نوٹس

17
زندگی کی شروعات

جب ہم کسی بچے کو اس کے بستر پر بذات خود کھیلتا ہوا دیکھتے ہیں تو پوری طرح مسحور ہو جاتے ہیں۔ چھوٹے چھوٹے سے ہاتھ اور پیر، معصوم سی مسکراہٹ اور آنکھوں میں چمک یہ سب چیزیں بے اختیار ہمارے دل میں ممتا کا جذبہ بیدار کر دیتی ہیں۔ ہمیں یقین ہے کہ آپ ضرور متجسس ہوں گے کہ اس ننھے منے کی دنیا میں آمد کس طرح ہوتی ہے۔

یہ کوئی جادو نہیں ہے! آپ نے اپنی خود کی فیملی یا پڑوس میں بچے کی پیدائش کا مشاہدہ کیا ہوگا۔ آپ نے ہونے والی ماں کے حمل کے دوران رکھے جانے والے خاص خیال کا بھی مشاہدہ کیا ہوگا۔ حمل کی مدت اس کی زندگی کا ایک بہت ہی خاص مرحلہ ہوتا ہے۔ اس عمل کے بارے میں جاننا آپ کے لیے دلچسپی کا باعث ہوگا، کیونکہ آپ کو بھی زندگی کے اس مرحلے سے جلد ہی گزرنا ہوگا۔ آپ بھی ماں یا باپ بنیں گے۔ لڑکیاں اگر حمل کے مرحلے سے گزر رہی ہوتی ہیں تو اس کے دوران اپنے جسم میں ہونے والی تبدیلیوں کو بہتر طور پر سمجھنے کی اہل ہوں گی اور لڑکے اپنی زندگی کے اس مرحلے کے دوران خواتین کی ضرورتوں کو سمجھ سکیں گے اور اسے محسوس کر سکیں گے۔

اس سبق میں آپ پڑھیں گے کہ کس طرح ماں کے جسم میں کسی بچے کی نشو ونما ہوتی ہے اور کوکھ میں اس کی نشو ونما کے پورا ہونے کے بعد وہ کس طرح دنیا میں آتا ہے۔

مقاصد

اس سبق کو پڑھنے کے بعد آپ:

- عورتوں کے جسم میں ہونے والی تبدیلیوں کے ساتھ حمل کی علامتوں کو بیان کر سکیں گے؛
- تین تین مہینے کے عرصے کے دوران ہونے والی نشو ونما کو بیان کر سکیں گے؛
- بچے کی پیدائش کے پہلے اور بعد میں خاص خیال رکھنے کی ضرورت کو سمجھ سکیں گے؛
- مؤ جّنین کے پیدا ہونے اور پیدائش کے بعد کی سبھی ضروری دیکھ بھال کے حق کی وکالت

نوٹس

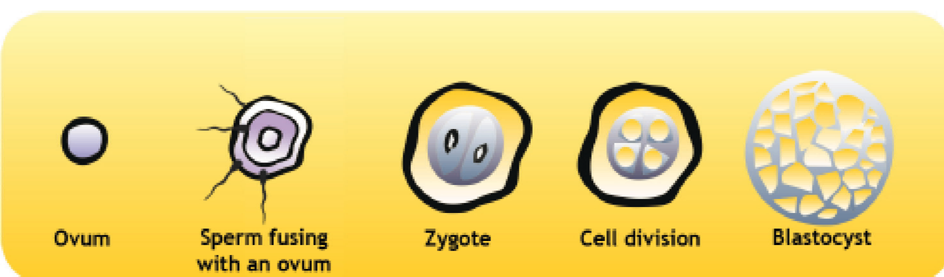
کرسکیں گے؛

- اپنی فیملی کے بارے میں تبادلۂ خیال اور منصوبہ بندی کرسکیں گے؛ اور
- غیر منصوبہ بند حمل کے سماجی اور جذباتی نتائج کا جائزہ لے سکیں گے۔

17.1 حمل

فیملی میں کسی بچے کی پیدائش ایک خوشگوار لمحہ ہوتا ہے، لیکن کیا آپ جانتی ہیں کہ بچہ حمل میں کس طرح آتا ہے؟ آپ میں سے کچھ لوگوں نے شاید سائنس کو بطور مضمون پڑھا ہو اور تولید کے عمل کے بارے میں پہلے ہی پڑھ چکے ہوں۔ آپ کو شاید یاد ہو کہ دنیا میں بچے کے وجود کے لیے مرد اور عورت دونوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ عورت اپنے کوکھ میں غیر بارور بیضہ (ovum) کی حامل ہوتی ہے، جبکہ مردوں میں مادّہ منویہ بنتا ہے۔ مرد اور عورت کے درمیان جنسی صحبت ہونے پر مادۂ منویہ (sperm) اور بیضہ ''باروری'' (fertlisation) کے عمل سے متحد ہوجاتے ہیں اور بارور بیضہ کو زائگوٹ (Zygote) کہا جاتا ہے۔ کیا آپ کو پتہ ہے کہ ''زائیگوٹ'' کے ساتھ کیا ہوتا ہے؟ یہ رحم مادر (uterus) سے منسلک ہوجاتا ہے اور ماں کے جسم سے غذا حاصل کر کے نشو ونما پاتا ہے۔ زائیگوٹ کو اس وقت تک جنین (foetus) کہا جاتا ہے جب تک کہ پیدائش نہ ہوجائے اور پیدائش کے بعد اسے ''بچہ'' کہا جاتا ہے۔

اب آپ جنین کی نشو ونما کے پرکشش اقدامات دریافت کریں گے کہ کس طرح یہ ایک ننھے سے بچے میں تبدیل ہوتا ہے۔



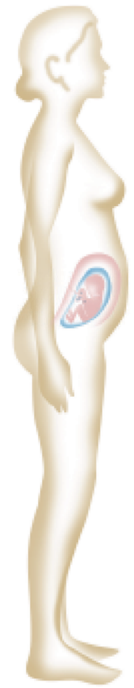
تصویر 17.1

17.1.1 حمل کی علامتیں

باروری ہونے کے وقت سے عورت کے جسم میں بہت سی تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔ ان تبدیلیوں میں جسمانی، ہارمونی اور جذباتی تبدیلیاں شامل ہیں، کچھ تبدیلیاں اس طرح ہیں:

- عورتوں میں حیض یا ماہواری بند ہوجاتی ہے۔ یہ ہر عورت میں حمل کی پہلی نشانی ہے۔

نوٹس



تصویر 17.2

- صبح میں جی متلانے کی کیفیت یا متلی محسوس ہوتی ہے، لیکن کچھ عورتوں میں دن کے کسی اور وقت میں بھی ایسا ہوسکتا ہے۔
- پستان (Breast) میں تبدیلی ہوتی ہے۔ وہ بڑے ہونے لگتے ہیں او رملائمت زیادہ محسوس ہوتی ہے۔ سر پستان (Nipple) زیادہ نمایاں ہوجاتے ہیں اور سر پستان کے آس پاس کے کالا جسے گول پٹھ (Areola) کہا جاتا ہے مزید کالا ہونے کے ساتھ ساتھ بڑھ بھی جاتا ہے۔
- حمل کے آخری دور میں پیشاب کرنے کا تواتر بڑھ سکتا ہے۔
- عورت کے جسم میں ہونے والی ہارمونی تبدیلیاں ان چیزوں کا سبب بن سکتی ہیں۔
  - بعض غذاؤں جیسے مٹھائی یا مسالے دار یا کھٹی غذا کے لیے خواہش، کچھ حاملہ عورتوں میں بعض نہ کھانے والی چیزوں جیسے مٹی یا چاک یا سلیٹ کے کھانے کی خواہش پیدا ہوسکتی ہے۔ اگر ایسی کھانے کے نا قابل چیزوں کی خواہش پیدا ہوتی ہے تو انھیں ڈاکٹر سے ضرور مشورہ لینا چاہیے۔
  - بعض غذاؤں اور خوشبو جیسے پیاز، سیب، پرفیوم وغیرہ سے کراہت یا بے رغبتی۔

تاہم، سبھی عورتوں میں اس حد تک یہ تبدیلیاں نہیں واقع ہوتیں۔ رغبت یا بے رغبتی (کراہت) کا تجربہ مختلف ہوسکتا ہے۔ کچھ عورتوں میں ایک حمل میں اس طرح کا احساس ہوسکتا ہے، لیکن دوسرے حمل میں ایسا نہیں ہوتا۔

عملی کام 17.1

آپ اپنی ماں سے کسی رغبت یا کراہت کو یاد کرنے کے لیے پوچھ سکتی ہیں۔ جب آپ یا آپ کا کوئی بھائی بہن آپ کی ماں کے کوکھ میں تھا/تھی، ان رغبت یا کراہت پر قابو پانے کے لیے انھوں نے کیا کیا تھا؟

....

....

