

باب 1

مڈوالگوں کے لیے مشورے

اس باب میں:

1	سکھنے کا عمل عمر بھر کے لیے ہوتا ہے
3	معلومات میں دوسروں کو شریک کریں
	جو کچھ آپ جانتی ہیں اس معلومات میں دوسرے مقامی آبادی کو اپنی معلومات میں
4	صحت کا رکنوں اور مڈوالگوں کو شریک کریں
6	احترام اور ہمدردی کے ساتھ دیکھ جھال
7	فیصلے صادر نہ کریں
	اپنے مشوروں پر خود بھی عمل کریں
7	اپنی مدد آپ کرنے میں دوسروں کی مدد کریں
8	خواتین کی صحت کی بہتری کے لیے کام کریں
9	وہ لوگ جو عورت کی صحت پر اثر انداز ہو سکتے ہیں
	مرد، عورتوں کی صحت کا خیال رکھ سکتے ہیں
10	کام سے لطف اٹھائیں

باب 1

مڈوائیفوں کے لیے مشورے

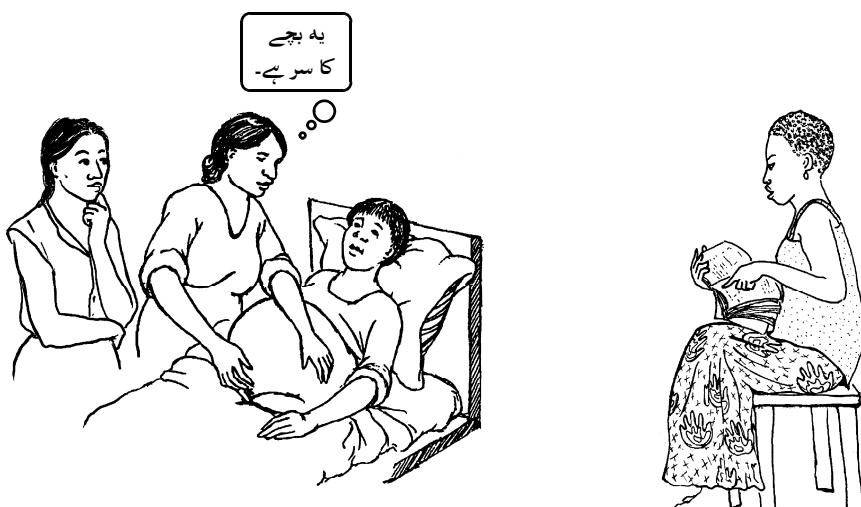
عورتوں اور بچوں کی صحت و سلامتی کے لیے کام کرنے کے لیے، یعنی مڈوائیف بننے کے لیے، آپ کو سیکھنے، لوگوں کے ساتھ احترام اور ہمدردی سے پیش آنے اور محتاجی آبادی کی صحت کی ضروریات پوری کرنے کی خاطر دوسروں سے مل کر کام کرنے کے لیے آمادہ ہونا چاہیے۔

سیکھنے کا عمل عمر بھر کے لیے ہوتا ہے

مڈوائیف یا کسی بھی قسم کی صحت کارکن بننے کی منزل کی جانب پہلا قدم یہ ہے کہ انسان دوسروں سے سیکھے۔ تجربہ کار تین مڈوائیفیں بھی ساری زندگی سیکھتی اور نئے ہنر حاصل کرتی رہتی ہیں۔ مڈوائیفیں تجربے سے اور کتابوں اور کلاسوں سے سیکھتی ہیں۔ سیکھنے کا ہر طریقہ اہم ہوتا ہے۔ تمام مڈوائیفوں کو علم اور عمل کے درمیان توازن رکھنا چاہیے۔

لیکن عورتوں اور بچوں کی صحت کی دیکھ
بھال کی مبارتیں سیکھنے کے لیے پرینکٹس
واحد طریقہ ہے۔

کتابوں اور مطالعے سے
مڈوائیفوں کی معلومات میں
اضافہ ہوتا ہے۔



تجربہ کار ٹڈواں فرنی سیکھنے کا سلسلہ جاری رکھتی ہیں

پیدائش اور صحت کے بارے میں ہمیشہ مزید جاننے کی ضرورت رہتی ہے۔ ہر پیدائش مختلف ہوتی ہے، طبی معلومات تبدیل ہو جاتی ہیں اور سیکھنے کے لیے نئی مہارتیں سامنے آ جاتی ہیں۔ جب تک آپ ٹڈواں فرنی میں مندرجہ ذیل کام کر سکتی ہیں:

- دیکھیں۔ دوسرا ٹڈواں فرنی، صحت کار کنوں اور ڈاکٹروں کے کام کا مشاہدہ کر سکتی ہیں۔

- پوچھیں۔ آپ جن عورتوں اور خاندانوں کے لیے خدمات انجام دیتی ہیں ان سے پوچھ سکتی ہیں کہ انہیں آپ کے کام کے بارے میں کیا پسند ہے اور کیا نہیں۔ پڑھیں۔ کتابیں اور دوسرا تحریری مواد پڑھ سکتی ہیں۔ کار آمد کتابیں اپنے ساتھ رکھ سکتی ہیں تاکہ جن معلومات کی آپ کو ہر وقت ضرورت نہیں ہوتی وہ ضرورت پڑنے پر حاصل کر سکیں۔

