- **اگر پیدائش کے وقت بچے کا وزن 2.5 کلو سے کم ہو تو مستقبل میں درجہ ذیل بیماریوں کا خطرہ زیادہ ہو گا۔**

• شوگر (ذیابیطس) • ہائی بلڈ پریشر • دل کی بیماری • فالج کا خطرہ
اسلئے حاملہ اور دودھ پلانے والی ماؤں کی خوراک اور دوسرے ضروریات کا مناسب خیال رکھیں تاکہ آپ کے بچے صحت مند ہوں

- **بچپن میں موٹاپے سے درجہ ذیل بیماریوں کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے**

بچپن میں موٹاپہ ہو تو مستقبل میں دل کی بیماری، ہائی بلڈ پریشر اور جگر کی چربی کی بیماریوں کا خطرہ زیادہ ہو سکتا ہے

- **حمل سے دو سال تک:**

• متوازن غذا اور آئرن، فولک ایسڈ کا استعمال باقاعدگی سے کریں۔
• حمل کے دوران کم از کم چار مرتبہ ڈاکٹر / ہیلتھ سنٹر میں معائنہ کروائیں۔
• بچے کی پیدائش سے چھ ماہ کی عمر تک صرف ماں کا دودھ پلائیں
• چھ ماہ کے بعد آہستہ آہستہ ٹھوس غذا بچے کی خوراک میں شامل کریں، لیکن ساتھ ہی ماں کا دودھ 2 سال تک ضرور جاری رکھا جائے۔

آسان ہدایات (خلاصہ)

1. **حاملہ ماں:** کم از کم **4بار** زچگی کے دوران ہیلتھ سینٹر جائے، ٹیسٹ کروائے اور حفاظتی ٹیکے لگوئے۔	4. **چھ ماہ تک:** بچے کو صرف ماں کا دودھ دیں، کچھ اور نہ دیں۔
2. **پیدائش:** ڈاکٹر یا تربیت یافتہ دائی سے ہسپتال میں کروائیں۔	5. **چھ ماہ بعد:** دودھ کے ساتھ ساتھ بچے کو نرم ٹھوس غذا (کھیر، حلوہ، پھل وغیرہ) دینا شروع کریں، لیکن 2 سال تک ماں کا دودھ بھی جاری رکھیں۔
3. **پہلا دودھ:** بچے کو جنم دیتے ہی **فوری** (پہلے گھنٹے میں) دودھ پلائیں۔	

- صحت مند ماں ← صحت مند بچہ ← مضبوط خاندان ← مستحکم قوم ← مستحکم امت

ماں اور بچے کی صحت کی حفاظت صرف طبی ضرورت نہیں بلکہ اسلامی اخلاقی اور قانونی ذمہ داری بھی ہے۔

Comprehensive Integrated Health Care Program

کمپری ہینسوِ انٹیگریٹڈ ہیلتھ کیئر پروگرام

ڈیپارٹمنٹ آف کمیونٹی ہیلتھ سائنسز، پشاور میڈیکل کالج، پرائم فاؤنڈیشن پاکستان

فون: 091-5202191-94

ویب سائٹ: www.prime.edu.pk

یہ مضمون پرائم فاؤنڈیشن کی ویب سائٹ سے ڈاؤنلوڈ کیا جا سکتا ہے

ماں اور بچے کی صحت

جسمانی اور ذھنی صحت مند بچے

دائمی بیماریوں سے بچاؤ

(دل کی بیماری، شوگر اور ہائی بلڈ پریشر)

پیدائش سے پہلے اور بعد کی نگہداشت دینی تعلیمات کی روشنی میں

والدین اور سب گھر والوں کی ذمہ داری

Comprehensive Integrated Health Care Program

کمپری ہینسوِ انٹیگریٹڈ ہیلتھ کیئر پروگرام

ڈیپارٹمنٹ آف کمیونٹی ہیلتھ سائنسز، پشاور میڈیکل کالج، پرائم فاؤنڈیشن پاکستان

فون: 091-5202191-94

ویب سائٹ: www.prime.edu.pk

یہ مضمون پرائم فاؤنڈیشن کی ویب سائٹ سے ڈاؤنلوڈ کیا جا سکتا ہے

قرآن میں ماں کی عظمت اور بچے کو دو سال دودھ پلانے کا حکم:

"اور ہم نے انسان کو اس کے ماں باپ کے بارے میں (حسن سلوک کی) تاکید فرمائی جسے اس کی ماں نے تکلیف پر تکلیف برداشت کرتے ہوئے اٹھائے رکھا اور دو سال میں اس کا دودھ چھڑانا (ہوتا) ہے کہ تم میرا شکر ادا کرو اور اپنے والدین کا (بھی) میری ہی طرف (تمہیں) واپس آنا ہے۔"

(ترجمہ، : سورۃ لقمان، آیت 14)

