باب 15
زچگی کے بعد پہلا ہفتہ

اس باب میں:

ماں کے لیے آپ کیا کرسکتی ہیں.......... 285

خود دیکھ بھال کے لیے ماں کی مدد کریں.......... 285
ماں کے یوٹرس اور خون بہنے پر نظر رکھیں.......... 286
یوٹرس کے انفیکشن کے لیے ماں پر نظر رکھیں.......... 287
وجائنا کے انفیکشن کے لیے ماں پر نظر رکھیں.......... 288
خطرے کی علامتوں پر نظر رکھیں.......... 289
ماں کی ٹانگیں، پاؤں سرخ، سخت، تکلیف دہ یا سوجے ہوئے ہیں.......... 289
پیشاب یا پاخانے کا اخراج.......... 289
جذباتی سہارا دیں.......... 290

بچّے کے لیے کیا کریں.......... 290

ماں کا دودھ پینے میں بچّے کی مدد کریں اور اس کی نشوونما پر نظر رکھیں۔.......... 290
بچّے میں ڈی ہائیڈریشن کی علامات.......... 291
بچّے کا وزن نہیں بڑھتا یا اس کی نشوونما معمول کے مطابق نہیں ہے.......... 292
کورڈ کی دیکھ بھال.......... 293
انفیکشن کی علامات پر نظر رکھیں.......... 293
تشنج یا ٹیٹانس.......... 293
نمونیا (پھیپھڑوں کا انفیکشن).......... 294
گردن توڑ بخار یا مینجائٹس.......... 294
بچّے کی جِلد اور آنکھوں کی رنگت پر نظر رکھیں.......... 295

باب
15

زچگی کے بعد

پہلا ہفتہ

بچّے کی پیدائش کے بعد کے چند دنوں اور ہفتوں میں ماں کا جسم تندرست ہونے لگتا ہے۔ یوٹرس چھوٹا ہوجاتا ہے اور اس سے خون بہنا رُک جاتا ہے۔ ماں کی چھاتیوں میں دودھ اُتر آتا ہے، بچہ ماں کی چھاتیوں سے دودھ پینا سیکھ لیتا ہے اور اس کا وزن بڑھنے لگتا ہے۔

لیکن ماں اور بچّے کو اب بھی آپ کی دیکھ بھال کی ضرورت ہے۔ پیدائش کے اگلے دن کم از کم 2 مرتبہ ماں اور بچّے کی خیریت معلوم کرنے کے لیے ان کے گھر جائیں اور اس کے بعد ایک ہفتے تک ہر روز کم از کم ایک مرتبہ ان کی دیکھ بھال کے لیے ضرور جائیں۔ آپ جتنی زیادہ مرتبہ ماں اور بچّے کو دیکھنے جائیں گی، ان کے مسائل اتنے ہی کم ہوں گے۔ اگر ماں یا بچّے کی صحت میں آپ کو کسی مسئلے کی علامات نظر آئیں تو انہیں ہر روز جا کر دیکھیں۔

ماں کے لیے آپ کیا کرسکتی ہیں

زچگی کے بعد ماؤں کو بھی دیکھ بھال کی ایسی ہی ضرورت ہوتی ہے جیسی نوزائیدہ بچوں کو۔

خود دیکھ بھال کے لیے ماں کی مدد کریں

زچگی کے بعد ماں کا جسم تھکن کا شکار ہوتا ہے اور اس کا یوٹرس کھلا ہوتا ہے۔ ایسے میں یہ اندیشہ زیادہ ہوتا ہے کہ اسے انفیکشن لگ جائے۔ درج ذیل اقدامات کے ذریعے ماں تندرست رہ سکتی ہے:

- زیادہ سے زیادہ آرام۔
- مختلف قسم کی قوت بخش غذا کا استعمال (دیکھیں صفحہ 33)
- زیادہ سے زیادہ پانی اور دوسرے مشروبات کا استعمال۔
- صفائی کا خاص خیال— یعنی ہاتھوں جنسی اعضا اور چھاتیوں کو دھونا اور صاف رکھنا۔

بعض جگہوں پر زچگی کے بعد 2 ہفتے تک ماں اپنے بچّے کے ساتھ بستر ہی میں رہتی ہے۔ یہ ایک اچھا رواج ہے کیوں کہ اس سے ماں کے جسم کو دوبارہ صحت مند ہونے میں مدد ملتی ہے، بچّہ ماں کی قربت میں رہ کر اس سے مانوس ہوتا ہے اور کمرے کے باہر کے ماحول میں موجود جراثیم سے ماں محفوظ رہتی ہے۔ اگر ممکن ہو تو ماں کو 6 ہفتوں تک محنت والے یا مشکل کام نہیں کرنے چاہئیں۔

ماں اور اس کو شوہر کو یہ تاکید کریں کہ جب تک خون بہنا بند نہ ہوجائے وہ جنسی عمل سے گریز کریں۔ شوہر اور بیوی سے خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں بھی بات چیت کریں کیوں کہ احتیاط نہ کی گئی تو ماں دوبارہ حاملہ ہوجائے گی۔

