

## باب 4

### صحت مندر ہنے میں عورتوں کی مدد کرنا

اس باب میں:

33.....	اچھی خواراک .....
	خواراک سے خواراک کے بارے میں کچھ باتیں ..... 34
39 .....	زیادہ غذا لیں ..... 34
41 .....	مختلف اقسام کی غذا لیں ..... 34
	یہ 15 اہم وٹائز اور معدنیات روز لینی چاہیں ..... 36
43.....	اچھی صحت کے لیے جسم کی دلکشی بھال کس طرح کی جائے .....
45 .....	خود کو صاف ستر ارکھیں ..... 43
46 .....	حمل سے گھبرا کیں نہیں، لطف اٹھا کیں ..... 44
	ورزش ..... 44
46.....	حمل اور دودھ پلانے کے دوران ان چیزوں سے بچنا چاہیے .....
	جرمن خسرہ اور دوسرا بیماریوں میں سکریٹ، شراب اور دیگر منشیات سے دور رہیں ..... 47
48 .....	بیٹلا افراد سے دور رہیں ..... 46
	دواں کیں لینے سے گریز کریں ..... 46

## صحت مندرہنے میں عورتوں کی مدد کیسے کی جائے؟

جو عورت اچھا کھاتی ہے اور اپنی دیکھ بھال اچھی طرح کرتی ہے، اس کے حمل کے صحت مندرہنے اور اس کے یہاں تدرست بچے کی ولادت کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ اس باب میں صحت مندرہنے کے جو طریقے دیے گئے ہیں، وہ صرف حمل کے لیے نہیں ہیں بلکہ عورتوں اور ان کے اہل خانہ کو پوری زندگی صحت مندر کھنے میں استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

### اچھی خوراک



اچھی خوراک کہانے سے عورت اور اس کا بچہ صحت مند اور تدرست رہتا ہے۔

اچھی خوراک کے فائدے یہ ہیں:

- عورت میں بیماری کے خلاف مدافعت پیدا ہوتی ہے اور وہ صحت مند رہتی ہے۔
- عورت کے دانت اور ہڈیاں مضبوط رہتی ہیں۔
- عورت کو گھر بیوکام کا ج کرنے کے لیے طاقت اور قوت ملتی ہے۔

- بچہ ماں کے پیٹ میں اچھی طرح نشوونما پاتا ہے۔
- زچگی کے بعد خون زیادہ بننے کا اندریشہ کم ہو جاتا ہے۔
- زچگی کے بعد عورت کی صحت تیزی سے بحال ہو جاتی ہے۔

### کم اور ناقص غذا کھانے سے یہ مسائل پیدا ہوتے ہیں

کم اور ناقص غذا کھانے سے عورت کو تھکاوت، کمزوری، انفیکشن سے بچاؤ میں مشکل اور صحت کی دوسرا پریشانیاں لاحق ہو سکتی ہیں۔

حمل کے دوران ناکافی غذا خاص طور پر خطرناک ہے۔ اس کے نتیجے میں حمل گر سکتا ہے یا بچہ بہت کمزور یا ناقص کے ساتھ پیدا ہو سکتا ہے۔ اس سے زچگی کے دوران یا اس کے بعد بچہ یاماں کے مرنے کے خطرات بھی بڑھ جاتے ہیں۔

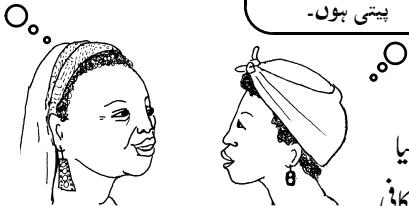


## عورتوں سے خوراک کے بارے میں بات چیت

عورتوں سے اُن کی خوراک اور کھانے پینے کے بارے میں بات چیت کریں۔ عورتیں صحت مند خوراک لینا جتنی جلد شروع کریں، ان کے صحت مندر ہے، زچگی معمول کے مطابق ہونے اور ان کے بیہاں تدرست بچ ہونے کے امکانات اتنے ہی زیادہ ہوتے ہیں۔

یہ کافی بہتر خوراک ہے۔ چاول سے تو انائی ملنی ہے، پہلیاں اور چھپی طاقت دینی ہیں۔ اگر تم سوڈا بوتل کی جگہ بہلوں کا رس پیو اور چند بڑی سبزیاں بھی کھاؤ تو تمہیں اس طرح زیادہ ونامن ملیں گے۔

میں روزانہ چاول کھاتی ہوں اور کبھی کبھی چھپی بھی کھاتی ہوں۔ یا پھر پیاز اور ٹماٹر کے ساتھ پہلیاں اور پکاکر کھاتی ہوں، اور میں سوڈا بوتل بھی بیٹی ہوں۔



یہ جاننے کے لیے کہ آیا کوئی عورت اچھی طرح کھا اور پی رہی ہے، اُس سے پوچھیں کہ وہ عموماً کیا کھاتی ہے اور کتنا کھاتی ہے۔ مثال کے طور پر یہ پوچھا جاسکتا تھا ”تم نے کل کیا کھایا تھا؟“ اسے یہ ضرور بتا کیں کہ وہ جو کچھ کھاتی ہے اس میں سے کون سی چیزیں صحت مند اور اچھی ہیں، اسے مشورہ بھی دیں کہ اُسے کون سی چیزیں کھانی چاہیں۔

یہ ممکن ہے کہ عورت کو یہ تو معلوم ہو کہ صحت کے لیے اچھی چیزیں کیا ہیں، لیکن وہ انہیں کھاتی نہ ہو۔ بہت سے خاندان غربت کی وجہ سے تو کافی غذا خرید سکتے ہیں، نہ مختلف اقسام کی غذا میں ان کی پہنچ میں ہوتی ہیں۔ بعض عورتیں ایسی بھی ہوتی ہیں جنہیں کسی خاص چیز کا ذاتہ پسند نہیں آتا۔ عورت کو اچھا کھانے میں مدد دینے کے لیے اُسے ایسی صحت مند غذا میں بتائیں جنہیں وہ خرید سکے اور پسند بھی کر سکے۔

## زیادہ غذا لیں

حامله عورتوں اور ڈودھ پلانے والی ماڈل کو اس سے زیادہ غذا کی ضرورت ہوتی ہے جتنی وہ عام طور پر کھاتی ہیں۔ اضافی خوراک سے انہیں زیادہ تو انائی اور طاقت ملتی ہے، اور اس سے ان کے بچے اچھی طرح بڑھتے ہیں۔

جسم صحت مند رکھنے کے لیے کئی طرح کی غذائیں کھانی چاہیں۔

بعض حاملہ عورتوں کو متلی محسوس ہوتی ہے اور وہ کھانا نہیں چاہتیں۔ لیکن حاملہ کو زیادہ خوراک لینا ضروری ہوتا ہے، چاہے وہ اچھا محسوس نہ کر رہی ہو۔ ایسی عورتوں کے لیے چپاتی، مکنی کی پتیں روٹی یا چاول کھانا آسان ہو سکتا ہے۔

## مختلف اقسام کی غذا لیں

عام لوگوں کی طرح حاملہ عورتوں کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ مختلف طرح

کی غذا لیں، اس میں بنیادی غذا میں (کاربوہائڈز)، نشو و نما دینے والی غذا میں



(پروٹین)، چہرے کو رونق دینے والی غذا میں (وٹامن اور معدنیات)، کاموں میں مدد دینے والی غذا میں (چکنائی، تیل اور شکر) اور پانی سمیت بہت سی مانع غذا میں شامل ہیں۔

