پیڑ۔

• صبح جاگنے کے بعد چند خستہ بسکٹ، خشک ڈبل روٹی، مکئی کی خشک روٹی، خشک چپاتی یا اناج سے بنی ہوئی کوئی غذا کھائیں۔

• دن میں 2 یا 3 مرتبہ پیٹ بھر کر کھانا کھانے کی بجائے کئی بار تھوڑا تھوڑا کھانا کھائیں۔ پانی، بھلوں کے رس یا شربت کے چھوٹے چھوٹے گھونٹ اکثر لیتی رہیں۔

• وٹامن بی-6 کی 50 ملی گرام والی گولیاں روزانہ 2 مرتبہ لیں۔ (اس سے زیادہ مقدار نہ لیں)۔



- متلی سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے ایکوپریشر (acupressure) کا طریقہ اختیار کریں۔ عورت کے بازو کی اندرونی جانب، اس کی کلائی سے تین انگشت اوپر 2 نسون کے درمیان ایک مقام تلاش کریں۔ اپنی انگلی کو اس مقام پر رکھ کر چھوٹے سے دائرے کی شکل میں گھماتے ہوئے اس مقام کو دبائیں۔ سختی سے دبائیں لیکن اتنی سختی سے نہیں کہ تکلیف دینے لگے۔ اگر ایکوپریشر سے مدد ملے گی تو عورت 5 منٹ میں بہتری محسوس کرنے لگے گی۔

- روزانہ کھانے سے پہلے 2 یا 3 مرتبہ، ادراک، پودینے یا دارچینی کی چائے پیئیں، پودینہ یا دارچینی کی چائے بنانے کے لیے ایک پیالی ابلے ہوئے پانی میں چمچ بھر، پودینے کی پتیاں یا دارچینی کا ایک ٹکڑا ڈال دیں۔ پینے سے پہلے کچھ دیر اسے یوں ہی رہنے دیں، پھر پی لیں۔ ادراک کی چائے بنانے کے لیے ادراک کے ٹکڑے کو پچل کر یا باریک کاٹ کر پانی میں ڈال دیں اور کم سے کم 15 منٹ تک اُبالیں۔



ممکن ہے کہ کوئی حاملہ عورت اچانک کسی ایسی غذا کو ناپسند کرنے لگے جسے وہ عام طور پر پسند کرتی تھی۔ اس میں فکر کی کوئی بات نہیں۔ عورت وہ غذا نہ کھائے۔ اس بات کا امکان ہے کہ بچے کی پیدائش کے بعد وہ دوبارہ وہی غذا شوق سے کھانے لگے گی۔ عورت کو یہ احتیاط کرنی چاہیے کہ وہ جو بھی خوراک لے رہی ہے وہ غذائیت سے بھرپور ہو۔

### غذا کی طلب (food cravings)

کسی خاص چیز کو کھانے کی شدید خواہش کو فوڈ کریونگ کہتے ہیں۔ جس چیز کو کھانے کی خواہش ہو جاتی ہے، وہ بعض اوقات غذا ہی نہیں ہوتی، مثلاً مٹی، خاک، چاک یا چکنی مٹی (ملتان مٹی)۔ اگر کسی عورت میں غذائیت والی کسی خوراک کو کھانے کی شدید خواہش پیدا ہو جاتی ہے (مثلاً پھلیاں، انڈے، پھل، سبزیاں وغیرہ) تو یہ اس کے لیے بالکل ٹھیک ہے کہ وہ جتنا چاہتی ہے کھائے، لیکن اگر وہ بہت سارا ”جنک فوڈ“ (مثلاً کینڈی، ٹافیاں، سوڈا، پیک کیے ہوئے اسٹیکس وغیرہ) کھانا چاہتی ہے تو اسے غذائیت والی خوراک پہلے کھانی چاہیے۔ جس عورت میں ایسی چیزیں کھانے کی خواہش پیدا ہو جاتی

میں تو بس چکنی مٹی کھانا چاہتی ہوں



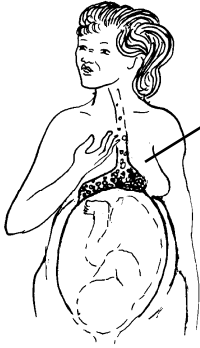
ممکن ہے تمہیں زیادہ کیلشیم اور آئرن کی ضرورت ہو۔ مٹی کی بجائے بری سبزیاں، خشک میوے، بیج یا پھلیاں کھانے کی کوشش کرو۔ مٹی اور چکنی مٹی سے تمہارے جسم میں کیڑے پہنچ سکتے ہیں جو تمہیں بیمار کر دیں گے۔

ہے، جو سرے سے غذا ہی نہیں ہیں، مثلاً مٹی، چکنی مٹی، اسے ان چیزوں کو ہرگز نہیں کھانا چاہیے۔ یہ ایشیا اس کے اور اس کے بچے کے لیے زہریلی ہو سکتی ہیں۔ ان کی وجہ سے اس کے جسم میں پیرا سائٹس (طفیلی جاندار/parasites) مثلاً پیٹ کے کیڑے پہنچ سکتے ہیں جو اسے بیمار کر سکتے ہیں۔ عورت کو ان ایشیا کی بجائے آرن سے بھرپور غذائیں (دیکھیں صفحہ 36) اور کیلشیم سے بھرپور غذائیں (دیکھیں صفحہ 38) کھانے پر آمادہ کریں۔

پیٹ میں یا چھاتیوں کے درمیان جلن یا درد (ہارٹ برن)

