

# آسان مڈوائفری

حمل اور زچگی میں عورتوں کی صحت کی دیکھ بھال



پاکستان نیشنل فورم آن ویمنز ہیلتھ



# آسان ڈوائزری

حمل اور زچگی میں عورتوں کی صحت دیکھ بھال

سوزن کلین، سولین ملر اور فیونا تھامسن

ایڈیٹر اردو ایڈیشن  
عبدالسلام سلامی

ٹیکنیکل ایڈیٹر  
ڈاکٹر شیر شاہ سید، ڈاکٹر حامد منظور

مترجمین: شازیہ سہیل، سرور سلطانہ، نزہت کلیم، شام یوسفی

پاکستان نیشنل فورم آن ویمنز ہیلتھ



دی پیپیرین فاؤنڈیشن اور ’اے بک فار مڈوائف‘ (A Book for Midwives) کے مصنفین، پاکستان نیشنل فورم آن ویمنز ہیلتھ اور کتاب کے اردو ایڈیشن، آسان مڈوائف، کے ایڈیٹرز اور مترجمین، کتاب میں دی گئی معلومات کے استعمال کی ذمے داری قبول نہیں کرتے۔

تمام صحت کارکنوں پر یہ ذمے داری عائد ہوتی ہے کہ وہ اپنے ساتھ بھی مخلص ہوں اور جن لوگوں کی صحت کی دیکھ بھال کرتی ہیں، ان کے متعلق اپنی اہلیت اور مہارتوں کی حد سے واقف ہوں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ علاج کے لیے صرف وہی طریقے استعمال کریں جن کی آپ تربیت حاصل کر چکی ہیں۔ جب کسی عورت کو ایسے علاج کی ضرورت ہو جس کا آپ کو تجربہ نہیں ہے تو کسی ایسے صحت کارکن سے مدد لیں جو زیادہ تجربہ کار ہو۔ اپنے علاقے میں محفوظ طریقے سے کام کرنے کے لیے مقامی صحت کارکنوں اور طبی حکام سے مشورہ حاصل کریں۔ اس تربیتی کتاب سے آپ کو نئے طریقے اور مہارتیں سیکھنے میں مدد ملے گی، لیکن کوئی کتاب ایک ماہر اور تجربہ کار استاد کی عملی تربیت کی جگہ نہیں لے سکتی۔ جب بھی موقع ملے دیکھیں، پڑھیں، سنیں اور سیکھیں۔

© کاپی رائٹ 2004ء، جملہ حقوق پیپیرین فاؤنڈیشن کے نام محفوظ ہیں۔

© اردو ترجمے کے حقوق (2006ء) پاکستان نیشنل فورم آن ویمنز ہیلتھ کے نام محفوظ ہیں۔

پہلی اشاعت (انگریزی) دسمبر 2004ء  
پہلی اشاعت (اردو) اپریل 2006ء

کمپوزنگ اور صفحہ سازی: احمد گرافکس  
طباعت:

آئی ایس بی این 2-04-8603-969

دی پیپیرین فاؤنڈیشن  
1919، ایڈیسن اسٹریٹ نمبر 304  
برکلی، کیلیفورنیا-94704،  
یو ایس اے۔

پاکستان نیشنل فورم آن ویمنز ہیلتھ  
پی ایم اے ہاؤس، گارڈن روڈ،  
کراچی، پاکستان  
فون 2231534

## اعترافِ خدمت

### اردو ایڈیشن

پروجیکٹ کو آرڈی نیٹر اور ایڈیٹر: عبدالسلام سلامی

سرورق: کری ایڈیٹر ورکشاپ، کراچی

فنی تدوین: ڈاکٹر شیر شاہ سید، ڈاکٹر حامد منظور

پروف ریڈنگ: شام یوسفی

### انگریزی ایڈیشن

پروجیکٹ کو آرڈی نیشن: فیونا تھامسن

ڈیزائن اور پروڈکشن: سارا ویلیس

سرورق ڈیزائن: سارا ویلیس

اضافی تحریر اور تدوین:

ڈارلینا ڈیوڈ، ٹیڈ لائبر، چین میکس ویل،

سوزن میک کلسٹر، سارا شنون، کیتھ لین ویکری

سارا ویلیس

آرٹ کو آرڈی نیشن: فیونا تھامسن اور سارا ویلیس

ایڈیشنل پروڈکشن: لورا سائنٹیا گو

آرٹسٹ: نمرتا ہالی، جینیفر بیرویس، سارا بوری، ہیڈی بروئر،

سے فلورنس کیڈیٹس، باربرا کارٹر، جل کورل، ایلزبتھ کوس،

ریگنیا فاؤل۔ ڈویل، کرسٹائن ایبر، انا کی فرنانڈیس ڈی ریٹنا،

سینڈی فرینک، ڈیورا گرین، سوسی گن، جینی ہیلم، ہیرس اچوان،

اینا کیلس، ڈیلفائن کیزی، سوسن کلین، جوآنس کیز وچ، گینالی،

جون مہرا، ناؤ کو میا موٹو، جینی ملر، مہیل نیگریٹ، گیبرییل نوئیز،

کیٹ پیٹ مین، سارا ریٹلی۔ بیلڈے شیویلر، ڈیاناریس۔ کوکمر،

پیٹروہر۔ رونڈال، لائیلائی روزمین، لوسی سارجنٹ، مونا سینیئر،

اکی کو اویا گی شورٹ لیف، چین گا یوسونگ، فیونا تھامسن،

ڈونیل ٹوم کوٹے۔ ویلیکائن، سارا ویلیس، لی ہوا وانگ،

ڈیوڈ وارنر، کرسٹائن وونگ، ایلن وونگ، میری آن زاپالیک۔

فیلڈ ٹیسٹنگ اور اینٹ ورکنگ: اشار امرت

کاپی ایڈیٹنگ: روشل مارکووٹز

انڈیکسنگ: ٹائی کوئز

پروف ریڈنگ: سونا شیرون

میڈیکل ریویو: ایلن اسرائیل، لیزا کیلر، ملیسا اسمتھ،

جوڈتھ اسٹینڈلے

ایڈیٹوریل اینڈ پروڈکشن مینجمنٹ: سوسن میک کیلسٹر

اس کتاب کے پہلا ایڈیشن کا خاکہ سوزن کلین نے ترتیب دیا تھا۔ انہوں نے ہی اسے لکھا اور اس کی تصویریں بنائیں۔ افسوس یہ ہے کہ کتاب کی اشاعت سے پہلے ان کا انتقال ہو گیا۔ نظر ثانی شدہ یہ ایڈیشن بڑی حد تک ان ہی کی تحریر، مصوری اور ہمیں توقع ہے کہ ان ہی کی بصیرت کے مطابق ہے۔ ان کی خواہش تھی کہ اے بک فارمدوائف ان سب کے لیے ایک مفید کتاب ثابت ہو جو بچے کی پیدائش میں عورت کی دیکھ بھال کرتی ہیں، خواہ ان کا تعلیمی پس منظر کچھ بھی ہو، وہ آزادانہ طور پر حالات کا جائزہ لیں اور ہرزچگی کے موقع پر ممکنہ طور پر بہترین فیصلے کریں۔

آپ کے تعاون سے اس کتاب کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ آپ اپنے تجربات، روایات اور کام کے طریقوں کے بارے میں ہمیں لکھ کر بھیجیں۔ اگر کتاب کو بہتر بنانے کے لیے آپ کی کوئی تجویز ہے یا آپ کے علاقے کی ضرورتوں کے مطابق اسے بہتر بنانے کے لیے کوئی خیال آپ کے ذہن میں ہے تو براہ مہربانی ہمیں ضرور لکھیں۔ آپ کی تجاویز اور تبصروں سے کتاب کی اگلی اشاعت کو زیادہ کارآمد بنایا جاسکے گا۔ اپنی تجاویز اور مشورے نیچے دیے گئے پتے پر بھیجئے۔ آپ کے تعاون کا شکریہ۔

پاکستان نیشنل فورم آن ویمنز ہیلتھ

پی ایم اے ہاؤس، گارڈن روڈ، کراچی

## یہ کتاب کیسے استعمال کریں

معلومات تلاش کرنے کے لیے:

کسی خاص موضوع پر معلومات تلاش کرنے کے لیے فہرست اور حاشیے کی سرخی سے مدد لیں۔  
فہرست کتاب کے شروع کے صفحات میں دی گئی ہے جس میں ابواب کے عنوانات اور ان کے ذیلی عنوانات، ترتیب وار درج ہیں۔ ہر باب کے ذیلی عنوانات کی فہرست باب کے آغاز میں بھی دی گئی ہے۔  
حاشیے کی سرخیاں کتاب کے بائیں صفحے کے کھلتے ہوئے حاشیے میں جو عنوانات دیے گئے ہیں، وہ کتاب کو 5 حصوں میں تقسیم کرتے ہیں۔ صحت مند کیسے رہا جائے، انفیکشن سے بچاؤ، حمل، لیبر اور زچگی (بشمول زچگی کے بعد کے مسائل) اور صحت کی دوسری مہارتوں کے موضوع سے متعلق معلومات متعلقہ حصے کے حاشیے کی سرخی سے جلد تلاش کی جاسکتی ہیں۔