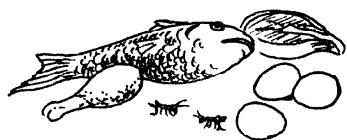
### بنیادی غذائیں (کاربوبائندڑیٹس)

دنیا کے اکثر علاقوں میں لوگ دن کے ہر کھانے میں ایک بنیادی خوارک لیتے ہیں، جو چاول، لکمی، گندم، باجرا، کیلیا یا کوئی اور ستانشاست والا کھانا ہوتا ہے۔ ان غذاوں سے جسم کو تو انائی ملتی ہے لیکن نشوونما اور صحت مندر ہنے کے لیے جسم کو دوسری قسموں کی غذا کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

### نشوونما دینے والی غذائیں (بیروٹین)

نشوونما دینے والی غذاوں میں پروٹین یا لحمیات ہوتے ہیں جو جسم کے پڑھوں، ہڈیوں اور صحت مند خون کی نشوونما کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ تندrstت رہنے اور جسم کی نشوونما کے لیے ہر ایک کو پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔

ان چیزوں میں زیادہ لحمیات ہوتے ہیں:



- چھلی دار سبزیاں (سیم، مٹڑا اور دالیں) • اندے

- گری دار میوے اور بیج • پنیر، دودھ اور دہی

- گوشت اور مچھلی

**نوت:** گوشت، مچھلی اور پنیر غذائیت سے بھرپور ہیں لیکن اگر انہیں کچا کھایا جائے تو ان میں موجود پیرا سائٹس (parasites) یا بیماریوں کے جراشیم جسم میں داخل ہو کر بیمار کر سکتے ہیں۔ حاملہ عورتوں کو صرف وہی مچھلی، گوشت یا پنیر کھانا چاہیے جسے اچھی طرح پکالیا گیا ہو یا اچھی طرح گرم کر کے جراشیم سے پاک (پاپھراائزڈ / pasteurized) کر لیا گیا ہو۔ مچھلیوں، خصوصاً چکنائی والی مچھلیوں میں پارہ (mercury) اور دیگر زہر لیلے مادے ہو سکتے ہیں کیوں کہ جس پانی میں وہ رہتی ہیں وہ عموماً آلووہ ہوتا ہے۔ حاملہ عورتوں کو محفوظ رہنے کے لیے چکنائی والی مچھلی نہیں کھانی چاہیے۔

### چہرے کو رونق دینے والی غذائیں (وٹامن اور معدنیات)

ان غذاوں میں وٹامن یا حیاتین اور معدنیات ہوتے ہیں جن سے جسم نیکیشن سے لٹانے کے قابل ہوتا ہے اور یہ آنکھوں، چلد اور ہڈیوں کو صحت مندا اور مضبوط رکھتے ہیں۔

چھلوں اور سبزیوں میں وٹامن اور معدنیات زیادہ ہوتے ہیں۔ عورتوں کے لیے ضروری ہے کہ جتنی مختلف اقسام کی سبزیاں اور چھل کھا سکتی ہوں، ضرور کھائیں۔

### کاموں میں مدد دینے والی غذائیں (شکر اور چکنائیاں)

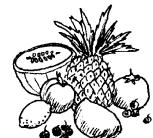
ان غذاوں میں شکر اور چکنائیاں شامل ہوتی ہیں اور یہ جسم کو تو انائی دیتی ہیں۔ صحت مندر ہنے کے لیے ہر ایک کو ان غذاوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

آج کل لوگ اپنی ضرورت سے زیادہ شکر اور چکنائیاں لے رہے ہیں، زیادہ تر لوگ شکر والی سوڈا بولیں پیتے ہیں یا گھر پر بننے والی غذاوں کے مجاہے دکانوں پر ملنے والی تیار غذا میں کھاتے ہیں۔ یہ پیک شدہ، میٹھی غذا میں مہنگی ہونے کے ساتھ ساتھ صحت بخشن بھی نہیں ہوتیں، ان سے دانت بھی خراب ہوتے ہیں۔ بہتر ہے کہ تو انہی دینے والی قدرتی غذا میں کھانی جائیں اور بازار کے دکانوں سے بچا جائے۔

ان صحت بخشن غذاوں میں شکر خوب ہوتی ہے: ان صحت بخشن غذاوں میں چکنائی خوب ہوتی ہے:



- چھل
- گری دار میوے اور ٹیج
- شہد
- چکنائی والا گوشت
- راب یا شیرہ
- سبزی سے حاصل شدہ تیل، مکھن، گھنی



یہ 5 اہم و ٹامن اور معدنیات روزانہ لینی چاہئیں

حامله اور دودھ پلانے والی عورتوں کے جسم کو ان 5 و ٹامن اور معدنیات کی عام لوگوں کے مقابلے میں، زیادہ مقدار کی ضرورت ہوتی ہے: فولاد، فوک ایسٹ، کیلشیم، آیوڈین اور ٹامن اے۔ حاملہ عورتوں کو چاہیے کہ یہ و ٹامن اور معدنیات روزانہ لینے کی کوشش کریں کیوں کہ ان کے بچے کو نشوونما پانے اور تندرست رہنے کے لیے ان چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہر حاملہ عورت کو ان چیزوں کی زیادہ مقدار درکار ہوتی ہے تاکہ وہ خود اور اُس کا بچہ تندرست رہے۔

### فولاد

فولاد صحت مند خون بنانے اور انہیما (کمزور خون، دیکھیں صفحہ 123) سے بچاؤ میں مدد دیتا ہے۔ حاملہ عورت کو بہت سا فولاد درکار ہوتا ہے تاکہ اسے ضرورت کے مطابق تو انہی ملے، زچگی کے وقت خون زیادہ بہنے کی روک تھام ہو سکے اور اس کے پیٹ میں پلنے والا بچہ صحت مند خون بنانے کے قابل ہو سکے۔ اس کے ساتھ ساتھ عورت کے جسم میں فولاد کی خاصی مقدار محفوظ بھی رہنی چاہیے تاکہ زچگی کے بعد کے مہینوں میں کام آسکے۔

ان چیزوں میں خوب فولاد ہوتا ہے:

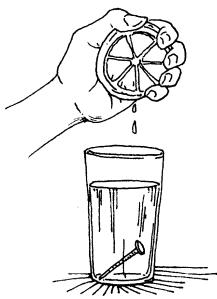
- گوشت (خصوصاً گلچی، گردے اور دیگر اعضا کا گوشت)
- چھلیاں، مٹڑ اور دالیں
- مرغی اور دوسرا پرندوں کا گوشت (پولٹری)
- سورج مکھی، کڈ و اور پیٹھے کے بیچ
- ملڈیاں
- گہرے ہرے پتوں والی سبزیاں
- شکر قدر
- انڈے
- پیٹھا
- مچھلی، گھوٹکے اور صدقے (oyester)

فولاد حاصل کرنے کے منیڈ طریقے یہ ہیں:



- فولاد سے بھرپور چیزوں کو ٹرٹش چلوں یا ٹماٹر کے ساتھ کھائیں۔ ان میں موجود ٹامن 'سی' فولاد کو عورت کے جسم میں جذب کرنے میں مدد دیتا ہے۔

- کھانا فولاد کے برتاؤ میں پکائیں یا پھر فولاد کا کوئی صاف سترہ انگڑا مثلاً کیل وغیرہ کھانا پکانے کے برتن میں ڈال دیں۔ صرف وہی کیل اس طرح استعمال کریں جو خاص فولاد سے بنی ہو، مختلف دھاتوں سے مل کر بنی ہوئی کیل ہرگز استعمال نہ کریں۔
- لیموں کے ذرا سے رس میں خاص فولاد کا کوئی انگڑا مثلاً کوئی کیل چند گھنٹوں کے لیے ڈال دیں۔ اب اس رس میں صاف پانی ملا کر پی لیں۔