جلن کے احساس یا پیٹ یا چھاتیوں کے درمیان درد کو ان ڈائجیشن یا ہارٹ برن کہا جاتا ہے۔ بدہضمی اس لیے ہوتی ہے کہ بڑھنے والا بچہ، ماں کے پیٹ میں جگہ گھیرتا ہے اور ماں کے معدے کو اس کی معمول کی جگہ سے اوپر کی طرف دھکیلتا ہے۔ اس طرح معدے میں موجود وہ تیزاب، جو غذا کو ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں، اوپر کی طرف دھکیلے جاتے ہیں اور عورت کے سینے میں پہنچ کر جلن کا احساس پیدا کرتے ہیں۔ یہ جلن خطرناک نہیں ہے اور عام طور پر بچے کی پیدائش کے بعد ختم ہو جاتی ہے۔

یہاں چند طریقے دیے جا رہے ہیں جن کو آزما کر عورت زیادہ سکون محسوس کر سکتی ہے:



جیسے جیسے  
بچہ بڑھتا ہے، وہ  
عورت کے معدے  
کو اوپر دھکیلتا  
جاتا ہے۔

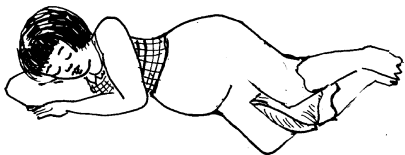
- اپنے پیٹ کو کم بھرا ہوا رکھیں۔ اس کے لیے کئی بار تھوڑی تھوری مقدار میں کھانا کھائیں۔ غذا اور مشروبات کو الگ الگ استعمال کریں۔
- مصالے دار یا مرغن (چکنائی والی) غذائیں کھانے، کافی یا سگریٹ پینے سے بچیں یہ تمام اشیاء معدے میں بے چینی پیدا کرتی ہیں۔
- پیتا یا انناس باقاعدگی سے کھائیں۔ ان میں ایسے اینزائم (خامرے یعنی ایسے کیمیائی مرکبات جو کیمیائی عمل کو تیز کرتے ہیں/enzymes) ہوتے ہیں جو معدے میں غذا کو ہضم ہونے میں مدد دیتے ہیں۔

- لیٹنے یا سونے کی حالت میں اپنا سر ہانا پیٹ سے اونچا رکھیں۔ اس طرح معدے کے تیزاب معدے ہی میں رہیں گے اور سینے تک نہیں پہنچیں گے۔
- دودھ پینیں یا کم نمک والا ایسا اینٹالسڈ (تیزابیت دور کرنے والا/antacid) لیں جس میں اسپرین بالکل نہ ہو۔ اس طرح معدے کے تیزاب سے ہونے والی بے چینی دور ہوگی۔



نیند آنا

بعض حاملہ عورتوں کو دن کے زیادہ تر حصے میں نیند آتی ہے۔ پہلے 3 مہینوں میں ایسا ہونا بہت عام ہے۔ حاملہ عورتوں کو زیادہ نیند آنا معمول کی بات ہے۔ ان کا جسم ان سے تقاضا کر رہا ہوتا ہے کہ وہ سست ہو جائیں اور آرام کریں۔ لیکن اگر کوئی عورت کمزوری بھی محسوس کرتی ہے تو ممکن ہے کہ اس کے ساتھ کچھ اور مسائل ہوں، مثلاً کوئی بیماری، ڈپریشن (دیکھیں صفحہ 290) یا خون کی کمی (اینیمیا/anemia) (دیکھیں صفحہ 123)۔



سونے میں مشکل

اگر کوئی عورت اس لیے سونہیں سکتی کہ وہ بے آرام اور بے سکون ہے تو یہ طریقے اس کی مدد کر سکتے ہیں:

- عورت کروٹ لے کر (پہلو کے بل) لیٹ جائے اور اپنے گھٹنوں اور کولہوں کے نچلے حصے کے درمیان کوئی آرام دہ چیز رکھ لے۔ وہ کوئی تکیہ، موڈا ہوا کمبل، کیلے کے پتے یا کوئی اور نرم چیز (padding) استعمال کر سکتی ہے۔

- کوئی دوسری عورت حاملہ کی مالش (ماساج) کرے۔
  - وہ جڑی بوٹیوں والی (ہربل) چائے پیے جس سے اسے سونے میں مدد ملے گی۔
- گھریا خاندان میں لڑائی جھگڑوں، پریشانیوں اور ناخوشی کی وجہ سے عورت کو سونے میں مشکل پیش آ سکتی ہے۔ اگر ممکن ہو تو رات سونے سے پہلے خاندان کے افراد میں بحث تکرار نہیں ہونی چاہیے۔

## جسم میں تبدیلیاں اور بے آرامی

سوجی ہوئی چھاتیاں



حمل کی حالت میں عورت کی چھاتیاں بڑی ہو جاتی ہیں کیوں کہ وہ بچے کے لیے دودھ بنانے کی تیاری کر رہی ہوتی ہیں۔ کبھی ان میں خارش ہو جاتی ہے یا وہ دکھنے لگتی ہے۔ حمل کے آخری مہینوں میں، پانی کی طرح کی پیلی رطوبت (فلوئڈ/ fluid) بھٹنیوں (نپل) سے خارج ہو سکتی ہے۔ یہ معمول کی بات ہے۔ یہ رطوبت کلوسٹرم (colostrum) کہلاتی ہے یعنی بچے کے لیے پہلا دودھ۔