"اور مائیں اپنے بچوں کو دودھ پلائیں پورے دو سال تک (یہ حکم) اُس کے لئے ہے جو دودھ پلانے کی مدت پوری کرنا چاہتا ہے اور جس کا بچہ ہے اُس (باپ) کے ذمہ ہے اُن (ماؤں) کا کھانا اور اُن کا لباس معروف طریقہ کے مطابق۔

(ترجمہ: سورہ البقرہ آیت 233) "

احادیثِ نبوی ﷺ میں ماں کا مقام:

ایک حدیث کا مفہوم ہے کہ ایک شخص نے رسول ﷺ سے پوچھا کہ میرے حسن سلوک / خدمت کا کون زیادہ حقدار ہے تو آپ ﷺ نے تین مرتبہ جواب دیا کہ تیری والدہ اور چوتھی مرتبہ فرمایا تیرا والد (متفق علیہ)

بچوں کی نگہداشت اور تربیت۔ماں کی ذمہ داری

سیدنا عبداللہ بن عمرؓ سے روایت کردہ حدیث کا مفہوم ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: آگاہ رہو! تم میں سے ہر ایک نگہبان ہے اور ہر ایک سے اس کی رعایا کے متعلق سوال کیا جائے گا۔ حاکم وقت لوگوں کا نگہبان ہے، اس سے رعایا کے بارے میں باز پرس ہوگی۔ مرد اپنے گھر والوں کا نگہبان ہے اس سے اپنی نگہبانی کے متعلق سوال ہوگا۔ عورت اپنے شوہر اور اس کے بچوں کی نگران ہے۔ اس سے ان کے متعلق پوچھا جائے گا۔ (صحیح بخاری)

یعنی والدین بچوں کی صحت و تربیت کے ذمہ دار ہیں۔

قبل از پیدائش (Antenatal Care)

گھر میں لازمی اقدامات	حمل کے دوران خطرے کی علامات
• **ڈاکٹر سے رجوع کریں:** جیسے ہی حمل کا پتہ چلے، قریبی ہسپتال یا ڈاکٹر سے ملیں۔ • **ٹیسٹ کروائیں:** بلڈ پریشر چیک کروائیں، خون، شوگر (ذیابیطس) اور پیشاب کے ٹیسٹ ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق اپنے وقت پر کرواتے رہیں۔ • **ٹیکے:** حمل کے دوران ٹیٹنس (تشنج) سے بچاؤ کے تین ٹیکے لازمی لگوائیں۔ • **کھانا:** صاف ستھرا، حلال اور متوازن کھانا کھائیں۔ (پھل، سبزیاں، دال، گوشت وغیرہ)۔ • خوراک کے ساتھ ساتھ فولک ایسڈ اور آئرن کی گولیاں باقاعدگی سے کھائیں۔ • **سکون:** ماں کو پریشانی سے بچائیں، گھر کا ماحول خوشگوار رکھیں۔	• شدید سر درد • پاؤں میں سوجن • خون آنا • بچے کی حرکت کم ہونا • تیز بخار • بار بار چکر یا الٹیاں آنا۔ • بلڈ پریشر کا زیادہ ہونا

بعد از پیدائش (Postnatal Care)

ماں کے لیے	بچے کے لیے
• پیدائش کے 24 گھنٹے کے اندر ڈاکٹر سے معائنہ کروائیں۔ • 6 ہفتے بعد ماں کا مکمل چیک اپ کروائیں۔ • اگر بخار ہو یا بہت زیادہ خون آئے تو فوراً علاج کروائیں۔ • ماں کو آرام اور اچھی غذا دیں۔ • اگر ماں بہت زیادہ اداس ہو، اسے نیند نہ آئے، یا بچے میں دلچسپی نہ لے، تو یہ اداسی کی بیماری کی علامات ہیں، اس سلسلے میں ڈاکٹر سے ضرور بات کریں۔	• **فوری دودھ پلائیں:** بچے کی پیدائش کے پہلے گھنٹے میں ماں کا دودھ پلانا شروع کریں۔ پہلا گاڑھا پیلا دودھ (کولوسٹرم) بچے کی قوت مدافعت بڑھاتا ہے، اسے ضائع نہ کریں۔ • **صرف دودھ:** پہلے 6 ماہ بچے کو صرف ماں کا دودھ دیں، یہاں تک کہ پانی بھی نہ دیں۔ • **ٹیکے:** بچے کے حفاظتی ٹیکے مقررہ وقت پر لازمی لگوائیں۔ • **وزن:** باقاعدگی سے بچے کا وزن کراتے رہیں تاکہ معلوم ہو کہ وہ وقت کے مطابق بڑھ رہا ہے یا نہیں۔

پہلے گھنٹے میں دودھ پلانے کی اہمیت

- ابتدائی گاڑھا دودھ (کولوسٹرم) بچے کو ضرور پلائیں، یہ بیماریوں سے بچاتا ہے اور نوزائیدہ بچوں کی اموات میں کمی کرتا ہے۔
- بچے کے جسمانی درجہ حرارت اور شوگر کو متوازن رکھتا ہے۔
- ماں اور بچے کے درمیان مضبوط تعلق پیدا کرتا ہے۔