## خبردار، دوائیں اور نوٹس

خطرے سے آگاہ کرنے کے لیے خبردار، دوائیں اور نوٹ کو کتاب کو اصل عبارت سے علیحدہ کیا گیا ہے۔  
خبردار باکس میں بہت اہم اطلاع دی گئی ہے۔ یہ باکس جہاں بھی نظر آئے خطرے سے بچنے کے لیے آپ کو فوراً عملی قدم اٹھانا چاہیے۔

خبردار! جس عورت میں انفیکشن کی علامات نظر آئیں اسے آئی پوڈی نہ لگائیں۔ انفیکشن یوٹرس تک پھیل سکتا ہے۔



دوائوں کے باکس یہ بتاتے ہیں کہ دوا کیسے دی جائے۔ باکس کی عبارت کو احتیاط سے پڑھیں اور دوا دینے سے پہلے صفحہ 485 سے شروع ہونے والے صفحات میں متعلقہ حصہ ضرور دیکھیں۔

یہ تصویریں بناتی ہیں کہ دوا کیسے دی جائے — اس تصویر کے مطابق گولیاں دی جائیں گی۔



بخار کم کرنے کے لیے

500 سے 1000 ملی گرام پیراسیٹامول کی گولی..... ہر 4 سے 6 گھنٹے بعد

نوٹ: اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ معلومات مفید ہیں لیکن اس کے آس پاس جو معلومات دی گئی ہیں ان سے اس کا براہ راست تعلق نہیں ہے۔

نوٹ: صاف ہاتھ دیر تک صاف نہیں رہتے۔ اگر آپ نے ماں کے جنسی اعضا کے سوا کسی اور چیز کو ہاتھ لگایا ہے تو آپ اپنے ہاتھ دوبارہ ضرور دھوئیں۔

## جسم کی تصویروں کو سمجھنا

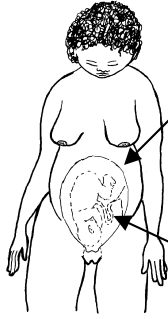
جسم کے باہر کے حصوں کو کیسے دکھایا گیا ہے جب ہم انسان کی تصویر بناتے ہیں تو کوشش کرتے ہیں کہ پورے جسم کی تصویر بنائیں۔ جہاں زیادہ جگہ نہیں ہوتی، وہاں جسم کا صرف متعلقہ حصہ دکھایا گیا ہے۔



اگر بیچے کے سر اور وجائنا کو دکھانا زیادہ اہم ہو تو ویان جسم کا صرف متعلقہ حصہ دکھایا گیا ہے، تاکہ بڑی تصویر بنائی جاسکے۔



اس تصویر میں دکھایا گیا ہے کہ ماں، بیچے کو وجائنا سے باہر لانے کے لیے زور لگا رہی ہے۔



ماں کے جسم کے اندر یوٹرس

یوٹرس کے اندر بیچہ

جسم کے اندر کے حصوں کو کیسے دکھایا گیا ہے بعض اوقات یہ دکھانے کی ضرورت ہوتی ہے کہ عورت کے جسم کے اندر کیا ہو رہا ہے۔ ان جگہوں پر ایسی تصویریں دی گئی ہیں جن سے یہ اندازہ لگانے میں مدد ملتی ہے کہ اگر ماں کے جسم کے اندر دیکھ سکیں تو کیسا نظر آئے گا۔ عام طور پر موٹی لکیر سے عورت کے جسم کے باہر کا حصہ دکھایا گیا ہے اور باریک لکیر یا نقطوں والی لکیر سے یہ دکھایا گیا ہے کہ جسم کے اندر کیا ہو رہا ہے۔

## کتاب کی زبان کے بارے میں نوٹ

طبی اور فنی (میڈیکل اور ٹیکنیکل) الفاظ: پوری کتاب میں جسم کے مختلف حصوں اور کاموں کے بارے میں عام سمجھ میں آنے والے سادہ الفاظ استعمال کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔ جہاں طبی الفاظ استعمال کیے گئے ہیں، وہاں آسان الفاظ میں بھی بتایا گیا ہے۔ اگر کوئی طبی یا فنی لفظ آپ کی سمجھ میں نہیں آیا ہے تو مشکل الفاظ کی فہرست میں دیکھیں یا کسی ڈاکٹر ایسے صحت کارکن سے پوچھیں جو اس لفظ کے معنی جانتا ہے۔