سوجے ہوئے پیڑ

پیروں کا سوج جانا بہت عام ہے، خصوصاً سہ پہر کے وقت یا گرم موسم میں۔ پیروں کا سوجنا عام طور پر خطرناک نہیں ہوتا لیکن ایسی شدید سوجن جو ماں کو صبح سو کر اٹھنے پر محسوس ہو یا ہاتھوں یا چہرے پر کسی بھی وقت سوجن ہو جائے تو یہ پری ایکلیمپسیا (pre-eclampsia) کی علامت ہو سکتی ہے۔ (دیکھیں صفحہ 132)۔

پیروں کی سوجن کم ہو سکتی ہے اگر عورت دن میں کم از کم دو یا تین مرتبہ اپنے پیروں کو چند منٹ کے لیے اونچا رکھے، بہت نمک والی پیک کی ہوئی غذائیں کم کھائے اور پانی یا پھلوں کا رس زیادہ پیے۔

سوجی ہوئی وریڈس (ویری کوز وینز/ varicose veins)



عورت کی ٹانگوں یا تولیدی اعضا پر جو سوجی ہوئی نیلی رگیں یا نیس ظاہر ہو جاتی ہیں، وہ ویری کوز وینز کہلاتی ہیں۔ کبھی کبھی یہ پھولی ہوئی رگیں تکلیف دیتی ہیں۔ اگر سوجی ہوئی رگیں، ٹانگوں میں ہیں تو ان کی حالت اس طرح بہتر ہو سکتی ہے کہ ماں اپنے پیڑ اکثر بلند رکھا کرے۔ چُست موزوں یا لچک دار (الاسٹک) بینڈیج سے بھی مدد ملتی ہے۔

اگر سوجی ہوئی رگیں، جنسی اعضا کے اطراف ہیں تو بچے کی پیدائش کے وقت یہ نیس پھٹ سکتی ہیں اور خون بہنے کی وجہ سے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ بند گوبھی کا ایک ٹھنڈا پتلا، جنسی اعضا پر رکھنے سے مدد مل سکتی ہے۔

قبض (اجابت میں مشکل)

بعض حاملہ عورتوں کو اجابت (پاخانہ کرنے) میں مشکل ہوتی ہے۔ یہ قبض (کانسٹیپیشن) کہلاتا ہے۔

قبض کی روک تھام یا علاج کے لیے ایک عورت کو یہ کام کرنے چاہئیں:

- زیادہ پھل اور سبزیاں کھائیں۔
- مکمل اناج والی غذا کھائیں (سفید چاول اور سفید آٹا کی بجائے براؤن رائس اور ہول و ہیٹ)۔
- دن بھر میں کم سے کم 8 گلاس صاف پانی پیا کریں۔
- روزانہ پیڈل چلیں، حرکت کریں اور ورزش کریں۔



ایسے گھریلو یا نباتاتی ٹوٹکے بھی مفید ہو سکتے ہیں جو فضلے کو نرم یا چکنا بنا دیں (مثلاً اسپغول کو پانی میں بھگو کر کھانا یا بعض پھل یا ریشے والی غذائیں)۔

**خبردار! حاملہ عورتوں کو قبض کے علاج کے لیے وہ دوائیں نہیں لینی چاہئیں جو لیکزیٹوز (laxatives) یا پریگٹیوز (purgatives) کہلاتی ہیں۔ ان کی وجہ سے آنتیں سخت ہو جاتی ہیں یا سکڑ جاتی ہیں اور زچگی کے درد وقت سے پہلے شروع ہو سکتے ہیں۔ ان میں سے کچھ دوائیں بچے کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔**

حاملہ عورت کو اینیما (enema) بھی لینا چاہیے۔ اس سے بھی زچگی کے درد جلد شروع ہو سکتے ہیں۔



بواسیر (ہیموراڈس یا پائلز)

مقعد کے گرد سوجی ہوئی رگوں کو بواسیر کہتے ہیں۔ ان میں جلن، تکلیف یا خارش ہو سکتی ہے۔ جب عورت پاخانہ کرتی ہے تو ان رگوں سے خون بہہ سکتا ہے، خصوصاً اس حالت میں جب عورت کو قبض ہو۔ عورت کو چاہیے کہ وہ بڑی مقدار میں پھل اور سبزیاں کھا کر اور زیادہ مشروبات پی کر قبض سے بچنے کی کوشش کرے۔



زیادہ دیر تک بیٹھے یا کھڑے رہنے سے بواسیر اور خراب ہو سکتی ہے، لیکن ٹھنڈے پانی کے ٹب میں بیٹھنا یا لینا مفید ہو سکتا ہے۔ کچھ عورتوں کا کہنا ہے کہ لہسن کی ایک پوتھی کو ویتھیل آئل (پکانے کا تیل) میں بھگو کر مقعد میں داخل کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر آپ نے اور دوسرے علاجوں کے بارے میں سنا ہو تو کسی تجربہ کار صحت کارکن سے پوچھ لیں کہ کیا یہ علاج محفوظ اور بے ضرر ہیں۔ کچھ علاج حاملہ کے لیے خطرناک ہوتے ہیں اور وہ بچے کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

بار بار پیشاب آنا

بار بار پیشاب کی حاجت ہونا معمول کی بات ہے، خصوصاً جب یہ حمل کے پہلے اور آخری مہینے میں ہو۔ ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ بڑھتا ہوا یوٹرس، مثانے پر دباؤ ڈالتا ہے۔ یہ عادت اتنی عام ہے کہ بعض ڈوائف مذاق کے طور پر کہتی ہیں: ”جو شخص اپنی حاملہ بیوی کو ڈھونڈ رہا ہو، اسے چاہیے کہ اس جگہ کے قریب انتظار کرے جہاں اس کی بیوی پیشاب کرنے جاتی ہے۔ اگر وہ





