



ماں اور نوزائیدہ کی صحت کے بارے میں مشاورتی کارڈز



نوٹ: ان مشاورتی کارڈز کی تیاری کے لئے سارا مواد یوٹیسف اور LHW پروگرام کے لئے تیار کردہ مشاورتی کارڈز سے لیا گیا ہے۔

سیشن نمبر 1

حاملہ کی دیکھ بھال قبل از زچگی

(حاملہ کی معائنہ، خوراک، آرام کی ضرورت، حمل کے دوران خطرناک علامات اور پیچیدہ حمل اور ریفرل)

حمل کے دوران مرکز صحت میں طبی معائنہ

مرکز صحت میں موجود لیڈی ڈاکٹر، نرس، ڈوائف یا لیڈی ہیلتھ وزیٹر سے معائنہ کروائیں۔

معائنہ ضروری ہے:

- ☆ ماں اور بچے کی صحت اور نشوونما کے بارے میں جاننے کیلئے
- ☆ حاملہ کی خطرناک علامات کی پہچان کیلئے (مثلاً خون کی کمی، بلڈ پریشر وغیرہ)
- ☆ مستند کارکنان صحت سے مفید مشورے حاصل کرنے کیلئے۔

پورے حمل کے دوران حاملہ کو ہر ماہ معائنہ کروانا چاہیے اگر اتنی مرتبہ آنا ممکن نہ ہو تو:-

- ☆ پورے حمل میں کم از کم ۴ مرتبہ معائنہ ضرور کروائیں یعنی
- ☆ پہلا معائنہ حمل کے شروع کے ۴ ماہ کے دوران۔
- ☆ دوسرا معائنہ چھٹے اور ساتویں مہینے کے دوران۔
- ☆ تیسرا اور چوتھا معائنہ حمل کے نویں مہینے میں۔

چیک اپ (معائنہ): (دوران چیک اپ ان چیزوں کا معائنہ ہوگا)

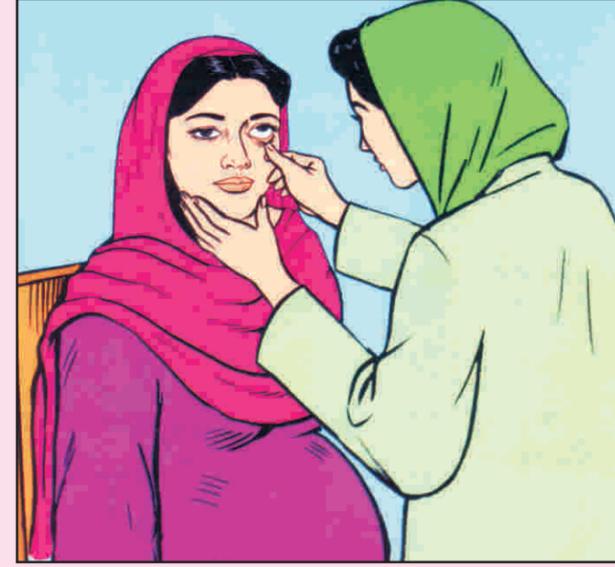
- ☆ خون کی کمی کا معائنہ
- ☆ بلڈ پریشر
- ☆ وزن
- ☆ بچے کی پوزیشن اور حرکت کے بارے میں جاننے کیلئے
- ☆ خوراک اور تیشج کے ٹیکوں کے متعلق مشورہ
- ☆ پیشاب کا معائنہ
- ☆ فولاد فو لک ایسڈ کی گولیاں کھانے کا طریقہ
- ☆ اگلی دفعہ چیک اپ کی تاریخ

حمل کے دوران کسی قسم کی تکلیف نہ ہونے کی صورت میں بھی مرکز صحت سے معائنہ ضروری ہے۔

حمل کے دوران مرکز صحت میں طبی معائنہ



بلڈ پریشر چیک کرنا



خون کی کمی کا معائنہ



تشخ کے حفاظتی ٹیکے



وزن چیک کرنا

دوران حمل روزمرہ کی نسبت زیادہ خوراک

حاملہ عورتوں کو صحت مند رہنے کے لئے اور زچگی کی طاقت پیدا کرنے کے لئے اضافی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔

ہر حاملہ عام دنوں سے زیادہ کھائے کیونکہ ماں کی صحت اور بچے کی نشوونما کے لئے بھی ضروری ہے۔

☆ دن میں تین دفعہ کھانا کھائیے۔ ہر کھانے پر روٹی اور سالن کی دگنی مقدار استعمال کریں۔

۱۔ ایک روٹی، آدھ پاؤ سبزیاں، آدھ پاؤ دودھ یا جو کچھ بھی میسر ہو اسے زیادہ مقدار میں لیں۔

۲۔ دن میں تین دفعہ کھانوں کے درمیان ہلکی غذا لیں مثلاً پھل، دہی، لسی، گھی کی روٹی یا حلوائیں۔

۳۔ کچی سبزیاں جیسے ٹماٹر، کھیرا، مولی، گاجر یا لیموں وغیرہ کا زیادہ استعمال کریں۔

۴۔ ہرے پتوں والی سبزیاں مثلاً پالک، ساگ، ہرا دھنیا وغیرہ بھی کھائیں۔

یہ چیزیں تھوڑی مقدار میں ہر کھانے کے ساتھ کھانے سے گیس یا بد ہضمی نہیں ہوگی۔

۵۔ بچوں میں پیدائشی خرابیوں اور نشوونما میں خلل سے بچنے کے لئے آیوڈین ملانمک استعمال کریں۔

حمل کے دوران ہر قسم کی میسر خوراک معمول سے زیادہ استعمال کریں۔

خوراک میں کسی قسم کی ممانعت نہیں ہے (مثلاً انڈا، گوشت، مچھلی وغیرہ)

حمل کے دوران فولاد کی گولیوں کا استعمال

☆ خون بنانے والی گولیاں (فولاد، فولک ایسڈ) دوائیں ہیں بلکہ غذا کی طرح جسم میں خون پیدا کرتی ہے۔

☆ حمل کے چوتھے مہینے سے لیکر بچے کی پیدائش کے چھ مہینے بعد تک روزانہ پابندی سے کھائیں۔

☆ یہ گولیاں پانی یا لیموں پانی کے ساتھ کھائیں یہ جسم میں اچھی طرح جذب ہونے میں مدد دیتا ہے۔

☆ پابندی سے خون بنانے والی گولیاں (فولاد) کھانے سے آپ کو سانس پھولنے، چکر آنے، تھکن محسوس

کرنے اور کمزوری کی شکایت نہیں ہوگی۔

☆ خون بنانے والی گولیوں کے ساتھ ساتھ اضافی خوراک بھی کھائیں۔

بعض اوقات فولاد کی گولیوں سے کچھ خواتین میں ضمنی اثرات پیدا ہو سکتے ہیں مثلاً:

☆ پیٹ میں درد ☆ کالے پاخانے ☆ قبض ☆ نرم پاخانہ

☆ دل گھبرانہ ☆ متلی آنا ☆ سینے میں جلن

ضمنی اثرات کی صورت میں کیا کرنا چاہیے؟ خاتون کو تسلی دیں اور بتائیں کہ:

☆ کالے پاخانوں کا مطلب ہے کہ فولاد جسم میں جذب ہو رہا ہے۔

☆ دوائی جاری رکھیں ۳ سے ۵ دنوں میں مسئلہ خود بخود ہی حل ہو جائے گا۔

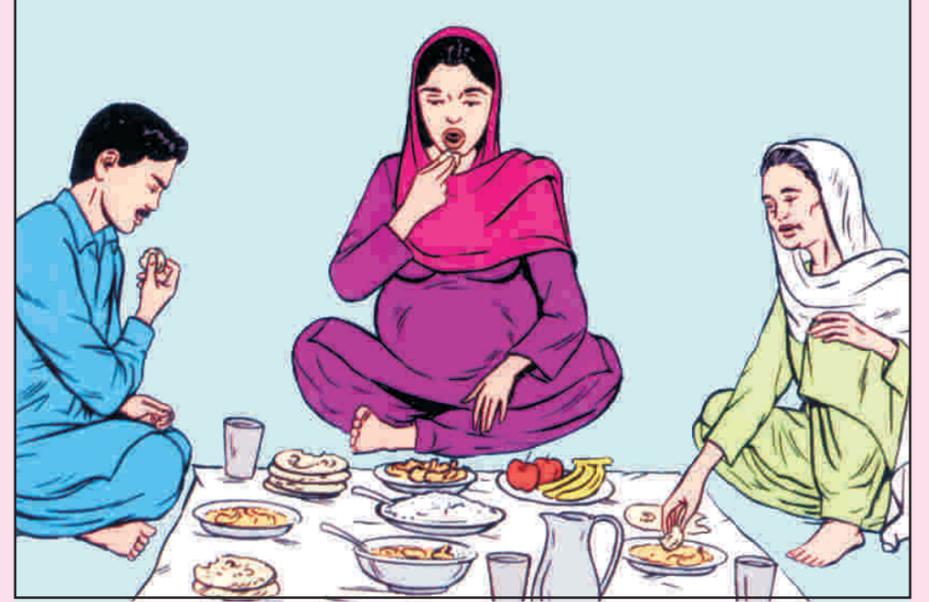
☆ گولیاں کھانے کے درمیان کھا کر دیکھیں۔

چائے یا دودھ پینے کے تین گھنٹے بعد تک گولی نہ کھائیں۔

حاملہ کو چاہئے کہ وہ ہر روز دن میں ایک یا دو گھنٹے لیٹ کر آرام کرے۔



حمل کے دوران فولاد / فولک ایسڈ کی گولیوں کا روزانہ استعمال



دوران حمل روزمرہ کی نسبت زیادہ خوراک



آرام کا خیال رکھیں

حمل کے دوران خطرناک علامات

فوراً ہسپتال

فوراً بڑے ہسپتال رجوع کریں۔

فوراً بڑے ہسپتال رجوع کریں۔

فوراً بڑے ہسپتال رجوع کریں۔

۱۔ پیلی رنگت (اینمیا)

۲۔ خون جاری ہونا، دھبے لگنا (درد یا درد کے بغیر)

۳۔ شرمگاہ پر سرخی یا دھبے

۴۔ شرمگاہ سے بدبودار مواد کا اخراج

۵۔ تیسرے ماہ کے بعد قے جاری رہنا۔

۶۔ پیٹ اور نچلے حصے میں شدید درد

۷۔ شدید سر درد، نظر دھندلانا۔ ہاتھ، پاؤں پر سوجن

۸۔ دورے پڑنا

۹۔ اگر بچے کی پوریشن صحیح نہ ہو۔

۱۰۔ اگر حمل کے چوتھے ماہ کے بعد بچے کی حرکت محسوس نہ ہو۔

ان تمام صورتحال میں گھر پر علاج نہ کروائیں بلکہ فوراً ہسپتال یا ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

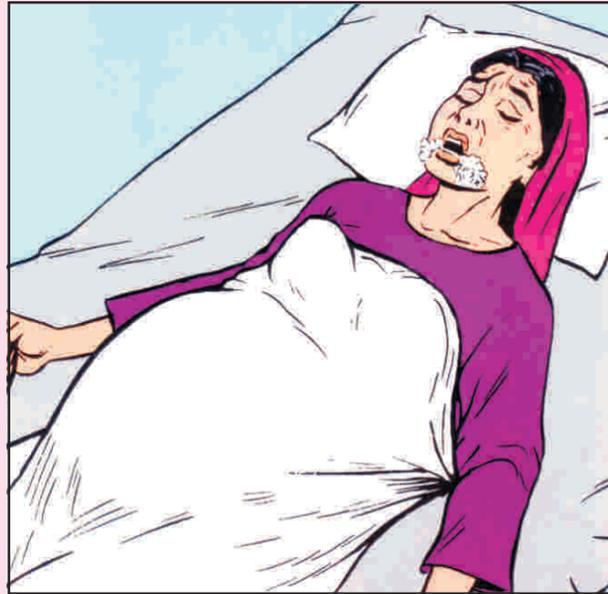
حمل کے دوران خطرناک علامات



شدید سردرد اور نظر کا دھندلانا



دھبے لگنا یا خون آنا/ پیٹ کے نچلے حصے میں شدید درد ہونا



دورے پڑنا



ہاتھوں، پاؤں سوجنا

کن حالات میں عورتوں کو حمل اور زچگی کے دوران مشکلات پیدا ہو سکتی ہیں (ہائی رسک)



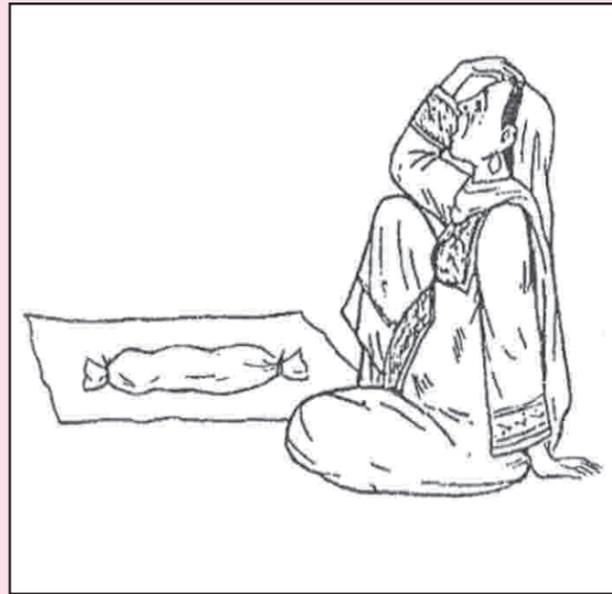
قد 5 فٹ سے کم ہو



ٹی بی اسانس کی بیماری



18 سال سے کم یا 35 سال سے زیادہ عمر میں حمل



پچھلے کسی حمل میں مردہ بچے کی پیدائش یا حمل ضائع ہوا ہو



پہلے بڑا آپریشن ہو چکا ہو

سیشن نمبر 2

زچگی کی پیشگی منصوبہ بندی اور محفوظ زچگی کا انتظام

(بچت / سرمائے کا انتظام، صاف زچگی کی کٹ کا استعمال، زچگی کے دوران خطرناک علامات اور ریفرل)

زچگی کے لئے پیشگی منصوبہ بندی کریں۔

حمل کے دوران

۱۔ بچے کی پیدائش سے پہلے شوہر اور گھر والوں کے ساتھ مل کر محفوظ زچگی کے لئے لیڈی ہیلتھ وزیٹر، ڈوائف یا لیڈی ڈاکٹر کا انتظام کریں۔
☆ تربیت یافتہ دائی سے بھی زچگی کروائیں اگر لیڈی ہیلتھ وزیٹر، ڈوائف یا ڈاکٹر دستیاب نہ ہو۔

