



معلوماتی کتابچہ

برائے

تولیدی صحت

اُردو، پشتو اور درّی زبان میں

معلوماتی کتابچہ برائے تولیدی صحت

اُردو، درسی اور پشتو زبان میں



دستبرداری

یہ کتابچہ سماجی تنظیم بلیووینز نے اقوام متحدہ کے ادارے آئی۔ او۔ ایم کے تعاون سے بے گھر افغان افراد، لڑکیوں اور عورتوں میں تولیدی صحت کے حوالے سے آگاہی بہتر بنانے کی نیت سے شائع کیا ہے۔ یہ نہ تو ڈاکٹری معائنہ ہے اور نہ ہی ڈاکٹری مشورے کا نعم البدل۔ تولیدی صحت سے متعلق کسی بھی پیچیدگی کی صورت یا ماہر رائے کے لئے مستند ڈاکٹر سے مشورہ اور معائنہ کیجئے۔

آئی۔ او۔ ایم کا اس کتابچے کے مندرجات سے متفق ہونا ضروری نہیں۔

یہ کتابچہ مفت تقسیم کے لیے ہے

تعارف

بے گھر افغان افراد اور عورتوں میں تولیدی صحت کے حوالے سے بہت سارے سوالات پائے جاتے ہیں اور بیشتر موجودہ جوابات درست نہیں ہوتے جو تولیدی صحت کے بارے میں مزید غلط معلومات پھیلانے کا سبب بنتے ہیں۔

چونکہ بے گھر افغان خواتین کی معلومات تک درست رسائی کے ذرائع محدود ہیں اس لیے ضروری ہے کہ ان تک تولیدی صحت کے حوالے سے مستند اور بروقت معلومات پہنچائی جاسکیں، اس کتابچے میں تولیدی صحت سے متعلق معلومات کو آسان، ہم باعث عموماً صحت کے بارے میں گفتگو کرنے سے گریز کرتے ہیں لہذا درست معلومات تک رسائی ممکن نہیں ہو پاتی جس کی وجہ سے صحت کے گمبھیر مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

ہم امید کرتے ہیں کہ یہ معلوماتی کتابچہ عوام الناس، ہیلتھ ورکرز، سماجی کارکنوں اور تنظیموں کے لیے مفید اور مددگار ثابت ہو گا اور یہ حوصلہ افزائی پیدا کرے گا کہ بے گھر افغان افراد میں تولیدی صحت سے متعلق درست معلومات کا حصول ممکن بن سکے۔

حصہ اول

نوعمر لڑکیاں اور صحت کے مسائل

نوبلوغت

نوبلوغت کیا ہے؟

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO) نے 10 سے 19 برس کی عمر کے زمانے کو نوبلوغت کا زمانہ کہا ہے۔ اس دوران جسمانی، عضلاتی اور نفسیاتی اعتبار سے بہت سی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔

دورِ بلوغت میں ممکنہ طور پر کیا تبدیلیاں محسوس کی جاتی ہیں یا پچھیاں کیا محسوس کرتی ہیں؟

دورِ بلوغت شروع ہوتے ہی لڑکیوں میں تیزی سے بہت سی ظاہری اور پوشیدہ تبدیلیاں رونما ہونا شروع ہو جاتی ہیں یہ تبدیلیاں صرف جسمانی نہیں ہوتی ہیں بلکہ طرز زندگی، عادات، کھانے کی پسند اور ناپسند میں بھی تبدیلی آتی ہے۔

نوبلوغت کا مرحلہ قدرتی اور معمول کا عمل ہے جو تمام لڑکیوں کی نشوونما کا حصہ ہے جس میں پائے جانے والے ہارمونز ایسٹروجن اور پروجیسٹرون کے کیمیائی اجزاء کے عمل سے ایک بچی کا جسم بالغ جسم میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

بلوغت کے دوران ہونے والی بہت سی تبدیلیوں کے نتیجے میں نوبالغ لڑکیاں یہ محسوس کرتی ہیں کہ گویا اپنے جسم پر ان کا کوئی اختیار نہیں ہے۔ بچیوں میں ماہواری، سینے کے ابھار کے ساتھ جسم کے کچھ مخصوص حصوں پر بال نمودار ہونے لگتے ہیں اور کچھ عرصے بعد ان کے ہارمونز میں توازن اور جسم میں ٹھہراؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ لڑکیوں کو اس دور میں ہونے والی ذہنی اور جسمانی تبدیلیوں اور ان کے اثرات سے آگاہ کیا جائے۔

نوبلوغت میں لڑکیوں کو کس قسم کی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے اور کیوں؟

نوبلوغت جوانی کے آغاز کا وقت ہوتا ہے اور اس دوران لڑکیوں کو بہتر متوازن غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ متوازن غذا میں نشوونما کرنے والی، حفاظتی اور طاقت دینے والی مندرجہ ذیل غذائیں شامل ہیں:

نشوونما کرنے والی غذائیں: اس میں گوشت (مرغی، مچھلی، بکری وغیرہ)، انڈے، ہر قسم کی پھلیاں، دودھ، میوے، دہی، دالیں وغیرہ شامل ہیں۔

مختلف بیماریوں سے حفاظت دینے والی غذائیں: ہر قسم کے پھل، سبزیاں خاص طور پر سبز پتوں والی سبزیاں، سرسوں کا ساگ وغیرہ شامل ہیں۔

طاقت دینے والی غذائیں: ان میں مکھن، مٹھائیاں، گھی، چینی، چاول، مکئی، گنا، گڑ، آلو وغیرہ شامل ہیں۔

عموماً دیکھنے میں آئے ہیں لڑکوں کے مقابلے میں لڑکیوں کو کم خوراک دی جاتی ہے جس کی وجہ سے وہ کمزور اور خون کی کمی کا شکار ہو جاتی ہیں اور اس بات کا خیال بھی نہیں رکھا جاتا کہ چند برس کے اندر وہ بیوی اور ماں بننے والی ہیں اور انہیں مضبوط ہڈیوں اور ٹھوس بدن کی ضرورت ہوگی۔

کمزوری اور خون کی کمی سے بچنے کیلئے ضروری ہے کہ مندرجہ بالا تینوں گروپس میں سے ایک ایک چیز کو اپنی خوراک میں ضرور شامل کریں۔ لیکن طاقت والی غذائیں زیادہ مقدار میں استعمال نہیں کرنے چاہئیں کیونکہ ان سے موٹاپا بھی ہو سکتا ہے اور ذیابیطس (شوگر) کے مریضوں کو میٹھی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔

لڑکیوں میں دورِ بلوغت کے اثرات کے نتیجے میں ہونے والے مسائل میں کون مددگار ہو سکتا ہے؟

بلوغت کا دور زندگی کا اہم اور کسی حد تک مشکل دور ثابت ہو سکتا ہے لیکن رشتہ داروں اور سہیلیوں کی مدد اور تعاون کے ذریعے لڑکیاں اس دور سے آسانی سے گزر سکتی ہیں۔ طبی نقطہ نگاہ سے بلوغت کا دور مکمل طور پر معمول کے مطابق اور صحت مند مرحلہ ہوتا ہے اور اس میں شرمندگی یا ندامت کی کوئی بات نہیں۔ اہم بات جو لڑکیوں کو یاد رکھنی چاہیے کہ صرف وہ اکیلی ہی ان بڑی تبدیلیوں سے دوچار نہیں ہیں۔

یہ دور والدین اور نوبالغ لڑکیوں دونوں کیلئے ایک عبوری دور ہوتا ہے جس کے دوران اختلافات اور مسائل پیدا ہو سکتے ہیں نوجوان افراد کیلئے خود مختاری اور احترام چاہتے ہیں جبکہ والدین ان کے فیصلے کرنے کی عادی ہوتے ہیں اور وہ یہ بات فوری طور پر قبول نہیں کرتے کہ اب وہ اپنے بچوں پر پہلے کی طرح مکمل کنٹرول نہیں رکھ سکتے۔

سمجھدار اور باشعور مائیں، بڑی بہنیں، بھابھیاں، ٹیچرز، سہیلیاں یا گھر کی بڑی بوڑھی خواتین جیسے دادی، نانی وغیرہ بچوں کے دورِ بلوغت میں اچھی رہنما اور معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔ وہ انہیں اپنی معلومات اور تجربات کی بنیاد پر مناسب انداز میں ضروری باتیں سمجھا سکتی ہیں۔ جس کی بدولت بچیاں پریشانیوں اور توہمات سے بچ سکتی ہیں۔

جسم کو صاف اور تازہ رکھنے کیلئے کیا کرنا چاہیے؟

ہر روز نہانا چاہیے، خاص طور سے پسینہ آنے کے بعد۔ اپنے چہرے کو دن میں 2 بار ضرور دھونا چاہیے۔ اس طرح چہرے پر دانوں کے سبب بننے والی چکنائی بھی کم پیدا ہوگی۔ سر کے بالوں کو ہفتے میں کم از کم 2 سے 3 بار دھونا چاہیے یا پھر ضرورت کے مطابق دھولیا جائے تاکہ بال صاف رہیں اور چکنائی بھی کم ہو۔

پسینہ اور بو کو روکنے والی اشیاء مثلاً پھٹکٹری، ٹالکم پاؤڈر، باڈی سپرے وغیرہ استعمال کرنے چاہئیں۔

ڈھلے ہوئے کپڑے باقاعدگی سے بدلنے چاہیے۔ جلد پر موجود بیکٹیریا یا پسینے سے آلودہ کپڑوں پر بھی بیکٹیریا موجود رہتے ہیں اور وہ بو میں اضافے کا سبب بنتے ہیں۔