نوٹس

کیا آپ جانتی ہیں؟

1۔ کیا چیزیں جنین کا جنس متعین کرتی ہیں؟ جنین کے جنس کا تعین ماں اور باپ کے جنس کروموسوم (لونیہ) کے اتحاد سے ہوتا ہے۔ آپ کو یاد ہوگا کہ یہ صرف باپ ہی ہے جو ان کروموسوم کا حامل ہوتا ہے، جو یہ متعین کرتا ہے کہ آیا بچے کا جنس مرد یا عورت ہوگا۔ آپ سائنس کی کتابیں ،(سبق ۔موروثیت) پڑھ سکتی ہیں یا لائبریریوں یا انٹرنیٹ کا استعمال کرتے ہوئے کروموسوم کے بارے میں مزید معلوم کرسکتی ہیں کہ کس طرح وہ یہ تعین کرنے میں مددگار ہوتے ہیں کہ بچہ لڑکی یا لڑکا ہوگا۔

تصویر17.3:ماں اور جڑواں بچے

2۔ جب ایک ہی وقت میں کسی ماں کو دو بچے پیدا ہوتے ہیں تو انھیں جڑواں (twins) کہا جاتا ہے۔ جڑواں غیر مماثل یا مماثل ہوسکتے ہیں۔ یہ کیسے ہوتا ہے۔اس کے بارے میں مزید جاننے کے لیے آپ ویب سائٹ www.betterhealth.vic.gov.au پر رجوع کر سکتے ہیں۔
ایسا شاذ و نادر ہوتا ہے،لیکن کبھی ایک ہی وقت میں کسی ماں کو دو سے زیادہ بچے پیدا ہو سکتے ہیں۔

17.1.2 ماں کی کوکھ میں جنین کی نشوونما

ماں کی کوکھ میں جنین تقریباً 9 مہینے (280 دن) تک رہتا ہے۔ اسے قبل پیدائش مدت کہتے ہیں۔ یہ حمل ٹھہرنے سے شروع ہوتی ہے اور پیدائش کے وقت ختم ہوتی ہے۔ کیا آپ کو کبھی حیرت ہوئی ہے کہ کس طرح ڈاکٹر یا دیگر تربیت یافتہ پروفیشنل حاملہ عورت کو بتاتے ہیں کہ اس کے بچے کی پیدائش کی متوقع تاریخ کیا ہوسکتی ہے؟ یہ دراصل بہت ہی سادہ سا حساب ہے اور یہ آپ خود ہی کرسکتی ہیں۔ یہ درج ذیل ہیں:

بچہ جننے کی متوقع تاریخ: آخری ماہواری کی مدت کا پہلا دن +7 دن +9 ماہ۔ مثال کے لیے اگر کسی عورت کی آخری ماہواری یکم جنوری 2012 کو شروع ہوئی تھی تب آپ اس میں 7 دن اور شامل کریں، یعنی یہ 8 جنوری 2012 ہوجائے گی۔ اس میں مزید 9 مہینے شامل کرنے پر پیدائش کی متوقع تاریخ 8/اکتوبر 2012 ہوگی، لیکن یادرکھیں کہ یہ صرف متوقع تاریخ ہے اور اس میں تھوڑا فرق ہوسکتا ہے۔

"Pre Natal" :'Pre' کا مطلب قبل اور Natal کا مطلب پیدائش اس لیے، قبل پیدائش نشوونما

نوٹس

سے مراد ان تبدیلیوں سے ہے جو بچے کی پیدائش سے پہلے ماں کی کوکھ (رحم) کے اندر واقع ہورہی ہوتی ہیں۔ آپ حمل کے نو مہینے کو تین تین مہینے کی تین مدت میں تقسیم کرسکتی ہیں۔ ہر سہ ماہی مدت میں تیزی سے نمو اور نشو ونما ہوتا ہے۔ آیئے اب ہم ان بعض نمایاں تبدیلیوں پر غور کریں جو ان تین تین ماہ کی مدت میں واقع ہوتی ہیں۔

پہلی سہ ماہی مدت: 0 تا 3 ماہ

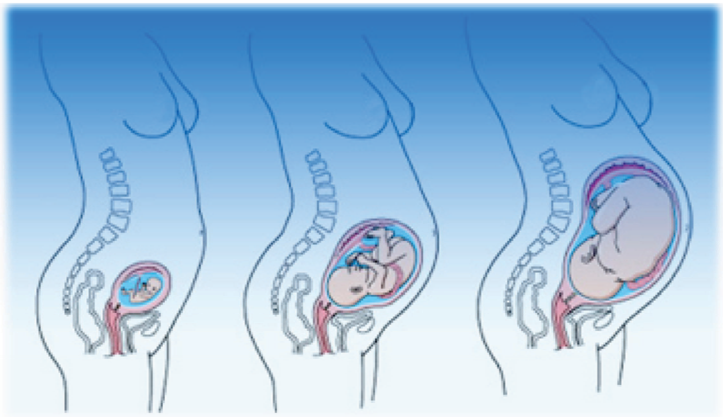
یہ سہ ماہی مدت باروری کے ساتھ شروع ہوتی ہے۔ بارور بیضہ جو ایک واحد خلیہ ہوتا ہے، تقسیم ہونا شروع ہوجاتا ہے۔ خلیوں کے ایک گولے کے طور پر یہ رحم (بچہ دانی :uterus) سے منسلک ہوجاتا ہے اور اس کے بعد مزید اور نشو ونما ہونے پر یہ ایک جنین (ناپختہ بچہ؛ embryo) بن جاتا ہے۔ جنین کی زندگی کو سہارا دینے والے نظام میں amnioticsac (امینوٹک سیک)، آنول نال (Placenta) اور نال (umbilical card) شامل ہیں، جو جنین یا ناپختہ بچے کو تحفظ اور غذا پہنچاتی ہیں۔ دل اور پھیپھڑے جیسے اہم اعضا کی تشکیل ہوتی ہے اور تین مہینے کے آخر میں گردشی یا دوری نظام بھی کام کرنا شروع کردیتا ہے۔ مرد اور عورت والے تولیدی اعضا بنتے ہیں اور جنین یا ناپختہ بچے (embryo) جسے اب foetus کہا جاتا ہے، انسانی شکل اختیار کرتا ہے۔

دوسری سہ ماہی مدت: 3 تا 6 ماہ

اس سہ ماہی میں جنین (foetus) کے سائز (جسامت) میں تیزی سے اضافہ ہوتا ہے اور دماغ کی نشو ونما تیزی سے ہوتی ہے۔ جنین حرکت کرنے لگتا ہے۔ ماں کو ان حرکات کا احساس ہوسکتا ہے۔ یاد رکھیے 6 مہینے کا جنین ناپختہ ہوتا ہے اور اگر پختگی سے پہلے پیدا ہوجائے تو یہ کوکھ سے باہر زندہ نہیں رہ سکتا۔

تیسری سہ ماہی: 6 تا 9 ماہ

جنین کی سائز میں اضافہ ہونا جاری رہتا ہے اور یہ اب سانس لے سکتا ہے، جسم کی حرارت کو منضبط کرسکتا ہے اور اپنا انگوٹھا بھی چوس سکتا ہے۔ قبل پیدائش کے آٹھ مہینے میں جنین کا جسم رحم (کوکھ) سے باہر کی زندگی کے لیے تیار ہوتا ہے۔ یہ ماں سے انسدادی ضد جسمیہ (antibodies) حاصل کرتا ہے تاکہ اس سے پیدائش کے بعد بچے کو بیماریوں سے تحفظ حاصل ہوسکے۔ (تصویر 17.4)



تصویر 17.4: تین سہ ماہی مدتوں کے دوران نشوونما

17.1.3 نشوونما پا رہے جنین پر اثر انداز ہونے والے عوامل

نشوونما پا رہے جنین (foetus) اگر چہ کوکھ میں اچھی طرح محفوظ ہوتے ہیں، لیکن ان پر بعض عوامل کا اثر پڑتا ہے۔

1۔ ماں کی جذباتی کیفیت

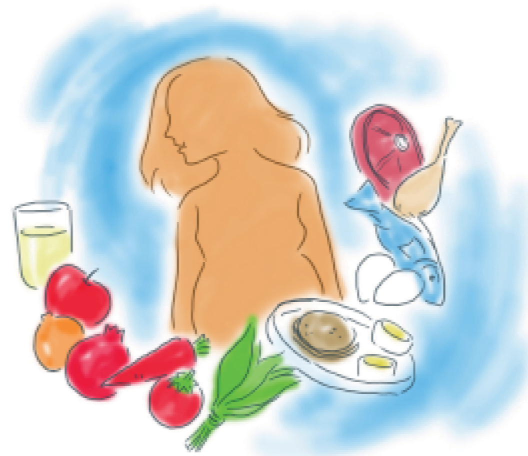
یہ مانا جاتا ہے کہ ایک خوش اور آسودہ ماں ایک نارمل بچے کو جنم دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ حاملہ عورت کو تناؤ اور دباؤ سے بچنا چاہیے۔ ماں کی فکر وتشویش، غم، خوف یا دکھ کے جذبات جنین پر اثر انداز ہوتے ہیں اور بچہ پیدائش کے بعد چڑ چڑا ہوسکتا ہے۔

2۔ ماں کی خوراک

ماں کو غذائیت خوراک ضرور لینی چاہیے تاکہ اس کے بچے کو نشوونما کے لیے مناسب تغذیہ (غذائیت) حاصل ہوسکے۔ کیونکہ جنین کے لیے ضروری آکسیجن اور غذا انول نال (Placenta) کے ذریعہ ماں سے حاصل ہوتی ہے۔ اگر ماں کی خوراک کافی نہیں ہے یا تغذیات میں کمی ہے تو بچہ کمزور پیدا ہوگا۔ ایسے بچے کو بہت ممکن ہے کہ فوری انفکشن ہوجائے اور پیدائش کے بعد بیمار پڑ جائے۔ حاملہ عورت کی خوراک میں درج ذیل شامل ہونا ضروری ہے:

- توانائی کے لیے ضروری کاربوہائیڈریٹ کے لیے چاول/ گیہوں
- عضلاتی نشوونما کے لیے ضروری پروٹین کے لیے دالیں، انڈے، غیر سبزی والی غذا
- دماغ کی نشوونما کے لیے ضروری معدنیات کے لیے ہری پتے دار سبزیاں اور پھل اور

- ہڈیوں کے نمو کے لیے ضروری کیلشیم کے لیے دودھ
- گھی، تیل اور مکھن کی زیادہ خوراک سے بچنا چاہیے، جیسا کہ شکل 17.5 میں دکھایا گیا ہے، ماں کی خوراک، سبھی غذائی گروپوں کی غذا پر مشتمل ہوتی ہے۔ اس پر سبق 3، غذائی گروپ میں بحث کی گئی ہے۔



