

زچگی کے بعد حاملہ ماں کا جسم

تھکن کا احساس...

- تھکاوٹ دور کرنے کیلئے یہ اقدام کئے جاسکتے ہیں۔ آرام کرنا، گرم پانی سے حمام کرنا، اچھی اور صحت مند غذاؤں کا استعمال، عزیز واقارب کا تعاون۔

زچگی کے بعد خون ریزی...

- 3 سے 6 ہفتے تک اس خون ریزی کو لویکیا (Lochia) کہتے ہیں۔ اس مدت میں ماں کا شکم (uterus) اپنی پرانی حالت میں واپس آ رہا ہوتا ہے۔ شروع میں خون کا رنگ گہرا سرخ ہوتا ہے، لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ خون کی مقدار کم ہوتی جاتی ہے اور رنگت بھی کم ہوتی جاتی ہے، یہاں تک کہ خون آنا بند ہو جاتا ہے۔ اگر خون لوتھڑوں کی صورت میں آئے یا خون میں بدبو ہو تو ماں کو فوری نرس، مڈوائف یا ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے۔
- ہر دفعہ ہاتھ روم کے استعمال کے بعد، گرم پانی سے جنسی اعضاء کو دھوئیں اور خشک کریں۔

جنسی اعضاء میں درد کا ہونا...

- آگے کی راہ میں درد، سوزش، سرخی مائل ورم ہو جانے کی صورت میں بخ میکی پیڈ کا استعمال کریں، گرم حمام لیں، درد کو دور کرنے کی گولیاں کھائیں۔

بخیہ کی صورت میں...

- 15 منٹ کیلئے دن میں 2 دفعہ گرم پانی میں بیٹھیں۔ اس طریقہ سے بخیوں کی صفائی ہوگی اور درد بھی کم ہوگا۔ نشست کرنے کے بعد جسم کو خشک کر لیں۔

ماں کے شکم میں درد کا ہونا...

- عموماً 2 یا زیادہ بچوں والی ماؤں کو زچگی کے بعد پیٹ میں درد ہوتا ہے۔ پہلے بچہ میں شائد یہ درد نہ ہو۔ اس درد کی وجہ ماں کے پیٹ کا کھینچنا اور اپنی پرانی حالت میں واپس آنا ہوتا ہے۔
- درد کیلئے درد دور کرنے والی گولیاں استعمال کریں۔

پیشاب میں درد اور سوزش...

- زچگی کے بعد درد، سوزش یا پیشاب کی حاجت میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ جنسی اعضاء پر گرم پانی کا چھڑکاؤ کریں پیشاب کے وقت، گرم حمام یا گرم پانی میں بیٹھنا دوران پیشاب بھی مفید ہے۔
- پانی اور جوس کا زیادہ استعمال کریں۔

زچگی کے بعد پاخانہ کی حاجت...

- بچہ کی پیدائش کے بعد چند دنوں تک قبض کی حالت ہو سکتی ہے۔ رفع حاجت کے وقت درد کا ہونا یا سخت پاخانہ آنا۔
- پانی اور جوس کا زیادہ استعمال کریں۔ فائبر والی غذائیں، گندم کے بھوسے کی بنی ہوئی ڈبل روٹی، کیک، تازہ سبزیاں، تازہ پھل، آلو بخارا، آلو بخارے کا جوس اور سیریل کا زیادہ استعمال کریں۔
- چہل قدمی کرنا بھی مفید ہے۔
- قبض کے تدارک کیلئے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

بو اسیر...

- رفع حاجت کی جگہ پر اضافی گوشت کا محسوس ہونا... بو اسیر میں درد یا سوزش اور خارش بھی ہو سکتی ہے۔
- بخ میکی پیڈ سے بو اسیر کا گلو کر لیں۔
- بو اسیر کیلئے کریم کا استعمال ڈاکٹر کے مشورہ سے کیا جاسکتا ہے۔
- زچگی میں زچگی کے بعد پہلو پر سونے کی کوشش کریں، اس سے بو اسیر کے درد میں کمی آ جاتی ہے۔



زچگی کے بعد حاملہ ماں کا جسم۔ مسائل اور ان کا حل

سینوں میں درد اور ورم...

- گرم حمام لیں۔ گرم تولیہ یا کپڑے سے سینوں کی ٹکڑ کریں۔
- 2 سے 3 گھنٹے کے وقفہ سے بچہ کو دودھ پلائیں۔
- بچہ اگر پوڈر کے دودھ پر ہے تو پانی اور جوس کا زیادہ استعمال نہ کریں۔ ٹھنڈے میخ کپڑے سے سینوں کی ٹکڑ کریں۔ درد کیلئے گولیاں کھائیں۔

زیادہ پسینہ آنا...

- ہلکے پھلکے کپڑوں کا پہننا اور نہانا مفید ہے۔
- جسم کے گیلے پسینہ والے حصوں پر نشاستہ کے پوڈر کا چھڑکاؤ کریں۔

پاؤں اور ایڑیوں کی سوجن...

- یہ سوجن 2 سے 6 ہفتوں تک رہ سکتی ہے۔
- ڈھیلے جراب، ہلکی پھلکی چپلیں اور جوتوں کا استعمال کریں۔
- آرام کرتے وقت پاؤں کو اوپر رکھیں۔
- پیر کے اوپر پیر رکھ کر کبھی نہ بیٹھیں۔

اُداسی، مایوسی، غمگینی اور جذباتی پن...

- یہ حالت بچہ کی پیدائش کے بعد 2 ہفتے تک رہ سکتی ہے... زیادہ آرام کریں۔ خوب سونے کی کوشش کریں۔ عزیز واقارب کا تعاون حاصل کریں... گھر کے کام کاج کیلئے۔
- بچہ سے رغبت کم ہو اور یہ کیفیتیں ویسی ہی رہیں تو نرس، مڈوائف، کلینک یا ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

زچگی کے بعد جنسی رغبت اور جنسی مسائل...

- خون آنا بند ہو چکا ہے (3 سے 6 ہفتے) اور جنسی ملاپ کیلئے تیار ہیں، لیکن جنسی رغبت نہیں اور تھکن کا غلبہ ہے۔ جنسی ملاپ کے مختلف طریقوں سے مدد حاصل کریں۔ جیلی (K-Y Jelly) کا استعمال کریں۔
- نرس، مڈوائف، کلینک یا ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ فیملی پلاننگ کی صورت میں۔

اگر زچگی کے بعد خون ریزی زیادہ ہے..... تو فوری 911 کو ٹیلی فون کریں، ہاسپٹل کی ایمرجنسی (ER) پہنچنے کی کوشش کریں۔

ڈاکٹر سے رجوع کریں اگر ان مسائل کا سامنا ہے:

- خون گوشت کے ٹکڑوں کی صورت میں ہو
- جنسی اعضاء میں سے بدبو کا آنا
- سینوں میں درد اور سرخی مائل ورم ہونا
- درد کے ساتھ پیشاب کا آنا
- بچیوں کا کھل جانا یا بچیوں میں تبدیلی آنا
- اگر بچہ میں رغبت نہ ہو اور آپ اپنا خیال نہ رکھ سکیں
- بخار ہونے کی صورت میں۔ اگر بخار 38C یا 99.5F سے زیادہ رہے۔