لیکوریا

لیکوریا کیا ہے؟

غیر شادہ شدہ اور شادی شدہ خواتین کو قدرتی طور پر پانی کی شکایت ہوتی ہے جس کو لیکوریا کہا جاتا ہے۔ یہ ایک نارمل اور قدرتی عمل ہے اس کا علاج کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ جن لڑکیوں اور عورتوں کو لیکوریا ہوتا ہے یہ ان کی صحت مندی کی علامت ہے۔ خاص طور پر 15 سے 45 سال کی عمر میں اس کے علاوہ کسی اور بیماری کی وجہ سے بھی پانی خارج ہو سکتا ہے۔

کیا لیکوریا بیماری ہے؟

لیکوریا بیماری نہیں ہے۔ عورتوں کو عام طور پر پانی کی شکایت ہوتی ہے، کسی کو کم اور کسی کو زیادہ ہوتی ہے۔ یہ پانی شفاف، ہلکا سفید یا لیس دار ہو سکتا ہے۔ یہ قدرتی طور پر شرم گاہ کو صاف رکھتا ہے۔ یہ کوئی پریشان ہونے والی بات نہیں۔ یہ کوئی بیماری نہیں بلکہ بیماری سے بچاتا ہے۔ پریشانی والی بات اس وقت ہوتی ہے جب اس پانی میں بدبو ہو، رنگت میں پیلا پن یا لالی ہو اور اگر یہ گاڑھا ہو تو سو جن یا ورم کا باعث بھی ہو سکتا ہے۔ یہ علاج کروانے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔

لیکوریا سے متعلق غلط فہمیاں

- ۱۔ پانی خارج ہونے سے کمزوری ہو جاتی ہے اور جوڑوں میں درد رہتا ہے۔
- ۲۔ پانی خارج ہونا بانجھ پن کی علامت ہے۔
- ۳۔ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ جاتے ہیں۔
- ۴۔ لیکوریا ہڈیوں کا گودا ہوتا ہے، اس سے کیشیم کی کمی اور ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں۔

کن حالات میں پانی کا گھٹنا بڑھنا یا گاڑھا ہونا نارمل ہے؟

- ۱۔ ماہواری سے ایک دو دن پہلے یا مہینے کے عین درمیاں میں
- ۲۔ حمل کے دوران
- ۳۔ ذہنی پریشانی یا تناؤ میں
- ۴۔ کوئی دوائی لینے کے بعد
- ۵۔ اگر بچے کو دودھ پلاتی ہو
- ۶۔ غذا تبدیل ہونے سے
- ۷۔ شوہر سے جنسی ملاپ کے دوران یا ملاپ سے فوری پہلے یا بعد میں

پانی خارج ہونا کب تشویش یعنی پریشانی کا حامل ہوتا ہے؟

- ۱۔ پانی کالا گتار آنا / پانی کلرنگ بدلنا جیسے ہر، پیلا، سیاہی مائل یا سرخی مائل / پانی کا بدبودار ہونا
 - ۲۔ پانی نکلنے کے ساتھ پیٹ کے نچلے حصے میں درد ہونا
 - ۳۔ ماہواری کے راستے کی جگہ پر کھجلی ہوتا، سرخ ہونا، دانے یا مسے کا نکلنا
 - ۴۔ ماہواری کے راستے پر جلن ہونا یا پھر پیشاب کے وقت جلن ہونا
 - ۵۔ پانی کے ساتھ خون آنا یا خون آلودہ پانی خارج ہونا
 - ۶۔ پھٹے ہوئے دودھ کی طرح سفید بھر بھر مواد نکلنا
- ان میں کسی بھی صورت میں طبی امداد لینا بہت ضروری ہے۔

پانی خارج ہونے کی کیا وجوہات ہوتی ہیں؟

- ۱۔ صفائی میں لاپرواہی
- ۲۔ بالوں کی صفائی کیلئے استعمال شدہ ریزر کا استعمال
- ۳۔ جسم کے اندر کوئی دوائی یا جڑی بوٹی رکھنا

پانی خارج ہونے سے کیا پیچیدگیاں ہو سکتی ہیں؟

- ۱۔ نلوں یا پچھوانی میں انفیکشن
- ۲۔ کمر اور نلوں میں مستقل درد
- ۳۔ وقت سے پہلے زچگی یعنی کمزور پچھ
- ۴۔ نونا تیدہ بچے میں بیماری
- ۵۔ بانجھ پن
- ۶۔ پورے جسم (دماغ اور دیگر اعضاء) میں انفیکشن کا پھیلنا

ان مسائل سے بچنے کیلئے کیا کیا جاسکتا ہے؟

- ۱۔ ہمیشہ سوتی یعنی کاٹن کے زیر جامہ (انڈرویئر) استعمال کریں، انہیں صابن سے دھوئیں اور روزانہ تبدیل کریں۔ نائلون سے بنے زیر جامہ کو استعمال نہ کریں
- ۲۔ ماہواری کا استعمال شدہ کپڑا صابن سے دھوئے بغیر استعمال نہ کریں
- ۳۔ استعمال شدہ کنڈوم دوبارہ استعمال نہ کریں
- ۴۔ عورت کسی بھی قسم کی جڑی بوٹی یا دوائی جسم کے اندرونی حصے میں نہ رکھے
- ۵۔ معالج کا اعلان ختم ہونے تک ہم بستری سے پرہیز کریں تاکہ بیماری منتقل نہ ہو
- ۶۔ ماہواری کے دوران بھی دوائی کھانا نہ چھوڑیں
- ۷۔ اندرونی معائنے، زچگی اور اسقاط کے دوران صاف اوزار کے استعمال پر اصرار کریں
- ۸۔ اگر چھلہ رکھو رہی ہیں تو دیکھ لیں کہ چھلے کا نیا پیکٹ آپ کے سامنے کھلے، چھلے رکھوانے سے پہلے اندرونی معائنہ کروالیں اپنی غذا کا خیال رکھیں پانی زیادہ پیئیں اور نیند اور آرام کا خاص خیال رکھیں۔ سب سے ضروری بات یہ ہے کہ بیماری ثابت ہونے کی صورت میں شوہر کا معائنہ، ٹیسٹ اور علاج ہونا بہت ضروری ہے۔ ورنہ آپ کو بیماری دوبارہ لگ سکتی ہے۔

بعض لوگ کہتے ہیں کہ لیکوریٹریا ہڈیوں کا گودا ہوتا ہے جو خارج ہو جاتا ہے اس سے کمپلیم

کی کمی ہو جاتی ہے؟

یہ بات ٹھیک نہیں۔ لیکوریٹریا ہڈیوں کا گودا نہیں ہوتا۔ اس کا ہڈیوں سے کوئی تعلق نہیں ہوتا، نہ ہی اس سے کمپلیم کی کمی ہوتی ہے۔

تولیدی صحت

تولیدی صحت کیا ہے؟

تولیدی صحت سے مراد بیماری کا نہ ہونا اور مکمل طور پر صحت مند ہونا یا جاتا ہے لیکن حقیقت میں کسی شخص کا جسمانی، ذہنی اور سماجی طور پر تندرست ہونا صحت کہلاتا ہے اسی طرح کسی شخص (مرد یا عورت) میں بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت کا ہونا تولیدی صحت کہلاتا ہے۔ تولیدی صحت کا تعلق نظام تولید، اس کے عمل اور اس کے متعلقہ ہر فعل سے ہے (ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن)۔

لڑکی کس عمر میں بچہ پیدا کرنے کے قابل ہوتی ہے؟

اگر لڑکی کی عمر 18 سال سے کم یا 35 سال سے زیادہ ہو تو یہ عمر بچہ پیدا کرنے کیلئے مناسب نہیں ہے کیونکہ 18 سال سے کم عمر لڑکی جسمانی طور پر پیدائش کی تکلیف برداشت نہیں کر سکتی جبکہ 35 سال سے زیادہ عمر ہونے کی صورت میں جسم میں سختی آجاتی ہے لہذا پیدائش میں مشکل پیش آسکتی ہے اور ماں اور بچہ دونوں کی زندگی اور صحت کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔

لڑکیوں میں کم عمری کی شادی کے نقصانات کیا ہیں؟

ہمارے یہاں زچگی کے دوران ماؤں کی اموات کا تناسب بہت زیادہ ہے۔ اس کی ایک بڑی وجہ لڑکیوں کی چھوٹی عمر میں شادی ہے۔ دوسری یہ ہے کہ اس کی تولیدی صحت کا خیال نہیں کیا جاتا اور نہ ہی انہیں حمل کے دوران مناسب خوراک دی جاتی ہے جس کی وجہ سے وہ خوراک اور خون کی کمی کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اسی وجہ سے کمزور ماؤں کے بچے بھی بہت کمزور پیدا ہوتے ہیں اور سال بھر کی عمر کو پہنچنے سے پہلے ہی مر جاتے ہیں اور ایسا بھی ہوتا ہے کہ بچے مردہ پیدا ہوں یہ بات ماں کیلئے جسمانی کے علاوہ جذباتی اور نفسیاتی صدمے کا سبب بھی بنتی ہے۔

چھوٹی عمر کی شادی کی اس لیے بھی مخالفت کی جاتی ہے کہ کم عمر شادی شدہ لڑکیوں کو تشدد کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ کم عمر لڑکیوں کو جنسی تجربہ نہ ہونے کی وجہ سے بھی ان کو جنسی تشدد کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کم عمری میں شادی جلد حمل ٹھہرنے اور ماں بننے کی وجہ سے بھی بنتی ہے۔ اگر 18 سال سے کم عمر لڑکیاں فوراً حاملہ ہو جائیں گی تو زچگی کے دوران بڑی عمر کی لڑکیوں سے پانچ گنا زیادہ ان کی ہلاکت کا امکان ہو گا۔ اس کے علاوہ اس عمر میں پچیدگیاں جن میں فیسٹولا اور رحم کا ڈھلک جانا بھی شامل ہیں، ہونے کا بھی زیادہ خدشہ ہوتا ہے۔