## مدد حاصل کرنا

کتاب میں دی گئی معلومات صحت کے مسائل حل کرنے میں ہمیشہ آپ کے لیے کافی نہیں ہوں گی۔ جب بھی ایسا ہو، مدد حاصل کریں۔ مسئلے کی نوعیت کے مطابق آپ:

طبی مشورہ حاصل کریں: ایک تربیت یافتہ اور تجربہ کار صحت کارکن یا ڈاکٹر آپ کو فیصلہ کرنے میں مدد دے گی کہ کیا کیا جائے۔ عام طور پر یہ ہنگامی صورت حال نہیں ہوتی۔

طبی مدد حاصل کریں: عورت یا اس کے بچے کو ایک تجربہ کار صحت کارکن یا ڈاکٹر کی ضرورت ہے تاکہ جس قدر جلد ممکن ہو طبی ٹیسٹ یا علاج کیا جاسکے۔

طبی مرکز یا اسپتال جائیں: یہ ہنگامی حالت ہے۔ ماں یا اس کے بچے کو سرجری یا ہنگامی طبی امداد کے لیے فوراً اسپتال لے جائیں۔

# فہرست

## تعارف

- باب 1: مڈوائفوں کے لیے مشورے ..... 1
- 1..... خواتین کی صحت کی بہتری کے لیے کام کریں
- 8..... کام سے لطف اٹھائیں
- 10..... احترام اور ہمدردی کے ساتھ دیکھ بھال
- 6.....
- باب 2: صحت کے مسائل سے نمٹنا ..... 12
- 13..... صحت کے مسائل کے اسباب معلوم کرنا
- 15..... بہترین علاج کیسے تلاش کیا جائے
- 21..... صحت کے مسائل کے اصل اسباب معلوم کرنا
- 25..... مڈوائفیں تبدیلی لاسکتی ہیں
- باب 3: حمل کی حالت میں عورت کا جسم ..... 26
- 27..... عورت کے جنسی اور تولیدی اعضا
- 29..... عورت کس طرح حاملہ ہوتی ہے
- باب 4: صحت مند رہنے میں عورتوں کی مدد کرنا ..... 32
- 33..... اچھی خوراک
- 43..... کس طرح کی جائے
- 33..... اچھی صحت کے لیے جسم کی دیکھ بھال
- 46..... ان چیزوں سے بچنا چاہیے
- باب 5: انفیکشن سے کیسے بچا جائے ..... 50
- 51..... انفیکشن سے محفوظ رہ کر جانیں بچائی جاسکتی ہیں
- 54..... جراثیم کو دور رکھ کر انفیکشن سے بچیں
- 54..... اپنے ہاتھوں کو صاف کریں اور حفاظتی لباس پہنیں
- 59..... جگہ اور بستر کو صاف کریں
- 61..... آلات کو صاف اور جراثیم سے پاک کریں
- 69..... فاضل چیزوں کو محفوظ طریقے سے ٹھکانے لگائیں
- حمل ..... 72
- باب 6: حمل کی حالت میں عام تبدیلیاں ..... 74
- 75..... کھانے اور سونے میں تبدیلیاں
- 78..... جسم میں تبدیلیاں اور بے آرامی
- 84..... احساسات اور جذبات کا تبدیل ہونا

88 ..... باب 7: حاملہ عورت کی ہسٹری معلوم کرنا  
حمل کی ہسٹری معلوم کرنے کے لیے یہ سوالات پوچھیں .. 90