حاملہ عورت کو اکثر

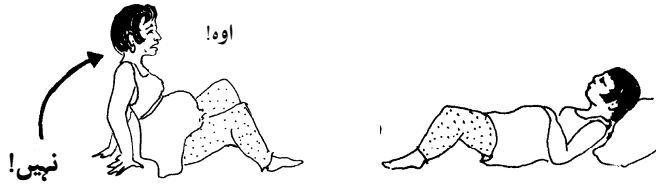
پیشاب کی حاجت ہوتی ہے ایک عورت کا جسم خود کو اندر سے صاف کرنے کے لیے اس طرح کی رطوبت خارج کرتا ہے۔ ماہواری کے دوران زیادہ تر عورتوں کی رطوبت کے اخراج میں تبدیلی آجاتی ہے۔ حاملہ عورتوں میں اس رطوبت کا اخراج زیادہ ہوتا ہے، خصوصاً حمل کے آخری دنوں میں۔ یہ رطوبت شفاف ہو سکتی ہے یا پیلی ہو سکتی ہے۔ یہ عام بات ہے۔ اس سے فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں۔ رطوبت کی رنگت میں تبدیلیاں کسی انفیکشن کی علامت ہو سکتی ہیں، اگر رطوبت کی رنگت سرمئی یا سبز ہو جائے یا وہ گٹھلی کی شکل میں ہو تو اس پر توجہ دینا ضروری ہے۔ صحت کارکن یا ڈوائفر سے رجوع کریں (دیکھیں باب 18، صفحہ 337)۔

### رطوبت خارج ہونا

### اٹھنے بیٹھنے میں مشکل

بہتر ہے کہ حاملہ عورت اپنی پیٹھ کے بل نہ لیٹے۔ جب عورت پیٹھ کے بل لیٹتی ہے تو یوٹرس کا وزن خون کی ان بڑی نالیوں پر دباؤ ڈالتا ہے جو غذا اور آکسیجن، بچے تک لے جاتی ہیں۔ اگر ماں اپنی پیٹھ کے بل لیٹنا چاہتی ہو تو اسے کوئی چیز اپنے پیچھے رکھ لینی چاہیے، اس طرح وہ بالکل سیدھی نہیں لیٹے گی۔ ایک حاملہ عورت کو (لیٹی ہوئی حالت سے) اٹھنے میں احتیاط کرنی چاہیے۔ اسے اس طرح نہیں بیٹھنا چاہیے:

اس طرح اٹھنے سے پیٹ کے پٹھوں (عضلات/مسلز) کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔



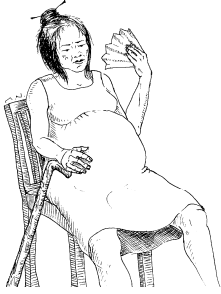
اس کے بجائے اسے چاہیے کہ وہ (لیٹے لیٹے) ایک طرف پلٹ جائے اور اپنے ہاتھوں کی مدد سے خود کو دھکیلے، اس طرح:



## سانس پھول جانا

بہت سی عورتیں جب حاملہ ہوتی ہیں تو ان کا سانس جلدی پھول جاتا ہے (وہ اتنے گہرے سانس نہیں لے سکتیں جتنے، عام حالات میں لیتی ہیں) اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ بڑھتا ہوا بچہ، ماں کے پیچھے پروں پر دباؤ ڈالتا ہے اور عورت کو سانس لینے کے لیے کم جگہ ملتی ہے۔ عورت کو یقین دلائیں کہ یہ عام بات ہے۔

لیکن اگر کوئی عورت کمزور اور تھکی ہوئی بھی ہے یا اس کا سانس ہر وقت پھولا رہتا ہے تو اس کا معائنہ ہونا چاہیے کہ اس میں کسی بیماری، دل کے مرض، اینیما (دیکھیں صفحہ 137) یا ناقص غذا (دیکھیں صفحہ 124) کی علامات تو نہیں ہیں۔

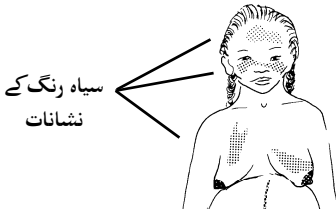


## گرمی لگنا یا بہت پسینہ آنا

گرمی لگنا بہت عام ہے اور جب تک کوئی اور خرابی کرنے والی علامت (مثلاً مٹانے کی سوزش کی علامت، دیکھیں صفحہ 135) نہ ہو، عورت کو پریشان نہیں ہونا چاہیے۔ وہ ٹھنڈے کپڑے پہن سکتی ہے، بار بار غسل کر سکتی ہے، اور بہت سا پانی اور دوسرے مشروبات پی سکتی ہے۔

## پریگنٹسی کا ماسک یا حمل کے نشان

پریگنٹسی کا ماسک سیاہ رنگ کے ان نشانات کو کہا جاتا ہے جو بعض حاملہ عورتوں کے چہروں، چھاتیوں اور پیٹ پر ظاہر ہو سکتے ہیں۔ یہ نشان نقصان نہیں پہنچاتے۔ عام طور پر یہ نشانات بچے کی پیدائش کے بعد ختم ہو جاتے ہیں۔ عورت اپنے چہرے پر سیاہ نشانات سے بچنے کے لیے دھوپ میں باہر جاتے ہوئے سر اور چہرے کو دھوپ سے بچانے کے لیے دوپٹہ یا سر کا بڑا رومال استعمال کر سکتی ہے۔