- سیکھیں۔ نئی مہارتیں سیکھ سکتی ہیں۔ اگر آپ کو نئے طریقے محفوظ انداز سے سیکھنے کے لیے تربیت اور آلات دستیاب ہیں تو بے خوف ہو کر سیکھیں۔ اس سے آپ کو مقامی آبادی میں خواتین کے مزید کام آنے اور بہتر ٹڈواں فرنی بننے کا موقع ملے گا۔

ٹڈواں فرنی اساتذہ، کتابوں اور دوسرا ٹڈواں فرنی اور صحت کار کنوں سے سیکھتی ہیں۔ زیادہ تر وہ پریکٹس کے نئے محفوظ طریقے سیکھتی ہیں، لیکن جب کسی ٹڈواں فرنی کو مزید تجربہ حاصل ہوتا ہے تو اسے پتا چلتا ہے کہ اس نے جو باتیں سیکھی ہیں ان میں سے کچھ خواتین کی دلکشی بھال کے لیے محفوظ ترین یا موثر ترین ثابت نہیں ہوتیں۔

جب ٹڈواں فرنی پریکٹس کے نئے طریقے سیکھیں تو انہیں اپنے خیالات تبدیل کرنے پر آمادہ ہونا چاہیے تاکہ جہاں تک ان کے بس میں ہو، وہ ہمیشہ بہترین طریقے استعمال کریں۔ ٹڈواں فرنی جو طریقے استعمال کرتی ہیں، انہیں ان کا ایمانداری سے جائزہ لینا چاہیے تاکہ وہ یہ یقینی بناسکیں کہ وہ اچھا کام کر رہی ہیں، خواہ انہوں نے یہ طریقے ڈاکٹروں سے سیکھے ہوں، یا روایتی معالجوں سے یا کسی اور سے۔

”کیوں؟“ کی اہمیت

”کیوں؟“ کی اہمیت اس لیے ہے کہ اس سے آپ کو مدد ملتی ہے کہ آپ بتائے ہوئے یا پڑھے ہوئے طریقوں سے آگے بڑھ کر بھی سوچ سکتی ہیں۔ اگر آپ کو وجہ معلوم ہو تو آپ اس صورت میں بھی فیصلے کر سکتی ہیں جب کوئی شخص یا کتاب آپ کی رہنمائی کے لیے موجود نہ ہو۔ آپ علاج کے کسی طریقے یا آلے کو اس طرح بھی استعمال میں لاسکتی ہیں کہ دوسروں کو اس



استعمال کا پتہ ہو۔ ”کیوں؟“ کا سوال اٹھانا اس لیے بھی ضروری ہے کہ مسائل کے اسباب سمجھ میں آسکیں، مسائل کو مذکور طور پر حل کیا جاسکے اور انہیں دوبارہ پیدا ہونے سے روکا جاسکے۔

معلومات میں دوسروں کو شریک کریں

کتابوں اور اسناد سے سیکھنے کے علاوہ مڈوائیں ایک دوسرے سے اور ان خاندانوں سے سیکھتی ہیں جن کے لیے وہ خدمات انجام دیتی ہیں۔ مقامی آبادی کو اپنی معلومات میں شریک کر کے مڈوائیں صحت کا عام معیار بہتر بنا سکتی ہیں۔

جو کچھ آپ جانتی ہیں اس معلومات میں دوسرے صحت کارکنوں اور مڈوائیوں کو شریک کریں
مڈوائیں ایک دوسرے کی مدد کرنے کے لیے جل کر کام کر سکتی ہیں۔ اگر ایک مڈوائی بیمار ہو جاتی ہے یا کام نہیں کر سکتی تو دوسری مڈوائی ان خواتین کی مدد کر سکتی ہے جن کی وہ دلکشی بھال کر رہی تھی۔ مڈوائیں ایک دوسرے سے سیکھ بھی سکتی ہیں اور ایک دوسرے کو سکھا بھی سکتی ہیں۔ بعض علاقوں میں مڈوائیں اور دوسرے صحت کارکن ایک دوسرے سے معلومات کا تبادلہ کرتے ہیں اور اپنے کام کے بارے میں دیانتداری سے گفتگو کرتے ہیں۔ بعض مڈوائیں ہر چند ماہ بعد اکٹھا ہوتی ہیں، ان ملاقاتوں میں معلومات کا تبادلہ ہوتا ہے اور وسائل میں ایک دوسرے کو شریک کیا جاتا ہے۔ مڈوائیوں کے اجتماع میں آپ مندرجہ ذیل کام کر سکتی ہیں:

آنندہ میں لیبر کے دوران ٹیپریجر
چیک کروں گی۔ اس طرح انفیکشن
کا جلدی پتہ چل جاتا ہے۔