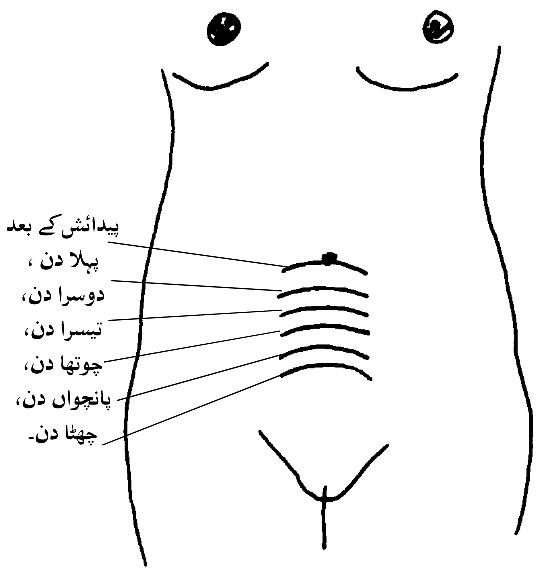
ماں کے یوٹرس اور خون بہنے پر نظر رکھیں

اچھی علامات بچّے کی پیدائش کے بعد ماں کا خون تقریباً اتنا ہی یا اس سے کم خارج ہوتا ہے، جتنا ماہواری کے دوران ہوتا ہے۔خون کا یہ اخراج 2 یا 3 ہفتے بعد بند ہوجانا چاہیے۔ یوٹرس سخت اور روز بروز پہلے سے چھوٹا ہونا چاہیے۔

خطرے کی علامات

- یوٹرس نرم یا بڑا محسوس ہو۔
- ماں کا خون بہت زیادہ بہہ رہا ہو۔
- ماں میں شاک کی علامات نظر آئیں۔

یہ جاننے کے لیے اس چارٹ سے مدد لیں کہ بچے کی پیدائش کے بعد یوٹرس کو ہر روز پہلے سے کتنا چھوٹا ہونا چاہیے



ماں کا یوٹرس

اگر یوٹرس نرم ہوجائے تو ہاتھ سے اس وقت تک ملیں اور مساج کریں جب تک وہ ٹھوس یا سخت نہ ہوجائے (دیکھیں صفحہ 238)۔ عورت کے گھر کی عورتوں یا شوہرکو بتائیں کہ جب آپ موجود نہ ہوں تو یوٹرس کو ٹھوس رکھنے کے لیے پیٹ کے اوپر کس طرح مالش اور مساج کیا جائے۔ ماں سے کہیں کہ بچّے کو زیادہ سے زیادہ اپنا دودھ پلائے اور خیال رکھے کہ اسے زیادہ خون تو نہیں بہہ رہا۔

یوٹرس کو محسوس کریں کہ وہ اپنے معمول کے سائز پر واپس آرہا ہے۔ بچّے کی پیدائش کے فوراً بعد یوٹرس، پیوبک بون اور ناف کے تقریباً درمیانی نصف حصّے میں ہوتا ہے۔ اگلے دن وہ ناف کے اوپر تک آجاتا ہے لیکن اس کے بعد ہر روز اسے سکڑنا چاہیے۔

ماں کا خون بہنا

اگر ایک گھنٹے میں ایک سینٹری پیڈ ماں کے خون سے بھر جاتا ہے تو اس کا مطلب یہ ہوسکتا ہے کہ ماں کا خون بہت زیادہ بہہ رہا ہے۔ یوٹرس کو ٹھوس کرنے کے لیے اس کی مالش کریں۔ گھر والوں کو یاد دہانی کرائیں کہ ماں کو آرام کی ضرورت ہے۔ اگر زچگی کے بعد ماں زیادہ محنت کرے گی تو یہ بھی خون بہنے کا سبب بن سکتی ہے۔

اگر ان طریقوں میں سے کوئی کام نہ کرے تو خون روکنے والی دوائیں دیں (دیکھیں صفحہ 245)۔ اس کے باوجود خون بہنا جاری رہے یا ماں شاک میں چلی جائے تو فوراً طبّی امداد حاصل کریں۔

یوٹرس کے انفیکشن کے لیے ماں پر نظر رکھیں

اچھی علامات صحت مند یوٹرس کا عام درجۂ حرارت 37 درجہ سینٹی گریڈ (98.6 درجہ فارن ہیٹ) ہوتا ہے۔

خطرے کی علامات

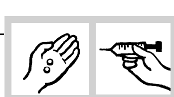
- بخار، 38 درجہ سینٹی گریڈ (100.4 درجہ فارن ہیٹ)
- سردی لگنا
- تیز نبض
- بہت زیادہ خون بہنا
- جنسی اعضا یا خون میں بدبو
- پیٹ میں درد
- طبیعت خراب لگنا۔

اگر کسی عورت میں اوپر دی گئی علامتوں میں سے کوئی ایک بھی نظر آئے تو اسے یوٹرس کا انفیکشن ہوسکتا ہے۔ یوٹرس کے انفیکشنز نہایت خطرناک ہوتے ہیں اور ان کی وجہ سے ماں بہت جلد مرسکتی ہے۔