اگر حاملہ عورت فولاد سے بھر پور غذا کیسیں روزانہ کھا رہی ہوتی بھی ممکن ہے کہ اس کی فولاد کی ضروریات پوری نہ ہو رہی ہوں۔ ممکن ہوتا ہے فولاد کی گولیاں یا فولاد کا شربت دیا جائے، ایسی دواؤں کو فیرس سلفیٹ، فیرس گلکونیٹ، فیرس فیوریٹ یا دوسرا ناموں سے پکارا جاتا ہے۔

بہت سی جگہوں پر صحت مرکز میں حاملہ عورتوں کو فولاد کی گولیاں دی جاتی ہیں۔ بعض اوقات ان گولیوں میں فولک ایسٹ بھی ملا ہوتا ہے۔ فولاد کی گولیوں کی وجہ سے بعض عورتوں کو قبض کی شکایت ہو سکتی ہے یا پھر ان کے پانچے کا رنگ سیاہ پڑ سکتا ہے تاہم یہ مسائل چند روز کے اندر رٹھک ہو جاتے ہیں۔ (دیکھیں صفحہ 78 اور 79)۔

### پیٹ کے کیڑوں اور ملیریا سے خون کی کمی ہو سکتی ہے

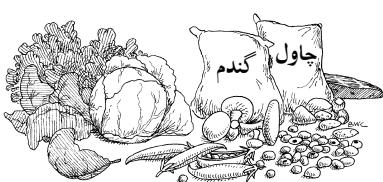
جن عورتوں کے پیٹ میں کیڑے ہوتے ہیں ان میں خون کی کمی ہو سکتی ہے۔ کیڑوں سے نجات کے لیے آسان طریقہ میبینڈازول (mebendazole) یا الینڈازول (albendazole) جیسی دوائیں ہیں، تاہم حمل کے پہلے 3 ماہ کے دوران یہ دوائیں نہیں لینی چاہئیں۔ اس بات کا یقینی طور پر علم نہیں ہے کہ ان دواؤں کا استعمال حمل کے باقی مہینوں میں یا دودھ پلانے کے دوران محفوظ ہے۔ تاہم اکثر ڈاکٹروں کا یہی خیال ہے کہ پیٹ کے کیڑوں سے نجات ملنے کا فائدہ ان دواؤں کے ممکنہ نقصانات سے زیادہ ہوتا ہے۔

اگر آپ کے علاقے میں پیٹ کے کیڑوں کی بیماری عام ہے تو اپنے مقامی صحت حکام سے معلوم کریں کہ حاملہ عورتوں کو ان سے نجات دلانے کے لیے بہتر طریقہ کون سا ہے۔

**ملیریا:** حمل میں ملیریا سے انبیمیا اور دیگر عین مسائل جنم لے سکتے ہیں۔ ملیریا سے بچاؤ یا علاج کے لیے دیکھیں صفحہ 102۔

### فولک ایسٹ (فولیٹ)

فولک ایسٹ کی کمی سے حاملہ عورت کو انبیمیا یعنی خون کی کمی کی بیماری ہو سکتی ہے اور اس کے بچے میں پیدائشی ناقص ہو سکتے ہیں۔ ان مسائل سے بچنے کے لیے عورت کے لیے انتہائی ضروری ہے کہ وہ حاملہ ہونے سے پہلے اور حمل کے ابتدائی چند ماہ کے دوران خاصی مقدار میں فولک ایسٹ لے۔



ان چیزوں میں فولک ایسٹ خوب ہوتا ہے:

- گہرے ہرے پتوں والی سبزیاں
- اناج (بغیر پاش کیے چاول، بھوی سمیت گندم)
- گوشت (خصوصاً یلچی، گردے اور دوسرے اعضا کا گوشت)
- مچھلی
- مٹھا اور پھلیاں
- انڈے

### • کھمیاں (مش روم)

- سورج مکھی، کدہ اور پیچھے کے بیچ بعض عورتیں فوک ایسٹ کی گولیاں لیتی ہیں۔



فوک ایسٹ کی گولیاں

- 0.5 ملی گرام (500 میگری جی) کی فوک ایسٹ والی گولی دن میں ایک بار لیں۔



### کیلشیم

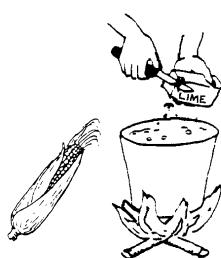
بڑھتے ہوئے بچے کو بہت سا کیلشیم چاہیے ہوتا ہے تاکہ اُس کی نئی ہڈیاں بنیں۔ حمل کے آخری چند مہینوں کے دوران کیلشیم کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔ مضبوط ہڈیوں اور انڈوں کے لیے عورتوں کو زیادہ کیلشیم درکار ہوتا ہے۔

ان خذائیوں میں کیلشیم خوب ہوتا ہے:

- بادام
- تیل
- دودھ، دہی اور پیزیر
- سبز پتوں والی سبزیاں
- زرد سبزیاں (پیچھا، شکر قند)
- سپیاں اور گھونگھے
- چونا (کاربن ایش)
- ہڈیوں کا سوپ اور انڈوں کے چھلکے

عورتیں ان طریقوں سے مزید کیلشیم لے سکتی ہیں:

- ہڈیاں یا انڈوں کے چھلکے چند گھنٹوں کے لیے سر کے یا لیموں کے رس میں ڈال دیں۔
- اب اس کا سوپ بنالیں یا دوسرا کھانوں کے ساتھ ملا کر کھائیں۔
- ہڈیوں کا سوپ بنائیں تو ساتھ میں لیموں کا رس، سر کے یا ٹماٹر بھی ڈال دیں۔
- انڈے کے چھلکے اچھی طرح پیس کر سفوف بنالیں اور اسے کھانوں میں ملا کر کھائیں۔
- مکنی کو پکانے سے پہلے چونے کے پانی (کاربن ایش) میں بھگو دیں۔



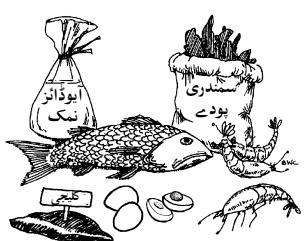
### آیوڈین

کھانے میں آیوڈین شامل کرنے سے بڑوں کو گھستر یعنی گلا پھونے کی بیماری اور دوسرا شکایات نہیں ہوتی۔ حاملہ عورت میں

آیوڈین کی کمی سے اس کے بچے میں سوچنے سمجھنے کی صلاحیتیں متاثر ہوتی ہیں۔

آیوڈین کی مطلوبہ مقدار حاصل کرنے کے لیے آسان طریقہ یہ ہے کہ عام نمک کی جگہ

آیوڈین ملائمک استعمال کیا جائے۔



ان چیزوں میں کافی آیوڈین ہوتا ہے:

- شیل فش (مثلاً جھنگے)
- مچھلی
- سمندری پودے
- انڈے کی زردی
- ملکیجی



اگر آپ کے علاقے میں گھٹر یا بچوں میں ذہنی نشوونما کی کمزوری (Cretinism) عام ہو تو معلوم کریں کہ کیا صحت کے حکام کھانے کے لیے آئیڈین ملاتیں یا آئیڈین کے انجش فراہم کرتے ہیں۔ اگر یہ چیزیں نہ ملیں تو عورتیں گھر پر ہی پوپی وائڈون آئیڈین (polyvi odine) کی مدد سے آئیڈین کا محلول بناسکتی ہیں۔