114 ..... باب 8: حمل کے دوران معائنے

152 ..... ماں سے گفتگو کریں ..... 115

153 ..... حمل کے دوران معائنوں کا ریکارڈ ..... 123

137 ..... بچے کا معائنہ کریں

154 ..... لیبر اور زچگی

156 ..... باب 9: لیبر اور زچگی کی تیاری کرنا

160 ..... زچگی کرانے کے لیے ساتھ کیا لے کر جائیں ..... 157

162 ..... آلات جراثیم سے پاک کریں اور دھوئیں ..... 159

164 ..... باب 10: لیبر اور زچگی کے دوران اچھی دیکھ بھال

لیبر کے دوران پیش آنے والی ..... 165

175 ..... صورت حال کا ریکارڈ رکھیں ..... 167

174 ..... ہنگامی حالت (ایمرجنسی) کے لیے تیار رہیں

178 ..... باب 11: گھلنا یا اوپننگ: لیبر کا پہلا مرحلہ

179 ..... لیبر کے پہلے مرحلے میں کیا ہوتا ہے

182 ..... کیا علامات چیک کرنی چاہئیں ..... 180

181 ..... پہلے مرحلے میں عورت کو آرام پہنچانے میں مدد دینا

208 ..... باب 12: دھکیلنا: لیبر کا دوسرا مرحلہ

220 ..... زچگی میں ماں کی مدد کریں ..... دوسرے مرحلہ نزدیک ہونے

229 ..... بچہ برتچ ہے ..... 209

233 ..... جڑواں بچوں کی پیدائش میں مدد دینا ..... 210

235 ..... بچہ بہت چھوٹا ہے یا 5 ہفتے پہلے پیدا ہو رہا ہے ..... 213

216 ..... خطرے کی علامات پر نظر رکھیں

236 ..... باب 13: پلےسینٹا کی پیدائش: لیبر کا تیسرا مرحلہ

254 ..... بچے کے لیے کیا کیا جائے ..... 237

237 ..... ماں کی جسمانی علامات دیکھیں



**باب 14: پیدائش کے بعد پہلے چند گھنٹے** ..... 260

- 261..... ماں کے لیے کیا کیا جائے  
266..... بچے کے لیے کیا کیا جائے

**باب 15: زچگی کے بعد پہلا ہفتہ** ..... 284

- 285..... ماں کے لیے آپ کیا کر سکتی ہیں  
290..... بچے کے لیے کیا کریں

**باب 16: ماں کا دودھ** ..... 296

- 297..... ماں کا دودھ بہترین غذا ہے  
298..... بچے کو دودھ کیسے پلایا جائے  
300..... جب ماں گھر سے باہر کام کرتی ہو  
302..... دودھ پلانے میں پیش آنے والی عام مشکلات  
307..... دودھ پلانے کا عمل متاثر کرنے والے حالات  
310..... ماں کے دودھ کے متبادل

**صحت کی مہارتیں** ..... 312

**باب 17: خاندانی منصوبہ بندی** ..... 314

- 316..... خاندانی منصوبہ بندی کے علاقے کے لوگوں کے لیے  
334..... خاندانی منصوبہ بندی کو مؤثر بنانا  
316..... کسی طریقے کا انتخاب کرنا

**باب 18: جنسی بیماریاں اور جنسی اعضا کے دوسرے انفیکشنز** ..... 336

- 337..... جنسی بیماریاں کیا ہیں؟  
339..... وجائنا سے اخراج  
344..... جنسی اعضا پر ناسور (جنسی السرز)  
350..... وہ جنسی بیماریاں جن سے پورا جسم متاثر ہوتا ہے  
353..... اپنے علاقے میں جنسی بیماریوں کی روک تھام میں کیسے مدد کی جائے

**باب 19: حمل اور زچگی میں استعمال ہونے والی اعلیٰ مہارتیں** ..... 354

- 355..... لیبر کے دوران وجائنا کا معائنہ  
357..... لیبر شروع کرنے کے گھریلو طریقے  
361..... انجیشن  
366..... نس کے ذریعے مائع (فلوئڈ) کیسے دیا جائے  
368..... کیتھیٹر (پیشاب کی نلی لگانا)  
370..... ایپی سیوٹومی  
372..... چیرے یا ایپی سیوٹومی کو سینا  
383..... زنانہ نختے کے بعد عورت کی دیکھ بھال  
385..... بریج یا کروٹ کے بل والے بچے کو موڑنا

**باب 20: پیلوئس کا معائنہ: عورت کی وجائنا اور یوٹرس کا معائنہ کس طرح کیا جائے** ..... 388

- 390..... پیلوئس کا معائنہ کب کیا جائے  
391..... معائنے سے پہلے  
393..... ظاہری معائنہ  
394..... اسپیکیولم سے معائنہ