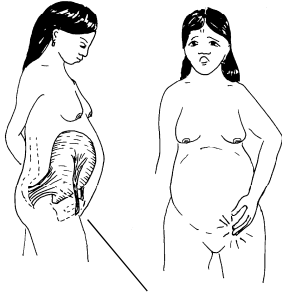
## جلد پر اودے (پرپل) دھبے

اودے دھبے، جلد کے نیچے موجود رگوں کے چھوٹے کچھوں کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ بعض اوقات وہ اس لیے پیدا ہوتے ہیں کہ خون کی رگیں پھول جاتی ہیں۔ یہ نقصان نہیں پہنچاتے اور بچے کی پیدائش کے بعد غائب ہو جاتے ہیں۔



## جوڑوں میں درد

حاملہ عورت کا جسم نرم اور ڈھیلا ہو جاتا ہے، تاکہ بچہ بڑا ہو سکے اور بچے کی پیدائش کے دوران عورت کو سہولت ہو۔ کبھی کبھی اس کے جوڑے بھی ڈھیلے اور بے آرامی کا باعث ہو جاتے ہیں، خصوصاً گولہ کے جوڑے۔ یہ کوئی خطرناک بات نہیں ہے، لیکن ایسی حالت میں عورت کے ٹخنے یا دوسرے جوڑوں میں موج زیادہ آسانی سے آسکتی ہے، اس لیے اسے زیادہ احتیاط سے حرکت کرنی چاہیے۔ بچے کی پیدائش کے بعد وہ اپنے جوڑے بہتر محسوس کرے گی۔



ریشے دار پیٹھے یوٹرس کو  
سنہالے رکھتے ہیں

پیٹ کے نچلے حصے میں ایک طرف اچانک درد اٹھنا  
یوٹرس ہر طرف سے ریشے دار پٹھوں کے بندھنوں (لیگامنٹس/ligaments)  
کے ذریعے اپنی جگہ ٹکا رہتا ہے۔ یہ ریشے دار پٹھے رستیوں کی طرح ہوتے ہیں  
جو یوٹرس کو ماں کی ہڈیوں سے جوڑے رکھتے ہیں۔  
اچانک حرکت کرنے سے کبھی کبھی ان ریشے دار پٹھوں میں شدید درد ہوتا  
ہے۔ یہ خطرناک نہیں ہے۔ درد چند منٹ میں ختم جائے گا۔ پیٹ کو نرمی سے  
تھپکنے یا اس پر گرم کپڑا رکھنے سے آرام آسکتا ہے۔

### حمل کے شروع میں پٹھوں میں اٹھن

حمل کے پہلے تین ماہ میں (پٹھوں میں) مختلف مواقع پر ہلکی اٹھن عام بات ہے (جیسا کہ ماہواری  
کے دوران بھی ہلکی اٹھن محسوس ہوتی ہے)۔ یہ اٹھن اس لیے ہوتی ہے کہ یوٹرس بڑھ رہا ہوتا ہے۔  
ایسی اٹھن خطرے کی علامت ہوتی ہے جو مسلسل ہوتی رہے (ایک مخصوص انداز میں شروع ہو اور  
ختم ہو جائے) یا مستقل جاری رہے۔ یہ بہت شدید یا تکلیف دینے والی ہو یا اس کے ساتھ تھوڑا سا خون  
خارج ہو یا زیادہ خون بننے لگے۔ ایسی صورت میں اندیشہ ہوتا ہے کہ حمل یوٹرس کے بجائے بیضہ نالیوں  
میں ٹھہر گیا۔ (ٹیوبل پریگننسی / tubal pregnancy) (دیکھیں صفحہ 120) یا یہ اسقاط (مس کیرنج/  
miscarriage) ہو سکتا ہے (دیکھیں صفحہ 95) حاملہ کو فوری طور پر طبی امداد حاصل کرنی چاہیے۔



### بچے کی ٹھوکریں ماں کو تکلیف دیتی ہیں

بچے کی زیادہ تر حرکتیں (ہلانا جلنا) خوشگوار محسوس ہوتی ہیں لیکن کبھی کبھی بچہ یوٹرس کے اندر بہت زور سے پاؤں چلاتا ہے یا بار بار  
ایک ہی جگہ لات مارتا ہے۔ حمل کے آخری ہفتوں میں کبھی بچہ اپنے سر سے ماں کی پشت یا مٹھانے پر ٹکراتا ہے۔ ان حرکتوں کی  
وجہ سے ممکن ہے ماں جھلائے، چڑچڑے پن کا مظاہرہ کرے یا بے چین ہو لیکن بچے کی یہ حرکتیں ماں کو کوئی نقصان نہیں پہنچاتیں۔

**خبردار!** چھٹے یا ساتویں مہینے سے ماں عام طور پر روزانہ ہی بچے کی ٹھوکریں باقاعدگی سے محسوس کرتی ہے۔  
بچہ چند گھنٹوں کے لیے لاتیں چلانا روک دیتا ہے۔ یہ بالکل ٹھیک ہے لیکن اگر ماں ایک دن اور ایک  
رات سے زیادہ دیر تک کوئی حرکت محسوس نہ کرے تو کوئی مسئلہ ہو سکتا ہے۔  
ماں کو اپنی ڈوائف سے ملنا چاہیے یا طبی امداد حاصل کرنی چاہیے۔