۲۔ زچگی کے لئے جگہ کا انتخاب (گھریا مرکز صحت) پہلے سے کر لیں۔
☆ حمل از چگی کی خطرناک علامات کی صورت میں پہلے سے ڈسٹرکٹ یا پرائیویٹ ہسپتال کی نشاندہی لیڈی ہیلتھ ورکر کے مشورے سے کر کے رکھیں۔
۳۔ کسی بھی ہنگامی صورت حال سے نمٹنے کے لئے اور زچگی کے اخراجات کے لئے پہلے سے پیسوں کا بندوبست کر لیں۔
☆ اس مقصد کے لئے ہر ماہ تھوڑی تھوڑی رقم بچا کر رکھیں۔

۴۔ مرکز صحت یا ہسپتال لے جانے کے لئے سواری کا انتظام پہلے سے کر لیں اگر سواری کا انتظام نہ ہو سکے تو اپنے علاقے کی صحت کمیٹی (VHC) سے رابطہ کریں تاکہ حاملہ کو بروقت طبی امداد کے لئے ہسپتال پہنچایا جاسکے۔

☆ متعلقہ افراد کو بوقت ضرورت سواری مہیا کرنے کیلئے پہلے سے پابند کر لیں

محفوظ زچگی کے لئے ہنرمند طبی کارکن، مناسب مرکز صحت / ہسپتال کی نشاندہی، رقم اور سواری کا انتظام پہلے سے کر لیں۔

زچگی کے لئے پیشگی منصوبہ بندی کریں

زچگی کیلئے جگہ کا انتخاب



کمیونٹی ڈوائف ہاؤس (اگر موجود ہو)



حاملہ کا گھر



زچہ و بچہ نچی ہسپتال



ڈسٹرکٹ ہیڈ کوارٹر ہسپتال



کیا پیسوں کا انتظام ہے؟



کیا ہم نے سواری کا انتظام کیا ہوا۔؟

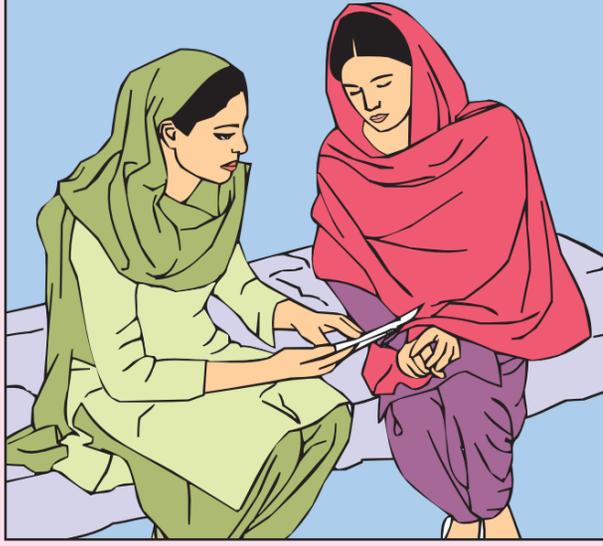


ڈاکٹر، نرس، لیڈی ہیلتھ وزیٹر، کمیونٹی ڈوائف میں سے کون زچگی کروائے گا؟

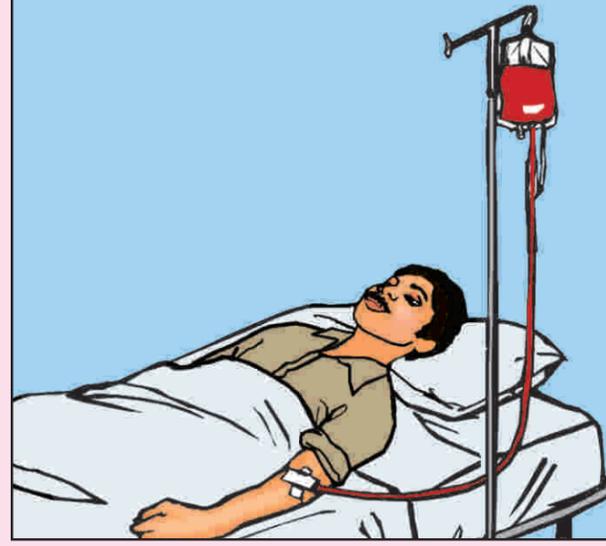
زچگی کے لئے پیشگی منصوبہ بندی کریں۔

- ☆ زچگی کی تیاری میں یہ فیصلے بھی بروقت کرنے لازمی ہیں کہ ماں کے ہسپتال جانے کی صورت میں گھر اور بچوں کا خیال کون رکھے گا اور ہسپتال کون ساتھ جائے گا۔ اس کام میں اپنے قریبی بہن بھائیوں سے مدد حاصل کریں۔
- ☆ کسی پیچیدگی کی صورت میں اگر آپریشن وغیرہ کی ضرورت پڑے تو خون کا بندوبست پہلے سے ہونا چاہیے۔ اس کے لئے خون کے گروپ کے ساتھ ساتھ خون دینے والے شخص کا گروپ معلوم ہونا ضروری ہے۔ فوری رابطے کے لئے خون دینے والے شخص کا فون نمبر نوٹ کر لیں۔
- ☆ محفوظ زچگی کی کٹ ماں اور بچے دونوں کو انفیکشن اور بیماری سے بچاتی ہے۔ ہر حاملہ کے پاس اس کٹ کا ہونا ضروری ہے۔ زچگی کی کٹ کو جراثیم سے پاک کیا گیا ہے اس لیے پیدائش کے وقت سے پہلے اسے ہرگز نہ کھولیں۔
- ☆ نوزائیدہ کا جسم خشک کرنے، اسے لپیٹنے اور پہنانے کے لئے کپڑوں کا بندوبست پہلے کر لیں۔ اس کے علاوہ ماں کیلئے بھی ایک صاف جوڑا ضرور رکھیں۔ بہتر ہے کہ اس کام کیلئے ایک بیگ تیار کر لیں۔