401.....	دونوں ہاتھوں کی مدد سے معائنہ	392.....	پیلوس کا معائنہ
<b>406</b> .....	آئی یو ڈی داخل کرنا	<b>باب 21:</b> آئی یو ڈی کس طرح داخل کیا جائے	عورت کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد دیں
410.....	آئی یو ڈی داخل کرنے کے بعد	408.....	کہ آیا آئی یو ڈی اس کے لیے بہتر ہے
417.....	آئی یو ڈی کو نکالنا	409.....	آئی یو ڈی داخل کیے جانے سے پہلے
418.....	آئی یو ڈی کو نکالنا	<b>باب 22:</b> حمل جلد ختم ہو جانے کے بعد عورت کی مدد کرنا	جلد ختم ہونے والے حمل کے مسائل
<b>420</b> .....	غیر محفوظ اسقاط سے بچاؤ کے لیے	421.....	حمل ضائع ہونے یا اسقاط کے بعد
435.....	علاقے کے لوگوں کے ساتھ مل کر کام کریں	426.....	ہونے والے مسائل کے لیے ہنگامی دیکھ بھال
<b>436</b> .....	ایم وی اے کے ساتھ مسائل	<b>باب 23:</b> مینوبل ویکيوم ایسپائریشن (ایم وی اے)	فیصلہ کرنا کہ ایم وی اے کب کیا جائے
448.....	ایم وی اے کے بعد	438.....	ایم وی اے کے لیے تیاری کریں
450.....	ایم وی اے کے بعد	439.....	ایم وی اے کرنا
<b>452</b> .....	طبی مراکز اور ڈاکٹروں کے ساتھ کام کرنا	<b>باب 24:</b> طبی امداد حاصل کرنا	طبی مراکز اور اسپتال کیا فراہم کر سکتے ہیں
459.....	طبی مراکز اور ڈاکٹروں کے ساتھ کام کرنا	453.....	طبی مراکز تک لے جانا
<b>464</b> .....	تدریسی مواد	<b>باب 25:</b> گھریلو ساختہ آلات اور تدریسی مواد	سستے آلات
469.....	تدریسی مواد	465.....	سستے آلات
<b>484</b> .....	دواؤں کی فہرست کیسے استعمال کریں	<b>دوائیں:</b> کتاب میں تجویز کی گئی دواؤں کا استعمال، خوراک اور احتیاطیں	دواؤں کی فہرست
496.....	دواؤں کی فہرست	485.....	دوائیں کیسے دی جائیں
498.....	خاندانی منصوبہ بندی کی گولیاں	486.....	دواؤں کی قسمیں
516.....	خاندانی منصوبہ بندی کی گولیاں	489.....	دواؤں کی قسمیں
<b>519</b> .....	دواؤں کی قسمیں	493.....	دواؤں کی قسمیں
<b>524</b> .....	دواؤں کی قسمیں	<b>519</b> .....	اگر آپ مزید جاننا چاہتی ہیں
<b>527</b> .....	دواؤں کی قسمیں	<b>524</b> .....	تکنیکی اور طبی الفاظ
		<b>527</b> .....	زچگی کی متوقع تاریخ کا کلینڈر

## مڈوائفیں اور کمیونٹی کی صحت



ہزاروں سال سے، اس وقت سے جب ڈاکٹر یا اسپتال بھی نہیں ہوتے تھے، مڈوائفیں عورتوں کی صحت کا خیال رکھنے، بچوں کو دنیا میں لانے اور کنہوں کو پروان چڑھنے میں مدد دے رہی ہیں۔ کسی بھی عورت سے پوچھیے کہ وہ مڈوائف کی نگہداشت کو کیوں ترجیح دیتی ہے۔ وہ آپ کو بتائے گی کہ مڈوائفیں معلومات رکھتی ہیں، متحمل مزاج ہوتی ہیں اور اپنی روایات کا احترام کرتی ہیں۔

مڈوائفیں صحت کارکن کی حیثیت سے اتنی اہم اور قابل قدر کیوں ہیں؟

- مڈوائفوں کو یقین ہوتا ہے کہ وہ حمل اور زچگی کے دوران محفوظ طریقے سے ماں اور بچے کی مدد کر سکیں گی اور انہیں اعتماد ہوتا ہے کہ عورتیں اپنی صحت کے تحفظ کے لیے مل جل کر کام کر سکتی ہیں۔
- مڈوائفیں اکثر ان ہی آبادیوں میں رہتی ہیں جہاں کام کرتی ہیں۔ اس لیے جن کنہوں کی وہ مدد کرتی ہیں وہ ان کو جانتے ہیں اور ان پر اعتبار کرتے ہیں۔
- بہت سی مڈوائفیں اپنی زیر نگہداشت خواتین کے ساتھ، ڈاکٹروں یا کلینک کے کارکنوں سے زیادہ وقت گزارتی ہیں۔ اس سے انہیں عورتوں کی ضروریات سمجھنے اور خطرے کی علامات جلد پہچاننے میں مدد ملتی ہے۔
- مڈوائفیں چونکہ عورت ہوتی ہیں، اس لیے عورتیں ان سے بات کرنے میں آسانی محسوس کرتی ہیں۔
- مڈوائفوں کی فیس ڈاکٹروں یا اسپتالوں سے کم ہوتی ہیں۔ وہ پیسے یا اختیارات سے زیادہ خدمت پر یقین رکھتی ہیں۔
- غریب علاقوں میں جہاں صحت کی سہولتوں کا فقدان ہے، مڈوائفیں اکثر واحد صحت کارکن ہوتی ہیں۔ ان سب وجوہ کی بنا پر دنیا میں اکثر و بیشتر، مڈوائفیں وہ پہلی اور بعض اوقات واحد صحت کارکن ہوتی ہیں جن سے عورتیں زچگی یا صحت کے کسی اور مسئلے کے سلسلے میں رجوع کرتی ہیں۔ لیکن مڈوائفوں کو اس اہم کام میں متعدد چیلنجوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