تصویر 17.5: حاملہ عورت کی غذائیں

3۔ ماں کی عمر

بچے کی پیدائش کے لیے ماں کی صحیح عمر 20 سے 35 سال کی عمر تک ہوتی ہے۔ 20 سال سے پہلے تولیدی نظام کی نشو ونما بہت اچھی طرح نہیں ہوئی ہوتی ہے۔ اس عمر میں بچہ جسمانی اور ذہنی طور پر کمزور پیدا ہوسکتا ہے۔ ماں اور بچے کی زندگی کے لیے جوکھم کے ساتھ ساتھ اسقاط حمل کا بھی جوکھم ہوسکتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ دو بچوں کے درمیان کم سے کم 3 سال کا فرق رکھا جائے۔ اس سے پہلے بچے کی مناسب نشو ونما اور دوسرے حمل کے لیے ماں کے جسم کو تیار ہونے میں مدد ملتی ہے۔

4۔ ماں کے ذریعہ لی گئی دوائیں

کچھ دوائیں آنول نال کے ذریعہ بچے کے جسم میں جاسکتی ہیں، جو بچے کے لیے نقصان دہ ثابت ہوسکتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ کسی حاملہ عورت کو ہمیشہ کوئی دوا لینے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے پوچھ لینا چاہیے۔ حاملہ عورت کو ڈاکٹر کی صلاح کے بغیر دوائیں لینے سے بچنا چاہیے۔ اسے اپنا x-ray کرانے سے بھی بچنا چاہیے، کیونکہ اس سے اس کی کوکھ میں نشو ونما پانے والے جنین کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

نوٹس

کیا آپ جانتی ہیں؟

الٹراساؤنڈ وہ تکنیک ہے، جس میں آواز کی لہروں کا بہت زیادہ تواتر کا استعمال جنین کے نشوونما کی جانچ کے لیے کیا جاتا ہے۔ یہ بہت ہی محفوظ طریقۂ عمل ہے اور نوزائیدہ بچے کو کسی صورت نقصان نہیں پہنچتا۔ یہ بہت ہی ابتدائی مرحلے میں جنین میں کسی طرح کے نقص کا پتہ لگانے میں بہت مفید ہے۔

5۔ بیماری، جراثیم جو جنین پر اثر انداز ہوتے ہیں

اگر ماں کو جرمن خسرہ یا جنسی طور پر ترسیل ہونے والے انفکشن یا HIV/AIDS جیسے انفکشن ہو جاتے ہیں تو ان کے جراثیم کبھی کبھی پتلی آنول نال دیوار میں چلے جاتے ہیں اور نشوونما پانے والے جنین کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ماں کو اس لیے حمل کے دوران محتاط رہنا اور انفکشن سے بچنا چاہیے۔

6۔ منشیات، الکحل اور اسموکنگ

سگریٹ یا بیڑی کے دھوئیں، الکحل یا منشیات جیسے افیم کے کیمیکل آنول نال (Placents) کے ذریعہ جنین کی خون کی نالیوں میں پہنچ جاتے ہیں اور جنین کو زیادہ نقصان پہنچانے کے موجب ہوتے ہیں۔ حاملہ عورت کو ایسے کمرے میں بیٹھنے سے پرہیز کرنا چاہیے، جہاں کوئی اسموک کر رہا ہے، کیونکہ اسموک دھواں، بچے کی صحت پر بُرا اثر ڈال سکتا ہے۔

تصویر17.6: حاملہ عورت کو منشیات، الکحل اور اسموکنگ سے بچنا چاہیے

نوٹس

عملی کام 17.2

حمل کے دوران اچھی صحت کی اہمیت یا منشیات، الکحل، اسموکنگ کے خراب اثرات کے بارے میں عورتوں کو مطلع کرنے کے لیے دو نعرے، پیغامات تحریر کیجیے، نمونے درج ذیل ہیں: صحت مند ماں - صحت مند نوزائیدہ بچہ یا اسموکنگ سے جنین کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ حمل کے دوران ان سے بچیں۔

متن پر مبنی سوالات 17.1

1۔ مناسب متبادلات سے خالی جگہوں کو پُر کیجیے:

i) بارور بیضے کو یہ بھی کہا جاتا ہے......................۔

a) بیضہ b) زائیگوٹ c) جنین

ii) زائیگوٹ خود.................کی اندرونی سطح سے منسلک کر لیتا ہے۔

a) اندام نہانی b) رحم یا بچہ دانی c) رحم کے زیریں حصے

iii) بچے کے دل اور پھیپھڑوں جیسے اہم اعضا کے نشوونما کی شروعات حمل کے ....سہ ماہی میں ہو جاتی ہے۔

a) پہلی b) دوسری c) تیسری

2۔ ایک عورت کے بچے کی پیدائش کی متوقع تاریخ شمار کیجیے، جس کی آخری ماہواری مدت 15 جون سے 19 جون 2009 تک رہی ہو۔

3۔ 20 سال کی عمر سے پہلے بچے کی پیدائش کے ممکنہ خراب اثرات کیا ہیں؟

4۔ بعض عورتوں کی حالت بیان کرنے والے کچھ بیانوں کا ایک مجموعہ نیچے دیا گیا ہے، ان عورتوں کے نام بتائیے جو حاملہ ہو سکتی ہیں اور انھیں ڈاکٹر سے صلاح لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

a) میری کو پرفیوم کی خوشبو سے یا دال یا بے بو شے سے متلی محسوس ہوتی ہے۔

b) مینا کی اکتوبر میں شادی ہوئی اور نومبر سے اسے ماہواری نہیں ہوئی تھی۔

c) شیلا کو صبح اٹھنے میں خوف آتا ہے، کیونکہ جیسے ہی وہ اپنے دانتوں میں برش کرتی ہے اسے قے ہو جاتی ہے۔

d) جسوندر کو ہر 28 دن پر ماہواری آتی ہے۔

نوٹس

e) پنکی کو ہر کھانے کے بعد دافع تیزابیت مادہ (anticid) کی ضرورت پڑتی ہے۔

17.2 حاملہ عورت کی دیکھ بھال (قبل پیدائش دیکھ بھال)

اب آپ حمل کی علامتوں سے واقف ہوچکی ہیں اور حمل کے نومہینوں کے دوران واقع ہونے والی اہم تبدیلیوں کے بارے میں جان چکی ہیں۔ حاملہ عورت کی کوکھ میں تیزی سے نمو پذیر جنین کے ساتھ اسے اس مدت میں جسمانی اور جذباتی تناؤ محسوس ہوتا ہے۔ ہر عورت کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ پوری زندگی اپنی صحت کی دیکھ بھال کرے۔ وہ حمل اور بچے کی پیدائش کے دوران بہت سی جسمانی وجذباتی پریشانیوں کا سامنا کرتی ہے۔ اس لیے اسے اپنے لوگوں کی مدد وسہارے کی کافی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ نے اس سلسلے میں اس کی فیملی کے سبھی ممبران پڑوس اور بالعموم کمیونٹی کے ذریعہ ان کے تئیں تعلق خاطر محسوس کیا ہوگا۔ وہ حاملہ عورتوں کو کیا کرنے یا کیا نہ کرنے کی صلاح دیتے ہیں۔ یہ صلاح مقامی رواجوں اور روایتوں پر مبنی ہوسکتی ہے۔ لہٰذا کسی ایسی صلاح پر عمل کرنے سے پہلے ایک تربیت یافتہ پروفیشنل سے مشورہ کرنا بہتر ہوسکتا ہے۔ حمل کے دوران فیملی کو درج ذیل دیکھ بھال کو یقینی بنانا ضروری ہے۔

17.2.1 میڈیکل چیک اَپ (طبّی جانچ)

ماہواری کے پہلی بار بند ہونے کے بعد عورتیں یہ جاننے کے لیے فکر مند ہوجاتی ہیں کہ آیا وہ حاملہ تو نہیں ہیں۔ اس کی جانچ ہیلتھ سنٹر پر اس کے پہلے دورے پر ڈاکٹر کے ذریعہ کی جانے والی ایک سادہ سی پیشاب جانچ کے ذریعہ کی جاتی ہے۔ کیمسٹ کے یہاں بھی حمل کی جانچ کے لیے کٹ دستیاب ہوتی ہیں، جنھیں گھر پر انجام دیا جاسکتا ہے۔

تصویر 17.7: دوران حمل طبّی جانچ

سبھی حاملہ عورتوں کے لیے مناسب میڈیکل چیک اَپ کے لیے ڈاکٹر کے پاس جانا نہایت ضروری ہے۔ اگر اس علاقے میں ڈاکٹر نہیں ہے تو تربیت یافتہ نرس (مڈوائف) یا کوئی دیگر تربیت یافتہ ہیلتھ پروفیشنل سے مشورہ لیا جاسکتا ہے۔ دراصل حاملہ عورت کو قریبی ہیلتھ سنٹر میں یا ڈاکٹر کے پاس جلد از جلد اپنا رجسٹریشن کرالینا چاہیے۔ اگر آپ گاؤں میں رہتی ہیں تو آشا (ASHA) یا آنگن واڑی کے کارکن سے مدد حاصل کریں۔ وہ آپ کو قریبی ہیلتھ سنٹر