### کمر کا درد

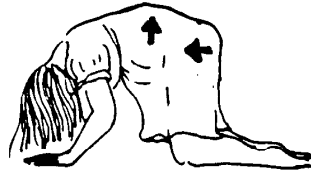
بہت سی عورتوں کی کمر میں درد ہوتا ہے۔ بچے کا اپنا وزن، یوٹرس اور پانی مل کر عورت کی ہڈیوں اور پٹھوں پر زور ڈالتے  
ہیں۔ ایک جگہ بہت دیر تک کھڑے رہنے یا آگے کو جھکے رہنے سے پیٹھ کا درد ہو سکتا ہے۔ سخت محنت مشقت سے بھی پیٹھ میں

درد ہو سکتا ہے۔ پیٹھ میں ہونے والے زیادہ تر درد معمول کے مطابق ہیں لیکن یہ درد گردے کے انفیکشن کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے (دیکھیں صفحہ 135)۔

شوہر، بچوں، خاندان کے دوسرے افراد یا سہیلیوں کو اس بات پر آمادہ کریں کہ وہ عورت کی پیٹھ کی مالش کریں۔ پیٹھ پر گرم کپڑا یا گرم پانی کی بوتل رکھنے سے بھی آرام ملتا ہے۔ عورت کے خاندان کے افراد بھی مشکل کاموں میں سے چند کام خود کر کے اس کی مدد کر سکتے ہیں (چھوٹے بچوں کو اٹھا کر لے جانا، کپڑے دھونا، کھیتی باڑی کرنا اور اناج پینا وغیرہ)۔ عورت ایک ورزش بھی کر سکتی ہے تاکہ پیٹھ کا درد کم ہو سکے۔ یہ ورزش ”ناراض بلی کی ورزش کہلاتی ہیں۔ عورت کو یہ ورزش دن میں 2 مرتبہ کرنی چاہیے اور جب بھی اس کی کمر میں درد ہو، یہ ورزش دہرائی جائے۔ ہر مرتبہ ورزش کرتے وقت یہ عمل کئی بار مسلسل دہرائیں۔ ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل جھک جانے سے شروع کریں کمر سیدھی رہے۔



واپس اسی طرح پیٹھ سیدھی کر لیں  
اب ورزش کو دہرائیں۔



سر اور کندھے نیچے جھکائیں اور  
کمر کا بچھلا حصہ اوپر اٹھائیں۔



گھٹنوں اور ہاتھوں کے بل فرش پر پوزیشن  
بنائیں۔ کمر بالکل سیدھی ہونی چاہیے۔

## ٹانگوں میں اینٹھن

ہنچے کو اس طرح  
اندک کی طرف نہ موڑیں



اب ٹانگ کو  
تھپتھپائیں



اپنے ہنچے کو اوپر کی  
طرف اٹھائیں

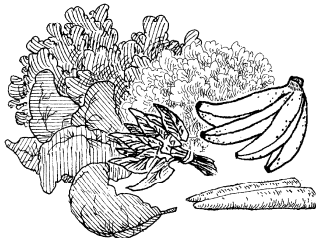


برگڑ  
نہیں!

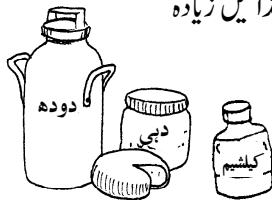
بہت سی عورتوں کو پیروں یا ٹانگوں میں اینٹھن کی شکایت ہوتی ہے۔ اچانک تیز درد اٹھتا ہے اور کوئی پٹھا اکڑ جاتا ہے۔ یہ اینٹھن خاص طور پر رات میں ہوتی ہے یا اس وقت جب عورتیں اپنے پاؤں کے پنچے تان لیں اور پنچے کے بل کھڑی ہوں۔ اس اینٹھن کو ختم کرنے کے لیے اپنے پیر کو اوپر کی طرح موڑیں، پھر ٹانگ کو نرمی سے تھپتھپائیں تاکہ اسے

پُرسکون ہونے میں مدد ملے (زور سے نہ ماریں) یہ جاننے کے لیے صفحہ 289 دیکھیں کہ ٹانگ کا درد کب خطرناک ہو سکتا ہے۔

مزید اینٹھن سے بچنے کے لیے عورت کو اپنے پنچوں کے بل نہیں ہونا چاہیے (انگڑائی کی حالت میں بھی) اور ایسی غذائیں زیادہ کھانی چاہئیں جن میں کیلشیم اور پوٹاشیم کی مقدار زیادہ ہو۔ عورت، کیلشیم، میگنیشیم اور پوٹاشیم کی گولیاں بھی لے سکتی ہے۔



ایسی غذائیں اینٹھن کی روک تھام میں  
مدد دے سکتی ہیں جن میں کیلشیم اور  
پوٹاشیم کی مقدار زیادہ ہو۔



## سر کا درد

حمل میں سر کا درد عام ہے لیکن عموماً نقصان نہیں دیتا۔ اگر ماں زیادہ آرام کرے، پُرسکون رہے، زیادہ پانی یا (پھلوں کا) رس پیے یا اپنی کپٹیوں پر نرمی سے ماش کرے تو سر کا درد دُور ہو سکتا ہے۔ اگر کوئی حاملہ عورت کبھی کبھی پیرا ایٹامول کی 2 گولیاں پانی کے ساتھ لے لیا کرے تو کوئی ہرج نہیں۔

کچھ عورتوں کو آدھے سر کے درد (مگرین/درد شقیقہ) کی شکایت ہو سکتی ہے۔ یہ درد بہت شدید ہوتا ہے اور اکثر سر کی ایک جانب ہوتا ہے۔ عورتوں کی آنکھوں کے سامنے دھبے سے نظر آتے ہیں اور انہیں متلی محسوس ہو سکتی ہے۔ چمک دار روشنی یا دھوپ کی وجہ سے ان کی حالت بگڑ سکتی ہے۔ حمل کی حالت میں آدھے سر کا درد زیادہ تکلیف کا باعث بن جاتا ہے۔