**پینے کے لیے آئیڈین کا محلول تیار کریں**

پانی یا دودھ کے ایک گلاں میں لوگولز آئیڈین (lugolis iodine) کا ایک قطرہ ملائیں۔

جس علاقوں میں گھٹر یا بچوں میں ذہنی نشوونما کی شکایات عام ہو، وہاں دودھ پینے والے بچوں کے سوا تمام افراد کو مہینے میں ایک بار آئیڈین کا یہ محلول ایک گلاں پینا چاہیے اور یہ سلسلہ ساری عمر جاری رکھنا چاہیے۔ بچوں اور حاملہ عورتوں کے لیے یہ محلول بہت ضروری ہے۔ ایک قطرے سے زیادہ ہرگز نہ ملائیں، یہ خطرناک ہے۔

آئیڈین کو کمرے کے درجہ حرارت پر اور گہرے رنگ کی شیشی میں رکھیں تاکہ یہ روشنی سے محفوظ رہے۔

**وٹامن اے**

وٹامن اے روتندھاپن (رات کو نظر نہ آنے کی شکایت) سے محفوظ رکھتا ہے اور انفیکشن کے خلاف مدافعت بڑھاتا ہے۔ اس کی کمی سے بچوں میں ناپینا پن ہو سکتا ہے۔ حمل کے دوران اور دودھ پلانے کے عرصے میں عورت کو کافی مقدار میں وٹامن اے لینا چاہیے۔

گہری زرد اور سبز پتلوں والی سبزیوں اور زرد پھلوں میں وٹامن اے ہوتا ہے۔

**صحت بخش غذا میں کھانے کے ساتھ ساتھ عورتوں کو روزانہ بہت سا صاف پانی اور دوسرے مائعات بھی پینے چاہیں۔** بچلوں کا رس، ناریل کا پانی، جانوروں کا دودھ اور مختلف اقسام کی ہر ہل چائے صحت بخش مائعات ہیں۔

خوراک کے بارے میں کچھ بتیں عورتوں کی صحت کو متاثر کرتی ہیں

خوراک کے بارے میں بعض خیالات اور عقائد نقصان دہ ہیں۔ خصوصاً جب لوگ یہ خیال کریں کہ عورتوں کو مردوں کے جتنا نہیں کھانا چاہیے یا مختلف اقسام کی غذائیں لینی چاہیے۔

**لڑکیوں کو لڑکوں سے کم خوراک دینا اچھا نہیں**

لڑکیوں کو بھی لڑکوں کی طرح غذا درکار ہوتی ہے تاکہ وہ بھی نشوونما پائیں، سیکھیں اور کام کریں۔ اگر لڑکی کو کافی غذائیں ملے گی تو اس کی ہڈیاں مضبوط نہیں ہوں گی۔ یہ چیزیں حمل اور زیچی کے دوران ٹکین مسائل کا سبب بن سکتی ہے، کیوں کہ اُس وقت لڑکی عورت بن جاتی ہے اور اس کی بچہ جننے کی عمر ہوتی ہے۔

گھر بھر کو کھلا کر آخر میں کھانے والی عورت کو کھانا کم ملتا ہے

عام طور پر عورتوں کو سکھایا جاتا ہے کہ وہ خود کھانے سے پہلے گھر بھر کو کھانا کھائیں۔ ایسا کرنے والی عورتیں صرف وہی کچھ کھاتی ہیں جو گھر والوں سے نجی جائے اور اکثر انہیں گھر کے دوسرا سے افراد سے کم کھانا کھانے کو ملتا ہے۔ یہ صحت مند طرز عمل نہیں ہے اور جب عورت حمل سے ہو یا اس نے ابھی ابھی بچے کو جنم دیا ہو تو یہ طرز عمل بہت خطرناک ہوتا ہے۔

اگر گھر والے عورت کو پوری غذا لینے میں مدد نہیں دیں گے تو اُسے چھپ کر کھانے کی ضرورت ہو گئی، وہ کھانا پکانے کے دوران ہی کھانے لگے گی یا شوہر کی غیر موجودگی میں کھانا کھائے گی۔



گھر میں بنا ہوا کھانا، بازار کے کھانے سے اچھا ہوتا ہے

آج کل رہ جان یہ ہے کہ لوگ بازار کے پیک شدہ اور تیار شدہ کھانے زیادہ کھارے ہیں۔ بعض لوگ ایسی غذاوں کو مزیدار سمجھتے اور پسند کرتے ہیں اور بعض سمجھتے ہیں کہ پیک شدہ غذا میں زیادہ صحت بخش ہوتی ہے۔

اشتہاروں میں یہی بتایا جاتا ہے کہ پیک شدہ غذا میں سب سے زیادہ صحت بخش ہیں لیکن یہ بات کبھی کبھار ہی سچ نہ لکھتی ہے! اشتہاری ادارے تو اپنی مصنوعات فروخت کرنے کے لیے انہیں کچھ بھی قرار دے سکتے ہیں۔ بعض پیک شدہ غذاوں میں وٹامن اور معدنیات ملا کر انہیں زیادہ مفید بنا کر پیش کیا جاتا ہے، لیکن ہمارا جسم ان اضافی وٹامن کو جذب نہیں کر سکتا، اس کے مقابلے میں جسم تازہ اور مکمل غذا کیں استعمال کر کے زیادہ وٹامن حاصل کر سکتا ہے۔ زیادہ تر پیک شدہ غذاوں میں شکر، نمک اور چکنائی کی مقدار ہماری ضرورتوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ بہت سی ایسی غذاوں میں ڈھیر سارے کیمیکلز موجود ہوتے ہیں تاکہ ان کی مدد سے غذاتازہ نظر آئے اور کھانے میں تازہ لگے، ان کیمیکلز میں سے بہت سے ایسے ہوتے ہیں جنہیں محفوظ قرار نہیں دیا جاسکتا کیوں کہ انہیں محتاط طریقے سے تجربات سے نہیں گزارا جاتا۔

بر انسان کی ضرورت ہے کہ وہ مختلف  
قسم کی غذائیں استعمال کرے۔



بعض غذائیں نہ کھانا خطرناک ہو سکتا ہے  
بعض ملکوں اور علاقوں میں یہ دستور ہے کہ حاملہ عورتوں کے بعض چیزیں کھانے پر پابندی لگادی جاتی ہے۔ اس پابندی کا سبب ان ملکوں اور علاقوں کے لوگوں کا یہ خیال ہے کہ یہ چیزیں ہونے والے بچے کو تقصیان پہنچا سکتی ہیں۔ اگر ایسی پابندی کی صورت میں ڈاکٹر یا مہماں فحص حاملہ کو بتائے کہ فلاں چیز کھانا اس کے لیے مفید ہے تو یہ صورت حال عورت کو پریشان کر سکتی ہے کہ وہ کس کی مانے اور کس کی نہ مانے۔

غذا سے گریز عورت کے لیے خطرناک ہو سکتا ہے۔ عورت کو حمل کے دوران اور اس کی بعد صحت مندر ہنے کے لیے مختلف

قسم کی غذا میں لینی چاہئیں جن میں بندیادی غذا میں، نشوونما دینے والی غذا میں، چہرے کو رونق اور تازگی دینے والی غذا میں اور تو انہی دینے والی غذا میں شامل ہوں۔ صرف ایک ہی طرح کی غذا لینا کافی نہیں ہے۔

اگر کوئی عورت بعض غذا میں ترک کر دے تو آپ کو یہ بات لیکنی بانی چاہیے کہ وہ ہر طرح کی غذا پوری مقدار میں لے اور اسے وٹا من اور معدنیات کافی مقدار میں ملین۔