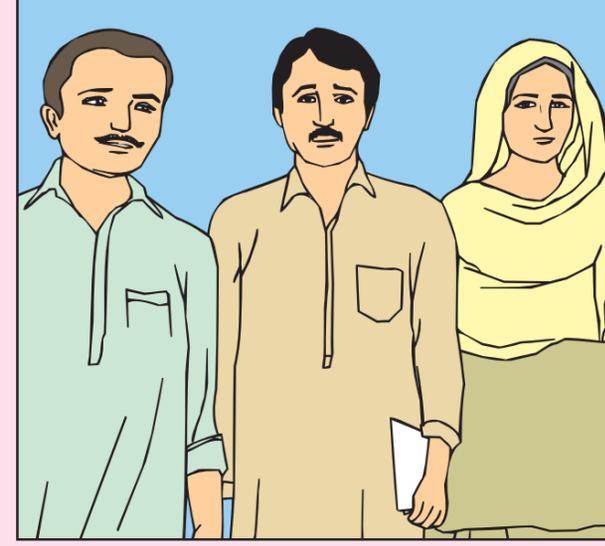
زچگی کے لئے پیشگی منصوبہ بندی کریں۔



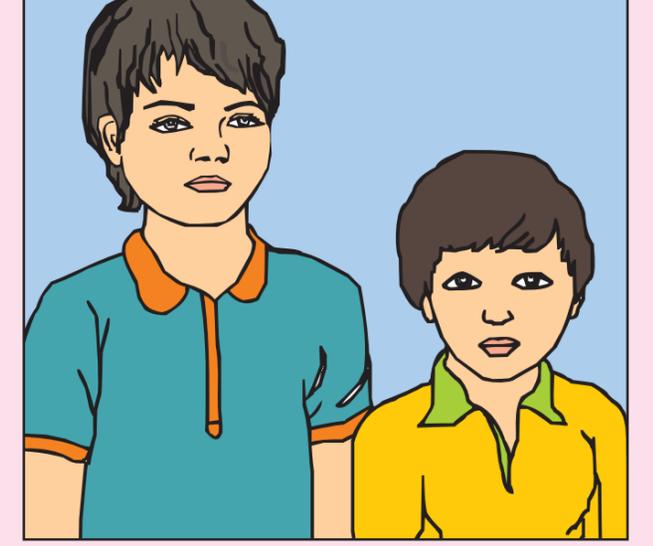
ہنگامی صورت میں لیڈی ہیلتھ ورکر اور کمیونٹی ڈوائف میں سے کون ہماری مدد کرے گی؟



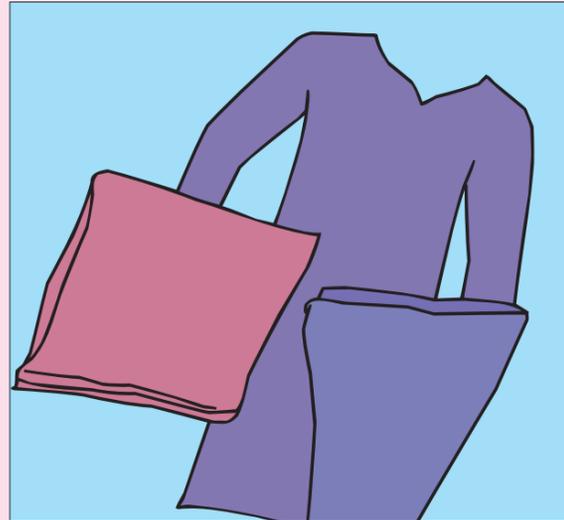
رشتہ داروں میں سے کس کے خون کا گروپ ملتا ہے اور بوقت ضرورت کون خون دے گا؟



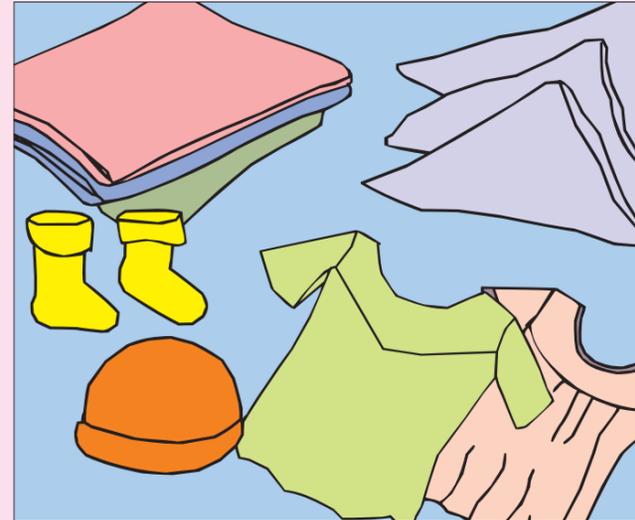
میرے ساتھ ہسپتال کون جائے گا؟



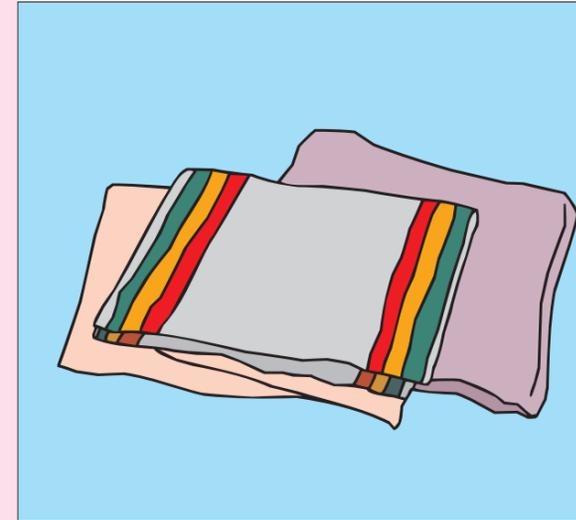
جب ہم گھر پر نہیں ہوں گے تو ہمارے بچوں اور گھر کا کون خیال رکھے گا۔



کیا ماں کیلئے ایک صاف کپڑوں کا جوڑا تیار ہے؟



کیا بچے کی چھپیاں، ایک ٹوپی اور صاف ستھرے کپڑے تیار ہیں؟



کیا بچے کا جسم خشک کرنے اور گرم رکھنے کیلئے کپڑے ہیں؟



کیا ہمارے پاس صاف زچگی کی کٹ موجود ہے؟

گھر پر محفوظ زچگی کیلئے ضروری حفاظتی اقدامات

صاف زچگی کیلئے ضروری ہے کہ

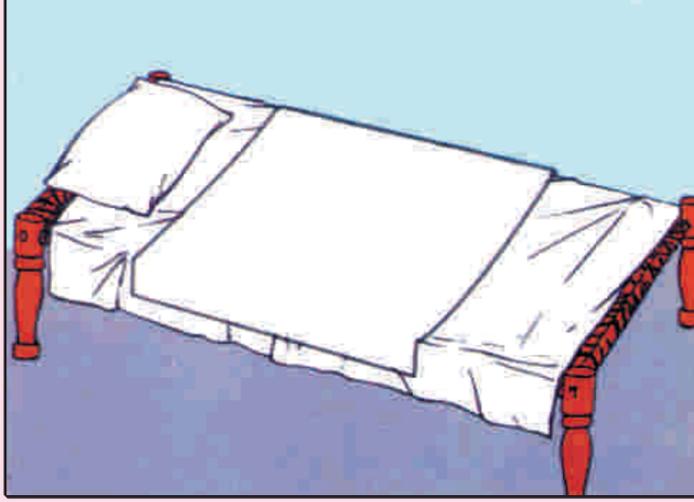
- ☆ زچگی کروانے والی طبی کارکن (ڈاکٹر، نرس، لیڈی ہیلتھ وزیٹر اور مڈوائف) اپنے ہاتھوں کو پانی اور صابن سے اچھی طرح دھولیں۔
- ☆ اگر کوئی طبی کارکن میسر نہ ہو اور آپ کو تربیت یافتہ دائی سے زچگی کروانی پڑے تو دائی کے ہاتھوں کو پانی اور صابن سے اچھی طرح دھلوالیں۔

