اگر آپ ماں بننے والی ہیں

تالیف:
ام عبداللہ سعدیہ عامر دیوان

میڈیکل مشاورت:
ڈاکٹر رانا عامر دیوان
(اسسٹنٹ پروفیسر، کمیونٹی میڈیسن،
ملتان میڈیکل اینڈ ڈینٹل کالج، ملتان)

نظر ثانی:
جناب محسن فارانی

دارُالسّلام
کتاب و سنت کی اشاعت کا عالمی ادارہ
DARUSSALAM
ریاض • جدہ • شارجہ • لاہور • کراچی
اسلام آباد • لندن • هیوسٹن • نیو یارک

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

شروع اللہ کے نام سے جو بہت مہربان نہایت رحم والا ہے

مضامین

عرضِ ناشر ———— 14

پیش لفظ ———— 18

باب 1

حملِ اور اس کے مسائل 22

حمل اور اس کے مسائل 23

حمل کی چند اہم نشانیاں 26

متوقع تاریخ پیدائش (EDD) معلوم کرنے کا طریقہ 27

حمل کا کیلنڈر 29

بچے کی جنس 30

باب 2

دورانِ حمل کی زندگی 34

دورانِ حمل کی زندگی 35

زچہ بچہ مرکزِ صحت 40

باب 3

ماں کے پیٹ میں بچے کی نشوونما 44

ماں کے پیٹ میں بچے کی نشوونما 45

باب 4

حمل کے دوران میں توہمات اور تغیرات 51

حمل کے دوران میں توہمات اور تغرات 52

دورانِ حمل جسمانی تبدیلیاں 55

باب 5

حمل کے دوران میں عمومی مسائل اور ان کا حل 60

حمل کے دوران میں عمومی مسائل اور ان کا حل 61

باب 6

حمل کے دیگر مسائل 86

حمل کے دوران میں ازدواجی تعلقات 87

حمل اور خوراک 89

حمل گرنا 94

حمل کے دوران میں سفر 98

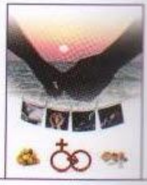
باب 7

بچے کی پیدائش 102

بچے کی پیدائش 103

پیدائش کے وقت کی نشانیاں 107

بچے کی پیدائش کے بعد 111

باب 8


خاندانی منصوبہ بندی، کم خوری اور بچے کی دیکھ بھال 113

خاندانی منصوبہ بندی 114

وزن کیسے کم کیا جائے؟ 118

بچے کی دیکھ بھال 122

باب 9

بچے اور خاندان کے تعلقات 126

بچہ اور والدین 127

بچہ اور بہن بھائی 131

بچے سے گفتگو 134

باب 10

بچے کی پرورش اور اس کے مسائل 136

بچے کا رونا 137

بچے کو چپ کرانے کے طریقے 141

بچے کی صفائی اور غسل 143

بچے کی نیند 147

بچے کی خوراک 153

دودھ پلانے کا طریقہ 156

جڑواں بچوں کو دودھ پلانا 161

بچے کو ٹھوس غذا 166

بچے کی خوراک کا چارٹ 170

دودھ پلانے کے دوران میں مسائل 171

باب 11

بچے کی نشوونما کا پہلا سال 177

بچے کی نشوونما کا پہلا سال 178

سیکھنے کی حسیات 180

بچے کی ماہانہ نشوونما کا چارٹ 184

باب 12

بچوں کی عام بیماریاں اور ان کا علاج 186

بچے کا میڈیکل باکس 187

بچوں کی عام بیماریاں 191

بچے کے لیے حفاظتی ٹیکوں / قطروں کا شیڈول 208

باب 13

بچوں کے متفرق مسائل 209

بچہ اور نظرِ بد 210

پیدائشی نقائص 212

پیدائشی نشانات 215

بچے کی نامکمل جنس 217

باب 14

بچے کی ابتدائی طبی امداد اور حفاظتی تدابیر 223

ابتدائی طبی امداد 224

گھر میں حفاظتی اقدامات 227

ٹیلی ویژن کے اثرات 230