### مشکل سوالوں کے جواب تلاش کریں

کھانوں کے بارے میں لوگوں کے بعض خیالات اتنے پختہ ہوتے ہیں کہ انہیں بدلتا مشکل ہو سکتا ہے، لیکن سبھدار ڈاؤنف ان خیالات کی مخالفت کیے بغیر مختلف طریقوں سے ضروری غذا میں کھانے میں حاملہ کی مدد کر سکتی ہے۔ نیچے دی گئی مثال ایک سچے واقعے پر مبنی ہے:

ماریہ گوئے مالا کی ایک ڈاؤنف ہے، وہ اور اس کے ملک کے لوگ یہ خیال کرتے ہیں کہ کھانے کی بعض چیزیں ”گرم“ اور بعض ”ٹھنڈی“ تاثیر رکھتی ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ حاملہ عورتوں کو ”ٹھنڈی“ تاثیر والی چیزیں نہیں کھانی چاہئیں۔



ماریہ اور اس کے ملک کے لوگوں کے نزدیک پھلیاں اور انڈے ٹھنڈی چیزیں ہیں (خواہ انہیں پکالیا جائے)۔ ادھر ماریہ جانتی ہے کہ پھلیاں اور انڈے حاملہ عورت کے لیے اچھی چیزیں ہیں کیوں کہ یہ پروٹین اور فولاد کے حصول کا انتہائی ستاذ ریعہ ہیں۔

ماریہ چاہتی ہے کہ حاملہ عورتیں اچھی طرح کھائیں اور پہنچیں، لیکن وہ ٹھنڈی چیزیں نہیں کھا سکتیں، اور ماریہ کا بھی یہی خیال ہے کہ ٹھنڈی چیزیں کھانا حاملہ عورتوں کے لیے اچھا نہیں ہے۔ اس نے بڑی عدمہ ترکیب سوچی۔ اس نے حاملہ عورتوں سے کہا کہ وہ پھلیاں اور انڈے ضرور کھائیں لیکن ان چیزوں پر کوئی گرم چیز مثلاً کالی مرچیں یا کچھ اور چھڑک کر کھائیں۔ اس طرح انڈے اور پھلیاں ”ٹھنڈی“ نہیں رہیں گی۔ ماریہ نے اس مسئلے کا حل نہایت ذہانت سے نکلا۔ اس نے ایک طرف حاملہ عورتوں کے بہتر کھانے کا راستہ تلاش کیا اور دوسرا طرف مروجہ خیالات کی مخالفت سے بھی گریز کیا۔

مجھے سب سے بہلے کھانا چاہیے۔	نہیں! سب سے پہلے میں کھاؤں گا۔	تم سب احمق ہو، تم میں سے کسی کے پاس اتنی دولت نہیں جتنا میرے پاس ہے۔
------------------------------	--------------------------------	--



غربت اور بھوک کا مستقلہ اس وقت تک حل نہیں ہوگا جب تک ہم اپنے وسائل آپس میں نہیں باٹھیں گے۔

کم خرچ میں اچھا کھانا، کس طرح؟

ناکافی غذائیت کا سب سے بڑا سبب غربت ہے۔ خوشحال ملکوں کے دولت مند لوگ اپنے لیے جو خوارک چاہیں خرید سکتے ہیں، جبکہ غریب لوگ ایسا نہیں کر سکتے۔ ہر علاقے میں بعض افراد بہتر کھانا کھا سکتے ہیں، جبکہ بعض نہیں کھا سکتے۔ چند لوگوں کے پاس بہت زیادہ زمین یا کاروباری وسائل بجمع ہو گئے ہیں، اور یہ لوگ دوسروں کی

محنت کے مل پر دولت جمع کرتے رہتے ہیں۔ یہ فرق گھر کے اندر بھی ہو سکتا ہے جہاں ممکن ہے کہ مرد اپنی بیوی اور بچوں سے بہتر کھانا کھاتا ہو۔

غربت کے اصل اسباب کے بارے میں مزید جاننے اور تبدیلی کے لیے کوشش کا طریقہ سمجھنے کے لیے ”جہاں ڈاکٹر نہ ہو، اور ”سیکنے میں صحت کا رکن کی مدد“ (Helping Health Workers Learn) جیسی کتابیں دیکھیں۔

اگر روپے پیسے کو عقل مندی سے خرچ کیا جائے تو ایک نہایت غریب خاندان بھی اچھی طرح کھا سکتا ہے۔ ایسے خاندان میں مرد شراب یا تماکو خریدتا ہو تو وہ اپنی یہ عادت ترک کر کے اس کی جگہ غذائیت سے بھر پور خواراک لے سکتا ہے یا وہ مرغی خرید سکتا ہے جو انڈے دیتی ہو۔ اگر عورت اپنے بچوں کے لیے مٹھائیاں یا سوڑے والی یوں تینیں خریدتی ہو تو وہ ان چیزوں کے بجائے انڈے، پھلیاں اور دوسری ایسی چیزیں خرید سکتی ہے جو سستی ہیں لیکن صحت بخش ہیں۔

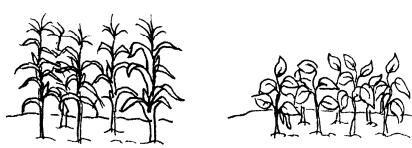
یہاں کچھ طریقے دیے جا رہے ہیں جن پر عمل کر کے کم خرچ سے عمدہ خواراک حاصل کی جاسکتی ہے:



#### ماں کا دودھ

ماں کا دودھ مفت ہوتا ہے اور اس میں بچے کی ضرورت کی تمام غذا موجود ہوتی ہے۔ شیرخوار بچوں کو فورٹیفیائلڈ (fortified) یا ڈبے کے دودھ کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی، بشرطیکہ وہ ماں کا دودھ پی رہے ہوں اور دوسری غذا میں لے رہے ہوں۔

#### پھلیاں، مٹر اور دالیں

پھلیاں اور اسی طرح کی دوسری چیزیں پروٹین اور وٹامن سے بھرپور ہوتی ہیں اور عام طور پر سستی ہوتی ہیں۔ اگر کھانے سے پہلے انہیں پانی میں دیری تک بھگلو کر رکھا جائے تو کلہ پھوٹ آئے گا جس سے وٹامن کی اگائیں۔ اگلے سال مکنی اگائیں۔ مقدار بڑھ جائے گی۔

پھلیوں والی سبزیاں اگانے سے زمین زرخیز ہو جاتی ہے۔ جن کھیتوں میں پہلے کبھی پھلیوں والی سبزی اگائی جا چکی ہو ان میں دوسری فصلیں اچھی طرح آتی ہیں۔

#### سستے گوشت کا ذریعہ

خون اور جانوں کے گوشت کے بعض حصے مثلًا بکھی، دل اور گردوں میں بہت سا فولاد ہوتا ہے اور یہ خالص گوشت کے مقابلے میں سستے ہوتے ہیں۔ مچھلی اور مرغی بھی گوشت کی دیگر قسموں کی طرح صحت بخش ہوتی ہے اگر خاندان خود مچھلیوں کا شکار کرتا ہے اور اس نے مرغیاں پال رکھی ہیں تو یہ چیزیں اُسے مفت مل سکتی ہیں۔

انڈوں میں بہت سا پروٹین، فولاد اور وٹامن اے ہوتا ہے۔ انڈے جتنے پروٹین دیتے ہیں اتنے پروٹین اتنی کم قیمت میں کسی اور طرح ملنا مشکل ہے۔