نوٹس

(مرکز صحت) لے جائے گی۔ ہیلتھ کیئر سنٹر میں حاملہ عورت کو وہاں موجود مرد یا خاتون ڈاکٹر (جو بھی ہوں) سے مشورہ لینے میں نہیں ہچکچانا چاہیے۔ ڈاکٹر حاملہ عورت کی کچھ معمول کی خون اور پیشاب کی جانچ کو یقینی بناتا ہے۔ یہ جانچ ہیں: ہیموگلوبین (خون کی کمی کے لیے) بلڈ گروپ اور بلڈ شوگر (ذیابیطس)، VDRL جانچ (جنسی طور پر ترسیل ہونے والے انفکشن) اور HIV/AIDS۔

اس کے وزن کی جانچ کی جاتی ہے اور اسے ٹیٹنس کے لیے انجکشن دیا جاتا ہے۔ اس سے محفوظ مادریت اور بچے کی ولادت کی یقینی صورت پیدا ہوتی ہے۔ حمل کے پہلے آٹھ مہینوں میں کم سے کم ایک بار اور آخری مہینے میں ہفتے میں ایک بار ڈاکٹر کے پاس جانا ضروری ہے۔ شکل 17.7 میں ایک حاملہ عورت کی ڈاکٹر کے ذریعہ کی جانے والی جانچ اور معائنے کو دکھایا گیا ہے۔ پہلے سہ ماہی میں ڈاکٹر سے زیادہ سے زیادہ صلاح لینے کی ضرورت ہوسکتی ہے، کیونکہ اس مدت میں اسے مختلف مسائل سے دوچار ہونا پڑسکتا ہے۔

آج کل جنین کی نشوونما میں کسی طرح کی غیر معمولی بات ہونے پر ڈاکٹروں کے ذریعہ جانچ کے لیے الٹراساؤنڈ یا سونوگرافی کی جانچ کی صلاح دی جاسکتی ہے۔ کچھ والدین اور ڈاکٹر جنین کے جنس کے تعین کے لیے اور جنین کے مؤنث ہونے کی صورت میں حمل کو ساقط کرانے کے لیے اس سہولت کا ناجائز استعمال کرتے ہیں۔ اسے دختر جنین کشی (female foeticide) کہا جاتا ہے۔ دختر جنین کشی کے اس عمل کے نتیجے میں ہمارے ملک میں بچیوں کے پیدا ہونے کی تعداد میں زبردست گراوٹ آئی ہے۔ اس کا ایک تباہ کن منفی سماجی اثر ہوا ہے جیسا کہ ہماری بہوؤں اور بیٹیوں کے خلاف تشدد کے بڑھتے واقعات سے پتہ چلتا ہے ہر بچہ جو حمل میں آیا ہے اس کو پیدا ہونے کا حق ہے۔ یہ ایک اہم انسانی حق ہے۔ یہ ہمارا فرض ہے کہ ہم اپنے سماج میں جنسی تعصب کو ختم کرنے کے لیے اس حق کو فروغ دیں اور اس کی وکالت کریں۔

17.2.2 تغذیہ

یاد رکھیے کہ صرف صحت مند عورت ہی صحت مند بچے کو جنم دے سکتی ہے اور صحت مند ہونے کے لیے اسے صحیح غذا کھانا ضروری ہے۔ حاملہ عورت کے لیے کیا درس ہے؟ مناسب غذائیت والی غذا یعنی متوازن خوراک لینا اس عرصے میں بہت ضروری ہے، جیسا کہ آپ پہلے ہی سے جانتے ہیں کہ متوازن خوراک کیا ہے اور یہ بھی کہ حمل کے دوران عورت کو زائد تغذیہ لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک تربیت یافتہ میڈیکل یا پیرامیڈیکل پروفیشنل سے صلاح لینے سے آپ کو یہ جاننے میں مدد ملے گی کہ کیوں اس مدت میں بعض غذائیں اچھی ہیں اور بعض نہیں۔ باقاعدہ وقفے سے کھانا کھانا بھی ضروری ہے۔

- صبح کو متلی کے ہونے کی کیفیت کو دور کرنا۔ حمل کے پہلے تین مہینے کے دوران متلی اور قے عام بات

نوٹس

ہے خاص طور پر صبح کے وقت۔ متلی کی اس کیفیت کو دور کرنے کے لیے حاملہ عورت صبح میں خشک ٹوسٹ یا بسکٹ یا دم کیا ہوا چاول لے سکتی ہے۔ جب وہ متلی نہیں محسوس کر رہی ہوتی ہے تو اس وقت کھانا کھانے سے اس کی تغذیاتی خوراک قائم رکھنے میں اسے مدد ملے گی۔

- ایسی خوراک میں جس میں لوہے کی مقدار زیادہ ہو خون کی کمی روکنے میں مدد کرتی ہے۔ حاملہ عورت لوہے کی اچھی مقدار حاصل کرنے کے لیے اپنی خوراک میں اناج اور دالیں، ہرے پتے والی سبزیاں، آملہ وغیرہ شامل کرسکتی ہے۔ وہ عورتیں جو غیر سبزی والی غذا لیتی ہیں وہ انڈے اور عضوی گوشت جیسے جگر اور گردے کا استعمال کرسکتی ہیں۔
- حمل کے دوران ایک اور مسئلے کا سامنا کرنا پڑتا ہے وہ ہے قبضیت جو حمل کے آخری مرحلے میں زیادہ ہوتی ہے۔ بڑی حد تک اس کی وجہ جسمانی سرگرمی میں کمی آنا اور دیگر حمل سے متعلق اسباب ہیں۔ اس مسئلے سے نمٹنے کے لیے حاملہ عورت کو زیادہ پھل اور کچھ سبزیاں لینا اور بہت زیادہ سیال شے لینا چاہیے۔
- مسالے دار اور تلی ہوئی غذاؤں سے بچنا زیادہ بہتر ہے، کیونکہ اس سے تیزابیت اور بے آرامی پیدا ہوتی ہے۔ حاملہ عورت کے لیے یہ بہتر ہے کہ وہ تھوڑی تھوڑی خوراک متواتر لیتی رہے۔ دن کا آخری کھانا بستر پر جانے سے کم از کم 2.3 گھنٹے پہلے لینا چاہیے۔

کیا آپ جانتی ہیں؟

کچھ عورتیں حمل کے دوران سینے میں جلن، نچلی ٹانگوں میں سوجن، ذیابیطس یا خون کا غیر معمولی دباؤ (بلڈ پریشر) میں مبتلا ہوسکتی ہیں۔ کبھی کبھی ان مسائل سے حمل سے متعلق بڑی پیچیدگیاں پیدا ہوسکتی ہیں اور حاملہ عورت یا جنین کی موت کا موجب بن سکتی ہیں۔ ڈاکٹر سے ان مسائل کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں یا انٹرنیٹ پر تلاش کریں۔

ہمارے ملک میں مختلف خطوں اور کمیونٹیوں میں کچھ روایتی عمل ہیں، جو حاملہ عورتوں کو کبھی کبھی بعض غذائیں لینے کی یا انھیں نہ لینے کی وکالت کرتے ہیں۔ اس کی مختلف وجوہات جیسے اسقاط حمل یا حمل کے دوران دوسری پیچیدگیوں کا خوف ہوسکتا ہے۔ کچھ غذاؤں کی سفارش لڑکا پیدا ہونے کے لیے، بلکہ گورے رنگ کے بچے کے لیے کی جاتی ہے۔ ان میں سے اکثر عمل محض غلط تصور یا توہم پرستی کی بنا پر انجام دیے جاتے ہیں۔ ان غذاؤں، جن سے پرہیز کرنے کی صلاح دی جاسکتی ہے، وہ مختلف غذائیت کے بھرپور ذرائع ہوسکتے ہیں، جیسے انڈا، مچھلی، دالیں، دودھ اور دیگر، لیکن یہ حاملہ عورتوں کے لیے مفید ہوتے ہیں۔

نوٹس

عملی کام 17.3

1۔ کم سے کم دو حاملہ عورتوں سے یہ پتا لگانے کے لیے انٹرویو لیجیے کہ انھوں نے اپنی اور اپنے بچے کی اچھی صحت کو یقینی بنانے کے لیے اپنی خوراک میں کیا تبدیلیاں (اگر ہیں) کی ہیں۔ اپنے مشاہدات درج کیجیے۔

2۔ اپنے بڑوں سے بات کیجیے اور حمل کے دوران روایتی طور پر سفارش کی گئی غذاؤں کی ایک فہرست بنائیے۔ اس کے بعد ڈاکٹر یا ماہر غذائیات سے بات کیجیے اور مناسب اسباب بتاتے ہوئے پسندیدہ اور غیر پسندیدہ غذا میں درجہ بندی کیجیے۔

17.2.3 وزن

ایک حاملہ عورت کا وزن جنین کے نشو و نما پانے پر بڑھ جاتا ہے۔ عام طور پر، اس کا وزن اوسطاً 12 کلوگرام بڑھ جانا چاہیے۔ یہ بچے کی صحت مندانہ نمو کا اشارہ ہے۔کوئی حاملہ عورت کیسے اندازہ لگا سکتی ہے وہ عموماً وزن بڑھا رہی ہے؛ اگر ممکن ہے تو ڈاکٹر کے پاس ہر بار جانے پر اپنا وزن کرنا چاہیے۔ اگر اس کا وزن نہیں بڑھتا یا پچھلے کچھ مہینوں میں اچانک وزن بڑھ جاتا ہے تو اسے ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے۔

17.2.4 دوائیں لینا

حاملہ عورت کے ذریعہ لی جانے والی دوا ڈاکٹر کی نگرانی میں ہی ہونی چاہیے، جہاں تک ممکن ہو دوائیں لینے سے بچنا چاہیے۔ حاملہ عورت کو نوزائیدہ بچے میں ٹیٹنس ہونے سے روکنے کے لیے ٹیٹنس کا ٹیکہ لگوانا چاہیے۔ اسے دو خوراک میں لینا چاہیے۔ پہلی خوراک جتنی جلد ہو سکے اور دوسری خوراک اس کے ایک مہینے کے بعد لی جانی چاہیے۔ ڈاکٹر خون کی کمی روکنے یا اس کے علاج کے لیے لوہے اور فولک ایسڈ کی طبی تکمیلی خوراک کی بھی تجویز دے سکتی ہے۔