اگر ممکن ہو تو یوٹرس کے انفیکشن والی ماں کو فوراً اسپتال پہنچایا جائے، جہاں اس کے ٹیسٹ کیے جائیں گے کہ کون سی اینٹی بایوٹک دوائیں اس کے انفیکشن کے علاج کے لیے کارآمد ہیں۔ اگر آپ طبّی امداد حاصل نہیں کرسکتیں تو عورت کا علاج گھر پر شروع کردیں۔

گھر پر اینٹی بایوٹک دواؤں سے علاج

آپ کو یقینی طور پر یہ پتا نہیں چل سکتا کہ کون سے جراثیم عورت کے یوٹرس کے انفیکشن کا سبب ہیں، اس لیے آپ کو 3 اینٹی بایوٹک دواؤں کی ضرورت ہوگی جو مختلف قسموں کے جراثیم کو ہلاک کرسکیں۔ اگر آپ کے پاس تینوں اینٹی بایوٹک دوائیں موجود نہیں ہیں تو ایک یا 2 سے ہی علاج شروع کردیں۔ کچھ نہ ہونے سے کچھ ہونا بہتر ہوتا ہے۔ اینٹی بایوٹک دوائیں انفیکشن کی علامات ختم ہونے کے 2 دن بعد تک جاری رکھیں۔ کل ملا کر اس میں 5 دن لگیں گے۔



یوٹرس کے انفیکشنز کے علاج کے لیے

- انجکشن 80 گرام جینٹامائی سین .... پٹھوں میں۔
  دن میں 3 مرتبہ، 5 دن تک

اور

- 2 گرام ایمپی سلین .... کھانے کی گولی، دن میں 4 مرتبہ، 5 دن تک

اور

- 400 سے 500 ملی گرام میٹرونائی ڈازول .... کھانے کی گولی، دن میں 3 مرتبہ، 5 دن تک

وجائنا کے انفیکشن کے لیے ماں پر نظر رکھیں

اچھی علامات اگر وجائنا میں کوئی زخم یا چیرے کا نشان ہے تو وہ ٹھیک ہو رہا ہے اور جلد سوجی ہوئی یا گرم نہیں ہے۔

خطرے کی علامات

- وجائنا میں درد
- وجائنا میں پس (پیپ) یا بدبو کا اخراج
- وجائنا میں سوجن، سرخی یا سخت گٹھلیاں

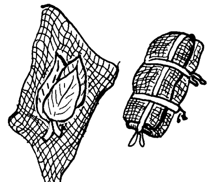
وجائنا میں انفیکشن اتنا خطرناک نہیں ہوتا جتنا یوٹرس کا انفیکشن ہوتا ہے۔

ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں اور دستانے پہنیں اور اب عورت کی وجائنا کا معائنہ کریں۔ خطرے کی جو علامتیں اوپر دی گئی ہیں اگر ان میں سے کوئی بھی نظر آئے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ انفیکشن ہے۔ اگر آپ کو پس نظر آئے تو یہ یقین کرنے کے لیے کہ یہ پس وجائنا کے بہت اندر سے نہیں آ رہا ہے، وجائنا کو چیک کریں۔ اگر پس وجائنا کے بہت اندر سے آ رہا ہے تو یہ یوٹرس کا انفیکشن ہوسکتا ہے۔

اگر پس جنسی اعضا پر کسی سخت گٹھلی یا چیرے کے نشان سے آ رہا ہے تو طبّی مدد حاصل کریں یا پس کو صاف کرنے کے لیے درج ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

پس صاف کرنا

گرم پانی میں بھیگے ہوئے کپڑے کو متاثرہ جگہ رکھنے سے عام طور پر پس باہر آ جاتا ہے۔



اگر زخم یا چیرا کھلا ہو

جراثیم سے پاک کپڑے کو اُبلے ہوئے گرم پانی میں بھگو کر متاثرہ جگہ کے اوپر رکھیں۔

اگر آپ ایسی نباتی دوا سے واقف ہیں جو پس باہر نکال دیتی ہے تو دوا کو جراثیم سے پاک کپڑے یا گاز کے اندر لپیٹیں اور اوپر ڈوری باندھ دیں تاکہ دوا باہر نہ نکل سکے۔ کپڑے میں لپٹی دوا کو پانی میں اُبالیں، جب وہ اُبل جائے تو اسے تھوڑا ٹھنڈا کریں اور پھر متاثرہ حصّے پر رکھیں کر دبائیں۔

اگر جلد کے نیچے سخت گُٹھلی محسوس ہو

اگر آپ کو جِلد کے نیچے سخت گُٹھلی سی محسوس ہو تو اس کا مطلب ہے کہ شاید پس یا خون اندر جمع ہوگیا ہے۔ اس گٹھلی کا ہر روز معائنہ کریں۔ اگر اس میں درد ہو یا یہ بڑھنے لگے تو طبّی مدد حاصل کریں۔

خطرے کی دیگر علامتوں پر نظر رکھیں

ماں کی ٹانگیں یا پاؤں سُرخ، سخت، تکلیف دہ یا سوجے ہوئے ہیں

خطرے کی علامات ایسا بہت ہی کم ہوتا ہے کہ زچگی کے بعد ماں کی ٹانگوں میں خون کا لوتھڑا بن جائے۔ خون کے لوتھڑے جمنے کی علامات یہ ہیں:

- ایک ٹانگ یا پاؤں میں سوجن یا گرمی۔
- دبانے سے یا چلنے کے دوران ایک ٹانگ میں درد۔
- ایک ٹانگ پر کسی جگہ سُرخ نشان جس میں درد ہو۔
- ٹانگ میں سخت گٹھلی۔

خون کالوتھڑا حرکت کرتا ہوا ماں کے پھیپھڑوں تک جاسکتا ہے، جس سے اس کا سانس لینا ناممکن ہوجائے گا۔

خون کا لوتھڑا بہت خطرناک ہوتا ہے۔ اگر لوتھڑا حرکت کرنے لگے تو یہ جسم کے دوسرے حصّوں میں مسائل اور تکلیف کا سبب بن سکتا ہے۔ مثلاً یہ لوتھڑا پھیپھڑوں میں جاسکتا ہے اور عورت کے لیے سانس لینا ناممکن بنا سکتا ہے۔

اگر کسی عورت میں خون کے لوتھڑے کی علامت نظر آئے تو اسے فوراً اسپتال لے جائیں۔ سفر کے دوران عورت کو اس طرح لٹا کر رکھیں کہ اس کی ٹانگیں کولہوں سے اونچی ہوں۔ سوجی ہوئی جگہ پر گرم کپڑے سے سکائی کریں لیکن اس جگہ کی مالش یا مساج ہرگز نہ کریں۔

پیشاب یا پاخانے کا اخراج

فسٹیولا کی وجہ سے پیشاب ہروقت بہتا رہتا ہے۔

بچّے کی پیدائش کے بعد جب کسی عورت کا پیشاب یا پاخانہ ہر وقت بہتا رہے تو اس کا مطلب ہے اس کی وجائنا کے اندر کے پٹھوں میں سوراخ ہوگیا ہے، جسے فسٹیولا کہتے ہیں۔ لیبر کے دوران بچّے کا سر جب وجائنا اور مثانے کے درمیان یا مقعد اور وجائنا کے درمیان پٹھوں کی دیوار سے سختی سے ٹکراتا ہے تو اس کے دباؤ سے یہ سوراخ پیدا ہوجاتا ہے۔ بچّے کے سر کا دباؤ اتنا شدید ہوتا ہے کہ پٹھے مردہ ہوجاتے ہیں اور زچگی کے 3 سے 12 دن کے درمیان ان میں سوراخ ہوجاتا ہے۔

عام طور پر فسٹیولا کا علاج ہوجاتا ہے۔ اگر سوراخ چھوٹا ہو تو وہ خود بخود ٹھیک ہوجاتا ہے: اس کے لیے عورت کو زیادہ سے زیادہ پانی اور مشروبات پینے چاہئیں اور ایک تسلے یا برتن میں صاف گرم پانی لے کر کم از کم 15 منٹ اس میں بیٹھنا چاہیے۔ اسے سٹز باتھ (sitz bath) کہتے ہیں۔ (تفصیل صفحہ 342 پر)۔ اگر 3 ہفتوں کے لیے عورت کو کیتھیٹر لگا دیا جائے تو پیشاب سوراخ سے نہیں بہے گا اور اس دوران فسٹیولا ٹھیک ہوجائے گا۔

اگر فسٹیولا بڑا ہو تو اس کا علاج سرجری یا آپریشن کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ بعض اسپتالوں میں فسٹیولا کا علاج کیا جاتا ہے، جو زچگی کے 3 ماہ بعد ہوتا ہے۔ جس عورت کو فسٹیولا ہو اسے ایسے اسپتال پہنچانے میں مدد دیں جہاں اس کا علاج ہوسکے۔

فسٹیولا سے بچا جاسکتا ہے

فسٹیولا اس وقت ہوتا ہے جب عورت بہت دیر تک لیبر میں رہے۔ جب عورت کے لیبر کو کئی گھنٹے گزر جائیں تو مزید انتظار نہ کریں۔ فوراً طبّی مدد حاصل کریں۔ فسٹیولا سے بچاؤ کے لیے صفحہ 22 دیکھیں۔

جذباتی سہارا دیں

ماں کو جذباتی سہارا دینا بہت اہم ہے۔ بچّے کی پیدائش (خواہ وہ لڑکی ہو یا لڑکا) پر اپنے رسم و رواج کے مطابق جشن منانا اور ماں کو عزّت دینا، وہ طریقے ہیں جن سے ماں کی اہمّیت اُجاگر ہوتی ہے اور اس نے لیبر اور زچگی کے دوران جو تکلیف سہی ہے اور مشقت اُٹھائی ہے اس کا اعتراف کیا جاتا ہے۔

ماں بہت پریشان یا غمگین نظر آئے تو کیا کریں

بچّے کی پیدائش کے بعد بعض مائیں بہت جذباتی ہوجاتی ہیں۔ یہ عام بات ہے۔ بعض مائیں چند روز، چند ہفتے یا چند مہینوں تک افسردہ اور پریشان رہتی ہیں۔ اگر ماں کی یہ کیفیت ہو تو آپ اس کی بات سنیں، اس کے جذبات پر توجہ دیں اور بتائیں کہ سب عورتوں کے ساتھ ایسا ہوتا ہے۔

