

## زندگی کی شروعات کیسے ہوتی ہیں؟

عورتوں میں حیض یا ماہواری بند ہو جاتی ہے۔ یہ ہر عورت میں حمل کی پہلی علامت ہے۔ صبح میں جی متلانے کی کیفیت یا متلی ہوتی محسوس ہونا کہ الٹی ہوگی۔

☆ پیشاب کرنے کا تو اتر بڑھ سکتا ہے۔

☆ پستان (Breast) میں تبدیلی ہوتی ہے۔ وہ بڑے ہونے لگتے ہیں۔ سر پستان (Nipples) زیادہ نمایاں ہو جاتے ہیں۔

☆ غذائی عادات میں تبدیلی بھی ہو سکتی ہے۔ مٹی یا چاک کھانا، بعض عورتوں میں کھٹی غذا جیسے اچار، ملی وغیرہ کھانے کی خواہش بیدار ہوتی ہے۔ غذاؤں کی بوسے کراہت، بے رغبتی پیدا ہوتی ہے۔ تاہم تمام عورتوں میں اس حد تک یہ تبدیلیاں ہوتیں، کچھ عورتوں میں اس طرح کا احساس ایک حمل میں ہو سکتا ہے لیکن دوسرے میں نہیں۔

☆ ہارمونس کی سطح اور افرازش میں بھی تبدیلی ہوتی ہے۔

ماں کی کوکھ میں باروری کے بعد جنین نشوونما پاتا ہے۔ یہاں وہ Fetus، 9 ماہ تک رہتا ہے اس دوران کئی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ ان 9 ماہ کو تین سہ ماہیوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

☆ ابتدائی تین ماہ میں پہلی سہ ماہی: جنین خود ہی بچہ دانی (Uterus) کی دیوار سے منسلک ہو جاتا ہے۔

☆ سہ ماہیوں میں تقسیم والا نظام امینوٹک سیک (Ominiotic Sac)، آنول نال (placenta) اور نال (Umbilical Cord) جو جنین کو تحفظ اور غذا فراہم کرتے ہیں۔

☆ کئی اندرونی اور بیرونی اعضاء تشکیل پاتے ہیں۔

☆ جنین کے جنس کا پتہ بھی چلتا ہے۔

☆ جنین حرکت کرنے لگتا ہے۔

☆ جسامت میں تیزی سے اضافہ ہوتا ہے۔

☆ جنین روشنی اور آواز پر رد عمل ظاہر کرتا ہے۔

☆ دماغ کی نشوونما تیزی سے ہوتی ہے۔

تیسرا سہ ماہی:

☆ جنین کی جسامت میں اضافہ کا عمل جاری رہتا ہے۔

☆ اس عرصہ میں پیدائش ہو جائے تو جنین زندہ رہ سکتا ہے۔

☆ ماں سے انسدادی ضد جسم (Antibodies) حاصل کرتا ہے تاکہ اس سے پیدائش کے اور بیماریوں سے تحفظ حاصل ہو سکے۔ 9 مہینے کے اختتام پر جنین اوپر نیچے حرکت کر سکتا ہے۔

ماں کی جذباتی کیفیت: جب ماں غصہ میں آتی ہے چڑچڑی ہوتی ہے تو عدد سے کچھ کیمیائی مادے خارج ہو کر خون میں شامل ہوتے ہیں جس کے نتیجے میں بچہ پیدائش کے بعد چڑچڑا ہوتا ہے۔ اور ایک خوش اور آسودہ ماں ایک خوش بچے کو جنم دیتی ہے یہی وجہ ہے کہ ماں کو تناؤ اور دباؤ سے بچنا چاہئے۔

ماں کی خوراک: ماں کو غذائیت سے بھرپور خوراک لینی چاہئے تاکہ اس کے بچے کو نشوونما کے لیے مناسب تغذیہ (Nutrition) حاصل ہو سکے کیوں

کہ جنین کے لیے ضروری آکسیجن اور غذا آنول نال (Placenta) کے ذریعہ ماں سے حاصل ہوتی ہے اگر ماں کی خوراک ناکافی اور تغذیات میں کمی ہو تو بچہ کمزور پیدا ہوتا ہے۔

ماں کی عمر: 20 سال سے پہلے تولیدی نظام کی نشوونما اچھی طرح نہیں ہوتی اور 35 سال کے بعد تولیدی نظام کسی قدر کمزور ہو جاتا ہے۔ چنانچہ 20 سے 35 سال کے درمیان کی عمر پیدائش کے لیے مناسب ہوتی ہے۔

دوائیں جو بچے پر اثر انداز ہوتی ہیں: کچھ دوائیں آنول نال (placenta) کے ذریعہ بچے کے جسم میں جاسکتی ہیں۔ اس لیے حاملہ عورت کو کوئی دوا لینے سے پہلے ڈاکٹر سے پوچھ لینا چاہئے۔ اسے اپنا X-Ray کرانے سے بھی بچنا چاہئے۔ کیوں کہ اس سے کوکھ میں نشوونما پانے والے جنین کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

بیماری، جراثیم و جنین پر اثر انداز ہوتی ہے: اگر ماں کو Rubella (جرمن خسرہ یا HIV/ Aids جیسے) انفکشن ہو جائے تو ان کے جراثیم آنول نال (Placenta) میں چلے جاتے ہیں اور نشوونما پانے والے جنین کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ماں کو ایسے حمل کے دوران محتاط رہنا اور انفکشن سے بچنا چاہئے۔