ماہر زچگی کے ہاتھوں کی صفائی

ہاتھ دھونے کا صحیح طریقہ

- ۱۔ ناخن کاٹیں اور ناخن کے اندر سے میل صاف کریں۔
- ۲۔ انگوٹھیاں اور چوڑیاں اتار دیں۔
- ۳۔ اپنی کہنیوں تک بازوؤں پر پانی ڈالیں۔
- ۴۔ ہاتھ دھونے کے لئے صابن استعمال کریں۔
- ۵۔ برش سے اپنے ہاتھوں کو گڑگڑا کر صاف کریں خاص طور پر انگلیوں کے درمیان اور ناخنوں کے گرد۔
- ۶۔ ہاتھوں کو اچھی طرح صاف پانی میں دھوئیں۔
- ۷۔ انگلیوں کو سیدھا رکھتے ہوئے ہاتھوں اور بازوؤں کو اوپر کی طرف اٹھالیں تاکہ پانی نیچے کی طرف بہ جائے اور ہاتھ جلدی خشک ہو جائیں۔
- ۸۔ ہاتھوں کو ہوا میں خشک ہونے دیں، تو لئے یا کسی دوسرے کپڑے سے ہرگز صاف نہ کریں۔
- ۹۔ زچگی کی کٹ کا استعمال کریں (اجزاء یہ ہیں۔ پلاسٹک شیٹ، ہاتھ دھونے کا صابن، ربڑ کے دستانے، ناڑو باندھنے کا دھاگہ، ناڑو کاٹنے کے لئے نیا بلیڈ)
- ۱۰۔ ناڑو باندھنے کیلئے نیا دھاگہ استعمال کریں جو کہ صاف ہو اور بہتر ہے کہ ڈوربل کرا سے استعمال سے پہلے صاف پانی میں ابال لیں۔
- ۱۱۔ ناڑو کاٹنے کے لئے نیا بلیڈ استعمال کریں اور استعمال کے بعد زمین میں دبا دیں۔
- ۱۲۔ ناڑو کاٹنے سے پہلے ہاتھوں کو پانی اور صابن سے اچھی طرح دھونا بہت ضروری ہے۔

اگر بچے کی پیدائش گھر پر کروانا مقصود ہو



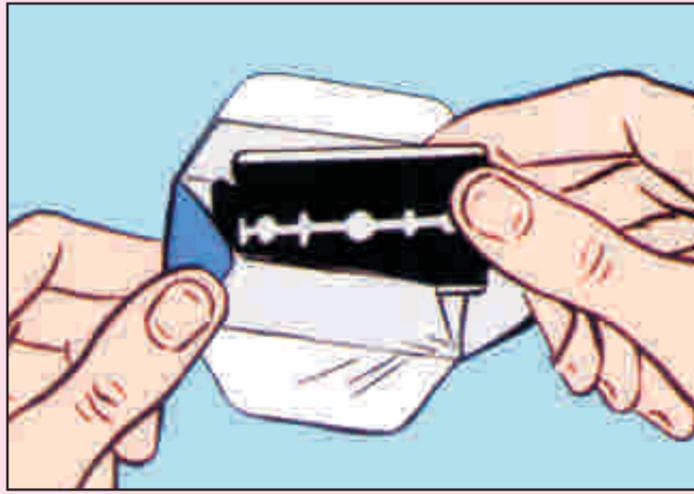
زچگی کی کٹ کے اجزاء
(پلاسٹک شیٹ)



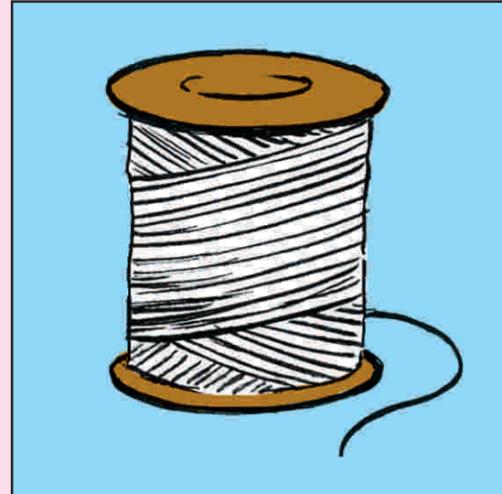
کیا ہمارے پاس صاف زچگی کی کٹ موجود ہے؟



پیدائش میں کون ہماری مدد کر سکتا ہے؟
(کیونٹی ڈوائف / LHV / نرس یا ڈاکٹر)



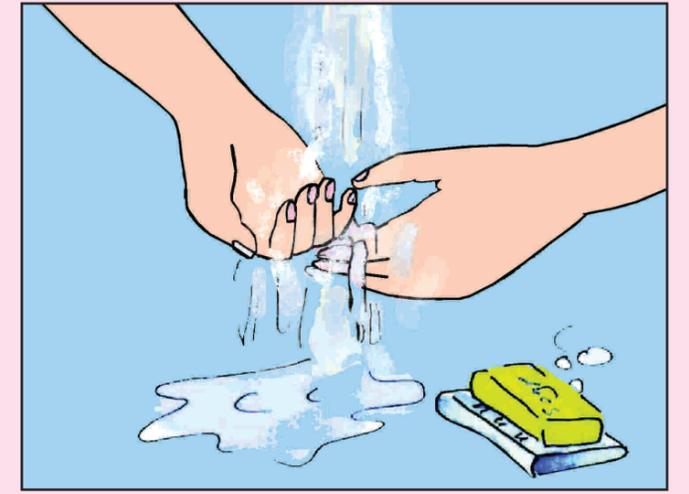
کیا ناٹوکاٹنے کیلئے ہمارے پاس نیا بلیڈ ہے؟



ناٹو باندھنے کے لئے صاف دھاگہ



ہاتھوں پر پہننے کے لئے ربڑ کے دستانے



ہاتھ دھونے کا صابن

زچگی کے دوران خطرناک علامات

- ۱۔ زچگی کا درد شروع ہوئے ۸ سے ۱۲ گھنٹوں سے زیادہ ہو تو فوراً بڑے ہسپتال لے جائیں، مزید تاخیر کی صورت میں بچہ دانی پھٹنے اور زچگی کے راستے میں سوراخ ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔
- ۲۔ زیادہ خون بہنا شروع ہو جائے (ایک گھنٹے میں دو پیڈ سے زیادہ)
- ۳۔ سردی، دورے یا جھٹکے
- ۴۔ دردوں کی شدت میں کمی ہو جائے
- ۵۔ شدید دردوں کے باوجود پیدائش نہ ہو
- ۶۔ زچگی کے دوران بازو، ٹانگ یا ناڑو پہلے آجائے
- ۷۔ ماں کو غشی طاری ہونا، نبض کی رفتار ۱۰۰ سے بڑھ جانا، جلد ٹھنڈی ہونا

ان تمام صورت حال میں ماں کو فوراً بڑے ہسپتال لے جائیں تاکہ ماں اور بچے کی جان بچائی جاسکے۔