کیا بانجھ پن صرف عورتوں میں ہی ہوتا ہے؟

بانجھ پن نہ صرف عورتوں بلکہ مردوں میں بھی ہوتا ہے۔ جب بھی بانجھ پن کا علاج کروانا ہو تو پہلے مردوں کا ٹیسٹ کروانا چاہیے کیونکہ مردوں کا ٹیسٹ سادہ، مختصر اور آسان ہوتا ہے۔

کیا کسی عورت کے ازدواجی زندگی شروع کرنے کیلئے خون کا دھبہ لگنا اس کے کنوارے

ہونے کا ثبوت ہے؟

دھبہ نہ لگنا ہرگز اس بات کا ثبوت نہیں کہ لڑکی کنواری نہیں۔ پردہ بکارت (Hymen) رحم کے منہ پر موجود ایک نامکمل جھلی کا نام ہے۔ لڑکی کی پیدائش کے وقت یہ جھلی بالکل ثابت نہیں ہوتی اور ماہواری شروع ہونے سے قبل یہ کھینچ کر تھوڑی سی اور بھی پھٹ جاتی ہے، تاکہ ماہواری کا خون خارج ہو سکے۔ اس جھلی کی شکل سب لڑکیوں میں ایک جیسی نہیں ہوتی اور نہ ہی ایک جیسے سوراخ ہوتی ہیں۔ اس طرح ہر لڑکی / عورت میں پردہ بکارت کی موٹائی بھی منفرد ہوتی ہے، بعض میں یہ جھلی زیادہ موٹی اور بعض میں باریک ہو سکتی ہے۔ صدیوں سے پردہ بکارت کا ثبوت ہونا کنوارے پن کی نشانی سمجھا جاتا رہا ہے اور دھبہ لگنے کو کنوارے پن کا ثبوت سمجھا گیا۔ حقیقت یہ ہے کہ اول تو ماہواری کا ہونا ہی ثابت کرتا ہے کہ پردہ بکارت میں سوراخ ہے۔ اگر پردہ بکارت باریک ہے تو آسانی سے پھٹ جاتا ہے اور یہ ممکن ہے کہ خون نہ نکلے۔ شادی سے پہلے لڑکی کا پردہ بکارت کسی اور وجہ سے بھی پھٹ سکتا ہے مثلاً جسمانی ورزش یا چوٹ وغیرہ لگنے سے صورت میں، نچلے حصے کے معائنے کے دوران بھی پردہ بکارت پھٹ سکتا ہے۔

حمل

حمل کیا ہے؟

ماہ اور نر کے ملاپ کے نتیجے میں ایک مردانہ جرثومہ یا خلیہ عورت کے انڈے سے بچہ دانی میں ملتا ہے جس کے نتیجے میں افزائش کا عمل شروع ہوتا ہے اس کو حمل کہتے ہیں۔

حمل کی علامات کیا ہیں؟

ماہواری کا بند ہو جانا، متلی ہونا، تے آنا (صبح کے وقت طبیعت خراب ہونا)، چھاتیوں کا وزنی ہونا، چُجھن کا احساس ہونا، نپل کا رنگ گہرا ہو جانا، پیٹ کا بھرا ہوا محسوس ہونا وغیرہ۔

کیا حمل کی تشخیص کا کوئی طریقہ ہے؟

ماہواری سے دس دن اوپر ہو جائیں تو پیشاب کے ٹیسٹ سے حمل کے ہونے یا نہ ہونے کا پتہ چلتا ہے۔ اس کے علاوہ بلڈ ٹیسٹ جو کہ تھوڑا مہنگا ہوتا ہے حمل کی تصدیق کر دیتا ہے اس کیلئے دس دن انتظار کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ حمل کی مخصوص علامات بھی اس کی نشاندہی کر دیتی ہیں۔

سنگ ٹیسٹ ایک سادہ ٹیسٹ ہے جو اس کے ڈبے پر دی گئے ہدایات پر عمل کر کے گھر میں بھی کیا جاسکتا ہے۔

ٹیوب کا حمل کیا ہوتا ہے؟

حمل عام طور پر بچے دانی کے اندر ہوتا ہے مگر کبھی کبھی بچے دانی کے باہر مثلاً ٹیوب میں حمل ٹھہر جاتا ہے اور وہاں پرورش پانے کی کوشش کرتا ہے جس میں کامیاب نہیں ہو پاتا، یہی ٹیوب کا (Ectopic) حمل ہوتا ہے۔ یہ ایک خطرناک صورتحال ہے اور اس کیلئے فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

ٹیوب کے حمل کی علامات کیا ہیں؟

- ماہواری کے دن اوپر ہو جاتے ہیں اور پیشاب کے معائنہ سے حمل تشخیص ہو جاتا ہے
 - ڈیڑھ دو ماہ تک کسی بھی وقت پیٹ کے نچلے حصے (نلوں) میں اتنا شدید درد ہوتا ہے کہ عورت بے ہوش بھی ہو سکتی ہے
 - خون کا دھبہ بھی لگ سکتا ہے۔
- یہ ایک انتہائی خطرناک صورتحال ہوتی ہے جس میں عورت کو جان کا خطرہ ہو سکتا ہے، اس لئے فوری طور پر عورت کو ہسپتال پہنچایا جانا ضروری ہے۔

کیا حمل کی ابتداء میں جی متلانا یا قے آنے کی شکایت تمام حاملہ خواتین کو ہوتی ہیں اور کیا یہ بچے کیلئے خطرناک ہو سکتی ہے؟

حمل کے پہلے تین ماہ میں جی متلانا اور قے آنے کی بات ہے مگر تمام عورتوں کو یہ تکلیف نہیں ہوتی۔ جن کو ہوتی بھی ہے پہلے تین ماہ کے بعد عموماً ٹھیک ہو جاتی ہے۔ ایسی تکلیف کیلئے اگرچہ دوائیاں بھی ہوتی ہیں جو ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کی جا سکتی ہیں لیکن پہلے تین ماہ ان سے پرہیز کیا جائے تو بہتر ہے کیونکہ متلی اور قے کا بچے پر اثر نہیں ہوتا۔ اگر قے تین ماہ کے بعد بھی جاری رہے تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے ورنہ بچے کی صحت پر بڑا اثر پڑ سکتا ہے۔

کیا حمل کی ابتداء میں تھوڑا سا وزن کم ہو جاتا نقصان دہ ہے؟

حمل کی ابتداء میں تھوڑا وزن کم ہو سکتا ہے لیکن اگر زیادہ وزن کم ہو جائے تو ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کریں۔

کیا حمل کے دوران گھریلو کام کئے جاسکتے ہیں اور کسی قسم کی ورزش کرنے سے نقصان ہو سکتا ہے؟

حمل کے دوران گھریلو کام کئے جاسکتے ہیں۔ ہلکی پھلکی ورزش اور کھیل کا بھی کوئی نقصان نہیں بشرطیکہ آپ کوئی تکلیف محسوس نہ کریں۔

➔ کیا حمل کے دوران عورت کو حفاظتی ٹیکے لگوانا چاہیے؟

حمل کے دوران تشنخ سے بچاؤ کیلئے عورت کو ضرور ٹیکے لگوانے چاہئیں۔

➔ ایک حاملہ اور دودھ پلانے والی ماں کی کیا خوراک ہونی چاہیے؟

حاملہ اور دودھ پلانے والی ماں کو مختلف قسم کی غذائیں مثلاً سبزی، انڈے، پھل، دالیں، گوشت، چاول اور روٹی وغیرہ کھانی چاہیے تاکہ ہر طرح کی غذائی ضرورت پوری ہو سکے۔

غذائیت والی خوراک کا مطلب مہنگی غذا نہیں ہے۔ دال، روٹی، لسی، دہی وغیرہ سستے ہونے کے باوجود بہترین غذائیت رکھتے ہیں۔ ایک دودھ پلانے والی ماں اور ایک حاملہ کو خوراک کے ساتھ ساتھ دودھ، جوس اور پانی پینا چاہیے تاکہ ماں کے دودھ کی کمی نہ پیدا ہو اور عورت کو قبض بھی نہ ہو۔ حاملہ اور دودھ پلانے والی ماں اپنے علاقے میں آسانی سے مل جانے والی خوراک کی مقدار ہی بڑھا دے تو بھی اس کی اور بچے کی غذائی ضروریات کسی حد تک پوری ہو جائیں گے۔

➔ ایک حاملہ کیلئے آرام کی کیا اہمیت ہے؟

حاملہ کیلئے ہر روز دو گھنٹے لیٹ کر آرام کرنا ضروری ہے۔ خاص طور پر حمل کے آخری دو تین ماہ کے دوران سخت اور تھکادینے والا کام بچے کی وقت سے پہلے پیدا انش اور نشوونما میں نقصان کا سبب بن سکتا ہے۔

➔ کیا حمل کے دوران حاملہ کو اپنے طور پر دوائیاں استعمال کرنی چاہئیں؟

بالکل نہیں۔ حمل کے پہلے تین ماہ کے دوران ادویات کا استعمال بچے میں پیدا انشی نقص پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے۔ اس دوران غیر ضروری ایکس رے بھی نہیں کروانے چاہئیں تاکہ پیدا انشی نقص سے بچا جاسکے۔

➔ کیا حمل کے دوران عورت اپنے مرد سے ملاپ کر سکتی ہے؟

ہاں کر سکتی ہے، اگر اس کو کوئی تکلیف محسوس نہ ہو اور نہ ہی کوئی خون کا دھبہ لگے۔

دورانِ حمل عورتوں کیلئے تمباکو، سگریٹ نوشی اور دیگر نشہ آور اشیاء کے کیا نقصانات ہیں؟