- باری باری ان کیسوں کا تذکرہ کر سکتی ہیں جن سے آپ نمٹی ہیں۔ اس موقع پر مشکل کیسوں اور غلطیوں کے بارے میں دوسروں کو ضرور بتائیں۔ غلطیاں تسلیم کرنا مشکل کام ہے لیکن جب ان سے سیکھنے کا موقع ہو تو یہ بڑی خوبی ہے۔ دوسری مڈوائیں یہ بتاسکتی ہیں کہ اگر انہیں اس مشکل کا سامنا ہوتا تو وہ کیا کرتیں۔ کیا وہ بھی یہی عمل کرتیں یا کچھ اور کرتیں۔ ماں کی خجی زندگی کو محفوظ رکھنے کے لیے اس کا نام ظاہر نہ کریں۔

دوسرے صحت کارکنوں کو اپنے گروپ سے ملنے کی دعوت دے سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر جڑی بیٹھوں کا کوئی ماهر ان مقامی پودوں کے بارے میں بتاسکتا ہے جو انفیکشن سے نہیں میں مددگار ہو سکتے ہیں۔ مڈوائیوں کا گروپ کسی مقامی میراثی سینٹر کی زرسوں سے اس بارے میں بتادلہ خیال کر سکتا ہے کہ مڈوائیں اور زرسیں مل جل کر کس طرح کام کر سکتی ہیں۔

دوسری مڈوائیوں کے ساتھ تعلیمی کتابوں کا تبادلہ



کرسکتی ہیں (اس کتاب سمیت)۔ اگر کسی کے پاس کافی رقم نہیں تو مڈوائیوں کا ایک گروپ مل کر ایک کتاب خرید سکتا ہے۔

- اداکاری کے ذریعے مختلف مسائل کی شکار عورتوں کی مدد کرنے کی مشق کرسکتی ہیں (اسے روپ پلے کہتے ہیں)۔ مثال کے طور پر ایک مڈوائی حاملہ خاتون کا کردار ادا کرے جو کافی مقدار میں سخت



بخش غذا نہیں کھا رہی ہو۔ ایک اور فرد اس کی مڈوائی کا کردار ادا کرے جو مسلمہ سنت اور مشورہ دے۔ بعد میں ہر اداکارہ یہ بیان کرے کہ کردار ادا کرنے کے دوران اس نے کیا محسوس کیا، اور گروپ کے دوسرے افراد یہ بتائیں کہ ان حالات میں وہ کیا کرتے۔ ہر ایک کو کوئی نہ کوئی کردار ضرور دیا جائے۔

- دوسری مڈوائیوں کی صلاحیت استعمال میں لاسکتی ہیں۔ اگر ایک مڈوائی کو پڑھنا آتا ہو تو وہ دوسری مڈوائیوں کو کتابیں پڑھ کر سنا سکتی ہے۔ ایک مڈوائی جسے آلات کو جراحت سے پاک کرنا آتا ہو وہ گروپ کی دوسری مڈوائیوں کو یہ کام سکھا سکتی ہے۔

مقامی آبادی کو اپنی معلومات میں شریک کریں

بطور مڈوائی آپ مشورے دیتی ہیں، شکایات دور کرتی ہیں اور زندگیاں بچاتی ہیں۔ لیکن آپ کے اردو گرد موجود لوگوں کی مجموعی سخت صرف آپ کے ہاتھ میں نہیں۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ لوگ ان باتوں کا خود فیصلہ کرتے ہیں کہ کیا کھائیں، کیسے کھائیں، اپنا کام کیسے کریں اور مختلف معاملات میں اپنے راستوں کا انتخاب کیسے کریں۔ سیکھنے اور سکھانے کے عمل اور معلومات کے تبادلے کے ذریعے مڈوائیں اس بارے میں لوگوں کی مدد کر سکتی ہیں کہ وہ جن راستوں کا انتخاب کریں سو جھ بوجھ کے ساتھ کریں۔ یہی وجہ ہے کہ بطور مڈوائی آپ کا پہلا کام سکھانا ہے۔

سکھانے کا عمل کہیں بھی اور کسی بھی وقت ہو سکتا ہے۔ معاشرے کے دوران جب آپ کسی عورت کو سمجھاتی ہیں کہ آپ ہر سوال کیوں پوچھ رہی ہیں تو دراصل آپ اسے سکھا رہی ہوتی ہیں۔ جب آپ کسی عورت کے شوہر کو سمجھاتی ہیں کہ خاندانی منصوبہ بندی اس کی بھی ذمہ داری کیوں ہے تو آپ اسے سکھا رہی ہوتی ہیں۔ بازار میں، مقامی آبادی کی کسی تقریب میں یا کسی بھی اور موقعے پر جب آپ دوسروں سے ملتی ہیں، ایسا ہر موقع، سکھانے کا موقع ہوتا ہے۔

تدریسی کلاسیں

بعض موضوعات ایسے ہیں جن کے بارے میں مقامی آبادی کے بیشتر لوگ معلومات حاصل کر کے فائدہ اٹھاسکتے ہیں۔ اگر ممکن ہو تو حاملہ عورتوں، خاندانوں یا مقامی آبادی کے دیگر افراد کی میٹنگ بلائیں جن میں سخت اور پیدائش کے بارے میں بتایا جائے۔ آپ ان موضوعات کے بارے میں پڑھاسکتی ہیں:

- جسم کیسے کام کرتا ہے۔

- خاندانی منصوبہ بندی کا انتخاب اور استعمال کیسے کیا جائے۔

- حمل کے دوران کیسے کھایا جائے اور کیسے اپنی دلکش بھال کی جائے۔

- محفوظ تر پیدائش کو کیسے ممکن بنایا جائے۔

- زچگی کے بعد اپنی دلکش بھال کیسے کی جائے اور بچے کو اپنا دودھ کیسے پلایا جائے۔



پڑھانا ایک فن ہے اور اس کے لیے مشق کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ عمل شروع کرنے کا ایک اچھا طریقہ سننا ہے۔ جب آپ کو پتہ چل جاتا ہے کہ دوسرے لوگ کیا جانتے ہیں تو آپ ان کی معلومات میں اضافے کے لیے مدد کر سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ سننے سے خود آپ بھی سکھیں گی۔

مثال کے طور پر اگر عورتوں کا ایک گروپ جنسی بیماریوں کے بارے میں جاننا چاہتا ہے تو آپ ہر ایک عورت سے پوچھ سکتی ہیں کہ وہ اس کے متعلق کیا جانتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ عورتوں کو کتابوں یا کلاسوں یا دوسری عورتوں سے بات چیت کرنے کی وجہ سے یا خود ان فلیکشن لگنے کے باعث ان بیماریوں کے بارے میں معلومات ہوں۔

جب خواتین اپنی معلومات میں دوسروں کو شریک کر چکیں تو دریافت کریں کہ ان کے ذہن میں کیا سوالات ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ گروپ کی عورتیں ایک دوسرے کے سوالوں کے جواب جانتی ہوں۔ ممکن ہے کہ آپ خود اہم طبی معلومات کا اضافہ کر سکیں گی اور بعض افراد کے غلط تصویرات کو درست بھی کر سکیں۔ یوں گفتگو کرنے کے لیے گروپ کی حوصلہ افزائی کر کے آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ انہیں کیا جاننے کی ضرورت ہے اور گروپ کی سمجھ میں آجائے گا کہ ان کے پاس پہلے سے کتنی معلومات ہے۔ جو شخص اس بارے میں پر اعتماد ہو کہ وہ مسئلے کو سمجھتا ہے وہ اسے زیادہ کامیابی سے حل کر سکتا ہے۔

جن لوگوں کو آپ پڑھا رہی ہوں ان سے احترام کا برتاؤ کریں اور ایسی باتیں کریں جو ان کی زندگیوں سے متعلق ہوں۔

- ایک دائئرے میں بیٹھیں تاکہ ہر فرد ایک ہی سطح پر ہو۔ اس سے فائدہ یہ ہوتا ہے کہ آپ دوسرے تمام عورتوں کی طرح ہوتی ہیں اور یہ تاثر نہیں ملتا کہ علم صرف آپ ہی کے پاس ہے۔

- تیاری کے ساتھ آئیں۔ پڑھانا شروع کرنے سے پہلے سوچیے کہ آپ کیا کہنا چاہتی ہیں۔

- پڑھانے کے کئی طریقے استعمال کریں۔ لوگ مختلف طریقوں سے سیکھتے ہیں اور ہر شخص اس وقت بہتر سیکھتا ہے جب اسے ایک ہی چیز مختلف طریقوں سے سکھائی جائے۔ جب آپ گروپ سے جنسی بیماریوں کے بارے میں بات کر چکیں تو گروپ اس موضوع پر ایک ڈرامہ کھیل سکتا ہے یا مقامی آبادی کو شریک کرنے کے لیے پوسترز بنا سکتا ہے۔ یاد رکھیں کہ بعض لوگ گروپ میں بولنے کے عادی ہوتے ہیں اور کچھ لوگ ڈرتے ہیں۔ کم پڑھی لکھی خواتین کی اور ان عورتوں کی جو عام طور پر خاموش رہتی ہیں حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے خیالات سے دوسروں کو آگاہ کریں۔

جن عورتوں کی آپ دلکش بھال کر رہی ہوں انہیں اپنی معلومات میں شریک کریں

اگر صحیح معلومات ہوں تو ہر عورت میں یہ صلاحیت ہوتی ہے کہ وہ اپنے جسم کو سمجھ سکے اور اپنی صحت کے بارے میں سوچ سمجھ کے صحیح فیصلے کر سکے۔ جب بھی آپ کسی عورت سے حمل کے دوران یا کسی اور شکایت کے سلسلے میں ملاقات کریں تو یہ اسے بتائیں



سوال پوچھنے سے آپ کو یہ جانے میں مدد ملے گی کہ خواتین پہلے سے کیا جانتی ہیں، کیا سیکھنا چاہتی ہیں اور انہیں کن مشکلات کا سامنا ہے۔

کہ آپ کیا کر رہی ہیں اور کیوں کر رہی ہیں۔ اپنے جسم اور اپنی صحت کے بارے میں عورت کے ذہن میں جو بھی سوالات ہوں ان کا جواب دیں۔