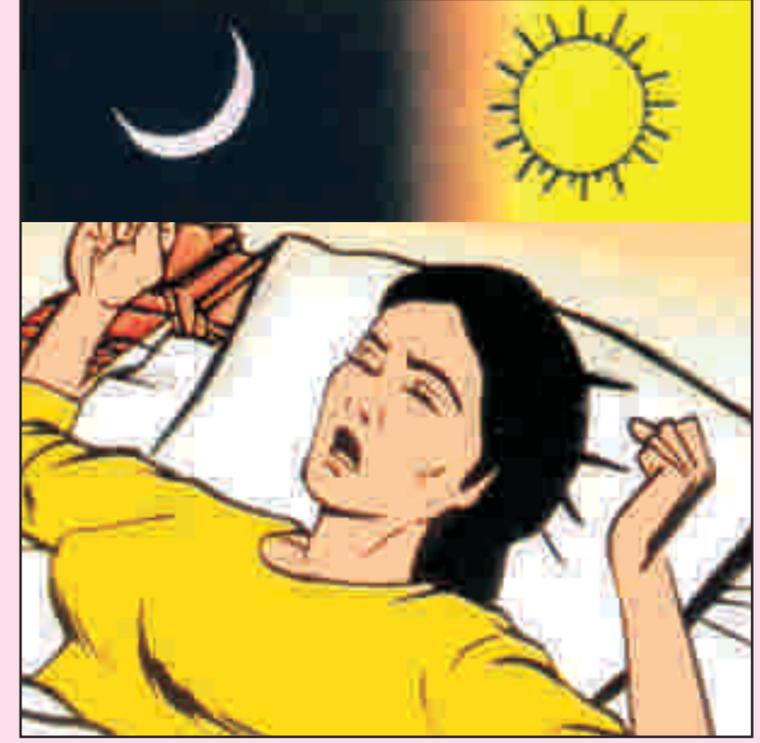
زچگی کے دوران خطرناک علامات



ماں کو غشی طاری ہونا



زیادہ خون بہنا شروع ہو جائے



زچگی کا دورانیہ 10 گھنٹوں سے زیادہ

گھر پر محفوظ زچگی کے لئے ضروری اقدامات

- ☆ اگر گھر پر محفوظ زچگی کرانی ہو تو لیڈی ڈاکٹر، نرس، لیڈی ہیلتھ وزیٹر یا ڈوائف کا انتظام کریں۔ اگر یہ موجود نہ ہوں تو اس صورت میں تربیت یافتہ دائی سے زچگی کرائیں۔
- ☆ گھر پر زچگی کرانے کے صورت میں محفوظ زچگی کی کٹ کے استعمال کو یقینی بنایا جائے۔
- ☆ ماں اور زچگی کی جگہ کی تیاری۔ زچہ کے نیچے پلاسٹک شیٹ بچھائیں۔
- ☆ کٹ میں موجود جراثیم کش صاف صابن اور صاف پانی سے کہنیوں تک دونوں ہاتھ دھو کر ہوا میں خشک ہونے دیں۔
- ☆ دونوں ہاتھوں پر بڑے دستانے پہن لیں۔
- ☆ پرانے دستانے اتار کر ہاتھ دھولیں اور نئے دستانے پہن لیں۔ کٹ میں موجود 2 کورڈ کلیمپ نارڈ کے دونوں طرف لگائیں۔ کٹ میں موجود بلیڈ سے ناڑوکاٹ دیں۔

نوزائیدہ بچے کی فوری دیکھ بھال:

- ☆ ناڑوکاٹنے کے بعد دوسرے صاف اور خشک کپڑے سے بچے کا جسم اچھی طرح لپیٹ کر بچے کو ماں کے جسم کے ساتھ لگا کر لٹادیں اور ماں کا دودھ شروع کروائیں۔
- ☆ نوزائیدہ کو پیدائش کے بعد کم از کم 48 گھنٹے تک نہ نہلائیں۔
- ☆ وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچے کو فوراً ہسپتال لے جائیں۔

گھر پر محفوظ زچگی کے لئے ضروری اقدامات



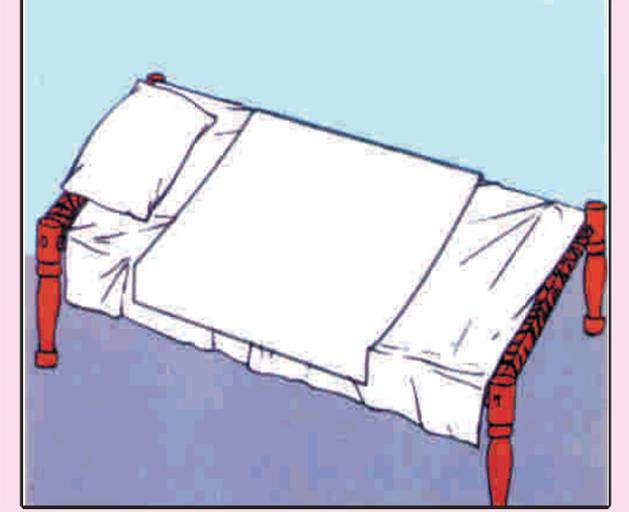
ناڑو کاٹنے کے لئے بلیڈ اور 2 کورڈ کلیمپ ناڑو کے دونوں طرف لگانے کیلئے



کیونٹی ڈوائف کے صاف ہاتھ



ہاتھ دھونے کے لئے جراثیم کش صابن



پلاسٹک شیٹ



نوزائیدہ کو پیدائش کے بعد کم از کم 48 گھنٹے تک نہ نہلائیں



بچے کو ماں کے جسم کے ساتھ لگا کر لٹادیں اور ماں کا دودھ شروع کروائیں



نوزائیدہ کو دوسرے صاف کپڑے میں لپیٹنا



نوزائیدہ کی فوری طور پر صاف کپڑے سے خشک کرنا

سیشن نمبر 3

بعد از زچگی ماں اور نوزائیدہ کی دیکھ بھال

(زچگی کے بعد ماں کی دیکھ بھال اور خطرناک علامات، نوزائیدہ کی دیکھ بھال اور خطرناک علامات، ماں کے

دودھ کی اہمیت اور بچے کے لئے حفاظتی ٹیکوں کا کورس)

زچگی کے بعد ماں کی دیکھ بھال اور خطرناک علامات

- 1- زچگی کے بعد تربیت یافتہ طبی کارکن سے 24 گھنٹے کے اندر ماں کا معائنہ کروائیں۔
- 2- زچگی کے بعد ماں کو معمول سے زیادہ خوراک دیں۔
- 3- زچگی کے بعد ماں کو اُسکی صفائی کے لئے مشورہ دیں۔
- 4- زچگی کے بعد ماں کو آرام اور ورزش کے بارے میں مشورہ دیں۔

زچگی کے بعد ماں میں مندرجہ ذیل خطرناک علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔

1- تیز بخار (انفیکشن)

علامات: (i) ماں کو بخار ہونا، سردی سے کانپنا، سرد درد ہونا، قے آنا، جسم کا بے جان اور سست ہو جانا (ii) شرمگاہ سے آنے والے مواد کا بدبودار ہونا۔

2- خون کا زیادہ بہنا

3- ٹانگوں میں خون کا جم جانا۔

علامات: (i) متاثرہ ٹانگ میں درد اور سوجن (ii) بخار

4- چھاتیوں میں پھوڑا

علامات: (i) چھاتیوں میں درد اور سوجن محسوس ہونا۔ (ii) بخار اور کپکپی ہونا

(iii) چھاتیوں کا سرخ ہونا اور سوج جانا۔ (iv) سوجا ہوا حصہ گرم محسوس ہونا (باقی جسم کے مقابلے میں)

ان خطرناک علامات کی صورت میں ماں کو فوراً تربیت یافتہ طبی کارکن کے پاس لے کر جائیں۔

زچگی کے بعد ماں کیلئے خطرناک علامات



زچگی کے بعد بخار یا انفیکشن



زچگی کے بعد خون کا زیادہ بہاؤ

پیدائش کے بعد نوزائیدہ میں خطرناک علامات

بچے کو فوراً مرکز صحت / ڈاکٹر کے پاس لے جائیں اگر پیدائش کے بعد بچے کو:

- ☆ سانس لینے میں مشکل ہو یا سانس کی رفتار 60 فی منٹ سے زیادہ ہو۔ (مصنوعی سانس دینے کے باوجود بچہ صحیح سانس نہ لے سکتا ہو)
- ☆ کم وزن بچہ ہو (بچہ کا وزن 2500 گرام سے کم ہو)
- ☆ دورے پڑنے لگیں / غنودگی
- ☆ جسم کی رنگت نیلی ہو جائے / جسم کا درجہ حرارت کم ہونا
- ☆ دستوں کی صورت میں پانی کی کمی ہونے لگے
- ☆ دودھ نہ پی سکے
- ☆ مسلسل قے کے ساتھ پانی کی کمی کی علامات ظاہر ہونے لگیں
- ☆ پیدائشی یرقان ایک ہفتے سے زیادہ دیر تک رہے (یہ پیدائش کے تقریباً دو دن بعد شروع ہوتا ہے)
- ☆ ناڑو، آنکھوں اور جلد میں سوزش (سوجن، مواد کا اخراج، سرخی یا پیپ سے بھرے چھالے)
- ☆ بخار ہو جائے

ان تمام علامات کی صورت میں بچے کو فوراً ہسپتال / ڈاکٹر کے پاس لے جائیں

پیدائش کے فوراً بعد نوزائیدہ میں خطرناک علامات



تشخیج کا حملہ اور پٹھوں کا اکڑاؤ



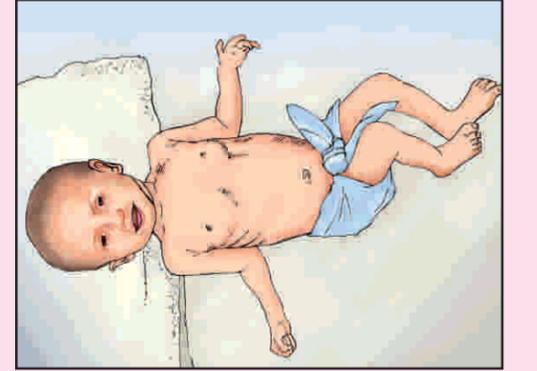
ناف کے گرد سوزش



جسم سرد یا نیلا ہونا



کم وزن ہونا



سانس میں دشواری (پسلی چلنا)



بخاریا زکام



آنکھوں میں پیپ



بہت زیادہ نیند میں یا غنودگی



بچے کو ماں کا دودھ پینے میں مشکل



بچے کو الٹیاں آنا

خطرے کی کوئی بھی علامت ظاہر ہونے کی صورت میں جلد از جلد قریبی مرکز صحت سے رابطہ کریں۔

ماں کے دودھ کی اہمیت

- ☆ پیدائش کے فوراً بعد (یا ایک گھنٹے کے اندر اندر) نوزائیدہ کو ماں کا دودھ شروع کروادیں۔
- ☆ پیدائش کے فوری بعد اپنے بچے/بچی کو اپنے سینے سے چمٹا کر اپنے جسم کی گرمائش اس کے جسم کو محسوس کروائیں۔
- ☆ ماں کا سب سے پہلا دودھ آپ کے بچے کیلئے بہت اچھا ہے۔ یہ حفاظتی ٹیکوں کی طرح کام کرتا ہے اور آپ کے بچے کو بہت سی بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔
- ☆ جلد اور بار بار دودھ پلانے سے آپ کے جسم کو دودھ کی کافی مقدار پیدا کرنے میں مدد ملے گی اور آپ کی چھاتیوں میں ورم نہیں ہوگا۔
- ☆ پیدائش کے فوراً بعد نوزائیدہ کو ماں کا دودھ شروع کروادیں اور چھ ماہ تک صرف اور صرف ماں کا دودھ پلائیں۔ پانی، قہوہ اور اوپر کا دودھ وغیرہ بالکل نہ دیں۔
- ☆ ماں کا پہلا دودھ اللہ تعالیٰ کی طرف سے نئے بچے کیلئے گھٹی ہے۔ اگر گھروالے گھٹی دینے کیلئے ضد کریں تو انہیں کہیں کہ وہ بچے کو سر پر پیار اور دعائیں دیں۔

1- پہلے دودھ کے فوائد

- ☆ کلوسٹرم (پاؤلی یا پہلا دودھ) غذائیت اور توانائی سے بھرپور ہوتا ہے۔ ☆ یہ بچے کی پہلی حفاظتی خوراک ہے۔ ☆ یہ بچے کا پیٹ صاف کرتا ہے۔
- 2- کسی قسم کی گھٹی نہ دی جائے۔ یہ ماں کے دودھ کو کم اور بچے میں بیماری زیادہ کرے گی۔
- 3- ماں بچہ کو بار بار دودھ پلائے۔ 4- چھاتی کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔
- ☆ جب آپ کے بچے/بچی کی عمر 6 ماہ ہو جائے تو اسے آپ کے دودھ کے علاوہ کھانے پینے کی دیگر چیزوں کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔
- ☆ بچے کو چھ ماہ کی عمر میں ماں کے دودھ کے ساتھ نرم اضافی غذائیں مثلاً دلیہ، چاول، کھیر، سوچی کا حلوہ وغیرہ اور جڑوا لی چیزوں (شکر قندی، اور آلو) اور پھل دیں۔
- ☆ دو سال کی عمر تک بچے کو ماں کا دودھ جاری رکھیں۔

ماں کے دودھ کی اہمیت



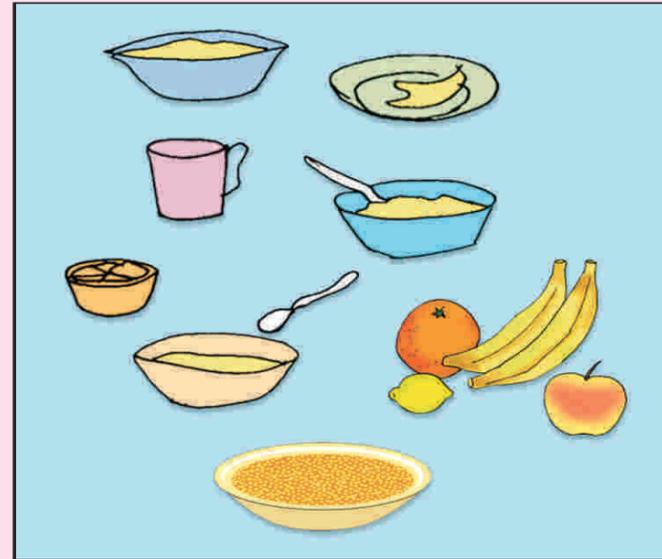
بوتل، گھٹی اور اوپر کا دودھ نہ دیں۔



پیدائش کے بعد جلد از جلد ماں کا دودھ پلائیں



دو سال کی عمر تک بچے کو ماں کا دودھ جاری رکھیں



دلیہ، چاول، کھیر، سوچی کا حلوہ وغیرہ، جڑوا لی چیزیں
(شکر قندی، آلو) اور پھل بچے کی اضافی غذاؤں میں شامل کریں۔