17.2.5 پہنے جانے والے کپڑے

حمل کے دوران پہنے جانے والے کپڑے کبھی کبھی مسئلہ پیدا کرتے ہیں۔ خاص طور پر ان نوجوان لڑکیوں کے لیے جو اپنے بڑھتے ہوئے پیٹ کے تئیں شرمندگی محسوس کرتی ہیں۔ شلوار کے ساتھ ڈھیلا

نوٹس

ڈھالا کرتا بہتر دکھائی دے گا اور ساتھ ہی ساتھ آرام دہ بھی ہوگا۔ اچھی طرح ڈھانپی ہوئی ساری بھی بڑھتے پیٹ کو آرام سے چھپا لیتی ہے۔

17.2.6 ورزش اور آرام

حاملہ عورت کو سرگرم اور اپنے معمول کے روز مرہ کام کو جاری رکھنا چاہیے۔ تاہم اسے بھاری سامان اٹھانے اور چوٹ لگنے سے بچنا چاہیے۔ عام سرگرمی سے اس کے جسم کو فٹ اور سرگرم رہنے میں مدد ملتی ہے، اس سے بچے کی ولادت کے وقت بھی مدد ملے گی، لیکن اسے مناسب آرام بھی کرنا چاہیے، کیونکہ اس زمانے میں عورتیں آسانی سے تھک جاتی ہیں۔ ڈاکٹروں نے کم سے کم 10 گھنٹے نیند کی سفارش کی ہے۔ فیملی ممبران اور ساتھیوں کو اس پر خاص توجہ دینی چاہیے اور یہ یقینی بنا لینا چاہیے کہ عورتیں مناسب آرام کر لیتی ہیں اور ہمیشہ تناؤ سے پاک رہتی ہیں۔ فیملی، دوستوں اور ساتھیوں کی مستقل مدد سے حاملہ عورت کو اس نفسیاتی اور جسمانی طور پر خلفشار کی مدت پر آسانی سے عبور حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے۔ یہ بھی اہم ہے تاکہ حمل کی مدت آرام دہ بغیر کسی مسئلے یا پیچیدگی کے گزر جائے۔ پیچیدگی ماں اور بچے دونوں کے لیے خطرناک ہوسکتی ہے۔ اس مدت کے دوران مناسب دیکھ بھال سے صحت مند ماں اور صحت مند بچے کی یقینی صورت پیدا کی جاسکتی ہے۔

متن پر مبنی سوالات 17.2

1۔ ایک وجہ بتائیے کہ کسی حاملہ عورت کو درج ذیل کو کیوں کرنا چاہیے۔

(a مسالے دار اور تلی ہوئی غذاؤں سے بچنا

(b تھوڑی تھوڑی اور متواتر خوراک لیتے رہنا

(c ٹیٹنس کا ٹیکہ لینا

(d معمولات کے روز مرہ کے کام کرتے رہنا

(e وقتاً فوقتاً خود کو وزن کرنا

2۔ درج ذیل صورت حال کو پڑھیے اور مناسب جواب دیجیے۔

(a آپ بس میں سفر کر رہی ہیں اور خوش قسمتی سے آپ کو سیٹ مل گئی ہے۔ آپ کے گھر تک کے سفر کا وقت ایک گھنٹہ ہے۔ اگلے اسٹاپ پر ایک حاملہ عورت بس پر چڑھتی ہے۔ کیا آپ کو اسے نظر انداز کر دینا چاہیے یا اسے سیٹ کی پیشکش کرنی چاہیے؟ کیوں؟

نوٹس

b)   آپ کی 21 سال کی شادی شدہ بہن 6 مہینے کی حاملہ ہے۔ وہ شرمیلی ہے اور اپنے گھر سے باہر نکلنے سے انکار کر دیتی ہے۔ حمل کے دوران اسے کس طرح کے کپڑے پہننے کی آپ سفارش کریں گی؟

17.3 بچے کی محفوظ زچگی

عورتوں کی زندگی کا شاید سب سے زیادہ فکر کا لمحہ بچے کی پیدائش کے وقت ہوتا ہے۔ کچھ عام سوالات ذہن میں آتے ہیں۔ کیا میں محفوظ رہوں گی؟ کیا میرا بچہ محفوظ رہے گا؟ کسی پیچیدگی کے معاملے میں کیا ہوگا؟

وہ اپنی فکر یہ معلوم کر کے کم کرسکتی ہے کہ کہاں وہ ایک محفوظ زچگی انجام دے سکتی ہے۔ یہ ایک اسپتال یا ابتدائی ہیلتھ سنٹر (PHC) یا رجسٹر شدہ نرسنگ ہوم ہوسکتا ہے۔ پہلے سے یہ معلوم حاصل کر کے وہ فیصلہ کرسکتی ہے کہ زچگی کے وقت کہاں جانا ہے اور اس وقت کن چیزوں کی ضرورت پڑے گی۔ ڈاکٹر کے یہاں رجسٹریشن کرانے کا انتخاب کر کے وہ اپنے بچے کی پیدائش پر مناسب طبی توجہ حاصل کرانے کو یقینی بناسکتی ہے۔ ہمیشہ کسی ادارے میں یعنی اسپتال یا نرسنگ ہوم میں زچگی محفوظ ہوتی ہے۔ اگر کوئی عورت کسی ڈاکٹر کے پاس رجسٹریشن نہیں کراپاتی اور مرکز صحت دور ہے تو اگلا عمدہ متبادل کسی تربیت یافتہ مڈوائف یا دائی کو زچگی کے لیے گھر پر بلانا ہوتا ہے۔

تربیت یافتہ مڈوائف اس لیے اہم ہے کیونکہ وہ:

1۔ ہر چیز کو سائنسی طور پر انجام دیتی ہے۔
2۔ صفائی کے اصولوں کا خیال رکھتی ہے۔
3۔ کسی پیچیدگی کی صورت میں کیا کرنا ہے، یہ جانتی ہے۔

صفائی کے پانچ اصول:

- ہاتھوں اور ناخنوں کی صفائی
- زچگی اور ناخنوں کی صفائی
- صاف چادر
- زچگی کے لیے استعمال کیے جانے والے سارے سامان کا صاف ہونا مع اینٹی سپٹک محلول اور صابن
- نئے بلیڈ سے نال کو صاف کاٹنا اور نئے دھاگے سے باندھنا

نوٹس

عملی کام 17.4

1۔ اپنے پڑوس کے اسپتال، نرسنگ ہوم، پرائمری ہیلتھ کیئر سنٹر جہاں زچگی کا اہتمام کیا جاسکتا ہے کی شناخت کیجیے اور ایک فہرست بنایئے۔

2۔ گھر پر زچگی کی صورت میں ان چیزوں کی فہرست بنایئے، جن کی ضرورت تربیت یافتہ مڈ وائف، دائی کے ذریعہ گھر پر زچگی کے اہتمام کے لیے پڑے گی۔

17.4 نوزائیدہ بچے اور ماں کی دیکھ بھال (پیدائش کے بعد)

چاہے لڑکی ہو یا لڑکا بچہ ہر ایک کے چہرے پر خوشی کی مسکراہٹ لے آتا ہے! لڑکے اور لڑکیوں دونوں کو جنم لینے اور اپنے والدین سے پیار پانے اور خیال رکھے جانے کا حق ہوتا ہے۔ بچہ انتہائی کمزور ہوتا ہے۔ اپنی دیکھ بھال اور بقا کے لیے بالغوں پر پوری طرح منحصر ہوتا ہے۔ سبھی والدین کی خواہش ہوتی ہے کہ ایک صحت مند بچہ ہو اور انھیں فائدہ ہوگا اگر وہ پہلے ہی سے اپنے بچہ کی دیکھ بھال کے بارے میں پہلے ہی سے جتنی زیادہ واقفیت حاصل کر سکتے ہوں، کرلیں۔

ہم قبل پیدائش (Prenatal) کے معنی پہلے ہی سمجھ چکے ہیں۔ Post کا مطلب ''بعد'' کا ہے اس طرح Postnatal کا مطلب ''بعد پیدائش'' ہے، جہاں یہ بات صحیح ہے کہ نوزائیدہ بچے کو شفقت بھرے پیار کی ضرورت ہوتی ہے، وہیں اتنا ہی یہ بھی صحیح ہے کہ ماں جس نے بچے کو حال ہی میں جنم دیا تھا اس کو بھی زیادہ نہیں تو اتنے ہی پیار اور دیکھ بھال کی ضرورت ہے۔ وہ جنم دینے کے ایک تناؤ بھرے دور سے گزر چکی ہوتی ہے اور بچے کی پیدائش کے بعد کمزور ہوئے جسم میں قوت بحال کرنے کی ضرورت ہے۔ اگر بچے کی پیدائش کے بعد اس کی مناسبت دیکھ بھال نہیں کی گئی تو انفکشن کا خطرہ بھی ہوسکتا ہے۔

بچے کی پیدائش کے بعد بہت سارے خیال رکھے جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ نوزائیدہ بچہ کافی دیر تک (تقریباً 16 گھنٹے) سوسکتا ہے، کبھی کبھی روتا ہے اُسے بار بار دودھ پلانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ سونے اور جاگنے کے ایک خاص انداز کے پیدا ہونے میں بچے کو کچھ وقت لگتا ہے۔ لہٰذا پہلے کچھ مہینے والدین اور فیملی کے لیے موافقت پیدا کرنے کے ہوتے ہیں۔