جن باتوں کا علم نہیں ان کا اعتراف کریں
ہر شخص کو ہر بات پڑھنیں ہوتی۔ بعض مسائل کا کوئی سیدھا سادہ حل نہیں ہوتا۔ جن باتوں کا آپ کو علم نہیں اگر آپ ان کا اعتراف کریں گی تو لوگوں کو آپ کو اس علم پر اعتبار ہو گا جو آپ کے پاس واقعی ہے۔

احترام اور ہمدردی کے ساتھ دیکھ بھال

ہر فرد کو یہ حق حاصل ہے کہ اس سے احترام کا برتاؤ کیا جائے۔ صحت کارکن کی حیثیت سے جس طریقے سے آپ کسی عورت سے پیش آتی ہیں وہ خاص طور پر اہم ہے۔ ٹڈوانوں پر اکثر بہت اعتماد کیا جاتا ہے اور انہیں سند سمجھا جاتا ہے۔ آپ کے ہمدردی اور حوصلہ افزائی کے دو بول عورت میں یہ اعتماد پیدا کر سکتے ہیں کہ وہ اپنی دیکھ بھال خود کرے۔ بغیر سوچ سمجھے کہی گئی یا کوئی تکلیف دہ بات عورت کو اتنی اذیت پہنچا سکتی ہے کہ وہ برسوں اسے نہ بھولے۔

فیصلے صادر نہ کریں
بعض عورتیں بد تیزی کے سلوک کی عادی ہوتی ہیں۔ جب



آپ کسی ایسی خاتون کی دیکھ بھال شروع کرتی ہیں جس سے اس کی عمر، کام، نسل یا مذہب، مالی حیثیت، معذوری یا کسی اور وجہ سے اکثر بر ابرتا کیا جاتا ہو تو وہ یہ موقع کر سکتی ہے کہ آپ بھی اس سے ویسا ہی سلوک کریں گی۔ آپ اس خوف کو صرف اس طرح دور کر سکتی ہیں کہ اس پر ظاہر کر دیں کہ آپ اس کی مدد کرنے اور مسائل سننے کے لیے اس کے پاس آئی ہیں، اس کے بارے میں فیصلے سنانے یا تقدیم کرنے کے لیے نہیں۔

اپنے مشوروں پر خود بھی عمل کریں

لوگ دوسروں کی کہی گئی باتوں سے زیادہ ان کے کام اور عمل سے اثر لیتے ہیں اور چونکہ ہر علاقے میں ٹڈوائیوں کی عزت ہوتی ہے اس لیے آپ جو کچھ کریں گی اس سے دوسروں کی حوصلہ افزائی ہو گی کہ وہ بھی وہی کریں۔ اگر آپ اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلائی ہیں تو امکان ہے کہ مقامی آبادی کی دوسری عورتیں بھی ایسا ہی کریں گی۔ اپنی زندگی اس طرح گزاریں جیسے آپ دوسروں کو گزارنے کا مشورہ دیتی ہیں۔

اپنی مدد آپ کرنے میں دوسروں کی مدد دیں

ہر انسان کو اپنے جسم کے بارے میں فیصلے کرنے کا حق حاصل ہے۔ اپنی دیکھ بھال سے متعلق فیصلے کرنے میں ہر شخص کو اولین حیثیت حاصل ہو سکتی ہے اور ہونی چاہیے۔ اس طرح وہ اپنے اور اپنی صحت

کے بارے میں فعال طور پر ذمہ دار ہو سکتا ہے۔

بولیں کم، سنبھیں زیادہ
عورت کو اکثر کسی ایسے فرد کی ضرورت
ہوتی ہے جو فیصلے صادر کیے بغیر اس کی
باتیں سنے۔ جب وہ بات کرے گی تو
ہو سکتا ہے کہ اسے پتہ چلے کہ اسے اپنے
مسائل کے بعض حل خود معلوم ہیں۔



مشکل موضوعات کے بارے میں کھل کر بات کریں

بعض خواتین اپنے مسائل کے حوالے سے بہت شرم یا الجھن محسوس کرتی ہیں یا انہیں بہت زیادہ ذاتی سمجھتی ہیں۔ یہ صورت خاندانی مسائل اور جنس کے سلسلے میں خاص طور پر ہوتی ہے۔ ان موضوعات پر ایمانداری سے اور کھل کر بات کرنے والی ٹڈوائیں کو پتہ چلے گا کہ بہت سی خواتین کے مسائل ایک جیسے ہیں۔ آپ عورتوں سے ان کے خاندان، جنس اور جنسی صحت کے بارے میں براہ راست اور اطمینان کے ساتھ گفتگو کریں گی تو یہ خواتین خود کو اس قدر تھا محسوس نہیں کریں گی اور اس طرح آپ ان مسائل کو حل کرنے میں معاون ہوں گی جن کا بڑا اثر ان کی صحت پر پڑتا ہے۔

معلومات کو راز میں رکھیں

کسی کو کسی اور کسی صحت یا دیکھ بھال کے بارے میں نہ بتائیں تاوقیتیہ وہ فرد خود اس کی اجازت نہ دے۔ جب آپ عورتوں