دورانِ حمل کسی قسم کا بھی نشہ کرنے والی عورتوں کے ہاں پیدا ہونے والے بچے کی نشوونما پر اس کا بڑا اثر ہو سکتا ہے مثلاً وزن کا کم ہونا، پیدا نشی نقص وغیرہ جبکہ بچہ ضائع ہونے کا بھی خطرہ ہو سکتا ہے۔

دورانِ حمل تھکاوٹ اور کمزوری کا احساس کس چیز کی علامت ہے؟

دورانِ حمل تھکاوٹ اور کمزوری کا احساس اینیمیا خون کی کمی کی ایک علامت ہے۔ اس صورت میں ڈاکٹر کو چیک کروائیں۔ اگر ماں کسی وجہ سے ڈاکٹر کے پاس نہ جاسکے تو اسے مشورہ دیں کہ وہ فولاد یا فولک ایسڈ کی گولیاں کھائے اور ایسی خوراک استعمال کرے جس میں فولاد بکثرت موجود ہو مثلاً کلچہ، گردے، انڈے، مچھلی، پالک، سبز پتوں والی سبزیاں، بیٹنگن، پھلیاں، دال، سیب، امرود، کھجور، کشمش وغیرہ اور اس کے ساتھ وٹامن سی کی گولیاں یا ایسی خوراک استعمال کرے جس میں وٹامن سی موجود ہو (مثلاً کینو، لیموں، مالٹا وغیرہ) کیونکہ وٹامن سی آئرن / فولاد کو ہضم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

تشخ سے تاحیات بچاؤ کیلئے کس عمر میں ٹیکہ لگوانا چاہیے؟ اور کیا غیر شادہ شدہ عورتیں بھی یہ ٹیکہ لگوا سکتی ہیں؟

تشخ سے تاحیات بچاؤ کیلئے 15 تا 49 سال کی عمر تک حاملہ، شادی شدہ اور غیر شادی شدہ خواتین کو ٹیکہ لگوانا چاہیے۔ ٹیکہ لگوانے کا شیڈول یہ ہے (حاملہ کیلئے بھی ٹیکوں کا شیڈول یہی ہے):

پہلا ٹیکہ ----- کسی بھی وقت

دوسرا ٹیکہ ----- پہلے ٹیکے کے چار ہفتے بعد

تیسرا ٹیکہ ----- دوسرے ٹیکے کے چھ ماہ بعد

چوتھا ٹیکہ ----- تیسرے ٹیکے کے ایک سال بعد

پانچواں ٹیکہ ----- چوتھے ٹیکے کے ایک سال بعد



➔ اگر حاملہ کے پیشاب میں چربی آرہی ہو تو کیا کرنا چاہیے؟

اگر پیشاب میں چربی آرہی ہو تو حاملہ عورت کو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

➔ بلڈ پریشر اور شوگر کی مریضہ حاملہ عورت کو کیا کرنا چاہیے؟

دورانِ حمل ضروری ہے کہ باقاعدگی سے اپنا بلڈ پریشر اور شوگر چیک اپ کرائے اور ڈاکٹر کی دی گئی ہدایات پر عمل کرے۔

➔ ایک حاملہ کو کم از کم کتنی بار چیک اپ کروانا چاہیے؟

اگر باقاعدہ چیک اپ کروانا ممکن نہ ہو تو

• پہلی بار حمل ٹھہرنے کے فوراً بعد

• دوسری دفعہ ساتویں یا آٹھویں مہینے میں

• تیسری دفعہ نویں مہینے میں دوبارہ ضرور چیک اپ کروانا چاہیے

پچھیدگی کی صورت میں باقاعدہ معائنے کے علاوہ حسبِ ضرورت معائنہ کروانا چاہیے۔

یہ چیک اپ نزدیکی بنیادی مرکز صحت، دیہی مرکز صحت، تحصیل ہیڈ کوارٹر، ڈسٹرکٹ ہیڈ کوارٹر ہسپتال سے کروائے جا سکتے ہیں۔

➔ دورانِ حمل کیا کیا ضروری احتیاطیں کرنے چاہئیں؟

دورانِ حمل ماں کو بہت زیادہ تھکا دینے والے کاموں سے پرہیز کرنا چاہیے، زیادہ جسمانی تھکاوٹ حمل میں پچھیدگیاں پیدا کر سکتی ہے

• روزمرہ کے کاموں میں وزنی شے اٹھانے سے پرہیز کرنا چاہیے

• دورانِ حمل عورت کو دو گنی خوراک کھانی چاہیے لیکن بہت زیادہ چکنائی والی اشیاء سے پرہیز ضروری ہے

• تشخ سے بچاؤ کیلئے حاملہ حفاظتی ٹیکے لگوائے

- دورانِ حمل ڈاکٹر کی ہدایت کے بغیر کوئی دوائی استعمال نہیں کرنے چاہیے
- سگریٹ، حقہ، نسوار، تمباکو والے پان اور دیگر نشہ آور اشیاء کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے
- دورانِ حمل عورت کی ذہنی کیفیت اس کی اپنی اور بچے کی صحت پر اثر انداز ہو سکتی ہے
- شدید غصہ یا غم حاملہ اور اس کے بچے دونوں کیلئے پیچیدگیوں کا باعث بن سکتا ہے۔ حاملہ خوش رہنے کی کوشش کرے

دورانِ حمل خطرناک علامات کیا ہیں؟

- دورانِ حمل خون کا اخراج ہو یا دھبے لگیں تو یہ خطرناک علامت ہے۔ اس حالت میں حاملہ کو مرکز صحت لے جائیں
- پھکی رنگت ہونا یعنی خون کی کمی ہونا
- پہلے تین ماہ کے بعد بھی قے کا جاری رہنا
- خون جاری ہو تا یا دھبے لگنا / گندے پانی کا اخراج ہونا
- شدید سرد ہونا، چکر آنا، نظر کا دھندلا ہونا، ہاتھ پاؤں پر سوجن ہونا (یہ ہائی بلڈ پریشر کی نشانیاں ہیں)
- کمر اور نلوں میں شدید درد ہونا
- پانچ ماہ بعد بھی بچے کی حرکت کا محسوس نہ ہونا
- حاملہ کا وزن مناسب طور سے نہ بڑھنا
- بچہ دانی میں بچے کا آڑھی یا ترچھی حالت میں ہونا

دورانِ حمل ماں کا وزن کتنا بڑھنا چاہیے؟

9 ماہ میں حاملہ ماں کا وزن 10-12 کلو گرام تک بڑھنا چاہیے۔

➔ کونسے عوامل زچگی میں مشکلات پیدا کر سکتے ہیں؟

- ایسی خواتین جن کا قد 5 فٹ سے چھوٹا ہو، انکے کولہے کی ہڈیاں تنگ ہونے کی وجہ سے بچے کی پیدائش میں مشکل پیش آسکتی ہے
- عورت کے کولہے یا ٹانگوں کی ساخت کا کسی وجہ سے درست نہ ہونا
- عمر 18 سال سے کم یا 35 سال سے زیادہ ہونا
- وزن کا بہت کم یا زیادہ ہونا
- موجودہ حمل سے پہلے پانچ یا اس سے زائد بچے ہونا
- کسی دائمی بیماری مثلاً ذیابیطس، دل کا مرض، سانس کی بیماری وغیرہ کا ہونا
- قبل ازیں حمل کے نتائج اچھے نہ ہوتے مثلاً حمل ضائع ہو گیا ہے، بچہ مردہ پیدا ہوا ہے یا بڑے آپریشن سے ہوا ہو، بچہ دانی میں بچے کا آڑھی تر چھی حالت میں ہونا۔

زچگی

➔ زچگی کیا ہے؟

دردیں شروع ہونے سے لے کر بچے کی پیدائش تک کا سارا عمل زچگی کہلاتا ہے۔ زچگی کے تین مراحل ہوتے ہیں، پہلا اور دوسرا مرحلہ دردیں شروع ہونے سے بچہ پیدا ہونے تک ہوتا ہے اور تیسرا آنول کا خارج ہونا ہے۔

➔ دائی یا ڈاکٹر کو بچے کی پیدائش کیلئے کتنی دیر تک انتظار کرنا چاہیے؟

پہلے بچے کی صورت میں ان دو مراحل میں زیادہ سے زیادہ 18 گھنٹے جبکہ ایک سے زیادہ بچوں کی صورت میں 6 سے 8 گھنٹے انتظار کرنا چاہیے۔ اگر اس دوران بچے کی پیدائش نہ ہو تو ماں کو ہسپتال، قریبی مرکز صحت یا مستند ڈاکٹر کے پاس لے جانے کا مشورہ دیں۔ دیر کی وجہ سے بچہ دانی پھٹ سکتی ہے جس سے جسم میں زہر پھیل سکتا ہے اور ماں کی موت

واقع ہو سکتی ہے۔

تیسرا مرحلہ آنول خارج ہونے کا ہے۔ عام طور پر یہ مرحلہ 15 سے 20 منٹ کا ہوتا ہے لیکن اگر 15 سے 20 منٹ کے دوران آنول خارج نہ ہو تو عورت کو فوراً مرکز صحت لے جانا چاہیے کیونکہ آنول خارج نہ ہونے کی صورت میں بہت زیادہ خون بہہ جانے کا خطرہ ہوتا ہے جس میں عورت کی موت واقع ہو سکتی ہے۔

پیدائش کے بعد اگر زیادہ خون بہے تو کیا کرنا چاہیے؟

اگر آنول کے مکمل اخراج کے باوجود بہت خون بہے تو حاملہ کو فوراً مسٹرنڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