کچھ ہیلتھ پروفیشنل اب بعد پیدائش کی مدت کو ''چوتھی سہ ماہی'' کی مراد لیتے ہیں۔ اگر چہ اس مدت کے درد کا پھیلاؤ یقیناً تین مہینے سے زیادہ کا ہے ''چوتھی سہ ماہی'' کی اصطلاح کا استعمال ماں کے لیے زچگی کے بعد تسلسل اور پہلے کچھ مہینوں کی اہمیت کا اشارہ کرتے ہیں۔

نوٹس

نوزائیدہ یا نامولود بچے اور ماں بچے کا خیال رکھتے وقت درج ذیل نکات کو ذہن میں رکھنا مددگار ثابت ہوگا۔

17.4.1 حفظان صحت

بچے کے لیے

a) **نوزائیدہ بچے کی صفائی ستھرائی:** نومولود بچے کی جلد اکثر سلوٹوں والی ہوتی ہے اور سفید چیز (cheese) جیسی شے اور کچھ باریک بال سے ڈھکی ہوتی ہے۔ اسے گرم پانی میں بھگوئے گئے صاف کپڑے سے پونچھ کر صاف کریں۔ رگڑ رگڑ کر صفائی نہ کریں، کیونکہ یہ دونوں فطری طور پر حفاظتی ہوتے ہیں اور کچھ وقت کے بعد جھڑ جاتے ہیں۔

b) **کٹی ہوئی نال کا خیال:** جنین کی نشو ونما نافی نال (umbilical card) کہنی والی نال کے ذریعہ آنول نال (Placente) سے جڑی ہوتی ہے۔ بچے کی پیدائش پر نال کا کاٹ کر آنول نال سے بچے کو جدا کیا جاتا ہے (آپ کی ناف وہ مقام ہے، جہاں سے آپ کی نال کاٹی گئی تھی۔ تازہ کٹی ہوئی نال کو انفکشن سے محفوظ کرنے کا ایک اہم طریقہ یہ ہے کہ اسے خشک رکھا جائے۔ ہوا اسے خشک رکھنے میں مدد کرتی ہے۔ اگر گھر کافی صاف ستھرا ہے اور کوئی مکھی نہیں ہے تو کٹی نال کو بے ڈھکا چھوڑ دینا چاہیے۔ اگر مکھیاں اور گرد وغبار ہے تو نال کو معمولی سا ڈھک دینا چاہیے۔

ماں کے لیے: خاتون کو یہ یقینی بنالینا چاہیے کہ اس کا کمرہ صاف، اچھی روشنی والا اور ہوا دار ہے۔ کسی انفکشن سے بچنے کے لیے اسے پابندی کے ساتھ نہانا اور ٹانکوں کو صاف رکھنا اور اسے خشک رکھنا چاہیے۔

17.4.2 مامونیت (محفوظ بنانا)

انفکشن سے ہونے والی بیماریاں جو روکی جاسکتی ہیں اس کے لیے محفوظ بنائے جانے کا عمل ضروری ہے۔ ماں کی حیثیت سے آپ کو اپنے بچے کے لیے مناسب مامونیت کا شیڈول دریافت کرنا ہوگا تاکہ آپ صحیح وقت پر مامونیت کے لیے اپنے بچے کو لے جاسکیں۔ سبھی سرکاری اسپتالوں اور صحت مراکز میں مامونیت (immunization) مفت میں انجام دی جاتی ہے۔ جدول 171 میں بچوں کے لیے نیشنل ایمونائزیشن شیڈول بیان کیا گیا ہے۔ حاملہ خاتون کے لیے بھی ایمونائزیشن شیڈول کی فہرست دی گئی ہے۔

نوٹس

جدول 17.1: نیشنل ایمونائزیشن شیڈول

ٹیکہ	روکی جانے والی بیماریاں	عمر				
		پیدائش	6 ہفتے	10 ہفتے	14 ہفتے	9 تا 12 مہینے
ابتدائی ٹیکہ						
بی سی جی	تپ دق (ٹی بی)	✓				
اورل پولیو	پولیو	✓	✓	✓	✓	
ڈی پی ٹی	ڈپتھیریا		✓	✓	✓	
	پرٹائسس ٹیٹنس					
ہیپاٹائٹس B	یرقان		✓	✓	✓	
MMR	خسرہ (Measles) کن پھیڑ (Mumps) جرمن خسرہ (Rubels)					✓
مزید خوراک						
ڈی پی ٹی + اورل پولیو		16 تا 24 مہینے				
DT		5 سال				
ٹیٹنس ٹاکسائیڈ		10 سال اور پھر 16 سال پر				
وٹامن A		9، 18، 24، 30 اور 36 مہینے پر				
حاملہ خاتون						
ٹیٹنس ٹاکسائیڈ پہلی خوراک		حمل کے دوران جتنی جلد ہو سکے				
دوسری خوراک		پہلی خوراک کے ایک مہینے کے بعد				
مزید خوراک		3 سال کے اندر				

نوٹس

عملی کام 17.5

بچوں کے لیے نیشنل ایمونائزیشن شیڈول پر ایک نظر ڈالیے۔ اپنی فیملی، پڑوس میں کسی بچے کے لیے ایک ٹیکہ کاری کارڈ بنائیے اور ان تاریخوں پر نشان لگائیے، جن میں بچے کو ٹیکہ کاری (vaccinations) کے لیے ہیلتھ سنٹر لے جانا ہے۔

متن پر مبنی سوالات 17.3

1۔ مناسب لفظ سے خالی جگہ کو پُر کیجیے۔

(i) حمل کے دوران عورت کی دیکھ بھال کو ———— دیکھ بھال کیا جاتا ہے۔

(ii) نوزائیدہ بچے تقریباً ———— گھنٹے سوتے ہیں۔

(iii) مامونیت (Immunization) ———— اسپتالوں اور صحت مراکز میں بغیر قیمت انجام دیا جاتا ہے۔

(iv) عورت کو حمل کے دوران جتنی جلد ہو سکے ———— کے لیے خود کو محفوظ و مامون بنالینا چاہیے۔

(v) ———— اور اورل پولیو بچے کی پیدائش پر دیے جاتے ہیں۔

2۔ نیشنل ایمونائزیشن شیڈول کے تحت نوزائیدہ بچے کے لیے جن ٹیکوں کی سفارش کی گئی ہے، درج فہرست کیجیے۔ ان بیماریوں کو بیان کیجیے، جنھیں یہ روکتے ہیں۔

17.4.3 تغذیہ

بچے کے لیے یہ بہتر ہے کہ اس کی پیدائش کے ایک گھنٹے بعد کا ماں کا دودھ اُسے پلایا جائے۔ ہر بچے کا یہ حق ہے کہ وہ ماں کا دودھ پیے۔ پہلے کچھ دنوں تک ماں کا دودھ پیلا مائل سیال ہوتا ہے، جسے "colostrum" کہا جاتا ہے۔ یہ دودھ بچے کی صحت کے لیے کافی اہم ہوتا ہے۔ کبھی کبھی مائیں سوچتی ہیں کہ یہ دودھ خراب یا گندہ ہے اور وہ بچے کو نہیں پلاتیں۔ اس طرح وہ بچے کو بہت سے ضد جسمیہ (anti bodies) سے محروم کردیتی ہیں، جبکہ یہ انفکشن سے بچاؤ کا ذریعہ ہوتا ہے۔ کولوسٹرم میں کافی پروٹین بھی پائی جاتی ہے۔ پہلے 6 مہینے بچے کے لیے صرف ماں کا دودھ بہتر ہوتا ہے۔ تاہم 4 مہینے کے بعد ماں کے

دودھ کے ساتھ ساتھ دیگر تکمیلی غذائیں شروع کی جاسکتی ہیں۔

ماں کا دودھ پلانا یا بوتل سے دودھ پلانا: کون سا بہتر ہے؟

ماں کا دودھ بچے کے لیے سب سے بہتر غذا ہے۔ وہ بچے جو ماں کا دودھ پیتے ہیں، صحت مند ہوتے ہیں، مضبوط بنتے ہیں اور ان میں اچھی مامونیت (immunity) پائی جاتی ہے۔ کبھی کبھی بچوں کو مختلف وجوہات کی بنا پر بوتل کے ذریعہ دیگر دودھ ایسی صورت میں جبکہ ماں کام پر جاتی ہوں یا مناسب مقدار میں دودھ نہ ہورہا ہو دیا جاسکتا ہے۔ ماؤں کو اپنے بچوں کے لیے اپنا دودھ پلانے اور بوتل سے دودھ پلانے کے درمیان انتخاب کرنا مشکل ہوسکتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو انھیں اپنا دودھ پلانے کی ہی کوشش کرنی چاہیے، کیونکہ بچے اور ماں دونوں کے لیے اس کے زبردست فائدے ہیں۔ جدول 17.2 میں ان میں سے کچھ کو بیان کیا گیا ہے۔

جدول 17.2 ماں کے دودھ اور بوتل کے دودھ کا موازنہ

خاصیت	ماں کا دودھ	بوتل کا دودھ
غذائیت	ماں کے دودھ میں سبھی تغذیات (جن کی ضرورت بچے کو ہوتی ہے) کا مناسب تناسب شامل ہوتا ہے۔	پاؤڈر شدہ دودھ کو مقوی بنا کر تغذیات کی مناسب مقدار تیار کی جاسکتی ہے۔ اگر تازہ دودھ کا استعمال کیا جاتا ہے تو پتلا کرنے (dilate) میں توازن نہیں رہ پاتا اور ہضم ہونا مشکل ہوجاتا ہے۔
حفظان صحت	ماں کا دودھ صاف ہوتا ہے اور بچے کو ڈائیریا (پتلا دست) ہونے کا خطرہ کم ہوجاتا ہے۔	بوتل کو مناسب طور پر جراثیم کش بنائے جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بصورت دیگر بچے کو انفکشن ہوسکتا ہے اور وہ بیمار پڑسکتا ہے۔
درجۂ حرارت	ماں کے دودھ کا درجۂ حرارت ہمیشہ صحیح رہتا ہے۔ ماں کا دودھ سیدھے بچے کے منہ میں جاسکتا ہے۔	دودھ کے درجۂ حرارت کو مناسب حالت میں رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔
حفاظتی خوبی	ماں کا دودھ ضد جسمیہ (anti bodies) پر مشتمل ہوتا ہے، جو بچے کو بعض بیماریوں سے بچاتا ہے	اس دودھ میں حفاظتی عوامل نہیں شامل ہوتے۔