بد قسمتی سے آدھے سر کے درد کی دوائیں حمل کی حالت میں بہت خطرناک ثابت ہوتی ہیں۔ اس کی وجہ سے زچگی کے درد وقت سے پہلے شروع ہو سکتے ہیں اور یہ بچے کو نقصان بھی پہنچا سکتی ہیں۔ آدھے سر کے درد کی شکایت والی حاملہ عورت کے لیے بہتر ہے کہ وہ 500 سے 1000 ملی گرام پیرا ایٹامول لے لے اور کسی تاریخ کمرے میں آرام کرے۔ گو کہ حمل میں کافی اور کالی چائے عموماً صحت بخش نہیں ہوتیں لیکن کبھی کبھار انہیں پینے میں کوئی ہرج نہیں، ان کی وجہ سے آدھے سر کے درد کے علاج میں مدد مل سکتی ہے۔

حمل کے آخری دنوں میں سر کا درد اس خطرے کی علامت ہے کہ پری ایکلیمپسیا ہے، خصوصاً اگر بلڈ پریشر زیادہ ہو یا چہرے اور ہاتھوں پر سوجن ہو۔ (دیکھیں صفحہ 132)۔

## دیگر درد

حمل میں دوسرے چھوٹے موٹے درد ہو جانا عام بات ہے۔ اس طرح کے درد کی صورت میں طبی مشورہ حاصل کریں جو عام طور پر حمل میں نہیں ہوتے۔ مثلاً:

- جوڑوں کا سُرخ ہو جانا، سوج جانا۔
- شدید تکلیف
- جوڑوں میں درد کے ساتھ اینیمیا کی علامتیں (اینیمیا کے لیے دیکھیں صفحہ 123)۔

**خبردار!** اگر ایک ٹانگ میں درد ہو جائے اور ختم نہ ہو تو یہ رگوں میں خون کے لوتھڑے بننے کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ صفحہ 289 دیکھیں اور طبی امداد حاصل کریں۔



## احساسات اور جذبات کا تبدیل ہونا

حمل، عورت کی زندگی کا ایک اہم واقعہ ہوتا ہے۔ اس کا بچہ اس کے جسم میں پرورش پارہا ہوتا ہے۔ اس کے جسم میں تبدیلیاں ہو رہی ہوتی ہیں اور اسے زیادہ خوراک اور آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ جس طرح ایک عورت کے جسم میں تبدیلیاں ہوتی

فرید! یہ عام بات ہے، وہ حمل سے ہے، اسے بس اتنی ضرورت ہے کہ تم اس کی بات سنو اور اس کے قریب رہو۔



ماریہ! کیا ہوا؟ کیا میں مدد کر سکتا ہوں؟

نہیں (سسکی) میں ٹھیک ہوں۔ میں خود بھی نہیں جانتی کہ میں کیوں رو رہی ہوں۔

ہیں، اس کے تعلقات، جنسی احساسات اور اس کی روزمرہ زندگی میں بھی تبدیلی ہو سکتی ہے۔

## احساسات کی اچانک تبدیلی

حمل کی وجہ سے عورتیں بہت جذباتی ہو سکتی ہیں۔ کچھ عورتیں کسی واضح سبب کے بغیر ہنسنے یا چیخنے لگتی ہیں۔ کچھ اُداس، مایوس، ناراض یا چڑچڑی ہو جاتی ہیں۔

نرالے انداز سے بے وجہ ہنسا یا چیخنا چلانا اور موڈ میں اچانک تبدیلی یا احساسات کا شدید

ہوجانا، یہ سب کیفیتیں حمل کے دوران عام بات ہیں۔ عموماً یہ کیفیتیں جلد ہی ختم ہو جاتی ہیں، لیکن عورت کے احساسات کو یوں ہی نظر انداز نہ کریں، کیوں کہ وہ حاملہ ہے۔ اس کے احساسات حقیقی ہیں۔

## پریشانی اور خوف

بہت سی عورتیں جب حاملہ ہوتی ہیں تو پریشانی محسوس کرنے لگتی ہیں، خصوصاً اپنے بچے کی صحت اور بچے کو جنم دینے کے حوالے سے۔ جب عورت حاملہ ہوتی ہے تو اس کی زندگی کے دوسرے مسائل کے بارے میں بھی اس کی پریشانیاں شدت اختیار کر سکتی ہیں۔ یہ پریشانیاں بھی معمول کے مطابق ہیں۔ ان سے یہ مطلب نہیں نکلتا کہ ضرور کوئی بری بات ہو کر رہے گی۔ اس طرح کے احساسات رکھنے والی عورتوں کو جذباتی سہارے کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثلاً یہ کہ کوئی ان کے دکھڑے سنے اور ان کا حوصلہ بڑھائے کہ وہ پُر اُمید رہیں۔ وہ یہ ضرورت بھی محسوس کرتی ہیں کہ کوئی ان کی زندگی میں آنے والے مسائل حل کرنے میں مدد دے۔ مثلاً شوہر کے ساتھ تعلقات کے مسائل، ہونے والے اخراجات کی فکر دواؤں یا دیگر ایسے ہی معاملات سے متعلق مسائل۔

## عجیب، انوکھے اور ڈراؤنے خواب

حاملہ عورتوں کو اثر رکھنے والے اور واضح خواب دکھائی دے سکتے ہیں۔ یہ خواب حسین، نرالے یا ڈراؤنے ہو سکتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کے لیے، خود کو اور دنیا کو سمجھنے کا ایک اہم ذریعہ، خواب ہیں۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ خواب ہمیں مستقبل کے بارے میں بتا سکتے ہیں یا وہ روحوں کے پیغامات ہم تک پہنچا سکتے ہیں۔