اگر افسردگی کے جذبات بہت شدید ہوں تو یہ ڈیپریشن کہلاتے ہیں۔ اس حالت میں عورت کے لیے مشکل ہوتا ہے کہ وہ اپنا اور بچّے کا خیال رکھے۔ وہ دیوانگی کی حد تک جذباتی ہوسکتی ہے۔ ڈیپریشن میں مبتلا عورت کو مدد اور سہارے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسے اپنے گھر بار اور خاندان کی دیکھ بھال کے لیے مدد کی ضرورت ہوتی ہے اور پریشان کن جذبات اور احساسات کو روکنے کے لیے بھی مدد درکار ہوتی ہے۔ اگر ممکن ہو تو کسی دوسری عورت کو ماں کی مدد کے لیے اس کے ساتھ رہنا چاہیے تاکہ یہ بات یقینی بنائی جاسکے کہ وہ خود کو یا بچّے کو نقصان نہ پہنچائے۔

ایسی حالت میں عورت کو بہتر محسوس کرانے کے لیے روایتی رسم و رواج اور علاج بھی ہیں اور جدید دوائیں بھی دستیاب ہیں۔ جدید دوائیں مہنگی ہیں اور ان کے استعمال سے بعض دوسرے مسائل پیدا ہوسکتے ہیں۔ اس لیے ان کا استعمال صرف انتہائی ضرورت کے وقت کرنا چاہیے۔

اگر ایک عورت پہلی زچگی کے بعد ڈیپریشن کا شکار ہوگئی تھی تو اندیشہ ہوتا ہے کہ وہ اس مرتبہ بھی اس کیفیت کا شکار ہوگی۔

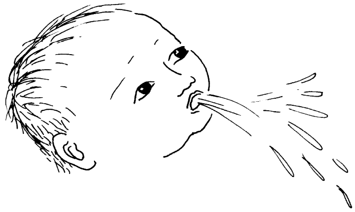
بچّے کے لیے کیا کریں

ماں کا دودھ پینے میں بچّے کی مدد کریں اور اس کی نشوونما پر نظر رکھیں

پیدائش کے فوراً بعد بچّے کو ماں کا دودھ پلانا چاہیے اور پیدائش کے ایک گھنٹے بعد سے ہر چند گھنٹوں بعد بچّے کو ماں کا دودھ پلانا چاہیے۔ جو بچہ اپنی ضرورت کے مطابق ماں کا دودھ پیتا ہے اور جو صحت مند ہے، وہ پیشاب اور پاخانہ کرے گا، اس میں ڈی ہائیڈریشن کی علامات نہیں ہوں گی اور اس کے وزن میں اضافہ ہوگا۔

اگر پہلے 24 گھنٹوں میں بچّہ پیشاب یا پاخانہ نہ کرے

پیدائش کے پہلے دن بچّے کو پیشاب اور پاخانہ کرنا چاہیے۔ اگر ایسا نہیں ہوتا تو اس کی پیشاب کی نالی یا آنتوں میں رکاوٹ ہے یا وہ بند ہوسکتی ہے۔ فوراً طبّی مدد حاصل کریں۔



بچّہ زور سے قے کرے

اکثر بچے تھوک نکالتے ہیں (تھوڑی سی قے کرتے ہیں)۔ عام طور پر بچوں کے منہ سے رال ٹپکتی ہے۔ خاص طور پر دودھ پینے یا کھانے کے بعد۔

اگر ہر مرتبہ دودھ پینے یا کھانے کے بعد بچّے کے منہ سے دودھ، زوردار قے کی صورت میں باہر آ جائے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ بچّے کو انفیکشن ہے یا کوئی چیز دودھ کو اس کے جسم کے اندر جانے میں رکاوٹ ڈال رہی ہے۔

فوراً طبّی مدد حاصل کریں۔

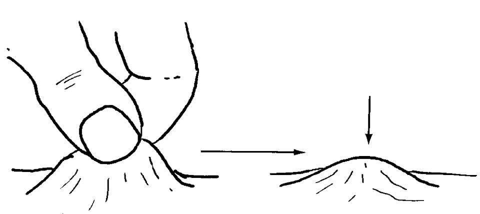
بچّے میں ڈی ہائیڈریشن کی علامات

اگر بچّے کو ضرورت کے مطابق ماں کا دودھ نہیں مل رہا، یا اسے قے اور دست آ رہے ہیں، یا اسے بخار ہے تو اسے ڈی ہائیڈریشن (جسم میں پانی کی کمی) ہوسکتا ہے۔ ڈی ہائیڈریشن اس وقت ہوتا ہے جب جسم کے اندر اس کی ضرورت کے مطابق پانی نہ رہے۔ یہ ایک خطرناک حالت ہے اور بچّے کی موت کا سبب بن سکتی ہے۔

ڈی ہائیڈریشن کی علامات یہ ہوتی ہیں:

- پچکے ہوئے نرم نشانات
- دھنسی ہوئی آنکھیں
- خشک منہ یا پھٹے ہوئے خشک ہونٹ
- دن میں 4 مرتبہ سے کم پیشاب کرنا
- گہرے رنگ کا پیشاب
- تیز نبض اور تیز سانس
- جِلد یا کھال میں لچک ختم ہوجانا۔