نوٹس

ماں اور بچے کے درمیان فطری لگاؤ	ماں کا دودھ ماں اور بچے میں ایک خاص تعلق کو فروغ دینے میں مدد کرتا ہے۔	کسی دیگر فرد کے ذریعہ بچے کو بوتل کا دودھ پلایا جاسکتا ہے اس لیے ماں اور بچے میں کوئی خاص وابستگی نہیں پیدا ہوتی۔

ماں کے لیے

ماں کو اپنی دودھ پلانے کی مدت کے دوران مناسب اور متوازن خوراک لینا نہیں بھولنا چاہیے تا کہ وہ اپنے بچے کو دودھ پلانے کی مناسب مقدار اور کوالٹی پیدا کرنے کی اہل ہوسکیں۔ وہ مائیں جو کام پر جاتی ہیں، انھیں اپنے بچے کو مستقل دودھ پلانے میں مسئلہ ہوسکتا ہے۔ حکومت ہند نے اب ان ماؤں کے لیے پہلے کچھ مہینے میں اپنے بچوں کی دیکھ بھال کے لیے تنخواہ کے ساتھ چھٹی کا اہتمام کیا ہے۔ اسے زچگی کی رخصت (maternity leave) کہا جاتا ہے اور اس کی مدت 6 مہینے کی ہوتی ہے۔ اب سرکاری ملازمت والے باپ بھی اپنی بیوی اور بچے کی دیکھ بھال کے لیے 15 دن کی پدریت کی رخصت (paternity leave) لے سکتے ہیں۔ وہ مائیں جو دیگر تنظیموں میں کام کرتی ہیں اور جہاں یہ سہولت نہیں دستیاب ان کے لیے ایک حل یہ ہوسکتا ہے کہ وہ اپنا دودھ نکال کر ایک صاف جراثیم سے پاک بوتل میں رکھ دیں اور بچے کی دیکھ بھال کرنے والی خادمہ کسی دوسرے دودھ کی طرح ہی اس دودھ کو پلاسکتی ہے۔ کم سے کم بچے کو ماں کے دودھ کے تغذیاتی اور حفاظتی فوائد حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔ تاہم، یہ ضروری ہے کہ اس طریقے کے دوران حفظان صحت کے اعلیٰ درجہ کو برقرار رکھا جائے اور احتیاط کی جائے۔

تصویر17.8: (a) ایک نرسنگ خاتون اپنے بچے کو دودھ پلاتے ہوئے (b) پیالے میں ماں کا دودھ نکالا جانا

نوٹس

عملی کام 17.6

دریافت کیجیے کہ آیا حکومت نے دفتر جنین، بچے کے حقوق کی حفاظت کے کوئی خاص قانون بنائے ہیں۔

متن پر مبنی سوالات 17.4

1۔ بتائیے کہ آیا درج ذیل بیانات صحیح ہیں یا غلط۔ اس کی وجہ بھی بتائیے۔

(i) نوزائیدہ بچے کی کٹی نال کو خشک رہنے کے لیے کھلا چھوڑ دینا چاہیے۔ (صحیح/غلط)

کیونکہ ______________________

(ii) "colostrum" بچے کے لیے بہتر ہے۔ (صحیح/غلط)

کیونکہ ______________________

(iii) ماں کو بچے کی پیدائش کے بعد پہلے کچھ دنوں کے لیے اپنا دودھ نہیں پلانا چاہیے۔ (صحیح/غلط)

کیونکہ ______________________

(iv) ماں کا دودھ پینے والے بچے مضبوط اور صحت مند ہوتے ہیں۔ (صحیح/غلط)

کیونکہ ______________________

(v) وہ مائیں جو اپنا دودھ پلاتی ہیں انھیں غذائیت سے بھرپور خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ (صحیح/غلط)

کیونکہ ______________________

17.5 فیملی کی منصوبہ بندی

والدین کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ فیصلہ کریں کہ انھیں کب اور کتنے بچے چاہییں۔ شادی شدہ جوڑے چھوٹی فیملی ہونے اور پیدائش پر کنٹرول کے طریقوں کے اچھے اور خراب پہلوؤں کے بارے میں بڑوں، دوستوں یا صلاح کاروں سے بات کر سکتے ہیں۔ تاہم، انھیں اپنی فیملی کب شروع کرنی ہے اور کتنے بچے ہونے چاہییں اس کے لیے انھیں کو آخری فیصلہ کرنا چاہیے۔

فیملی پلاننگ کے بارے میں رسائل اور اخبارات میں اکثر لکھا اور ڈاکومنٹریوں یا ریڈیو، ٹیلی ویژن اور سنیما ہالوں میں اشتہار میں دیکھا جاتا ہے۔ کیا آپ نے کبھی معلوم کیا ہے کہ ''فیملی پلاننگ'' کیا

نوٹس

ہے اور فیملی کی منصوبہ بندی کیوں اتنی ضروری ہے؟ اپنی فیملی کی منصوبہ بندی کا مطلب ہے کہ والدین اپنی فیملی کی شروعات یعنی پہلے بچے کی پیدائش کے وقت کے بارے میں فیصلہ لے سکتے ہیں۔ اس کا یہ بھی مطلب ہے کہ فیملی میں دو بچوں کے درمیان عمر کا مناسب فرق ہونا چاہیے۔ فیملی کی منصوبہ بندی کرنا اس لیے ضروری ہے کہ ماں اور بچے دونوں صحت مندر ہیں اور والدین کے لیے بچے کی پیدائش ایک تناؤ سے پاک مرحلہ ہو۔

آپ نے کچھ ایسی فیملیوں کو دیکھا ہوگا جن میں بچوں کی ایک بڑی تعداد ایک کے بعد دیگر پیدا ہوئی ہو اور کچھ فیملیاں ایسی ہوسکتی ہیں، جن میں صرف ایک یا دو بچے ہیں۔ ان دونوں فیملیوں میں کیا آپ کوئی فرق دیکھتی ہیں۔ اتنے زیادہ حمل کے سبب ماں کی صحت پر خراب اثر پڑتا ہے۔ پہلے بچے کے فوری بعد دوسرے بچے پیدائش کی بنا پر وہ پہلے بچے پر مناسب توجہ اور خیال نہیں رکھ سکیں۔ وہ چڑ چڑی سی ہوجاتی ہے اور اپنے بچوں کو اکثر ڈانٹتی اور مارتی رہتی ہے۔ ایسے بچے خود کو غیر محفوظ سمجھتے ہیں اور یہ محسوس کرتے ہیں کہ ان سے پیار نہیں کیا جاتا، بلکہ باپ بھی بے چارگی محسوس کرتا ہے اور اکثر اس لیے مایوسی کا شکار ہوجاتا ہے کہ وہ ماں بچوں کی زیادہ مدد نہیں کر پاتا۔

چھوٹی فیملی میں ماں کے پاس اپنے بچے کی تمام ضرورتوں کی دیکھ بھال کے لیے زیادہ وقت اور توانائی ہوتی اور اس لیے بچے خود کو محفوظ سمجھتے ہیں اور یہ محسوس کرتے ہیں کہ انھیں پیار اور شفقت سے نوازا جاتا ہے۔ چھوٹی فیملی تعلیم، تفریح اور پیشہ ورانہ تربیت جیسی بچوں کی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے زیادہ رقم خرچ بھی کرسکتی ہے۔

(a) غیر منصوبہ بند فیملی

(b) منصوبہ بند فیملی

تصویر 17.9

جیسا کہ پہلے بحث کی گئی ہے کہ بچے کی پیدائش کی عام طور پر پذیرائی کی جاتی ہے۔ تاہم ایسے بھی معاملے ہیں، جہاں غیر منصوبہ بند حمل واقع ہوتا ہے۔ ایسا جوڑے کی طرف سے لاپرواہی یا ہمسروں کے

نوٹس

دباؤ کے تحت نوبالغوں کے ذریعہ جنسی تجربے یا جنسی عصمت دری کے سبب واقع ہوتا ہے۔ ایسے معاملوں میں صرف عورت کو یہ فیصلہ کرنے کا حق ہے کہ آیا وہ حمل کو برقرار رکھنا اور بچے کی پیدائش چاہتی ہے یا نہیں۔ اسقاط حمل یا پیدا کرنے کے بارے میں فیصلہ لینے میں اس کے اپنے حالات اور اس کے اردگرد کے سماجی ماحول کو ذہن میں رکھتے ہوئے اسے فیملی کی ہر طرح کی مدد کی ضرورت ہوگی۔ ایسے سبھی معاملوں میں ڈاکٹر اور صلاح کار سے مشورہ لینے کی پہل کرنی چاہیے۔

متن پر مبنی سوالات 17.5

1۔ رینا اور ابھے کی شادی کے تین سال کے عرصے میں تین بچے ہوئے، جبکہ عائشہ اور فیروز نے شادی کے تین سال کے بعد اپنی فیملی کی شروعات کی اور ان کا ایک ہی بچہ ہے۔ مناسب وجوہات بتاتے ہوئے وضاحت کیجیے کہ کس جوڑے نے صحیح فیصلہ لیا۔