زچگی کے وقت کیا احتیاط کرنی چاہیے، زچگی سے پہلے ماں اور بچے کی صفائی کیلئے کیا تیاری

کرنی چاہیے؟

زچگی کیلئے جگہ کی صفائی، صاف ہو ادا رکھ اور صاف بسترو وغیرہ ضروری ہیں۔ ایمرجنسی کی صورت میں ہسپتال لے جانے کیلئے سواری کا انتظام رکھنا بھی ضروری ہے جبکہ بچے کی پیدائش سے پہلے دائی کو اپنی صفائی (یعنی صاف کپڑے پہنے اور ہاتھ صاف ہوں) اچھی طرح کر لینی چاہیے زچگی سے پہلے استعمال ہونے والے سامان کو آدھے گھنٹے تک پانی میں اُبال لیں۔

• ماں اور بچے کیلئے تیاری کرنے چاہیے، ماں نہالے، شرمگاہ سے غیر ضروری بال صاف کر لے اور اچھی طرح صابن اور پانی سے دھو کر خشک کر لے

• صاف کپڑے پہنے، پیشاب پاخانہ کر لے

• بچے کیلئے موسم کے مطابق کپڑوں اور لپٹنے کیلئے کپڑے کا انتظام کر لیں۔

زچگی کے بعد زچہ و بچہ کی صحت کو کس طرح بہتر بنایا جاسکتا ہے؟

زچہ و بچہ کی صحت کو بہتر بنانے کیلئے ضروری ہے کہ زچہ متوازن غذا کا استعمال کرے، روز ایک یا دو گھنٹے آرام کرے، اپنی ذاتی صفائی کا خیال رکھے جبکہ بچے کی صحت بہتر رکھنے کیلئے ضروری ہے کہ بچے کی صفائی کا خاص خیال رکھا جائے۔ ماں اپنا دودھ وقفے وقفے سے پلاتی رہے اور بچے کو زیادہ سے زیادہ سونے کیلئے پُر سکون ماحول فراہم کیا جائے۔

➔ ناٹوپر را کھ لگانے کے کیا نقصانات ہیں؟

بچے کے ناٹوپر گوبر کی را کھ، پاؤڈر، تیل، گھی، ہلدی، سرمہ، مٹی یا اس قسم کی کوئی چیز ہر گز نہ لگائیں، اس سے بچے کو تشخ ہو سکتا ہے۔ جتنکے ناٹو کو صرف سپرٹ سے صاف کرنا چاہیے اور ڈھانپ کر نہ رکھیں بلکہ کھلا چھوڑ دیں۔

➔ ناٹو کاٹنے کا صحیح طریقہ کیا ہے؟

بچے کا ناٹو کاٹنے کیلئے جراثیم سے پاک تیز دھار چیز استعمال کریں مثلاً صاف قینچی یا نیا بلیڈ وغیرہ۔

➔ اگر بچے کو ماں کا دودھ نہ پلایا جائے تو کونسی مشکلات ہو سکتی ہیں؟

پیدائش کے بعد بچے کو ماں کا دودھ نہ پلایا جائے تو:

- ماں کو بخار ہو سکتا ہے
- چھاتی کے اوپر السر بن سکتا ہے
- چھاتیوں کا سوج جاتا اور ان میں درد ہو سکتا ہے
- اسی لیے پیدائش کے فوراً بعد ماں کو بچے کو دودھ پلانے کی کوشش کرنی چاہیے

اگر بچے کو دودھ پلاتے وقت اس کی درست پوزیشن نہ بنائی جائے تو نپل کے اوپر زخم آجاتے ہیں۔ جس سے ماں کو دودھ پلانے میں تکلیف ہوتی ہے۔ نپل کے اوپر کوئی دوا، صابن یا بیانی استعمال نہ کیا جائے۔ تھوڑا سا دودھ نکال وہی نپل کے اوپر لگا دیا جائے تو نپل ٹھیک ہو جاتا ہے۔

ماں کا دودھ

➔ دودھ پلانے کے باوجود کیا ماں کو دوبارہ حمل ہو سکتا ہے؟

دودھ پلانے کے دوران ماں کو حمل ٹھہرنے کا خطرہ موجود رہتا ہے، اس لئے مناسب یہی ہے کہ ڈاکٹر کے مشورے سے کوئی موثر خاندانی منصوبہ بندی کی جائے۔

➔ کیا دودھ پلانے والی ماں کو کسی منصوبہ بندی کے طریقے پر عمل کرنے کی ضروری ہوتی ہے؟

بچے کو دودھ پلانا قدرتی منصوبہ بندی کا ایک طریقہ ہے مگر یہ عموماً اس وقت تک موثر ہے جب تک دودھ پلانے کے ساتھ ماہواری نہ آئے اور بچہ صرف ماں کا دودھ پیتا ہو اور کوئی غذا نہ لیتا ہو۔ اس صورت میں بھی یہ 90 فیصد موثر ہے اس لیے زیادہ بہتر یہی ہے کہ 40 دن پورا ہوتے ہی منصوبہ بندی کا کوئی دوسرا طریقہ ڈاکٹر کے مشورے سے اپنالیا جائے۔

➔ کیا ماں کے دودھ کے ساتھ فیڈر دینا چاہیے؟

نہیں۔۔۔۔۔ کیونکہ بوتل سے دودھ پینا آسان ہے اور بچے آسانی کے عادی ہو جاتے ہیں اور پھر وہاں کا دودھ پینے سے انکار کر دیتے ہیں کیونکہ اس میں زیادہ محنت لگتی ہے۔ اس کے علاوہ اگر بچہ ماں کی چھاتی صحیح طرح سے نہ چوسے تو ماں کا دودھ کم ہو جائے گا۔ فیڈر سے دودھ پینے کے اور بھی بے شمار نقصانات ہیں۔ جن میں فیڈر گند ہونے کی صورت میں جراثیم بچے کے اندر جانے کا خطرہ ہوتا ہے جس سے دست لگ سکتے ہیں اسی طرح فیڈر سے پلایا جانے والا دودھ بچے کو بیماریوں سے بچانے میں زیادہ موثر نہیں جبکہ اس دودھ کی خریداری پر خرچہ بھی زیادہ آتا ہے۔

➔ بچے کو ٹھوس غذا کب دینی چاہیے؟

بچے کو 4 سے 6 ماہ تک ماں صرف اپنا دودھ پلائے اس کے بعد ٹھوس غذا شروع کرنے چاہیے مثلاً کھجور، دہی، دلیہ اور کیلے وغیرہ۔

➔ جنم گھٹی دینا کیوں نقصان دہ ہے؟

جنم گھٹی میں گندگی شامل ہو سکتی ہے، جو بچے کو بیمار کر دے گی اور گھٹی دینے کیلئے استعمال کیا جانے والا چھج، انگلی یا بوتل بھی گندگی پھیلا سکتے ہیں اور اس سے اسہال وغیرہ ہونے کا خطرہ ہوتا ہے، جو بچے کو کمزور کر سکتا ہے، اس لیے جنم گھٹی نہیں دینی چاہیے۔

بچہ پیدائش کے بعد بچے کیلئے ماں کا دودھ یا کلستر م دینا کیوں ضروری ہے؟

کلستر م پیدائش کے بعد ماں کا پہلا دودھ بچے کیلئے سب سے بہترین اور اس کی پہلی غذا ہے جو کہ اللہ تعالیٰ نے خاص طور پر بچے کی ضرورت کے مطابق پیدا کی ہے۔ کلستر م میں وہ اجزاء ہوتے ہیں جو بچے کو مختلف بیماریوں سے بچاتے ہیں لہذا کلستر م بچے کیلئے بیماریوں کی مخالف مدافعتی قوت رکھتا ہے۔

بچے کیلئے ماں کا دودھ پلانے کے کیا فائدے ہیں؟

بچے مختلف بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ ماں کا دودھ ایک مکمل غذا ہے، جراثیم سے پاک ہوتا ہے۔ اس کے خراب ہونے کا کوئی خطرہ نہیں ہوتا، ماں اور بچے کے درمیان رشتہ مضبوط ہوتا ہے اور تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ وہ بچے جنہیں ماں کا دودھ پلایا جائے زیادہ ذہین ہوتے ہیں اور بڑے ہو کر ان کی شخصیت زیادہ مضبوط بنتی ہے۔

بچے کو اپنا دودھ پلانے سے ماں کو کیا فائدہ ہوتا ہے؟

بچہ دانی سکڑنے میں آسانی ہوتی ہے۔ جس سے زیادہ خون بہنے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ دودھ پلانے سے ماں کی چھاتیوں سے سوجن ختم ہو جاتی ہے، چھاتیوں کے کینسر کا امکان کم ہو جاتا ہے اور پیدائش کے بعد شروع کے 4 سے 6 مہینوں میں صرف اور صرف اپنا دودھ پلانے سے ماں نئے حمل سے محفوظ رہ سکتی ہے۔

اگر نیپل پھٹے ہوئے یا زخمی ہو تو کیا کرنا چاہیے؟

اس بات کا یقین کر لیں کہ بچہ دودھ پیتے وقت درست پوزیشن میں ہے، دودھ پلانے کے بعد بچے کو چھاتی سے علیحدہ کر لیں، چھاتیوں کو پانی اور صابن سے بار بار نہ دھوئیں، بچے کو اس چھاتی سے دودھ پلائیں جس کا نیپل کم زخمی ہو اور نیپل کو نم رکھنے کیلئے نیپل پر اپنا دودھ لگائیں۔ صحیح نہ ہونے کی صورت میں ڈاکٹر یا قریبی مرکز صحت سے رابطہ کریں۔