### اناج

اگر گندم، چاول اور بکنی جیسے اناج کو صاف کیے اور چھانے بغیر (یعنی ان کا رنگ صاف کرنے کے لیے کیمیائی عمل سے گزارنا) مکمل حالت میں استعمال کیا جائے تو یہ زیادہ غذائیت دیتے ہیں۔ صاف کرنے میں خرابی یہ ہے کہ اناج کے رنگ کے ساتھ بہت سی مفید چیزیں بھی نکال لی جاتی ہیں۔ سفید آٹے کی روٹی اور سفید چاول میں براوَن روٹی اور براوَن چاول کے مقابلے میں کم و ظامن، معدنیات اور پروٹین ہوتے ہیں۔

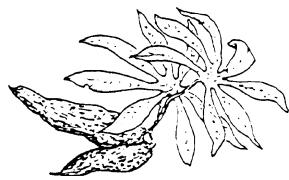


### سبزیاں اور پھل

سبزیاں ابالی جائیں یا انہیں بھاپ پر گلا بیا جائے تو سبزی کے کچھ و ظامن پانی میں شامل ہو جاتے ہیں۔ اس پانی کو ضائع کرنے کی تہوڑا سا پانی برتن میں ڈالیں۔ بجائے اس سے سوپ بنائیں۔

سبزیوں کے پتے عموماً پھینک دیے جاتے ہیں لیکن بعض اوقات انہیں کھایا جاسکتا ہے۔

کچھ پودوں کے پتوں میں و ظامن اور پروٹین اس کی جڑ سے زیادہ ہوتے ہیں۔ بہت سے جنگلی پھلوں اور بیریوں (بیر جیسے چل) میں بھر پور و ظامن اور قدرتی شکر موجود ہوتی ہے جس سے توانائی ملتی ہے۔



### و ظامن نہ خریدیں

اگر ہم مختلف اقسام کی غذا میں لیں تو ہمیں اپنی ضرورت کے و ظامن اور معدنیات پوری مقدار میں مل سکتے ہیں۔ و ظامن کی گولیاں خریدنا اپنے پیے ضائع کرنا ہے۔

لیکن حمل اور دودھ پلانے کا زمانہ ایسی صورت حال ہے جب عورت کو اضافی و ظامن لینے کی ضرورت ہوتی ہے، یعنی اسے اپنی خوارک سے مطلوبہ مقدار میں و ظامن نہیں مل سکتے۔ و ظامن کی گولیاں، و ظامن کے انگلش جتنا ہی کام کرتی ہیں اور سستی ہوتی ہیں۔

### اچھی صحت کے لیے جسم کی دلکش بھال کس طرح کی جائے؟

حمل کے زمانے میں یا عام حالات میں تدرست رہنے کے لیے عورت کو صاف سترار کھے، ورزش کرے اور کافی آرام بھی کرے۔

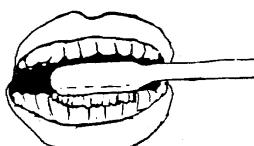
### خود کو صاف سترار کھیں

جسم کو صاف سترار کھنے سے انگلش سے روک تھام میں مدد ملتی ہے۔ اگر ممکن ہو تو عورت کو روزانہ صاف پانی سے نہانا چاہیے خصوصاً جنسی اعضا کو اچھی طرح دھونا چاہیے۔

## دانتوں اور منہ کی دیکھ بھال

صحت مند دانت انسان کے پورے جسم کو صحت مند رکھنے میں مدد دیتے ہیں، حمل کے زمانے میں دانتوں کی دیکھ بھال خاص طور پر اہم ہے کیونکہ گندے اور خراب دانتوں کی وجہ سے مسوڑھوں میں انفیکشن ہو سکتا ہے۔ یہ انفیکشن بچ کی قبل از وقت پیدائش کا سبب بن سکتا ہے۔

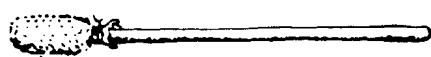
بعض ملکوں میں یہ کھاوت عام ہے ”ایک بچہ جنے پر ایک دانت گرف جاتا ہے۔“ لیکن یہ کھاوت بچ کر دکھانا ضروری نہیں! عورت اپنے دانتوں کی ان طریقوں سے حفاظت کر سکتی ہے:



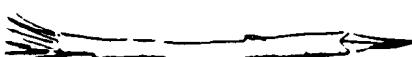
- کیلشیم سے بھر پور غذا کھائیں۔

- مٹھائیوں، کینڈی اور سوڈا بیٹموں سے پرہیز کریں۔

روزانہ تمام دانتوں کے سطح کو صاف کریں، دانتوں کے درمیان خلا کو اور مسوڑھوں کو بھی صاف کریں۔ برش پر ٹوٹھ پیسٹ، نمک یا سادہ پانی لگانے سے صفائی میں مدد لے سکتی ہے لیکن یہ ضروری نہیں ہے۔



یا پھر موٹے کپڑے کا ایک تکڑا کسی لکڑی پر باندھ لیں۔



مسواک کے اس سرے کو دانتوں کے درمیان خلا کو صاف کرنے کے لیے نوکیلا بنائیں۔

اگر ممکن ہو تو ہر ایک کو باقاعدگی سے دانتوں کے ڈاکٹر یا دانتوں کے صحت کارکن سے اپنے دانتوں کا معائنہ کرانا چاہیے۔

## ورزش

ورزش کرنے سے عورت کا جسم مضبوط ہوتا ہے۔ حمل کے دوران ورزش کرنے سے فائدہ یہ ہوتا ہے کہ عورت کا جسم حمل اور زچگی کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ ورزش کرنے سے عورت کو قوانینی ملتی ہے اور اسے خوش محسوس ہوتی ہے۔

ورزش کرنے کے کئی طریقے ہیں، اگر عورت دور دراز سے پانی بھر کر لائے، کھیتوں میں کام کرے، جگلی پیسے، بچوں کے پیچھے بھاگ دوڑ کرے اور پہاڑ پر چڑھے اور اترے تو یہی سب کام اس کے لیے ورزش ہیں جو اس کی ضرورت کو پورا کرتے ہیں۔

جو عورتیں بیٹھ کر یا کھڑے ہو کر کام کرتی ہیں (مثلاً دفتر، اسٹور یا فیکٹری میں) یا جو دن بھر کے دوران زیادہ چلتی پھرتی اور حرکت



نہیں کرتیں، انہیں عام طور پر زیادہ ورزش کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ انہیں طویل فاصلہ پیدل طے کرنا چاہیے۔ جسمانی کام کرنے چاہئیں یا حرکت کرنے کا کوئی اور طریقہ تلاش کرنا چاہیے۔



### پٹھوں کو سکیرنے کی ورزش

پٹھوں کو سکیرنے کی ورزش پیلوس اور جاننا کے پٹھوں کو مضبوط کرتی ہے۔ اس ورزش کے مندرجہ ذیل فائدے ہیں:

- پیشاب کے قطرے نہیں آتے۔
- زچل کے دوران وجاننا پر زخم نہیں آتے۔
- زچل کے بعد صحت تیزی سے بحال ہوتی ہے۔
- جنسی لطف بڑھ جاتا ہے۔

عورت یہ ورزش پیشاب کرتے وقت سیکھ سکتی ہے۔

جب پیشاب خارج ہو رہا ہو تو اُسے چاہیے کہ وجاننا کے پٹھوں کو بھینچے یہاں تک کہ پیشاب رک جائے۔ جب عورت یہ سیکھ جائے کہ ان پٹھوں کو کس طرح بھینچا جاتا ہے تو اُسے یہ ورزش صرف اس وقت کرنی چاہیے جب وہ پیشاب نہ کر رہی ہو یعنی عام حالات میں وہ یہ ورزش کر سکتی ہے۔