جِلد کا کھنچاؤ یا لچک دیکھنے کے لیے اپنے ہاتھ کی جِلد کو کھینچیں اور چھوڑ دیں۔ دیکھیں کہ وہ کس قدر جَلد اپنی اصل حالت میں واپس آ جاتی ہے۔ اب بچّے کے پیٹ کی جِلد کھینچیں اور چھوڑ دیں۔ اگر بچّے کی جِلد اصل حالت میں آنے کے لیے، آپ کی جِلد سے زیادہ وقت لیتی ہے تو اس کا مطلب یہ ہے بچہ ڈی ہائیڈریشن کا شکار ہے۔



ڈی ہائیڈریشن میں مبتلا بچّے کی مدد کریں

ماں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ بچّے کو زیادہ مرتبہ اپنا دودھ پلائے — ہر 1 یا 2 گھنٹے بعد۔ بچّے کو ڈی ہائیڈریشن دور کرنے والا مشروب (دیکھیں صفحہ 170) بھی پلائیں۔ ہر منٹ پر مشروب کے چند قطرے اس کے منہ میں ڈالتی رہیں، یہاں تک کہ اس کی حالت سنبھل جائے۔

ڈی ہائیڈریشن، انفیکشن کی وجہ سے بھی ہوسکتا ہے (دیکھیں صفحہ 293)۔ اگر بچّے کی حالت 4 گھنٹوں کے اندر بہتر نہ ہو تو طبّی مدد حاصل کریں۔

بوتل کے دودھ سے ڈی ہائیڈریشن ہوتا ہے

ڈائریا (دستوں کی بیماری) اور ڈی ہائیڈریشن کی ایک عام وجہ بچّے کو ڈبّے کا دودھ دینا ہے۔ جہاں تک ممکن ہو، بچّے کو ماں کا دودھ پلانا چاہیے۔ اگر کسی وجہ سے ماں اپنا دودھ نہ پلاسکے تو گھر والوں کو چاہیے کہ ڈبّے کا دودھ بنانے کے لیے صاف (اُبلا ہوا) پانی اور دودھ کی صحیح مقدار استعمال کریں۔ دودھ پلانے کی بوتل اور نپل کو اُبال کر دھونا چاہیے۔ ڈبّے کے دودھ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے صفحہ 297 دیکھیں۔

بچّے کا وزن نہیں بڑھتا یا اس کی نشوونما معمول کے مطابق نہیں ہے

پیدائش کے بعد چند روز تک بچّے کے وزن میں کمی ہونا عام بات ہے۔ لیکن دوسرے ہفتے تک اس کا وزن بڑھنا چاہیے اور اس کے بعد وزن میں مسلسل اضافہ ہونا چاہیے۔

جس بچّے کا وزن نہیں بڑھ رہا ہو یا اس کی نشوونما معمول کے مطابق نہیں ہو رہی ہو، ممکن ہے کہ اسے اس کی ضرورت کے مطابق دودھ نہیں مل رہا ہو۔ اسے انفیکشن ڈائریا، یا کوئی اور بیماری ہوسکتی ہے۔

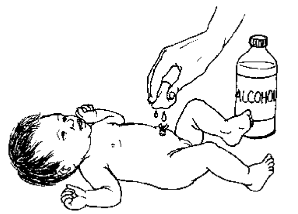
دیکھیں کہ بچّہ دن میں کتنی مرتبہ ماں کا دودھ پیتا ہے۔ بچہ جب بھی دودھ مانگے اور جتنی دیر تک دودھ پینا چاہیے، ماں کو اسے دودھ پلانا چاہیے۔ ہر 2 سے 3 گھنٹے بعد، کم از کم 20 منٹ تک بچّے کو اس وقت تک دودھ پلانا چاہیے جب تک چھاتیاں دودھ سے خالی نہ ہوجائیں۔ اگر بچّہ دن میں کئی مرتبہ ماں کا دودھ پینے کی کوشش نہیں کرتا تو اس کا مطلب ہے کہ وہ بہت بیمار ہے۔ اسے فوراً اسپتال لے جائیں۔

ماں کی صحت پر نظر رکھیں۔ اگر ماں بیمار ہے یا اسے ضرورت کے مطابق اچھی خوراک یا مشروبات نہیں مل رہے تو اس کی چھاتیوں میں اتنا دودھ نہیں بنے گا جو بچّے کا پیٹ بھر سکے۔ خاندان کو توجہ دلائیں کہ ماں کا خیال رکھے اور اسے زیادہ کھانا دیں۔

بچّے کو ماں کا دودھ پلانے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے باب 16، صفحہ 297 دیکھیں۔ اگر بچّے کی نشوونما معمول کے مطابق نہ ہو تو طبّی مشورہ حاصل کریں۔

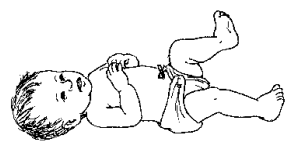
کورڈ کی دیکھ بھال

بچّے کی کٹی ہوئی کورڈ کو انفیکشن سے بچانے کے لیے ضروری ہے کہ اسے صاف اور خشک رکھا جائے۔ گھر والوں کو بتائیں کہ کٹی ہوئی کورڈ کی دیکھ بھال کیسے کی جائے۔



