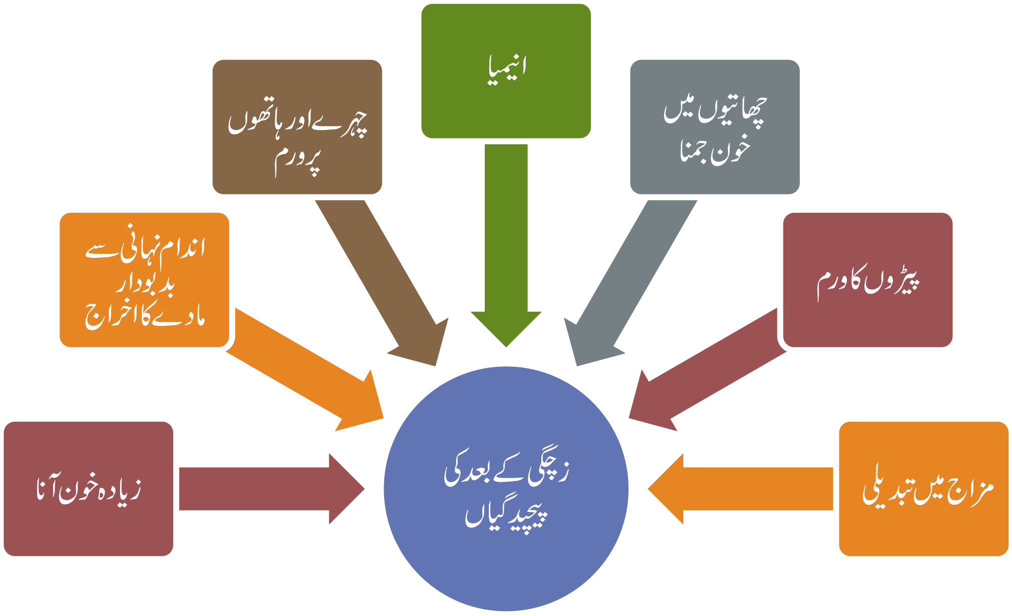
# زچگی کے بعد ماں کی دیکھ بھال

## زچگی کے بعد کی دیکھ بھال

- زچگی کے بعد کے 42 دن یعنی چھ ہفتے زچگی کے بعد کی دیکھ بھال کے لئے مخصوص تصور کئے جاتے ہیں۔
- تاہم زچگی کے بعد کے 48 گھنٹے اور اس کے بعد آنے والا پہلا ہفتہ زچہ بچہ کی صحت اور زندگی کے لئے انتہائی نازک نوعیت کے ہوتے ہیں۔
- شواہد بتاتے ہیں کہ 60 فیصد سے زیادہ اموات زچگی کے فوری مدت کے بعد ہوتی ہیں۔




**زچگی کے بعد ماں کو چھ ہفتوں تک محنت کے کام نہیں کرنے چاھئیں**

## یاد رکھئے

- اسپتال میں زچگی کی صورت میں زچہ کو پہلے اور تیسرے دن کی زچگی کی جانچ کے لئے کم از کم 48 گھنٹے تک اسپتال میں رکنا چاہیے۔
- زچگی کے بعد بچے کو گرم رکھیں اور ایک گھنٹے کے اندر اندر ماں کا دودھ پلانا شروع کر دیں۔
- زچہ بچہ کو انفیکشن سے بچانے کے لئے پیدائش کے وقت نال کی ڈوری کی صفائی پر خاص طور سے دھیان دیں۔
- ماں کے کھانے پر کوئی پابندی نہیں ہونی چاہیے۔ زچگی کے بعد کی پوری مدت میں ماں کو طاقت دینے والی غذائیں اور آئرن فولک ایسڈ تکمیلی خوراک مسلسل دینی چاہئیں۔
- کسی قسم کی غیر معمولی صورتحال/خطرے کے آثار نظر آنے کی صورت میں مددگار نرس/ دائی/ میڈیکل آفیسر سے رابطہ کیا جانا چاہیے۔

## زچگی کے بعد کی دیکھ بھال

- زچگی کے بعد پہلے دن، تیسرے دن، ساتویں دن اور چوتھے اور چھٹے ہفتے میں زچہ بچہ کو جانچ کے لئے جانا چاہیئے۔

- ماں کو انفیکشن سے بچاؤ کے لئے صاف ستھرے سینٹری پیڈ کا استعمال کرنا چاہیئے۔
- اسپتال میں زچگی کی صورت میں پہلی اور دوسری بار زچہ بچہ کی جانچ لازمی کی جانی چاہیئے۔
- نوزائیدہ بچے کو پہلے دن ہی (معمول کی جانچ کے دوران اگر بتایا جائے) پولیو کی خوراک، ہیپاٹائٹس B اور BCG کا انجیکشن لگوانا چاہیئے۔
- زچگی کے بعد کی مدت کے دوران ماں کو طاقتور اور متوازن کھانے کی ضرورت ہوتی ہے جس میں آئرن، کیلشیم، وٹامنس اور پروٹین بھرپور مقدار میں ہوں۔ اسے زیادہ سے زیادہ ہری سبزیاں، دالیں اور گڑ وغیرہ کھانا چاہیئے۔ اور اس مدت کے دوران اسے زیادہ سے زیادہ دودھ لینا چاہیئے۔
- آپریشن سے زچگی ہونے کی صورت میں آرام، غذا اور کام وغیرہ کے بارے میں ڈاکٹر سے صلاح و مشورہ کرنا چاہیئے۔

## آنگن واڑی کارکن کا کردار

- یہ بات بتائی جانی چاہیئے کہ ماں اور بچے سے متعلق سرکاری فائدے کہاں سے حاصل ہو سکتے ہیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ زچگی کے بعد ماں کم سے کم 48 گھنٹے تک اسپتال میں رہے تاکہ زچگی کے بعد کی دیکھ بھال جاری رکھی جا سکے۔
- زچگی کی تاریخ، جگہ اور نوعیت، زچگی کا وقت، حمل کے دوران پیچیدگیاں اگر کوئی ہو، بچے کا جنس اور پیدا ہوتے ہی اس کا رونا، ماں اور بچے کے تحفظ کارڈ میں درج کیا جائے۔
- مقررہ اوقات کے مطابق زچہ کے گھر جانچ کے لئے جانا چاہیئے اور اُسے زچہ اور بچہ کے لئے خطرے کی علامتوں کے بارے میں ماں اور گھر والوں کو بتانا چاہیئے۔
- یہ یقینی ہونا چاہیئے کہ ماں اور بچے میں خطرے کی علامتیں ظاہر ہونے پر فوری توجہ دی جائے۔
- ماں کو تکمیلی غذا فراہم کی جائے۔
- زچہ کے گھر والوں کو خاندانی منصوبہ بندی کی اہمیت بتائی جانی چاہیئے اور وہ مختلف مانع حمل دوائیں بتانی چاہئیں جو زچگی کے بعد کی مدت کے دوران جوڑے کو استعمال کرنی چاہئیں۔
- گھر پر زچگی کی صورت میں بچے کی پیدائش کا رجسٹریشن کا مشورہ دیا جانا چاہیئے۔