پٹھوں کو سکیرنے کی ورزش صرف حمل کے دوران نہیں عام حالات میں کرنا بھی مفید ہے۔ اگر ممکن ہو تو عورت دن میں 4 بار یہ ورزش کرے اور ہر بار کم از کم 10 بار پتھے سکیرے۔



### نیند اور آرام

پوری نیند لینے اور آرام کرنے سے عورت تندرست رہتی ہے اور اس میں بیماری سے مقابلہ کرنے کی قوت آتی ہے۔ ضرورت کی نیند لینے سے ہائی بلڈ پریشر سے بچا جاسکتا ہے، بچے بار بار بیمار نہیں پڑتے اور دوسرے مسائل سے نجات مل جاتی ہے۔

بہت سی عورتوں کو تمام دن کھیتوں، کارخانوں یا دکانوں میں کام کرنا پڑتا ہے۔ انہیں پانی بھر کر لانا ہوتا ہے، ایندھن کے لیے لکڑیاں وغیرہ تلاش کرنا پڑتی ہیں، چلکی میں انماج پینا پڑتا ہے، کھانا پکانا، برتن صاف کرنا اور گھر والوں کی دلیکھ بھال بھی ان کے فرائض میں شامل ہوتی ہے۔ عام حالات میں بھی یہ ساری مصروفیات بہت تھکا دینے والی ہیں لیکن حمل کے دوران یہ مشقت عورت کے لیے بہت سخت ہوتی ہیں جب کہ اسے معمول سے زیادہ آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔

حاملہ عورت کو سمجھائیں کہ وہ کام کے دوران ہر ایک یا 2 گھنٹے بعد چند منٹ آرام کر لیا کرے، یہ ضروری ہے۔ عورت کے خاندان کے لوگوں بھی یہ بات سمجھائیں کہ اس کا آرام کرنا اور پوری نیند لینا کیوں ضروری ہے۔



## حمل سے گھبرائیں نہیں، لطف اٹھائیں

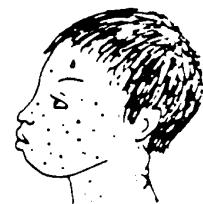
اگر عورت پوری خواراک کھا رہی ہو، آرام اور اپنی دلکھ بھال کر رہی ہو تو حمل کا زمانہ پُر لطف ہو جاتا ہے۔ بہت سے علاقوں میں رواج اور رسوم رانج ہیں جن کے تحت حاملہ عورت کا احترام کیا جاتا ہے۔ لوگ اُس کے کام میں اس کا ہاتھ بٹاتے ہیں، اُس کے کھانے کے لیے خصوصی چیزیں لاتے ہیں یا اسے خونگوار پیغام یا تھائے ارسال کرتے ہیں۔ ایسی روایات سے عورت کو اس کی ضرورت کی خواراک اور آرام ملتا ہے اور وہ اپنے بارے میں اور اپنے حمل کے بارے میں اچھا محسوس کرتی ہے۔

## حمل اور دودھ پلانے کے دوران ان چیزوں سے بچنا چاہیے

بیماریاں، نشیات اور زہر یا کمیکلز کسی کے لیے اچھے نہیں ہوتے۔ یہ چیزیں حمل کے دوران اور دودھ پلانے کے دوران خاص طور پر خطرناک ہوتی ہیں۔ نیچے جو چیزیں بتائی جا رہی ہیں وہ حمل کے پہلے 3 ماہ کے دوران نہایت خطرناک ہیں لیکن وہ عام حالات میں بھی خطرناک ہو سکتی ہیں۔

جرمن خسرہ اور دوسری بیماریوں میں مبتلا افراد سے دُور رہیں  
بہترین طریقہ یہ ہے کہ حاملہ عورتیں تمام بیمار لوگوں سے دور رہیں۔ اس طرح انہیں خود بھی بیماریوں سے محفوظ رہنے میں مدد ملے گی۔

چند بیماریاں حاملہ عورتوں اور ان کے پیٹ میں پلنے والے بچے کے لیے خاص طور پر خطرناک ہیں۔ جرمون خسرہ (روپیلا) ان بیماریوں میں سے ایک ہے جو ہونے والے بچے میں عین پیدائشی ناقص یا معدنوریوں کا سبب بن سکتی ہے۔ ان ناقص میں بہراپن اور دل کے امراض شامل ہیں۔ بعض اوقات بچے کی موت تک واقع ہو جاتی ہے۔



حاملہ عورتوں کو بیماری یا جلدی بیماری میں مبتلا افراد سے دور رہنا چاہیے۔

## دوائیں لینے سے گریز کریں

جب کوئی عورت دوائیں لیتی ہے تو ان دواؤں کے اثرات اُس کے خون کے ذریعے بچے تک منتقل ہو جاتے ہیں۔ جو دوائیں ایک بالغ عورت یا کسی بچے کے لیے محفوظ تصور کی جاتی ہیں، وہ رحم میں پلنے والے تھے منہ بچے کے لیے خطرناک ہو سکتی ہیں۔



حاملہ عورتوں کو صرف وہی دوائیں لینی چاہیں جو حمل کے دوران محفوظ دوائیں یہ سب بچے کے لیے خطرناک ہو سکتی ہیں۔ ان میں سے بعض کی وجہ سے بچے ہوں اور جن کی واقعی ضرورت ہو۔

میں پیدائشی ناقص یا معدنوریاں پیدا ہو سکتی ہیں، ان کے سوچنے سمجھنے کی صلاحیت یا ذہن بری طرح متاثر ہو سکتا ہے۔

حاملہ عورتیں اور دودھ پلانے والی ماکیں دواؤں سے بچنے کی ہر ممکن کوشش کریں۔ اگر عورت بیمار پڑ جائے اور اسے دوا کی

ضرورت ہوتا سے یہ ضرور معلوم کر لینا چاہیے کہ یہ دو حمل کے دوران یا دودھ پلانے کے دوران لینا محفوظ ہے یا نہیں۔ اس کتاب کے آخر میں دواؤں کے بارے میں صفات شامل ہیں (دیکھیں صفحہ 485) جن سے یہ بات معلوم کی جاسکتی ہے یا پھر دواؤں کے بارے میں ڈاکٹر سے معلوم کریں۔ اگر آپ کے علاقے میں نباتاتی (ہربل) دوائیں استعمال کی جاتی ہیں تو یہ جاننے کی کوشش کریں کہ کون سی دوائیں حمل اور دودھ پلانے کے دوران لینا محفوظ ہے گا۔

اس کتاب میں جن دواؤں کی سفارش کی گئی ہے ان میں سے اکثر حمل یا دودھ پلانے کے دوران لینا محفوظ ہے (اگر وہ محفوظ نہ ہوں تو ہماری طرف سے ایک ورنگ بھی شامل ہو گی کہ وہ دوائیں کس عرصے میں خطرناک ہو سکتی ہیں)۔ لیکن محفوظ دوائیں بھی صرف اُسی وقت استعمال کرنی چاہیں جب ان کی واقعی ضرورت ہو۔ اکثر ویژت آرام کرنے، خوب پانی پینے اور صحت مندر گذاکھانے سے ہی بیماری اور دوسرے مسائل ڈور ہو جاتے ہیں۔

### سکریٹ، شراب اور دیگر منشیات سے دور رہیں

سکریٹ کا دھواں، شراب اور دوسری نشہ آور چیزیں سب حاملہ عورت کے لیے نقصان دہ ہیں۔

جب کوئی عورت سکریٹ یا شراب پیتی ہے یا کوئی اور نشہ آور چیز استعمال کرتی ہے تو وہ ان چیزوں کے اثرات اپنے خون کے ذریعے اپنے بچے کو منتقل کر دیتی ہے۔

