

# حمل کے دوران دیکھ بھال

## زچگی سے پہلے کی دیکھ بھال کے اوقات

- ❖ جب عورت کو محسوس ہو کہ وہ حاملہ ہے تو اُسے جلد از جلد پہلی جانچ کی صلاح دی جاتی ہے۔ جسے حمل کارجریشن کہا جاتا ہے۔
- ❖ ایسے گاؤں اور اضلاع جن میں جنسی عصبیت کے تحت جنس کا پتہ لگا کر اسقاط حمل کی روش عام ہو، وہاں یہ بات انتہائی اہم ہے کہ حاملہ خاتون کارجریشن جلد از جلد کیا جائے۔
- ❖ حمل کے چوتھے اور چھٹے مہینے میں حاملہ خاتون کی دوسری بار جانچ اور دیکھ بھال کی جائے۔
- ❖ حاملہ خاتون کی تیسری جانچ آٹھوں مہینے میں کی جانی چاہئے۔
- ❖ نویں مہینے میں ایک اضافی جانچ بہتر ہوتی ہے جو خاص طور پر پہلی مرتبہ حاملہ ہونے والی خاتون کے معاملات میں بہت مددگار ہوتی ہے۔
- ❖ اگر ان ملاقاتوں کے دوران ہیلتھ ورکر، صحت کے متعلق کسی شکایت کی نشاندہی کرتی ہے تو ڈاکٹر سے رابطہ کرنا ضروری ہوگا۔

## حمل کے دوران غذائیت

...

- ❖ حمل کے دوران کھانا زیادہ کھائیں۔
- ❖ تمام طرح کے اناج مثلاً باجرہ، جوار، گیہوں کا آنا، انکرت چنے اور خمیر سے تیار کھانے مثلاً اڈلی، ڈھوکھا اور دہی وغیرہ زیادہ کھائیں۔
- ❖ آرن سے بھرپور ہری سبزیاں (مثلاً پاک، سرسوں، دالیں، گڑ، تربوز وغیرہ) اور کیلشیم سے بھرپور غذائیں (مثلاً دودھ اور دودھ سے تیار چیزیں) اور پروٹین سے بھرپور غذائیں (مثلاً دال، انڈے، مچھلی اور گوشت) جیسی غذائی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔
- ❖ حاملہ عورت کی غذا میں ایسی چیزیں نہیں شامل کی جانی چاہئیں جو منع کی گئی ہوں اور جن میں کھانے کے؟ کی پابندیاں بھی شامل ہے۔
- ❖ آنگن واڑی مرکز سے باقاعدہ اور باضابطہ غذا حاصل کی جائیں۔
- ❖ آنگن واڑی سینٹروں سے کھانے پینے کے بارے میں مشورے بھی حاصل کئے جائیں۔
- ❖ صرف ایوڈائزڈ نمک کا ہی استعمال کیا جائے۔
- ❖ روزانہ 8 سے 12 گلاس پانی پیا جائے۔
- ❖ اچھی غذا کے ذریعے کم وزن والے بچوں کی پیدائش کو کم کیا جاسکتا ہے۔



## حمل کے دوران گھر پر دیکھ بہال

- ❖ حاملہ عورتوں کو زیادہ وزنی کام نہیں کرنے چاہئیں مثلاً تعمیراتی کام، قحط سالی سے راحت اور اینٹ بھٹوں وغیرہ کے کام۔
- ❖ حاملہ عورت کو دن میں دو-تین گھنٹوں کے آرام کے بعد جسمانی ورزش کرنی چاہئے اور رات میں کم از کم آٹھ گھنٹے سونا چاہئے۔
- ❖ بیڑی سگریٹ پینا، تمباکو چباننا اور شراب سے پرہیز کیا جانا چاہئے۔
- ❖ حاملہ عورت کو روزہ نہیں رکھنا چاہئے کیونکہ اس سے حمل میں بچہ اور حاملہ عورت لازمی غذا میٹ سے محروم ہو جاتی ہے۔
- ❖ ڈاکٹر سے مشورے کے بغیر کوئی دوا نہ لی جائے
- ❖ آئرن، فولیٹ اور کیلشیم سے بھرپور ذیلی غذائیں پابندی سے لینی چاہئیں اور ان کو بچے کو دودھ پلانے کی مدت کے دوران بھی لینا چاہئے۔



### آنگن واڑی کارکن کا کردار

- ❖ اپنے گاؤں یا علاقے میں تمام حاملہ عورتوں کا پتہ لگائیں
- ❖ یہ بات یقینی بنائیں کہ تمام حاملہ عورتوں کا آنگن واڑی سینٹر میں رجسٹریشن ہو اور انہیں زچگی سے پہلے کی تین چار جانچوں کے لئے سہولت فراہم کریں۔
- ❖ یقینی بنائیں کہ اندرا گاندھی ماتریٹو سہیوگ یو جنا ضلع میں اندرا گاندھی ماتریٹو سہیوگ کے تحت تمام عورتوں کا رجسٹریشن ہو، تاکہ انہیں سبھی زچگی سے قبل کی دیکھ بہال اور زچگی کے بعد کی دیکھ بہال کی سہولیات مہیا کرائی جاسکیں۔
- ❖ حاملہ عورتوں کو اچھے اور عمدہ کھانے کے مشورے دیئے جائیں اور انہیں توہم پرستی اور غلط خدشات وغیرہ سے دور رکھنا چاہئے۔
- ❖ حاملہ عورتوں کے گھر جا کر ہر ہفتے جانچ کرنی چاہئے تاکہ ان کی صحت اور غذائی نوعیت پر نظر رکھی جاسکے۔
- ❖ نئے شادی شدہ اور دیگر جوڑوں کو نچھے حمل کٹ کے استعمال کے بارے میں بتایا جانا چاہئے تاکہ عورت کے حمل پر نظر رکھی جاسکے۔
- ❖ حاملہ عورتوں کو باضابطہ طریقے سے ذیلی غذائیت اور آئرن فولک ایسڈ سپلیمنٹ ٹیبلٹ وغیرہ ملتی رہیں۔