عرضِ ناشر

عورت اللہ تعالیٰ کی صنعت تخلیق کا ایک اہم کردار ہے۔ اس سے نسلِ انسانی کی بڑھوتری اور تسلسل قائم ہے۔ عورت اپنے شوہر کے ساتھ مل کر ایک نئے خاندان کی بنیاد رکھتی ہے۔ اسے حمل ٹھہرتا ہے اور پھر اس طویل جاں گسل عمل سے گزر کر وہ زچگی کے مرحلے میں داخل ہوتی ہے۔ دوران حمل اور زچگی کے دوران میں بسا اوقات اس کی جان کو خطرات لاحق ہوجاتے ہیں لیکن وہ مجسم ایثار بن کر اللہ تعالیٰ کی حکمت تخلیق کے بروئے کار آنے کا ذریعہ بنتی ہے۔ وہ بچے کو جنم دیتی ہے اور یہاں سے ایثار و محبت اور صبر وتحمل کا ایک نیا مرحلہ شروع ہوتا ہے۔ بچے کی پرورش میں اسے جس کٹھنائی اور بے آرامی سے گزرنا پڑتا ہے اس سے ایک ماں ہی عہدہ برآ ہوسکتی ہے۔ شوہر کی خدمت کے ساتھ ساتھ بچے کی پرورش اسے ہلکان کیے دیتی ہے مگر وہ اس آزمائش پر پوری اترتی ہے اور امومت کا فریضہ ہنسی خوشی انجام دیتی چلی جاتی ہے۔

لیکن حمل اور زچگی کے عمل سے گزرنے والی خواتین، خصوصاً وہ لڑکیاں جنھیں پہلی بار حمل ٹھہرا ہو، بعض اوقات اس سلسلے میں مناسب رہنمائی سے محروم رہتی ہیں۔ اس میں بڑی حد تک توہم پرستی، جہالت یا خانگی مجبوریوں کا عمل دخل ہوتا ہے۔ انھیں پہلے

کی طرح مشترکہ خاندانی نظام کی بزرگ خواتین کی رہنمائی میسر نہیں آتی، بالخصوص بیرون ملک شوہر کے ساتھ تنہا رہنے والی خواتین حمل اور زچگی کے دوران میں ایک طرح کی بیکسی سے دو چار ہوتی ہیں۔ پھر ہماری معاشرتی روایات کے باعث حاملہ خواتین اکثر کسی کو اعتماد میں لیتے ہوئے شرم محسوس کرتی ہیں اور انجانے میں کسی پیچیدگی کا شکار ہو جاتی ہیں، اس طرح معاملہ خطرناک صورت اختیار کر لیتا ہے۔ ان تمام نسوانی مشکلات کو مدنظر رکھتے ہوئے محترمہ ام عبداللہ سعدیہ نے حاملہ اور زچگی کے عمل سے گزرنے والی خواتین اور بچے کی پرورش میں مصروف ماؤں کے لیے ایک رہنما کتاب رقم کی ہے۔ وہ بیرون ملک مقیم تھیں جہاں علاج معالجے اور مفت طبی معاینے کی بہترین سہولتیں دستیاب تھیں۔ ان کے شوہر ڈاکٹر رانا عامر دیوان میڈیکل کی اعلیٰ تعلیم کے لیے وہاں پر مقیم تھے۔ وہ حمل سے تھیں۔ وہاں ہیلتھ سنٹر میں ان کے باقاعدہ میڈیکل چیک اپ اور ٹیسٹوں کا مکمل انتظام تھا، ان کی ہر طرح سے رہنمائی کی گئی اور وہ ماں بننے کے عمل میں صحت مند اور کامیاب رہیں۔

محترمہ نے اپنے حمل اور زچگی کے تجربات اور معلومات کو دیگر اردو خواں خواتین تک پہنچانے کا بیڑا اٹھایا۔ انھوں نے اپنے مشاہدات و تجربات اور پیش آمدہ مشکلات کو مدّ نظر رکھتے ہوئے مختلف ذرائع سے مستند معلومات جمع کیں اور اس سلسلے میں طبی و دینی کتب، انٹرنیٹ اور کتبِ احادیث سے بھی استفادہ کیا۔ طبی معلومات کے سلسلے میں ان کے ڈاکٹر شوہر نے ان کی بھر پور رہنمائی اور حوصلہ افزائی کی۔ اس طرح انتہائی افادیت کی حامل یہ کتاب مرتب ہوگئی۔