## مڈوائفوں کو درپیش چیلنج

مڈوائفوں (بلکہ تمام صحت کارکنوں) کے لیے سب سے بڑا چیلنج عورتوں اور بچوں میں بیماری اور موت سے لڑنا ہے۔ ہر سال ہزاروں عورتیں حمل اور زچگی کے دوران مر جاتی ہیں۔ اس سے بھی کہیں زیادہ زخمی یا معذور ہو جاتی ہیں۔ ان سائنحات کا شکار زیادہ تر غریب عورتیں ہوتی ہیں جن کے پاس کھانے کے لیے کافی غذا اور رہنے کے لیے محفوظ رہائش نہیں ہوتی اور انہیں طبی نگہداشت بھی دستیاب نہیں ہوتی۔

دنیا کی بہت سی مڈوائفیں غریب آبادیوں میں رہتی ہیں اور بیشتر کو اتنی اجرت نہیں ملتی کہ وہ اپنا خرچ چلا سکیں۔ ہر علاقے کے لوگوں کو چاہیے کہ جس طریقے سے ممکن ہو مڈوائفوں کی مدد کریں اور اس طرح انہیں بتائیں کہ ان کا کام کتنا اہم ہے۔ بہتر ہوگا کہ مقامی حکومتیں بھی مڈوائفوں پر سرمایہ کاری کریں۔ یہ حکومتیں کبھی کبھار ہی مڈوائفوں کو مناسب تعلیم یا ضروریات کی چیزیں فراہم کرتی ہیں حالانکہ ان کا انحصار مڈوائفوں پر ہوتا ہے جو دیگر طبی سہولتوں تک رسائی نہ رکھنے والی خواتین کی مدد کرتی ہیں۔

میں ہفتے میں 6 دن ایک گارمنٹس فیکٹری میں کام کرتی ہوں اور پھر اپنے خاندان کی دیکھ بھال کے لیے گھر جاتی ہوں۔ میں سارے وقت تھکی رہتی ہوں اور میرا شوہر مجھ سے کہتا ہے کہ زچگیوں میں جانا چھوڑ دوں لیکن میں نے یہ کام جاری رکھا ہوا ہے کیوں کہ میں یہ کام اچھی طرح جانتی ہوں، یہ مجھے پسند ہے اور مجھے اسی لیے بلا جاتا ہے۔



کم اجرت کے علاوہ مڈوائفوں کو اکثر وہ عزت بھی نہیں ملتی جس کی وہ حق دار ہوتی ہیں۔ ڈاکٹر اور دیگر حلقے مڈوائفوں کی خدمات کو اکثر نظر انداز کر دیتے ہیں۔ جب مڈوائفوں کے ساتھ قابل قدر صحت کارکن کا سا برتاؤ نہیں ہوتا تو خواتین کی دیکھ بھال کرنے کی ان کی صلاحیت میں رکاوٹیں پیدا ہوتی ہیں۔ اگر کوئی بیمار عورت اپنی مڈوائف کو اپنے ہمراہ اسپتال نہ لاسکے تو مڈوائفیں صحت کے پورے نظام سے خارج ہو جاتی ہیں۔

خاص طور پر روایتی مڈوائفوں کو (جنہیں ہمارے یہاں وائی یا ٹریڈیشنل برتھ اٹینڈینٹ-TBA) کہا جاتا ہے، مسائل کا سامنا ہوتا ہے۔ بہت سے پیشہ ور صحت کارکن جن

میں پیشہ ور ڈوائفیں بھی شامل ہیں، یہ سمجھتی ہیں کہ روایتی ڈوائفیں نا اہل یا پرانے فیشن کی ہوتی ہیں۔ ان روایتی ڈوائفوں کو پیدائش کے بارے میں بہت معلومات ہو سکتی ہیں اور ان کو جڑی بوٹیوں، مالش کی تکنیکوں یا دیگر محفوظ و موثر طریقوں میں مہارت حاصل ہو سکتی ہے۔ چونکہ بیشتر لوگ دیہات سے شہروں کی طرف آرہے ہیں اس لیے بعض اوقات یہ ڈوائفیں ان گنے چنے لوگوں میں شامل ہوتی ہیں جو اپنی علاقے کے علم اور روایات کی محافظ ہوتی ہیں۔ روایتی ڈوائفیں اکثر معمولی اجرت پر یا بغیر اجرت کے کام کرتی ہیں، اس لیے کہ انہیں اپنے کام کی اہمیت کا علم اور احساس ہوتا ہے۔ دوسری ڈوائفوں کی طرح وہ اپنا کام اس لیے کرتی ہیں کہ انہیں عورتوں اور بچوں سے محبت ہوتی ہے، کیوں کہ وہ اپنے علاقے کی عورتوں کی خدمت کرنا چاہتی ہیں اور وہ اس کام کے لیے ایک روحانی جذبہ رکھتی ہیں۔