کورڈ/ناف کا زخم صاف کرنے کے لیے الکحل استعمال کریں۔

- ناف کے زخم کو چھونے سے پہلے ہر مرتبہ ہاتھ دھوئیں۔
- اگر ناف کا زخم گندا ہوگیا ہے یا اس پر بہت سا کھرنڈ جمع ہوگیا ہے تو اسے اسپرٹ یا الکحل یا جنیشین وائلٹ سے صاف کریں۔ آپ صابن اور پانی بھی استعمال کرسکتی ہیں۔ خیال رکھیں کہ زخم کو نرمی سے صاف کریں۔
- ناف کے زخم پر کوئی چیز نہ رکھیں، خاک مٹّی یا گوبر خاص طور پر خطرناک ہوتا ہے۔



- اگر آپ کے علاقے میں مکھیاں بہت ہیں تو ناف کے زخم کو صاف اور خشک کپڑے سے ڈھانپ دیں۔ عام طور پر اسے کھلا رکھا جاتا ہے۔

کورڈ کا ٹھنٹھ عام طور پر 5 سے 7 دنوں میں خود جھڑ جاتا ہے۔ ٹھنٹھ جھڑنے کے بعد خون کے چند قطرے یا نرم میوکس نکل سکتا ہے۔ لیکن اگر بہت زیادہ خون بہے یا پَس ہو تو طبّی مدد حاصل کریں۔

انفیکشن کی علامات پر نظر رکھیں

خطرے کی علامات

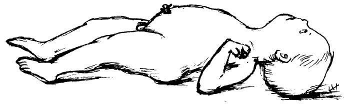
- بچہ بہت کمزور یا تھکا ہوا نظر آئے یا ماں کا دودھ پینا بند کردے۔
- بچّے کو ڈائریا ہوجائے۔
- بچہ گرم نہ ہوسکے، خواہ اسے کمبل میں لپیٹا جائے۔
- بچّے کو 38 درجہ سینٹی گریڈ (100.4 درجہ فارن ہائٹ) سے زیادہ بخار ہو۔
- بچّے کی دل کی دھڑکن تیز یا آہستہ ہو۔
- بچہ بیمار نظر آئے۔

کورڈ کا انفیکشن

بچّے کو انفیکشن لاحق ہونے کی وجہ اکثر یہ ہوتی ہے کہ ناف کے زخم سے جراثیم اس کے جسم میں داخل ہوجاتے ہیں۔ ناف میں انفیکشن ہو تو اس کے آس پاس کی جِلد سُرخ ہوجاتی ہے، اس میں سے پَس بہنے لگتا ہے، یہ جگہ گرم محسوس ہوتی ہے اور اس میں بو آتی ہے۔

تشنج یا ٹیٹانس

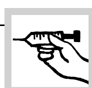
اگر کورڈ کو کسی ایسی چیز سے کاٹا گیا ہو جو جراثیم سے پاک نہ ہو، یا کسی نے ناف کے زخم پر مٹی یا گوبر رکھ دیا ہے تو بچّے کو تشنج یا ٹیٹانس ہوسکتا ہے۔ تشنج کا شکار اکثر بچّے اچھے علاج اور دواؤں کے باوجود زندہ نہیں بچتے۔



تشنج سے بچاؤ کے لیے حاملہ عورت کو لازماً تشنج کا ٹیکا لگوانا چاہیے (دیکھیں صفحہ 107) اور ناف کے زخم کو صاف اور خشک رکھنا چاہیے۔

جس بچّے کو تشنج ہوجائے اس کا جسم اکڑ جاتا ہے، سر پیچھے کی طرف ڈھلک جاتا ہے اور اس کے بے اختیاری عمل (ریفلیکسز) تیز ہوجاتے ہیں۔ تشنج کی علامات کے لیے بچّے کے ریفلیکسز چیک کریں۔

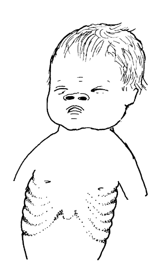
اگر بچّے میں ٹیٹانس کی علامات نظر آئیں تو فوراً طبّی مدد حاصل کریں۔



اگر طبّی امداد 2 گھنٹے سے زیادہ فاصلے پر ہو:

- انجکشن 100,000 یونٹس بینزائل پنسلین .... بچّے کی ران کے بیرونی پٹھوں میں 1 مرتبہ۔

نمونیا (**پھیپھڑوں کا انفیکشن**)

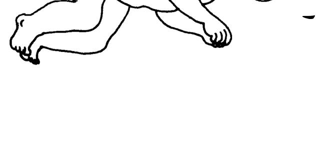


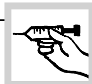
بچّے کے پھیپھڑوں میں بھی انفیکشن ہوسکتا ہے۔ اسے نمونیا کہتے ہیں۔ اگر ماں کی پانی کی تھیلی پیدائش سے 24 گھنٹے پہلے پھٹی ہے یا لیبر کے دوران ماں کو بخار تھا، تو ایسی ماؤں کے بچوں کو اکثر نمونیا ہوجاتا ہے۔