سے ان کی صحت کے بارے میں گفتگو کریں تو ایسی جگہ پر کریں جہاں دوسرا نہ سن سکیں۔

خصوصاً ایسے موضوعات کے بارے میں عورت کی خجی زندگی کا خیال رکھیں جو اس کے لیے حساس ہو سکتے ہیں جیسے جسی افیکشن، استھان، اسٹھان اور خاندانی مسائل۔ آپ کو اس نویعت کی معلومات عورت کی اجازت کے بغیر کسی دوسرے کو ہرگز نہیں دینی چاہئیں۔

صرف ایک موقع ایسا ہوتا ہے جب کسی اور کی صحت سے متعلق معلومات دوسرے کو دی جاسکتی ہیں: اگر کوئی دوسری صحت کا کرکن ایسی جسی میں عورت کی دلکشی بحال کر رہی ہے تو مڈوائف کو عورت کی ذاتی باتیں راز میں رکھنی چاہیں۔

محفوظ و مؤثر دلکشی بحال فراہم کرنے کے لیے اسے عورت کی ہستہ میں معلوم کرنا ضروری ہو گا۔

شکریہ۔ آپ سے کہل کر بات کی ہے تو سکون ملا ہے۔

تم نے جو کچھ مجھے بتایا ہے میں کسی کو نہیں بتاؤں گی۔



خواتین کی صحت کی بہتری کے لیے کام کریں

مڈو انقری کا تعلق صرف صحت کے ان مسائل کو حل کرنے سے نہیں ہے جو وقتاً فوقاً ابھرتے رہتے ہیں۔ صحت کے مسائل کے بہت سے اسباب ہوتے ہیں۔ بعض جسمانی ہوتے ہیں اور بعض سماجی، معاشری یا سیاسی۔ معاشرتی، معاشری اور سیاسی اسباب حل کر دینے جائیں تو صحت کے بہت سے مسائل حل ہو سکتے ہیں اور مقامی آبادی کی خواتین کو تحفظ فراہم کیا جاسکتا ہے۔

سماجی اسباب سے نہیں کے لیے اور خواتین کی صحت بہتر بنانے کے لیے کام کرنا ایسا عمل نہیں جو ایک مڈوائف تھا کر سکے۔ اس کے لیے اسے پوری مقامی آبادی سے مل کر کام کرنا ہو گا۔ اسباب کو سمجھنا اور حل ملاش کرنا اس وقت زیادہ آسان ہوتا ہے جب لوگ مل کر کام کریں۔ تبدیلی کے لیے دوسروں کے ساتھ مل کر کام کرنے کے بارے میں مزید تفصیلات پر صفحہ 23 دیکھیں۔

وہ لوگ جو عورت کی صحت پر اثر انداز ہو سکتے ہیں

عورت کی صحت پر بہت سے لوگ اثر انداز ہوتے ہیں۔ عورت کی دلکشی بحال کے لیے آپ کو ان لوگوں کے ساتھ مل کر بھی کام کرنا چاہیے۔ عورت کی صحت پر اثر انداز ہونے والے بعض افراد یہ ہیں:



بورو گاؤں یا محلہ عورت کی صحت کو محفوظ بناسکتا ہے۔
یا پھر اسے نقصان پہنچا سکتا ہے۔

- اس کا شوہر، بچے، والدین اور خاندان کے دیگر افراد۔
- وہ لوگ جن کے ساتھ یا جن کے لیے وہ کام کرتی ہے۔
- اس کے پڑوستی اور دوست۔
- مقامی آبادی کے رہنماء جن میں مدھی رہنماء، کنسلر، سرکاری افسران، سماجی کارکن اور گاؤں کے چوبہری وغیرہ شامل ہیں۔
- دیگر صحت کا کرکن جیسے روایتی علاج کرنے والے، ڈاکٹر اور مقامی آبادی کے صحت کا کرکن۔

کوئی بھی شخص جو عورت کے کام، خوراک یا جنسی زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے یا اس کی روزانہ کی ضروریات کا خیال رکھتا ہے، عورت کی صحت پر اثر ڈالتا ہے۔ بعض اوقات یہ اثر اچھا ہوتا ہے، اس سے عورت کی صحت کو حفظ ملتا ہے یا صحت بہتر ہوتی ہے۔ بعض اوقات یہ اثر برا ہوتا ہے، اس سے عورت کی صحت اور عافیت کو خطرہ لاحق ہوتا ہے۔

مثال کے طور پر اگر ایک حاملہ عورت کا شوہر ہمیشہ پہلے کھا لیتا ہے اور اس کے لیے زیادہ خوراک نہیں پہنچتی تو عورت کو یہ کہنے سے کوئی فائدہ نہیں کر سکتی اسے زیادہ کھانا چاہیے۔ ہو سکتا ہے کہ خود عورت کا یہ خیال ہو کہ اس کے شوہر اور بچوں کی بھوک اس کی اپنی بھوک سے زیادہ اہم ہے۔ جب عورت کے پاس کھانے کے لیے کافی کھانا ہوتا آپ اس کی غذا کو بہتر بنانے کے حل میں کس کوشال کر سکتی ہیں؟