بچے کو چھ ماہ کی عمر میں ماں کے دودھ کے ساتھ
نرم اضافی غذائیں بھی دیں۔

بچے کا حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کروائیں

- ☆ پیدائش کے فوراً بعد بچے کو پہلا حفاظتی ٹیکہ لگوائیں۔
- ☆ نوزائیدہ بچے کو پولیو سے بچاؤ کے قطرے پلوائیں۔
- ☆ پیدائش کے پہلے ہفتے میں بچے کو حفاظتی ٹیکہ لگوانے کے لئے قریبی ہیلتھ مرکز، کلینک یا ہسپتال اور لیڈی ہیلتھ ورکر سے رجوع کریں۔
- ☆ پیدائش کے ایک ہفتے کے اندر اندر بچوں کا حفاظتی ٹیکوں کا کورس شروع ہو جاتا ہے جو 2 سال کی عمر میں مکمل ہوتا ہے۔

حفاظتی ٹیکہ جات کا شیڈول

پہلی مرتبہ	پیدائش کے فوراً بعد	پولیو سے بچاؤ کے قطرے + بی سی جی
دوسری مرتبہ	ڈیڑھ ماہ بعد	پولیو سے بچاؤ کے قطرے + پینٹا ویلنٹ (ڈی پی ٹی + پی ٹائٹس بی + انفلوئنزا)
تیسری مرتبہ	ڈھائی ماہ بعد	پولیو سے بچاؤ کے قطرے + پینٹا ویلنٹ (ڈی پی ٹی + پی ٹائٹس بی + انفلوئنزا)
چوتھی مرتبہ	ساڑھے تین ماہ بعد	پولیو سے بچاؤ کے قطرے + پینٹا ویلنٹ (ڈی پی ٹی + پی ٹائٹس بی + انفلوئنزا)
پانچویں مرتبہ	9 ماہ بعد	خسرہ I
چھٹی مرتبہ	12 ماہ سے 24 ماہ کے درمیان	خسرہ II

5 سال تک کے ہر بچے کو ہر پولیو مہم کے دوران پولیو سے بچاؤ کے قطرے ضرور پلوائیں۔
پولیو کے قطرے بیمار اور سوئے ہوئے بچوں کو بھی پلانے ضروری ہیں۔

حفاظتی ٹیکوں کا کورس



بچے کا حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کروائیں



پولیو سے بچاؤ کے قطرے

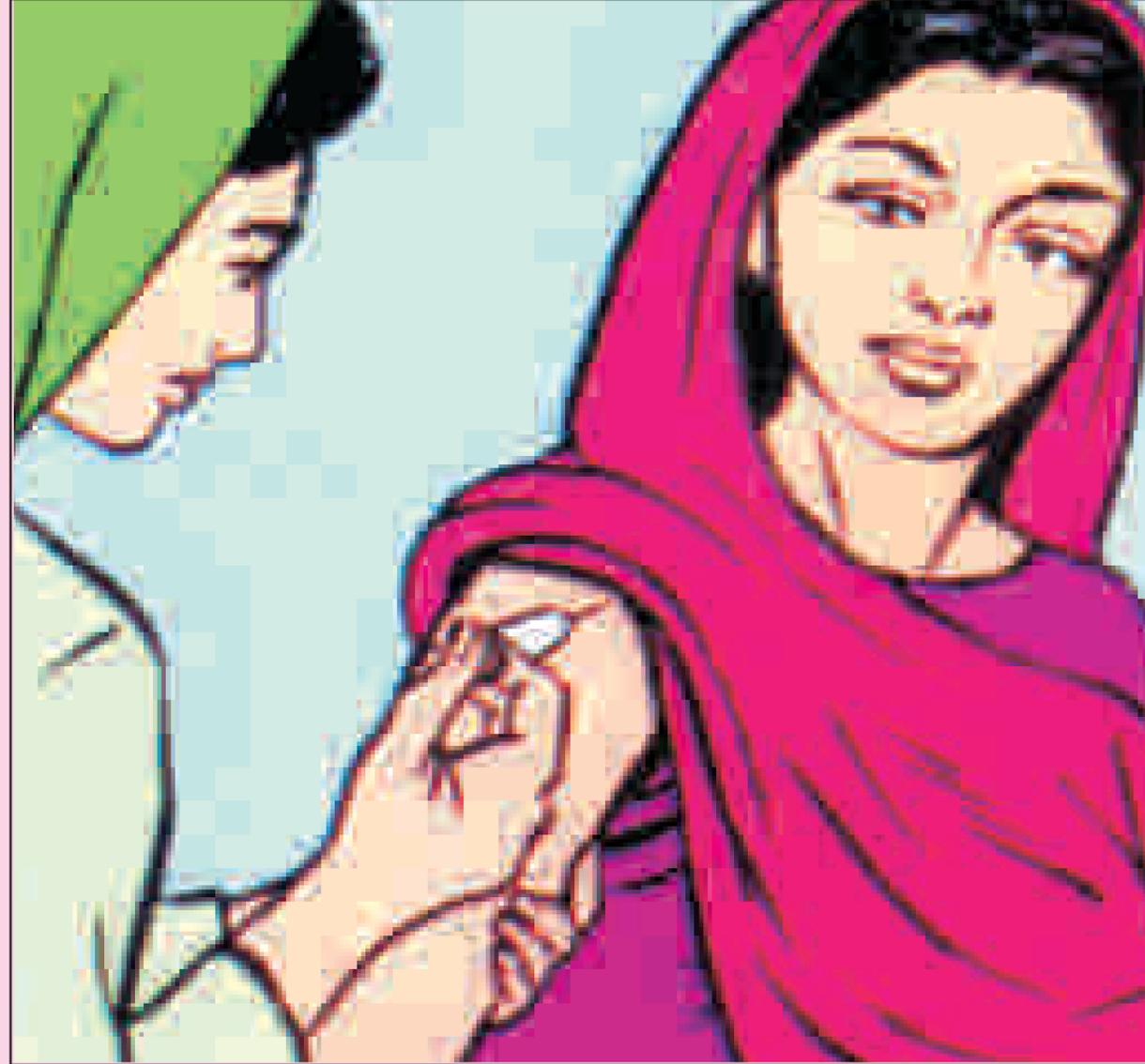


حفاظتی ٹیکے

ماں کیلئے تشیخ کے حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کرائیں

ٹیکہ نمبر	کب لگوائیں (Time)	بچاؤ کی میعاد (Safety Line)
پہلا ٹیکہ (TT ₁)	حمل کے دوران (پہلے تین ماہ کے بعد)	
دوسرا ٹیکہ (TT ₂)	پہلے ٹیکے کے چار ہفتے بعد	3 سال
تیسرا ٹیکہ (TT ₃)	دوسرے ٹیکے کے چھ ماہ بعد	5 سال مزید
چوتھا ٹیکہ (TT ₄)	تیسرے ٹیکے کے ایک سال بعد	10 سال مزید
پانچواں ٹیکہ (TT ₅)	چوتھے ٹیکے کے ایک سال بعد	20 سال مزید

ماں کیلئے تشیخ کے حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کرائیں



تشیخ کے حفاظتی ٹیکے



رورل سپورٹ پروگرامز نیٹ ورک

ایڈریس: مکان نمبر 7، گلی نمبر 49، F-6/4، اسلام آباد

فون: +92-51-2822476, 2821736

فیکس: +92-51-2829115

ویب سائٹ: www.rspn.org