بچّے میں نمونیے کی علامات یہ ہیں: تیز سانس چلنا (ایک منٹ میں 60 مرتبہ سے زیادہ)، سانس لینے میں خرخراہٹ کی آواز یا جب بچّہ سانس لے تو اس کی پسلیوں کے آس پاس کی جِلد اندر دھنسی نظر آئے۔ فوراً طبّی مدد حاصل کریں، خاص طور پر اس صورت میں جب بچّہ چھوٹا ہو یا وقت سے پہلے پیدا ہوا ہو۔ اس دوران بچّے کو اینٹی بایوٹک دیں۔

گردن توڑ بخار یا میننجائٹس

ایسا بہت کم ہوتا ہے کہ کسی نوزائیدہ بچّے کو گردن توڑ بخار ہوجائے۔ جس بچّے کے دماغ میں انفیکشن ہو اس کی گردن اکڑ جاتی ہے اور وہ گردن پیچھے کی طرف ڈال کر لیٹتا ہے۔ اسے اُلٹی ہوسکتی ہے، سر پر نرم حصّہ باہر اُبھر آتا ہے اور وہ بے ہوش ہوسکتا ہے۔ **بچّے کو فوراً اسپتال لے جائیں۔** اگر آپ کے پاس اینٹی بایوٹکس دوائیں ہیں تو راستے میں بچّے کو دوا دیں۔ (دیکھیں صفحہ 293)





نوزائیدہ بچّے میں انفیکشن کے لیے اینٹی بایوٹکس

جیسے نمونیا، گردن توڑ بخار اور دیگر انفیکشن

- انجکشن 300 ملی گرام ایمپی سلین................ بچّے کی ران کے باہر کے پٹھوں میں، دن میں 2 مرتبہ، 7 دن تک

اور

- انجکشن جینٹامائی سین .... بچّے کی ران کے باہر کے پٹھوں میں، دن میں 1 مرتبہ، 7 دن تک

2 کلوگرام یا اس سے کم وزن کے بچّے کے لیے	8 ملی گرام دوا انجیکٹ کریں
3 کلوگرام وزن کے بچّے کے لیے	12 ملی گرام دوا انجیکٹ کریں
4 کلوگرام یا زیادہ وزن کے بچّے کے لیے	16 ملی گرام دوا انجیکٹ کریں

بچّے کی جِلد اور آنکھوں کی رنگت پر نظر رکھیں

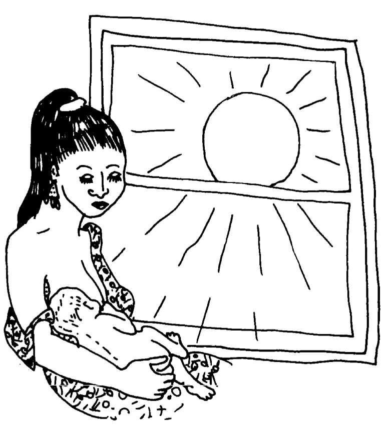
پیدائش کے بعد بہت سے بچوں کی جِلد اور آنکھوں کا رنگ کئی دن تک زرد (پیلا) رہتا ہے، اس حالت کو یرقان کہتے ہیں۔ یرقان اس وقت ہوتا ہے جب بچّے کے جسم کے اندر ایک خاص عنصر بلی روبن (bilirubin) پیدا ہوجاتا ہے۔ عام طور پر نوزائیدہ بچّے میں یہ عنصر چند روز میں ختم ہوجاتا ہے اور اس کی جِلد اور آنکھوں کی زردی غائب ہوجاتی ہے۔

بہت کم ایسا ہوتا ہے کہ نوزائیدہ بچّے کو شدید قسم کا یرقان ہوجائے، جو بہت خطرناک ہوتا ہے۔ شدید یرقان کی علامات یہ ہیں:

- جِلد اور آنکھوں میں پیلاہٹ بچّے کی زندگی کے پہلے دن شروع ہوجائے۔
- جِلد اور آنکھوں کی زردی 2 ہفتے سے زیادہ جاری رہے۔
- بچّے کے ہاتھ اور پاؤں بھی پیلے پڑ جائیں۔
- بچّہ کو زیادہ نیند آئے اور وہ دودھ پینے کے لیے بھی نہیں جاگے۔
- بچّے کا جسم گرم نہ رہتا ہو۔

اگر بچّے میں ان علامتوں میں سے کوئی ایک بھی نظر آئے تو فوراً طبّی مدد حاصل کریں۔

بچّے کو 5 منٹ یا اس سے کم وقت کے لیے دھوپ میں رکھیں۔ ہر مرتبہ اسے دونوں طرف دھوپ لگنی چاہیے۔ دن میں دو تین مرتبہ ایسا کریں۔



دوسری صورت یہ ہے کہ ماں بچّے کو بار بار اپنا دودھ پلائے اور بچّے کو تھوڑی دیر دھوپ میں رکھا جائے۔ سورج کی شعاعیں بچّے کے جسم میں بلی روبن کو ختم کرنے میں مدد دیں گی۔ اگر موسم گرم ہو تو بچّے کے کپڑے اُتار دیں، اس کی آنکھوں کو کپڑے سے ڈھانپ دیں اور دن میں ایک یا دو مرتبہ 5 منٹ کے لیے دھوپ میں لٹائیں۔ (زیادہ دیر دھوپ میں رکھنے سے بچّے کی کھال جھلس جائے گی)۔