- عورت کے شوہر کو جو پہلے کھاتا ہے۔ شاید آپ اس کو یہ بتائیں کہ حاملہ عورت کو کتنی غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔
- مقامی آبادی کے مرد، جو سب پہلے کھانے کی توقع کرتے ہیں۔ اگر دوسرا مرد اپنی عادت بدیں تو امکان ہے کہ عورت کا شوہر بھی بد لے گا۔ آپ عورتوں اور مردوں کو اکٹھا کر کے یہ بات کر سکتی ہیں کہ حاملہ خواتین کو صحت مندر بخے کے لیے زیادہ کھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر مقامی آبادی میں ایک مرد اس بات کو مان لے کہ عورتوں کو مردوں سے زیادہ یا مردوں جتنا کھانا ہی چاہیے تو اس سے دوسروں کو بھی ترغیب ملے گی کہ وہ اس بات کو مان لیں۔
- بچے، جو جلد بڑے ہو کر ماں اور باپ بنیں گے۔ جب بھی کوئی مرد پہلے اور سب سے زیادہ کھاتا ہے اور عورت آخر میں اور سب سے کم کھاتی ہے تو ان کے بچے دیکھتے ہیں اور یہ سیکھتے ہیں کہ مرد کی بھوک عورت کی بھوک سے زیادہ اہم ہے۔ اسکوں کے بچوں سے بات چیت کر کے اور خود اپنے گھر والوں کی کھانے پینے کی عادات تبدیل کر کے آپ اگلی نسل کو یہ تربیت دے سکتی ہیں کہ جب وہ بڑی ہو تو مردوں اور عورتوں کو برادر سمجھے۔
یہ بات یقینی بنانے کے لیے کہ ہر ایک کے پاس کھانے کے لیے کافی غذا ہو، آپ اور کس کس سے بات کر سکتی ہیں؟

مرد عورتوں کی صحت کا خیال رکھے سکتے ہیں

جب بھی آپ کے لیے ممکن ہو مردوں کو عورتوں کی صحت بہتر بنانے کے عمل میں شامل کریں۔ شوہر، باپ، بیٹے، علاقے کے رہنماء، کوئی نسل، مسجد کے پیش امام اور دوسرے مذہبی رہنماء، سرکاری افسران اور دیگر مرد، خواتین کو صحت مند بنانے میں کردار ادا کر سکتے ہیں۔ اگر مقامی آبادی کے مرد عورتوں کی صحت کے سلسلے میں ذمے داری محسوس کریں تو پورے علاقے کو فائدہ پہنچا گا۔ مددوں کو اس کام میں شامل ہونے میں مدد دے سکتی ہیں۔

مرد پہلے سے جو کردار ادا کر رہے ہیں اور جو صلاحیتیں استعمال کر رہے ہیں ان کو تقویت دیں۔
مثال کے طور پر بہت سی برداریوں میں مردوں کو محافظت کے روپ میں دیکھا جاتا ہے۔ مردوں کو یہ سیکھنے میں مدد دیں کہ وہ عورتوں کے محافظت کے طور پر ان کی صحت کی حفاظت کیسے کریں۔



اس بارے میں مردوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ حمل اور بچے کی دیکھ بھال کی ذمہ داریوں میں شریک ہوں۔ جس طرح عورتوں بچوں کی دیکھ بھال کر سکتی ہیں اسی طرح مرد بھی جاری...۔

کر سکتے ہیں لیکن بہلانا، نہلانا، کھلانا، پڑھانا اور ان کے ساتھ کھلینا۔ مقامی آبادی کے مردوں اور عورتوں کو ایک جگہ جمع کریں اور عورتوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ ایسے موقعوں پر بولیں۔

ان مردوں کی صلاحیتوں سے فائدہ اٹھانے کی کوشش کریں جو خواتین کی ضروریات کے بارے میں ہمدردانہ روایہ رکھتے ہیں۔ پھر وہ ایسے دوسرا سے بات کریں گے جو عورت کے بجائے مرد کی بات زیادہ غور سے سنتے ہیں۔ عملی تجویز دیں۔ ہو سکتا ہے کہ جو مرد عورتوں کی صحت کی بہت فکر کرتے ہوں انہیں پتنہ نہ ہو کہ اس سلسلے میں کیا کیا جائے۔ مثال کے طور پر:

- مردوں کو یہ بتائیں کہ وہ اپنے جنسی افیکشن کا ملیٹ اور علاج کیسے کرو سکتے ہیں۔ اگر صرف عورت کا علاج ہوتا اس کا شوہر اسے دوبارہ افیکشن میں بٹالا کر سکتا ہے۔
- مرد کو سمجھائیں کہ اس کی حاملہ بیوی کو روزانہ کے کاموں میں مدد کی ضرورت ہے۔
- مرد کو بتائیں کہ لیبر کے دوران درد کم کرنے کے لیے عورت کی پیٹھ پر کیسے اور کس جگہ ماش کی جائے۔

زندگیاں بچانے کے لیے مل جل کر کام کرنا

جب ٹڈوانیں محلے بستی کی مقامی آبادی کے ساتھ مل کر کام کرتی ہیں تو وہ ان عورتوں کی مدد کے لیے مسائل کے حل ڈھونڈ سکتی ہیں جن کی وہ دلکش بھال کر رہی ہیں اور وہ علاقے کے ہر فرد کے بھی کام آسکتی ہیں۔ یہاں ایک سچی کہانی دی گئی ہے:

ایک نیا حل

مغربی افریقہ کے چھوٹے دیہات میں جب کسی عورت کو لیبر میں مسلکہ ہوتا ہے تو اس کے لیے اپنال پنچنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ گاؤں میں گاڑیاں بہت کم ہیں اور زیادہ تر ٹیکسی ڈرائیور لیبر میں عورت کو لے جانے سے انکار کر دیتے ہیں۔ جب کوئی عورت خطرے میں ہوتی ہے تو ٹڈوانوں کے پاس کوئی راستہ نہیں ہوتا۔



بعض ٹڈوانوں اور گاؤں کے لوگوں نے اس مسئلے کے بارے میں بات چیت کی اور ایک نیا حل نکالا۔ کسی بھی دیہاتی کے پاس کاربنیں تھیں لیکن وہ ایک بڑی سڑک کے قریب رہتے تھے۔ سارے دن اور ساری رات وہاں سامان سے لدے ہوئے ٹرک گزرتے رہتے تھے۔ کسی نے تجویز دی کہ اگر عورت کو جاری...

لیبر میں مدد کی ضرورت ہو تو وہ ٹرک پر اسپتال جا سکتی ہے۔ اس منصوبے کی کامیابی کے لیے ضروری تھا کہ ٹرک ڈرائیور رکنے کے لیے تیار ہوں۔ ان لوگوں نے ٹرک ڈرائیوروں کی یونین سے بات کی۔ یونین کے ارکان مدد کرنے پر بجوشی تیار ہو گئے اور اب ان لوگوں کے پاس ایک نظام ہے جو سادہ اور موثر ہے۔

جب کسی عورت کو اسپتال جانے کی ضرورت پڑتی ہے تو مددوں کے پیلے رنگ کا ایک جھنڈا ٹرک کے قریب لگا دیتی ہے۔ گزرنے والے ٹرک ڈرائیور کو یہ جھنڈا نظر آتا ہے تو وہ رک جاتا ہے، عورت اور مددوں کو بھاتا ہے اور انہیں شہر کے اسپتال تک پھوڑ دیتا ہے۔ اس طرح ان مددوں نے ایک دوسرے کے ساتھ، دیہات کے لوگوں کے ساتھ اور ٹرک ڈرائیوروں اور ان کی یونین کے ساتھ مل کر کام کیا اور زندگیاں بچائیں۔



کام سے لطف اٹھائیں

اگر آپ چاہتی ہیں کہ دوسرے لوگ اپنی زندگی بہتر بنانے اور اپنی صحت کا خیال رکھنے میں حصہ لیں تو آپ کو خود ان سرگرمیوں سے لطف اندوز ہونا چاہیے۔ اگر آپ خود لطف نہیں اٹھائیں گی تو آپ کی تقلید کون کرے گا؟

زیادہ تر مددوں نے اپنا کام محبت کے جذبے کے تحت اور خدمت سمجھ کر کرتی ہیں۔ اگرچہ ان کا کام بہت اہم ہوتا ہے لیکن مددوں کو شاذ و نادر ہی اچھی اجرت ملتی ہے (جو بہت سے

صحت کارکنوں بلکہ تمام خواتین کارکنوں کے لیے بڑی افسوس کا حقیقت ہے)۔ پھر بھی محنت سے کام کرنے والی اور اپنے گاؤں یا محلے کی ضروریات کو اولیت دینے والی مددوں کی اپنے علاقوں میں بہت عزت ہوتی ہے۔

آپ کو اپنے کام کی اجرت ملے یا نہ ملے، ان خواتین کی دلکشی بھال سے کبھی انکار نہ کریں جو غریب ہیں یا فیض نہیں دے سکتیں۔ ہر ایک کو آپ کی دلکشی بھال اور توجہ کی ضرورت ہے۔

مددوں کا کام اکثر مشکل ہوتا ہے۔ مددوں اپنی دریتک کام کرتی رہتی ہیں، نیند پوری نہیں کر پاتیں، بہت تھک جاتی ہیں اور ان کا ذہن بھی پریشانی کا شکار ہوتا ہے۔ مددوں اپنی دریتک کام کرتی رہتی ہیں، نیند پوری نہیں کر پاتیں، بہت تھک جاتی ہیں اور ان کا باعث بن سکتا ہے۔ زیادہ تر مددوں یہ محسوس کرتی ہیں کہ وہ یہ تمام تکالیف برداشت کر سکتی ہیں کیونکہ مددوں کا کام خود تسلیم پہنچانے والا ہوتا ہے۔ عورتوں اور کنبوں کو ان کے جسم اور صحت کے بارے میں بتانا، صحت کے عکسیں مسائل کا علاج کرنا اور عورتوں کو نئی زندگیاں وجود میں لانے میں مدد بینا زندگی کے بڑے اہم اور سکون بخش کاموں میں سے ہیں۔ ہماری دنیا کو مددوں کے قابل قدر کام کی ضرورت ہے کیونکہ مددوں اس دنیا کو زیادہ مضبوط، زیادہ صحت مند اور زیادہ محفوظ بنارہی ہیں۔