سکریٹ نوشی ویسے بھی ہر ایک کے لیے نقصان دہ ہے۔ اس سے کینسر سمیت کئی عینیں بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔ جب کوئی حاملہ عورت سکریٹ پیتی ہے یا پھر اپنے قریب موجود کسی سکریٹ پینے والے کا دھواں سانس کے ذریعے اندر لیتی ہے تو اس کی خون کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں اور ان نالیوں کے ذریعے ہوا یا خوارک بچے تک صحیح طرح نہیں پہنچ پاتی۔ اس وجہ سے خطرہ ہوتا ہے کہ سکریٹ پینے والی عورتوں کے بچے چھوٹی جسمات کے رہ جائیں یا بیمار ہوں۔

شراب نوشی بھی سب کے لیے خطرناک ہوتی ہے۔ شراب نوشی کی کثرت سے جگر کی عینیں خرابیوں سمیت کئی بیماریوں کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔ جب کوئی حاملہ عورت شراب پیتی ہے، چاہے وہ روزانہ ایک یا دو بار ہی پیے، تب بھی اس کے ہونے والے بچے میں پیدائشی نفاض پیدا ہو سکتے ہیں جن میں ذہنی معذوری بھی شامل ہے۔



عورت جو کچھ کہاتی یا پیتی

بعض منشیات خاص طور پر افیون، ہیر و کن، کوئین اور خواب آور دوائیں بہت زیادہ عادی ہے وہ سب اس کے بچے کو منتقل ہو جاتا ہے۔

باندیتی ہیں اور خطرناک ہوتی ہیں۔ جب کوئی حاملہ عورت یہ نشہ آور چیزیں لیتی ہے تو ممکن ہے کہ اس کا بچہ بھی ان منشیات کی عادت لے کر پیدا ہو یا پھر اس کو صحت کے عین مسائل لاحق رہیں۔

اگر آپ کے قرب و جوار میں کوئی عورت شراب یا دوسری نشہ آور چیزوں کی عادی ہو تو اس کی مدد کرنے کی کوشش کریں۔ اگر اس کو اور اس کے بچے کو لاحق مکانہ خطرات اُسے سمجھائے جائیں تو وہ یہ بُری عادت چھوڑ سکتی ہے۔ اُسے مشورہ دیں کہ وہ سکریٹ، شراب یا دوسری منشیات لینے والے لوگوں سے ڈور رہے۔

آپ آپ کی اس طرح بھی مدد کر سکتی ہیں کہ اپنے علاقے میں ایسے لوگوں کو ملاش کریں جو شراب یا منشیات کا استعمال

میں بہت خوش بُون کہ شراب  
پینے کے بعد اسے تم لوگوں سے  
باتیں کرسکتی ہوں۔



پوری طرح ترک کر چکے ہوں اور جو ایک دوسرے کے کام آنے کے لیے آپس میں میل جوں رکھتے ہوں۔ کتاب ”جہاں عورتوں کے لیے ڈاکٹر نہ ہو“، میں شراب اور دوسری منشیات کی عادت چھڑانے میں مدد دینے کے طریقے دیے گئے ہیں۔

کیمیائی مادوں اور دھویں سے دور رہیں

صفائی سترائی کے لیے جو طاقتور کیمیکلز استعمال کیے جاتے ہیں اور کھیتوں میں یا گھروں میں فصلوں کو لگنے والے کیڑے مارنے کے لیے جوز ہر ڈالے جاتے ہیں وہ ہر ایک کے لیے خطرناک ہوتے ہیں۔ یہ چیزیں حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کے لیے خاص طور پر خطرناک ہیں۔ ان کیمیکلز کے کئی طرح کے نقصانات ہو سکتے ہیں، ان کی وجہ سے حمل گر سکتا ہے، بانجھ پن ہو سکتا ہے، بچے میں پیدائشی ناقص ہو سکتے ہیں، کینسر اور دوسرے امراض ہو سکتے ہیں۔

- زیرِ یہ کیمیکلز میں یہ چیزیں شامل ہیں:
- کیڑے مار دوائیں جو کھیتوں اور باغات میں استعمال کی جاتی ہیں۔
- گھر پر کیڑے مکوڑوں یا چوبوں کو مارنے کے لیے استعمال ہونے والی دوائیں۔
- کپڑے دھونے کے لیے طاقتوں پاؤڑوں گوند اور پینٹ کی بعض اقسام
- گیسو لین، پیٹروں اور مائٹ اینڈ ہن۔



جس کیمیکل کی تیز بُو ہو وہ عام طور پر صحت کے لیے محفوظ نہیں ہوتا۔ بعض خطرناک کیمیکلز ایسے بھی ہوتے ہیں جن کی کوئی ٹوٹیں ہوتی۔ ممکن ہو تو ہر ایک کو ان خطرناک کیمیکلز سے دور رہنا چاہیے لیکن ایک حاملہ عورت کو ان کے قریب بھی نہیں جانا چاہیے۔ اسے یہ چیزیں نہ تو خود استعمال کرنی چاہئیں نہ ان کیمیکلز کے دھوکے یا بخارات کے قریب سانس لینا چاہیے۔ ان کیمیکلز کے ڈبوں کو کھانے پینے کی چیزیں رکھنے کے لیے بھی استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ ان ڈبوں کو دھونے کے باوجود ان میں کیمیکلز کی بہت معمولی سی مقدار موجود رہ سکتی ہے اور نقصان پہنچا سکتی ہے۔

حاملہ عورت کے گھر والوں کو کیمیکلز سرے سے استعمال ہی نہیں کرنے چاہئیں، لیکن بہت سے لوگوں کا کام ہی کیمیکلز سے بندھا ہوتا ہے اور وہ ان سے نپٹنے سکتے۔ یہ چیزیں فیکٹری یا کھیت میں ملازمت یا صفائی کے کاموں اور دوسری چیزوں میں لازماً موجود ہو سکتی ہیں۔ جو لوگ ملازمت کے دوران کیمیکلز کے قریب رہتے ہیں یا استعمال کرتے ہیں، وہ دوسرے کارکنوں سے اس مسئلے پر بات چیت کر سکتے ہیں۔ یہ ممکن ہے کہ تمام کارکن مل کر مالک سے بات کریں اور اس کو مجبور کریں کہ وہ کم کیمیکلز یا محفوظ کیمیکلز استعمال کرے۔

**اگر کیمیکلز سے کام کرنا خاندان میں سے کسی کی مجبوری ہو تو اسے یہ اقدامات کرنے چاہئیں:**

- چند کیمیکلز استعمال کریں اور کوشش کریں کہ ان کی کم سے کم مقدار استعمال کریں۔
- خواراک کے ذخیروں سے کیمیکلز کو دور رکھیں۔
- کیمیکلز بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
- کیمیکلز کو سانس کے راستے جسم میں نہ جانے دیں۔ کوئی ماسک لگائیں یا کم از کم منہ اور ناک کو ڈھانپ لیں اور ایسی جگہ کام کرنے کی کوشش کریں جہاں صاف ہوا کا گزر اچھا ہو۔
- کیمیکلز کو چلد پر نہ لگنے دیں۔ دستانے، لمبی آستینیں اور پوری طرح بند جو تے پہنیں۔
- کیمیکلز میں کام کرنے کے بعد گھر آنے سے پہلے کپڑے تبدیل کریں۔ حاملہ عورتوں کو کیمیکلز لگے کپڑے نہیں دھونے چاہئیں۔