یہ کتاب ڈوائفوں کی مدد کس طرح کر سکتی ہے

ڈوائفوں کو خواتین، بچوں اور کنبوں کی صحت کی دیکھ بھال کرنے کے لیے صحیح معلومات درکار ہوتی ہیں۔ انہیں غربت اور عورتوں سے غیر مساوی سلوک سے نمٹنے کے لیے اور دوسرے صحت کارکنوں سے مل کر کام کرنے کے لیے حکمت عملی مرتب کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کتاب میں آپ کو مندرجہ ذیل معلومات ملیں گی:

- حمل، لیبر یا زچگی کے درد اور پیدائش کے دوران اور پیدائش کے بعد کے چند ہفتوں میں خواتین اور ان کے بچوں کی دیکھ بھال کے لیے معلومات، کیوں کہ زیادہ تر ڈوائفوں کا یہ بنیادی کام ہے۔
- پیدائش اور زچگی کے حوالے سے عورت کی صحت کو زندگی بھر تحفظ دینے کی مہارتیں، کیوں کہ عورت کی صحت کی ضروریات اہم ہوتی ہیں چاہے وہ حاملہ ہو یا نہ ہو۔ اور اس لیے بھی کہ عورت کی اس وقت کی صحت، جب وہ حاملہ نہیں ہوتی اس کی زچگیوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔

- روایتی ڈوائفوں اور جدید مغربی ادویات کے محفوظ و موثر طریقے، کیوں کہ لیبر اور پیدائش کے دوران اچھی دیکھ بھال کے لیے مغربی طب اور روایتی ڈوائفوں کی روایات دونوں سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔



- اس بارے میں گفتگو کہ غربت کی موجودگی اور عورت کی ضروریات کی تکمیل نہ ہونے سے صحت کس طرح متاثر ہوتی ہے اور کس طرح مڈوائفیں ان حالات کو بہتر بنانے کے لیے کام کر سکتی ہیں، کیوں کہ ان حالات کو بدلنے سے صحت پر پائیدار اثر پڑ سکتا ہے۔

میری دادی مڈوائف ہیں۔ وہ حاملہ خواتین کے لیے جڑی بوٹیاں استعمال کرتی ہیں اور مالش کرتی ہیں۔



میں خود مڈوائف بننے کے لیے شہر کے ایک اسکول میں گئی تھی اور میں نے اپنی دادی کو اوزاروں کو جراثیم سے پاک کرنے، خطرے کی علامات پہچاننے اور ولادت کو محفوظ تر بنانے کے نئے طریقے سکھائے ہیں۔ لیکن میں اب بھی ان سے پرانے طریقے سیکھ رہی ہوں۔ بہت سے پرانے طریقے اب بھی نئے طریقوں سے بہتر ہیں۔

- اس بارے میں تجاویز کہ مڈوائفیں ایک دوسرے کے ساتھ، دوسرے صحت کارکنوں کے ساتھ اور وسیع تر کمیونٹی میں کس طرح مل کر کام کر سکتی ہیں اور کرنا چاہیے، کیوں کہ ساتھ کام کرنے سے ہر ایک کے علم میں اضافہ ہوتا ہے اور عورت کی صحت کو بہتر بنانے کے اقدامات مزید موثر ہو جاتے ہیں۔

مڈوائفوں کے بنیادی اصول اور طریقے کبھی تبدیل نہیں ہوں گے۔ خواتین اور کنہوں کو ولادت سے پہلے، ولادت کے دوران اور اس کے بعد ہمیشہ ہمدردانہ اور احترام کے جذبے سے بھرپور دیکھ بھال کی ضرورت رہے گی۔ چونکہ مڈوائفوں کو ہمیشہ مزید سیکھنے سے فائدہ ہوتا ہے، اس لیے ہمیں اُمید ہے کہ اس کتاب میں موجود نئی معلومات ہر جگہ مڈوائفوں کو نئی اور زندگی بچانے والی مہارتیں سیکھنے کے قابل بنائیں گی اور وہ خواتین، بچوں اور خاندانوں کی بھلائی کے لیے ان مہارتوں کو استعمال کر سکیں گی۔