دودھ پلانے کا صحیح طریقہ کیا ہے؟

ماں آرام سے سکون کی جگہ پر بیٹھ کر بچے کو دودھ پلائے تاکہ بچہ اطمینان سے پیٹ بھر کر دودھ پی لے۔ بچے کا منہ پوری طرح

کھلا ہو، بچے کا منہ چھاتی کی طرف ہو اور اسے چھاتی کے قریب پکڑا ہو۔ ماں کو اپنی چھاتی کے گہرے رنگ کا زیادہ حصہ نظر نہیں آنا چاہیے۔ بچے کا جسم حرارت حاصل کرنے کیلئے ماں کے جسم کے ساتھ جڑا ہوا ہونا چاہیے، بچے کے سر کو سہارا دیں، بچے کی گردن سیدھی ہو بل کھائی ہوئی یا مڑی ہوئی نہ ہو، بچہ گہرے اور مناسب انداز میں دودھ چوس رہا ہو، ماں کو باری باری دونوں چھوتیوں سے دودھ پلانا چاہیے۔

دودھ نہ آنے کی کیا وجہ ہے؟

پیدائش کے فوراً بعد دودھ کم مقدار میں یا قطرہ قطرہ آتا ہے جس کی بہت سی مائیں دودھ نہ آنے کی شکایت کہتی ہیں لیکن بچہ جتنا چھاتی کے ساتھ لگا یا جائے گا اور چھاتی چوسے گا اتنی ہی زیادہ دودھ چھاتیوں میں بنے گا۔

بچے کا بار بار چوسنے سے پرو لیکٹن (ہارمون) کا اخراج تیز ہوتا ہے جو دودھ میں اضافہ کا سبب بنتا ہے جبکہ دودھ چوسنے سے آکسی ٹوسن (ہارمون) کا اخراج تیز ہوتا ہے جس سے دودھ اترتا ہے اور چھاتیاں خالی ہوتی ہیں۔ اس عمل کے دوران ماں اور بچے میں تعلق بھی گہرا ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ماں کیلئے اچھی غذا، دودھ اور پانی کا زیادہ مقدار میں لینا بھی ضروری ہے۔

کیا بچے کی پیدائش کے بعد ماں کا پہلا دودھ زہریلا ہوتا ہے؟

نہیں، ماں کا دودھ بالکل زہریلا نہیں ہوتا بلکہ بچے کیلئے بہترین غذا ہے اور ماں کا پہلا دودھ کلستر م، بچے کو مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

کیا پیدائش کے فوراً بعد بچے کو میٹھا پانی پلانا چاہیے؟

نہیں۔۔۔۔۔ میٹھا پانی پیدائش کے فوراً بعد بچے کو نہیں پلانا چاہیے کیونکہ اس میں گندگی کی ملاوٹ ہو سکتی ہے جس سے بچہ بیماریوں کا شکار ہو سکتا ہے۔ چینی سے بچے کا ہاضمہ خراب ہونے کا ڈر ہوتا ہے۔

کیا حمل کے دوران بچے کو دودھ پلانا چاہیے؟

پہلے تین ماہ تک بچے کو دودھ پلایا جاسکتا ہے اس کے بعد نہیں کیونکہ حمل کے دوران ماں کی غذائیت اس کے پیٹ میں بچے کی نشوونما کیلئے بہت ضروری ہے اور اگر ماں بچے کو مسلسل دودھ پلاتی رہے گی تو اس کی غذائیت دونوں طرف تقسیم ہو جائے گی

جس سے پیٹ میں موجود بچے کو نقصان ہو سکتا ہے۔

بچے کی پیدائش کے فوراً بعد کیا بچے کو دودھ پلانا چاہیے؟ اور کتنے عرصہ تک؟

بچے کی پیدائش کے بعد (نصف گھنٹے کے اندر اندر) بچے کو فوراً ماں کا دودھ پلانا چاہیے اور گھٹی وغیرہ نہیں دینی چاہیے کیونکہ ماں کا دودھ بچے کیلئے قدرتی گھٹی ہے۔ بچے کو 4 سے 6 ماہ تک صرف اور صرف ماں کا دودھ دینا چاہیے۔ اس دوران بچے کو کوئی اور غذا (چائے، پانی، شربت وغیرہ) نہیں دینا چاہیے کیونکہ ماں کے دودھ میں وہ تمام اجزاء شامل ہوتے ہیں جو بچے کی غذائی ضروریات کو پورا کرتے ہیں۔ 4 سے 6 ماہ کے بعد بچے کو ماں کے دودھ کے ساتھ ٹھوس غذا کا استعمال شروع کر دینا چاہیے۔

اسقاطِ حمل

حامل ساقط کروانے یا گرانے اور خاندانی منصوبہ بندی کرنے میں کیا فرق ہے؟

جب حامل ٹھہر جائے اور اس کو ضائع یا ساقط کروایا جائے تو اسے حمل گرانا (بچہ ضائع کروانا) کہتے ہیں جبکہ اپنی مرضی کے مطابق بچوں کی تعداد اور وقت کا تعین کرنا کہ کب اور کتنے بچے پیدا کرنے ہیں۔ خاندانی منصوبہ بندی کہلاتا ہے۔ اگر آپ بچوں کی پیدائش میں وقفہ چاہتے ہیں تو آپ حمل کو روکنے کیلئے خاندانی منصوبہ بندی کے کئی طریقوں مثلاً انجکشن، کنڈوم، ٹیکہ، گولیاں وغیرہ میں سے کسی ایک کو اختیار کر سکتے ہیں۔

اگر کچھ عرصہ پہلے ہی حامل ضائع ہوا ہو تو اگلے بچے کیلئے کتنا انتظار کرنا چاہیے؟

حامل کن حالات میں، کتنی مدت کا اور کس وجہ سے ضائع ہوا، اس کی بنیاد پر آئندہ حمل کے بارے میں سوچا جاتا ہے اور اس کے بارے میں صرف مستند ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

کیا حامل ضائع کرنے کیلئے کوئی دوائی ہے؟

یوں تو عورتیں حامل ضائع کروانے کیلئے بے شمار دیسی اور انگریزی دوائیاں استعمال کرتی ہیں۔ اس سے بہتر حل یہی ہے کہ حامل

مناسب وقفہ سے ٹھہرے۔ لیکن اگر حمل ہو جائے اور اس کو گرانا مقصود ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

کیا حمل گرانے کے بعد کمر کا درد اور پانی کی زیادہ شکایت ہوتی ہے؟

حمل ساقط کروانے کا عمل (بچہ ضائع کروانے) چونکہ قانوناً مجرم ہے (کچھ صورتوں کے علاوہ) اس لیے عموماً لوگ غیر تربیت یافتہ عملے اور گندی جگہوں پر جا کر حمل ساقط کرواتے ہیں جو بعد میں عورت کیلئے مختلف تکالیف کا باعث بنتا ہے جن میں کمر کا درد، پانی کی شکایت کا زیادہ ہونا وغیرہ شامل ہیں۔ اس لیے کوشش کرنی چاہیے کہ حمل نہ گرایا جائے بلکہ پہلے ہی احتیاط کی جائے کہ حمل ٹھہرنے کی نوبت ہی نہ آئے۔

اگر حمل گرانا ضروری ہو تو سب سے محفوظ طریقہ کیا ہے؟

سب سے محفوظ طریقہ ویکيوم ایسپائریشن (Vacuum Aspiration) کا ہے جس میں سنٹیل کے روایتی اوزاروں کی بجائے پلاسٹک کی سرنج اور کینولا استعمال ہوتے ہیں۔ لیکن ضروری یہ ہے کہ اس مقصد کیلئے صرف ماہر ڈاکٹر کی خدمات حاصل کی جائیں۔

کس مہینے میں حمل ضائع کروایا جاسکتا ہے؟

حمل کے ابتدائی 120 دنوں کے اندر حمل ضائع کروایا جاسکتا ہے۔ اگر پیٹ میں موجود بچے کوئی معذوری، کینسر یا تھیلیسیمیہ کی بیماری ہو تو اس صورت میں بھی ڈاکٹر کی رائے سے حمل ضائع کروایا جاسکتا ہے کیونکہ اب سائنس نے اتنی ترقی کر لی ہے کہ الٹراساؤنڈ کی مدد سے حمل میں ہونے والی تبدیلیوں کا جائزہ لیا جاسکتا ہے۔

خاندانی منصوبہ بندی

خاندانی منصوبہ بندی کیا ہے؟

اپنی مرضی کے مطابق بچوں کی تعداد اور وقت کا تعین کرنا کہ کب اور کتنے بچے پیدا کرنے ہیں خاندانی منصوبہ بندی کہلاتا ہے۔

خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے کیا ہیں؟

خاندانی منصوبہ بندی کے بے شمار طریقے ہیں مثلاً:

مردوں کیلئے	عورتوں کیلئے	
عزل	بچے کو اپنا دودھ پلانا، محفوظ ایام	روایتی طریقے
کنڈوم، نس بندی	ٹیکے، گولیاں، چھلے، کیپسول (نارپلانٹ)، ٹل بندی	مصنوعی طریقے

یہ طریقے عارضی بھی ہو سکتے ہیں اور مستقل بھی۔ ہر شادی شدہ جوڑے کو اپنے حالات کے مطابق بہترین طریقہ چننا چاہیے۔

کیا وقفے کیلئے ٹیکہ لگوانے سے موٹاپا ہو سکتا ہے؟

وقفے کیلئے ٹیکہ لگوانے سے معمولی وزن بڑھ سکتا ہے مگر مزید ٹیکے روک دینے سے یہ وزن دوبارہ کم ہو جاتا ہے۔