لیکن عام طور پر جب خواب میں کوئی واقعہ پیش آتا ہے تو اس کا یہ مطلب نہیں ہوتا کہ ہماری حقیقی زندگی میں بھی وہی واقعہ پیش آئے گا۔ خواب میں نظر آنے والے واقعات ممکن ہے ہمیں یہ بتا رہے ہوں کہ ہم کس چیز سے خوف محسوس کرتے ہیں یا ہمیں کس شے کی خواہش ہے، یا



ممکن ہے کہ یہ محض وہ کہانیاں ہوں جنہیں ہمارے سو جانے کے بعد ہمارا ذہن گھڑنے لگتا ہے۔ جو عورتیں ڈراؤنے خواب دیکھتی ہیں، ممکن ہے انہیں کسی کی مدد کی ضرورت ہو جو ان کی اُمیدوں، تمناؤں، اندیشوں اور احساسات کے بارے میں ان سے باتیں کرے۔

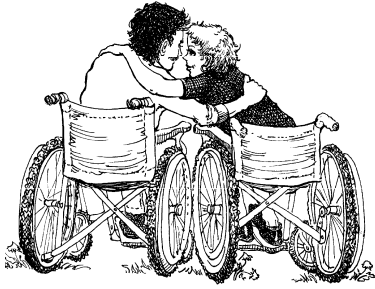
بھولنا

کچھ عورتیں حمل کی حالت میں بھولنے لگتی ہیں۔ زیادہ تر عورتوں کے لیے یہ کوئی بڑا مسئلہ نہیں ہے لیکن اگر کچھ عورتوں کو یہ معلوم نہ ہو کہ یہ معمول کی بات ہے تو وہ پریشان ہو سکتی ہیں۔ کوئی نہیں جانتا کہ جب عورتیں حمل سے ہوتی ہیں تو وہ زیادہ بھولنے کیوں لگتی ہیں لیکن یہ بات عام ہے۔



جنسی تعلق کے بارے میں احساسات

کچھ عورتیں جب حاملہ ہوتی ہیں تو زیادہ جنسی تعلقات نہیں چاہتیں۔ کچھ عورتیں اس حالت میں معمول سے بڑھ کر جنسی تعلقات کی خواہش مند ہو جاتی ہیں۔ دونوں طرح کے احساسات معمول کے مطابق ہیں۔ جنسی تعلقات قائم کرنا یا نہ کرنا، دونوں ہی عورت اور اس کے بچے کے لیے ٹھیک ہیں۔ جنسی تعلق، عورت کے بچے کے لیے کسی خطرے کا باعث نہیں ہوگا۔ کبھی کبھی حمل کی حالت میں جنسی تعلق سہولت کے ساتھ قائم نہیں



ہو پاتا۔ عورت اور اس کا شوہر محبت کے اظہار کے لیے مختلف جسمانی پوزیشنیں آزما سکتے ہیں۔ ممکن ہے کہ عورت اگر اوپر ہو یا بیٹھی ہوئی ہو یا کھڑی ہوئی ہو یا کروٹ کے بل لیٹی ہوئی ہو تو اچھا محسوس ہو۔

جنسی تعلق کے علاوہ اور بھی کئی طریقے ہیں جن پر عمل کر کے میاں بیوی ایک دوسرے سے قریب ہو سکتے ہیں اور ایک دوسرے کے لیے خوشی کا باعث بن سکتے ہیں۔ کچھ ازدواجی جوڑے ایک دوسرے کے جسم کو چھوتے اور مساج کرتے ہیں۔ کچھ اپنی اُمیدوں اور اندیشوں کے بارے میں آپس میں باتیں کرتے ہیں۔

محفوظ جنسی تعلق

جب بھی کسی حاملہ عورت سے جنسی تعلق قائم کیا جائے، اسے کسی بھی انفیکشن سے بچانا بہت اہم ہے۔ اس لیے احتیاط ضروری ہے کہ عورت کے جسم کے اندر جو بھی چیز داخل کی جائے، وہ صاف ستھری ہو۔ ان چیزوں میں پینس (مرد کا عضو تناسل/penis) اور ہاتھ بھی شامل ہیں۔

جس مرد کی ایک سے زیادہ بیویاں ہوں یا ایک سے زیادہ عورتوں کے

جنسی تعلق اور وقت سے پہلے

زچگی کے درد

جس عورت کو پہلے کسی حمل میں وقت سے

پہلے زچگی کے درد اور زچگی ہو چکی ہو،

اسے چھٹے مہینے کے بعد جنسی تعلق قائم

کرنے سے گریز کرنا چاہیے۔ اس طرح

امکان ہے کہ وقت سے پہلے زچگی کی

روک تھام میں مدد ملے گی۔

ساتھ جنسی تعلقات ہوں اسے ہمیشہ کنڈوم استعمال کرنے چاہئیں۔ ان عورتوں میں اس کی حاملہ بیوی بھی شامل ہے۔  
انفیکشنز، ایچ آئی وی / ایڈز اور دوسری بیماریوں کی روک تھام کے لیے کنڈوم کا استعمال اچھا طریقہ ہے۔ ایچ آئی وی / ایڈز اور جنسی تعلق کے ذریعے منتقل ہونے والے دیگر انفیکشنز (sexually transmitted infections-STI) کے بارے میں مزید معلومات کے لیے دیکھیں باب 18 صفحہ 337۔