2۔ ریتو 15 سال کی غیر شادی شدہ لڑکی ہے، جو حاملہ ہوئی ہے۔ آپ اس کی فیملی اور دوستوں کو صورت حال سے نمٹنے میں اس کی مدد کے لیے کیا مشورہ دیں گے؟

آپ نے کیا سیکھا

زندگی کی شروعات

حمل

- حمل کی علامات
- جنین کی نشوونما
- حاملہ عورت کی دیکھ بھال
  - تغذیہ
  - وزن
  - ماں کی بیماریاں
  - منشیات، الکحل، اسموکنگ
  - دوائیں
- محفوظ زچگی/ متبادل
- بچے اور ماں کی بعد پیدائش دیکھ بھال
  - نال کاٹنے میں احتیاط
  - نوزائیدہ بچے کی صفائی
  - نوزائیدہ کو نہلانا
  - بچے کو دودھ پلانا
- فیملی کی منصوبہ بندی

نوٹس

اختتامی سوالات

1۔ کوئی عورت کیسے یہ جانتی ہے کہ اسے حمل ٹھہر گیا ہے؟

2۔ ایک نوجوان عورت جو 18 سال سے کم عمر کی ہے اسے حمل ٹھہرنے کے کیا نتائج ہو سکتے ہیں آپ اس سلسلے میں کیا سوچتی ہیں؟

3۔ حمل کی پہلی سہ ماہی تا تیسری سہ ماہی جنین کی نشو ونما کے بارے میں بتایئے۔

4۔ ان چار چیزوں کو درج فہرست کیجیے، جن سے ایک صحت منداور خوش رہنے والے بچے کی پیدائش کو یقینی بنانے کے لیے کوئی عورت اوراس کی فیملی انجام دے سکتی ہے۔

5۔ اصطلاح چوتھی سہ ماہی (fourth trimester) سے آپ کیا سمجھتی ہیں؟

6۔ زچگی کے بعد ایک ماں اور اس کے بچے کی دیکھ بھال کے کن ہی دو عمل کی شناخت کیجیے۔ یہ عمل کیوں اہم ہیں؟

7۔ بچے کے لیے یہ کیوں اہم ہے کہ پیدائش سے ہی ماں کا دودھ پلائے جانے کا حق اسے دیا جائے؟ اپنے جواب کے حق میں دو وجوہات بتایئے۔

8۔ حاملہ عورت کا خاص خیال رکھے جانے کی ضرورت اور ایسا کرنے میں اس کی فیملی کے کردار کے بارے میں وجوہات بتاتے ہوئے ایک مختصر بات چیت (talk) تیار کیجیے۔

9۔ کسی جوڑے کو چھوٹی فیملی کی کیوں منصوبہ بندی کرنی چاہیے، وجہ بتایئے۔

متن پر مبنی سوالات کے جوابات

17.1 1۔ (i) b، (ii) b، (iii) a

2۔ 22/مارچ، 2010

3۔ خراب اثرات: زچگی کے دوران پیچیدگی، جسمانی، ذہنی طور پر معذور بچے کی پیدائش، ماں اور بچے کی زندگی کے لیے خطرہ، اسقاط حمل (طالب علم کم سے کم دو خراب اثرات درج فہرست کرسکتا ہے۔

4۔ حاملہ: مینا، شیلا، ونیتا

ڈاکٹر سے مشورہ: میری، رانی، ثمینا، پنکی

نوٹس

حاملہ نہیں: جسوندر

17.2 1۔ (a تیزابیت اور گیس کی بے آرامی روکنے کے لیے

(b جلن، گیس کی بے آرامی، متلی (صبح) کو روکنے کے لیے

(c زچگی کے دوران انفکشن کو روکنے کے لیے

(d فٹ اور فعال رہنے کے لیے

(e یہ جانچ کرنا جنین کی مناسب نمو ہو رہی ہے

2۔ (a) (i) اچانک جھٹکا لگنے کی صورت میں گر سکتی ہے اور جنین کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اسقاط حمل ہو سکتا ہے۔

(ii) عورتوں کو جہاں تک ممکن ہے زیادہ آرام دیے جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

(iii) اسے آرام محسوس کرنا چاہیے۔

(طالب علم کوئی دیگر مناسب وجہ دے سکتی ہے، لیکن کم سے کم دو وجہ بتایا جانا چاہیے)

(b) کپڑے جن کی صلاح دی جاتی ہے: ہلکے ڈھیلے فٹ ہونے والے کرتا شلوار، ٹاپ ٹراوزر، ساڑی پہنی جا سکتی ہے۔ کپڑوں سے عورت کے پیٹ پر کسی طرح کا دباؤ نہ محسوس ہوتا ہو اور آزادی سے آس پاس چلنے پھرنے کی سہولت ہونی چاہیے۔

17.3 1۔ (i) قبل پیدائش

(ii) 16

(iii) حکومت

(iv) ٹیٹنس

(v) بی سی جی

2۔

ٹیکہ بی سی جی	ٹی بی کی بیماری روکنے کے لیے
اورل پولیو	پولیو کی بیماری کو روکنے کے لیے
ڈی پی ٹی ٹیکہ	ڈپتھیریا، Pertussis، ٹیٹنس روکنے کے لیے
ہیپاٹائٹس B ٹیکہ	پیلیا (Jaundice) روکنے کے لیے
MMR ٹیکہ	خسرہ (Measeles)، mumps اور جرمن خسرہ (Rubels) بیماری روکنے کے لیے

نوٹس

17.4 1۔ (i) صحیح۔ اگر نال کو ڈھک کر رکھا جاتا ہے تو یہ تیزی سے نہیں سوکھے گی اور نتیجتاً انفکشن ہوسکتا ہے۔

(ii) صحیح۔ کولوسٹرم سے مامونیت اور حفاظت فراہم ہوتی ہے اور یہ غذائیت سے بھرپور بھی ہوتا ہے۔

(iii) غلط۔ ماں کو زچگی کے ایک گھنٹے کے اندر بچے کو اپنا دودھ پلانا چاہیے تاکہ کولوسٹرم (پیلا دودھ) کا بھی اسے فائدہ حاصل ہوسکے۔

(iv) صحیح۔ ماں کا دودھ تغذیاتی طور پر مناسب ہوتا ہے، انفکشن روکتا ہے، مامونیت کو بہتر بناتا ہے اور ماں کے ساتھ بچے کا گہرا تعلق قائم ہوتا ہے۔ اس طرح بچے مضبوط اور صحت مند ہوتے ہیں۔

(v) صحیح۔ نرسنگ ماؤں کو اپنے بچوں کے لیے دودھ پیدا کرنا ہوتا ہے اس لیے ان کی خوراکوں میں تغذیات کی کافی مقدار کی ضروری ہوتی ہے۔

17.5 1۔ عائشہ اور فیروز نے صحیح فیصلہ لیا ہے

وجہ: انھوں نے اپنی نئی فیملی کو سمجھنے میں وقت لیا اور نئے ماحول کے ساتھ موافقت پیدا کی اور اس کے بعد ہی عائشہ نے بچے کو جنم دیا۔ وہ اپنے بچے کے لیے مناسب وقت نکالنے اور اس کی تمام ضرورتوں کی دیکھ بھال کرسکیں گے۔ عائشہ کی صحت کی حالت زیادہ مستحکم ہوگی اس لیے اس کی قوت برداشت زیادہ ہوگی۔ اگر وہ پروفیشنل ہے تو اپنے کام کے لیے وقت نکالنے کی اہل ہوگی۔

رینا شادی کے بعد جلد ہی حاملہ ہوگئی اور جلدی جلدی اس کے مزید دو بچے ہوگئے، جس سے اس کی صحت اور تغذیاتی حیثیت پر خراب اثر پڑا۔ اس کے علاوہ ان کے بچوں کو بھی کافی تغذیاتی ضرورتیں اور دیکھ بھال اور توجہ نہیں مل سکتی، اس سے ان سے بچے چڑ چڑے اور انفکشن اور بیماری کی زد میں زیادہ ہوسکتے ہیں۔ رینا اور ابھے چڑ چڑا پن محسوس کرسکتے ہیں اور خود کو قصوروار سمجھ سکتے ہیں، کیونکہ وہ اپنے چھوٹے بچوں کی بڑی بڑی مانگوں کے لیے مناسب وقت نہیں نکال پائیں گے۔

2۔ فیملی اور دوستوں کے لیے صلاح

(i) فیملی، دوست اور رینو صورت حال کے اچھے برے پہلوؤں پر پورے استدلال کے ساتھ بحث کرسکتے ہیں اور باہم متفقہ فیصلے پر پہنچ سکتے ہیں۔

(ii) اگر اسقاط حمل آخری فیصلہ ہے تب یہ مناسب طبی نگرانی میں ہونا چاہیے۔ ریتو کو

نوٹس

جذباتی اور جسمانی مدد دی جانی چاہیے۔

(iii) اگر حمل کی مدت پوری ہو رہی ہے تو دوستوں اور فیملی کو ریتو کو خوش رکھنا چاہیے۔ اسے آرام دہ اور نارمل محسوس کرایا جانا چاہیے؛ اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ زندگی کا سامنا پوری بہادری سے کرے؛ انھیں ریتو کو قصوروار نہیں محسوس کرنے دینا چاہیے؛ اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ غذائیت سے بھرپور کھانا کھائے، باقاعدگی سے میڈیکل چیک اَپ کے لیے جائے اور اپنی پڑھائی جاری رکھے۔

(طالب علم کو فیملی اور دوستوں کو صلاح کے کم سے کم چار نکات بتانے کا اہل ہونا چاہیے۔)