کیا بچے کی پیدائش کے بعد اگلی ماہواری آنے سے پہلے ماں کو دوبارہ حمل ہو سکتا ہے؟

جی ہاں بچے کی پیدائش کے بعد اگلی ماہواری آنے سے پہلے بھی حمل ٹھہر سکتا ہے اس لئے اس دوران بھی کوئی موثر منصوبہ بندی ضرور کرنی چاہیے۔

اگر مزید بچے پیدا نہ کرنا چاہیں تو کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ مزید بچے پیدا نہیں کرنا چاہتے تو ماہر ڈاکٹر سے مشورہ کر کے دونوں میاں بیوی میں سے کوئی ایک (ٹل بندی یا نس بندی کا) آپریشن کروالے۔

نس بندی اور نل بندی کروانے کیلئے کہاں جانا چاہیے؟

ہر شہر کے تمام بڑے سرکاری اور غیر سرکاری ہسپتالوں میں یہ انتظام موجود ہے، نزدیکی بنیادی دیہی مرکز صحت سے معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں۔

کیا نل بندی کے آپریشن کے بعد موٹا پاہو جاتا ہے؟

نل بندی کے آپریشن کا موٹاپے سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ نل بندی کے آپریشن میں صرف دونوں ٹیوبوں کو باندھ دیا جاتا ہے جس سے موٹا پاہو نہیں ہوتا۔

کیا وقفے کیلئے گولیاں کھانے سے ماں کا دودھ سوکھ جاتا ہے؟

یہ درست ہے کہ وقفے کیلئے گولیاں کھانے سے ماں کا دودھ سوکھ جاتا ہے۔ اسی لیے دودھ پلانے والی ماؤں کو وقفے کی گولیاں اس وقت تک استعمال نہیں کرنی چاہئیں جب تک بچے کی عمر 6 ماہ نہ ہو جائے اس کے بعد گولیاں کھائی جاسکتی ہیں۔

کیا کاپرٹی سے بہت پانی پڑتا ہے؟

اندرونی سو جن کی صورت میں کاپرٹی نہیں رکھنی چاہیے ورنہ گند اپنی پڑسکتا ہے۔ اس کے علاوہ کاپرٹی رکھنے کیلئے اور زار اور دیگر ماحول کا جراثیموں سے پاک ہونا بہت ضروری ہے کیونکہ جراثیم جسم کے اندر جا کر انفیکشن پیدا کر سکتے ہیں جن سے پانی پڑنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے ایسی صورت میں ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔

کیا کاپرٹی رکھوانے سے ماہواری پر کوئی اثر پڑتا ہے؟

کاپرٹی رکھوانے سے ماہواری میں بے قاعدگی ہو جاتی ہے لیکن عموماً دو تین ماہ تک یہ بے قاعدگی ٹھیک ہو جاتی ہے لیکن بعض صورتوں میں ماہواری کی باقاعدگی تکلیف دہ ہوتی ہے مثلاً بہت زیادہ بلیڈنگ یا ڈسچارج ہونا۔ ایسی صورت میں کاپرٹی نکلوادینا مناسب ہوتا ہے اور اس کیلئے کسی ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے۔

➔ کیا وقفے کیلئے پانچ سال کا ٹیکہ ہوتا ہے؟

وقفے کیلئے پانچ سال کا ٹیکہ تو نہیں ہوتا، مگر کیپسول یا تیلیاں (نارپلانٹ) ہوتی ہیں۔ 6 باریک تیلی نما کیپسول بازو کے اوپر کے حصے میں جلد کے اندر رکھے جاتے ہیں جس سے بچوں کی پیدائش میں 5 سال کیلئے وقفہ ہوتا ہے۔

➔ اگر وقفے کیلئے نارپلانٹ استعمال کر لیں تو کیا اس کو نکالنے کے بعد بھی اس کا اثر نہیں جاتا؟

کیپسول یا تیلیوں (نارپلانٹ) کو جس دن بازو میں رکھیں 24 گھنٹے کے اندر اندر اس کا اثر شروع ہو جاتا ہے اور جب اس کو نکال دیں تو 24 گھنٹے تک اس کا اثر مکمل طور پر ختم ہو جاتا ہے۔

➔ اگر پانچ سال سے پہلے بچہ پیدا کرنے کی خواہش ہو تو کیا کیپسول یا تیلیوں (نارپلانٹ)

کو نکالا جاسکتا ہے؟

ہاں اس کو کسی بھی وقت نکال سکتے ہیں اور اسی دن سے حمل ٹھہرنے کی صلاحیت پہلے کی طرح واپس لوٹ آتی ہے۔

➔ اگر پانچ سال کی مدت پوری ہونے کے بعد دوبارہ کیپسول یا تیلیاں (نارپلانٹ) رکھوانا

چاہیں تو کب رکھوا سکتے ہیں؟

کسی بھی وقت رکھ سکتے ہیں۔ بشرطیکہ حمل نہ ٹھہرا ہو۔

➔ زچگی کے کتنے عرصے کے بعد ٹانگہ / چھلہ یا ٹیوب (کاپرٹی) رکھی جاسکتی ہے؟

زچگی کی صورت میں 40 دن کے بعد اور بڑے آپریشن سے بچے کی پیدائش کی صورت میں 6 ماہ بعد چھلہ یا ٹیوب رکھوائی جاسکتی ہے۔

➔ زچگی کے کتنے عرصے کے بعد ٹانگہ / چھلہ یا ٹیوب (کا پرٹی) رکھی جاسکتی ہے؟

زچگی کی صورت میں 40 دن کے بعد اور بڑے آپریشن سے بچے کی پیدائش کی صورت میں 6 ماہ بعد چھلہ یا ٹیوب رکھوائی جاسکتی ہے۔

➔ دو ماہ والا تین ماہ والا ٹیکہ بچے کی پیدائش کے کتنے عرصے بعد لگایا جاسکتا ہے؟

ڈیلوری نارمل بیڈے آپریشن سے ہونے کی صورت میں کوئی بھی ٹیکہ بچے کی پیدائش کے 3 سے 6 ہفتے بعد لگوا جاسکتا ہے۔

➔ ٹانگہ آپریشن یا نل بندی بچے کی پیدائش کے کتنے عرصے بعد کی جاسکتی ہے؟

یوں تو زچگی کے دوران بھی آپریشن ہو سکتا ہے لیکن عام طور پر منصوبہ بندی کے سنٹروں میں چھلے کے بعد (نارمل ڈیلوری کی صورت میں) اور 6 ماہ بعد (بڑے آپریشن کی صورت میں) آپریشن یا نل بندی کی جاسکتی ہے۔

➔ کیا نل بندی آپریشن کیلئے ضروری ہے کہ عورت ماہواری میں ہو؟

ماہواری کا اثبوت ہے کہ عورت کو حمل نہیں ہے۔ یہ آپریشن ماہواری کے دوران بھی اور اس کے بغیر بھی ہو سکتا ہے لیکن اس کا فیصلہ ڈاکٹر کرتی / کرتا ہے۔

➔ نل بندی تو عورتوں کیلئے ہے کیا مردوں کیلئے بھی کوئی ایسا طریقہ ہے؟

مردوں کیلئے بھی اسی طرح کا مستقل طریقہ نس بندی کہلاتا ہے جو بہت مختصر ہوتا ہے اور ماہر ڈاکٹر بڑی آسانی سے کر سکتے ہیں۔

➔ کیا مردانہ آپریشن (نس بندی) کے بعد مردانہ کمزوری ہو جاتی ہے؟

یہ تصور بالکل غلط ہے۔ آپریشن کے بعد مردانہ کمزوری نہیں ہوتی۔

زچگی کے بعد کے مسائل

رحم کا ڈھلکنا

رحم کا نیچے کی طرف ڈھلک جانا (Prolapsed Uterus) ایک سنگین مسئلہ ہے جس کا کہ بہت سی خواتین کو سامنا ہے۔ یہ میڈیکل اصطلاح ماؤں سے متعلق ایک ایسی بیماری کیلئے استعمال ہوتی ہے جس میں جنسی اور تولیدی اعضاء جیسے رحم، مقعد، پیشاب کی تھیلی عورت کی فرج (Vagina) میں گر جاتے ہیں۔ ان میں سے بہت سی پیچیدہ کیسز ایسے بھی ہوتے ہیں جن میں عورت کا رحم اس کے فرج سے باہر نکل آتا ہے اس مسئلے پر خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہے کیونکہ یہ صحت کے ساتھ ساتھ ایک سماجی مسئلہ بھی ہے جن کی وجوہات میں غربت اور خواتین سے غیر منصفانہ سلوک سے جڑے دوسرے پہلو بھی شامل ہیں۔ تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ دیہی علاقوں میں یہ صورت حال اور بھی سنگین ہو جاتی ہے جہاں خواتین کے پاس معلومات نہیں ہوتی کہ وہ رحم ڈھلک جانے کی ایک مسئلے کے طور پر نشانہ ہی کر سکیں اور نہ ہی وہ اس مسئلے پر کسی سے بات کرتی ہیں کیونکہ ان کا خیال ہوتا ہے کہ زچگی کے بعد یہ معمول کی بات ہے۔

فیسٹولا

حمل اور زچگی کے دوران ماں کی صحیح دیکھ بھال اور علان نہ ہونے کی وجہ سے عورتوں کے جسم میں کئی طرح کی خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں اور انہیں بعض ایسی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں جو انہیں زندگی بھر کیلئے معذور بنا دیتی ہیں۔ ان بیماریوں اور معذوریوں میں سب سے تکلیف دہ بیماری فیسٹولا ہے جو نہ صرف جسمانی اذیت کا باعث ہوتی ہے بلکہ اس کے شدید نفسیاتی اور سماجی اثرات عورت کو تباہ کر دیتے ہیں۔