منشیات (Drugs)، الکحل (شراب) اور سگریٹ نوشی: اگر ماں کو سگریٹ نوشی، منشیات یا شراب نوشی کی عادت ہو تو ان کے کیمیکل آنول نال (Placenta) کے ذریعہ جنین کی خون کی نالیوں میں پہنچ جاتے ہیں اور جنین کو زیادہ نقصان پہنچانے کے موجب ہوتے ہیں۔ حاملہ عورت کو ایسی عادات کو ترک کر دینا چاہئے۔

حاملہ عورت کی کوکھ میں تیزی سے نمودار ہونے والے جنین اس کی جسمانی اور ذہنی صحت پر اثر ڈالتے ہیں۔ ماں کے اضطراب، غذائی عادات وغیرہ بھی جنین کی نشوونما پر اثر ڈالتے ہیں ایک صحت مند بچے کی پیدائش میں ماں کی صحت بہت اہم ہوتی ہے۔ اسی لیے ضروری ہے کہ حاملہ عورت کی دیکھ بھال کی جائے۔ یہ ضروری ہے کہ حاملہ عورت کے ساتھ رہنے والے لوگ اس کی دیکھ بھال کرتے رہیں۔ حمل کے دوران خاندان کو درج ذیل دیکھ بھال کو یقینی بنانا ضروری ہے۔

میڈیکل چیک اپ (طبی جانچ): ماہواری کے پہلی بار بند ہونے کے بعد عورت یہ جاننے کے لیے فکر مند ہوتی ہے کہ آیا وہ حاملہ تو نہیں۔ اس کی جانچ ڈاکٹر کے ذریعہ کی جانے والی سادہ سی پیشاب کی جانچ کے ذریعہ ہوتی ہے یا پھر کیمسٹ کے پاس بھی حمل کی جانچ کے لیے کٹ دستیاب ہوتی ہے جنہیں گھر پر انجام دیا جاسکتا ہے۔

تبھی حاملہ عورتوں کے لیے مناسب میڈیکل چیک اپ کے لیے ڈاکٹر کے پاس جانا نہایت ضروری ہے۔ حاملہ عورت کو فریبی ہیلت سنٹر یا ڈاکٹر کے پاس جلد از جلد اپنا رجسٹریشن کراینا چاہئے۔

ڈاکٹر سے رجوع ہوں اور کچھ ٹیسٹ جیسے پیشاب، خون اور VDRL (جنسی طور پر ترسیل ہونے والے انفکشن) HIV / Aids ضرور کرائیں۔ وقفہ وقفہ سے وزن کروانا اور ڈاکٹر کی صلاح پر عمل کرنا بہت ضروری ہے۔

تغذیہ (Nutrition): اچھی غذائی عادت جنین کے نشوونما کو بڑھاتی ہے۔ مسلسل متوازن غذا لینا ضروری ہے۔ حاملہ عورت کی غذا میں کاربوہائیڈریٹس ہو جو توانائی بڑھاتے ہیں۔ پروٹین عضلات کی نشوونما کے لیے وٹامن، معدنیات (Minerals) اور کافی مقدار میں پانی بھی استعمال کرنا چاہئے۔ تغذیہ (Nutrients) کی بھی مناسب مقدار کا غذا میں شامل ہونا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ وزن، دوائیں، پہننے جانے والے کپڑے، ورزش و آرام کا خیال رکھنا چاہئے۔

جب بچے پیدا ہوتا ہے تو اس کا وزن 2.5kg اور لمبائی 17, 19 انچ ہوتی ہے۔ جلد سلوٹوں والی اور کچھ باریک بال سے ڈھکی ہوتی ہے۔ نوزائیدہ بچہ سفید چیز (Cheese) جیسے Antiseptic شے سے ڈھکا ہوتا ہے۔ اسے رگڑ رگڑ کر صاف نہ کریں یہ دو تین دن میں خود ہی جھڑ کر صاف ہو جاتی ہے۔ پہلے دن سے ہی بچے کو ماں کا دودھ پلانا ضروری ہے پہلے کچھ دنوں تک ماں کا دودھ پیلا مائل سیال ہوتا ہے جسے Colostrum کہا جاتا ہے۔ اس دودھ میں بہت زیادہ ضد جسمیہ (Antibodies) ہوتے ہیں جو بچے کو انفکشن سے بچاتے ہیں اس میں کافی مقدار میں پروٹین بھی پایا جاتا ہے۔ نال کو خشک رکھنے کا خیال رکھا جائے بچے کو ہلکے گرم پانی اور نرم صابن سے نہلانا چاہئے۔ خاندان کے افراد کو بچے کی مامونیت (Immunization) کے شیڈول سے آگاہ ہونا چاہئے۔ بچے کی غذاء کا خاص خیال رکھنا چاہئے۔ ماں یہ نہ بھولے کہ دودھ پلانے کی مدت کے دوران مناسب اور متوازن غذا لیں۔

خاندانی منصوبہ بندی سے مراد بچوں کی پیدائش کے عمل کو روکنا ہے۔ کئی زچکیاں اور بچوں کی پیدائش کے درمیان وقفہ نہ ہونے سے ماں کی صحت پر اثر پڑتا ہے۔ ماں فوراً دوسری زچگی کی وجہ سے بچے کی مناسب توجہ اور دیکھ بھال نہیں کر سکتی۔ چھوٹے خاندان میں ماں بچے کی ضرورتوں اور صحت کی مناسب دیکھ بھال کر سکتی ہے۔ بچوں کی اچھی تعلیم اور تربیت کی جا سکتی ہے۔ دو حمل کے درمیان تین سے چار سال کا فرق ہونا چاہئے۔