فیسٹولا کی کیا وجوہات ہیں؟

- اگر زچگی کا عمل تربیت یافتہ ڈوائف یا کسی تجربہ کار طبی ماہر کی نگرانی کے بغیر دیر تک جاری رہے
- بچے کا سر پیڑ میں پھنس جائے اور مسلسل رگڑ کی وجہ سے مٹانے میں سوراخ ہو جائے
- مسلسل رگڑ کی وجہ سے مٹانے کے پھوں کا کمزور ہو جانا
- پیشاب کا پیشاب کی نالی کے بجائے اس سوراخ کے ذریعے فرج میں چلے جانا
- اس بیماری کو ویسا نکو و جائل فیسٹولا (VVF) کہتے ہیں۔ کبھی کبھی بڑی آنت کے آخرے حصے اور فرج کے درمیان کے عضلات میں سوراخ ہو جاتا ہے۔ جس سے عورت کا پاخانہ اس کی فرج سے باہر نکلنے لگتا ہے۔

فیسٹولا کن کو ہو سکتا ہے؟

- جن لڑکیوں کی شادی کم عمری میں کر دی جاتی ہے
- بڑی عمر کی عورتوں میں
- بڈیوں کی مکمل نشوونما سے پہلے بچے کی پیدائش
- زیادہ بچوں کی وجہ سے عضلات کی کمزوری

فیسٹولا کے کیا اثرات ہیں؟

- عورت کو ہر وقت کپڑے کی گدی یا بیڈ باندھ کر رکھنا پڑتا ہے، اسے ریکٹو و جائل فیسٹولا (RVF) کہتے ہیں
- ہر وقت پیشاب اور پاخانہ بہتا رہتا ہے
- عورت کے جسم سے ہر وقت سخت بدبو آتی ہے
- اکثر اوقات شوہر بیوی کو چھوڑ دیتے ہیں یا گھر سے نکال دیتے ہیں
- عام لوگ بھی ایسی عورت کو ”ناپاک“ سمجھ کر اس سے دور رہتے ہیں
- جسمانی معذوری کا شکار یہ عورت اپنے والدین کے گھر کسی کونے میں محدود ہو جاتی ہے

ایچ آئی وی اور ایڈز

ایچ آئی وی اور ایڈز

جنسی بیماریاں کیا ہوتی ہیں؟

جنسی بیماریاں جنسی تعلقات سے پھیلتی ہیں۔ یہ آپ کی صحت کے لیے خطرہ ہیں بظاہر علامات نہ ہونے کا یہ مطلب نہیں کہ آپ کو علاج کی ضرورت نہیں

یاد رکھیں:

- زیادہ تر افراد میں جنسی امراض کی علامات ظاہر نہیں ہوتیں
- لوگ ایک سے زیادہ جنسی امراض کا شکار ہو سکتے ہیں
- جنسی امراض کا علاج نہ کروانا صحت پر شدید منفی نتائج پیدا کر سکتا ہے
- جنسی امراض کا باہر ڈاکٹر ہی آپ کو مناسب علاج فراہم کر سکتا ہے
- مرض کا چھپانا آپ اور جن سے آپ کے جنسی تعلقات ہیں ان افراد کو مہلک امراض کا شکار بنا سکتا ہے

جنسی بیماریوں کی علامات:

- شرم گاہ یا مقعد کے قریب دانے، سوزش یا گلٹی
- اعضاء تناسل قطرہ یلہ طوبت کا اخراج
- دوران پیشاب جلن یا درد
- پیٹ کے نچلے حصے میں درد کارہنا
- پاخانے کے وقت جلن یا تکلیف ہونا، خون یا پیپ آنا
- مقعد سے رطوبت کا اخراج، درد اور سوزش

- جسم پر خارش یا دانے وغیرہ کا نکلنا
- منہ میں چھالے، دانے یا سوزش
- جنسی عمل کے دوران پیشاب یا پاخانے کی جگہ پر تکلیف ہونا، خون یا پیپ آنا

مقعد پر ظاہر ہونے والی علامات:

- مقعد کے ارد گرد خارش یا جلن ہونا اور مقعد کے ارد گرد مسے اور موہکے
- پاخانے کے ساتھ خون، پیپ یا سفید مادے کا نکلنا
- پاخانے کے وقت درمیان سے شدید درجے کا درد
- پاخانے کے ساتھ خون کا نکلنا
- جنسی ملاپ کے وقت خون کا نکلنا

کیا جنسی بیماریوں سے بچاؤ اور علاج ممکن ہے؟

- جی ہاں! جنسی بیماریوں سے بچاؤ اور علاج ممکن ہے
- کسی بھی ایسے شخص کے ساتھ جنسی عمل سے گریز کریں جن میں جنسی بیماریوں والی علامات اور نشانیاں پائی جاتی ہوں
- بہتر ہے کہ ہر بار نئے کنڈوم کا استعمال کیا جائے اور پانی پر مشتمل ملائمت استعمال کریں
- کنڈوم کا استعمال سو فیصد بچاؤ کی ضمانت نہیں دیتا لیکن اگر صحیح طریقے سے اس کا استعمال کیا جائے تو کئی بیماریوں اور مسائل سے بچا جاسکتا ہے
- جنسی بیماریوں سے بچنے کی لئے ضروری ہے کہ ایک دوسرے کے زیر جاموں اور تولیا کا استعمال نہ کیا جائے
- جنسی عمل سے پہلے اور بعد میں نہالینا بہتر ہے
- پیپائٹس سے بچاؤ کے ٹیکے لگوانا بہتر ہے

- ایچ آئی وی ٹیسٹ کروانا بہتر ہے
- اگر آپ منشیات یا شراب نوشی کے عادی ہے تو علاج اور پرہیز لازم ہے۔ منشیات کے شکار اکثر افراد محفوظ جنسی عمل میں ناکام رہتے ہیں
- بیماری کی صورت میں جنسی عمل سے گریز کریں اس سے آپ اور آپ کے ساتھی کی صحت محفوظ رہ سکتی ہے

جنسی بیماریوں کی پھیلاؤ کی روک تھام کیسے ممکن ہے؟

- اگر خدا نخواستہ آپ جنسی بیماریوں کا شکار ہیں تو جنسی عمل سے گریز کریں اور علاج معالجے کے لیے ڈاکٹر سے رابطہ کریں
- ڈاکٹر کی دی گئی ہدایات پر سختی سے عمل کریں
- ہر بار نئے کنڈوم کا استعمال کریں
- جب تک ڈاکٹر اجازت نہ دے جنسی قرابت داری سے گریز کریں
- باقاعدگی سے ڈاکٹر سے معائنہ کرواتے رہے
- اطمینان کر لیجیے کہ آپ اور آپ کا ساتھی جنسی مرض میں مبتلا نہیں ہے

ایچ آئی وی (HIV) کیا ہے؟

- ایچ آئی وی (HIV) ایک وائرس کا نام ہے جو انسانی قوت مدافعت کو متاثر کرتا ہے۔ اور آہستہ آہستہ جسم کی بیماریوں کے خلاف لڑنے کی طاقت کو ختم کر دیتا ہے
- ایچ آئی وی (HIV) سے متاثرہ لوگوں کو یہ معلوم نہیں ہوتا ہے کہ وہ اس کا شکار ہو چکے ہیں
- ایچ آئی وی (HIV) سے متاثرہ شخص بغیر کسی علامت کے کئی سالوں زندہ رہ سکتا ہے
- ایچ آئی وی (HIV) انسانی خون اور جنسی رطوبتوں میں موجود ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی متاثرہ ماں کے دودھ سے بھی وائرس بچوں کو منتقل ہو سکتا ہے

ایڈز کیا ہے؟

- ایڈز (Acquired Immune Deficiency Syndrome) کا مخفف ہے۔ یہ ایچ آئی وی وائرس کی آخری شکل ہے۔ لیکن ہر وہ شخص جسے ایچ آئی وی کا یہ مطلب نہیں کہ وہ ایڈز کی منزل تک پہنچے گا
- انسانی قوت مدافعت نہایت کمزور اور تباہ ہونے کی وجہ سے جب کئی بیماریاں جسم پر حملہ کر کے اسے بیمار اور کمزور کر دیتی ہیں تو اس مرحلے کو ایڈز کہتے ہیں
 - قوت مدافعت ختم ہو جانے کی وجہ سے اکثر اوقات خطرناک بیماریوں مثلاً کینسر، ٹی بی اور نمونیا جیسے مہلک امراض لگ سکتے ہیں
 - ایڈز کا بہترین علاج احتیاط ہے۔ ایسی احتیاط جس کے ذریعے HIV وائرس کو انسانی خون میں شامل ہونے سے روکا جا سکے

ایڈز کی ابتدائی علامات:

- ایچ آئی وی اور ایڈز کی تشخیص کیلئے علامات کے ظاہر ہونے کا انتظار کرنا بہترین حکمت عملی نہیں۔ بہتر ہے کہ بروقت تشخیص کیلئے ٹیسٹ کروائے جائیں۔
- انتہائی سستی اور بے چینی
 - دن میں تین مرتبہ سے زیادہ مسلسل وقفوں سے مریض کو پتلے پاخانے کا آنا
 - نظام تنفس کا متاثر ہونا، وزن میں تیزی سے کمی ہونا
 - مسلسل کھانسی، منہ میں سوزش، سینے میں درد اور سانس لینے میں تنگی
 - بخار اور جسم میں درد کار ہنایا بخار کا ایک مہینہ سے زیادہ رہنا
 - جسم پر بڑے بڑے سرخ دھبے پیدا ہونا
 - نمونیا، یادداشت کا کم ہونا، مایوسی اور ڈپریشن

➔ ایچ آئی وی (HIV) کیسے منتقل ہوتا ہے؟

- ایچ آئی وی اور ایڈز بہت ساری چیزوں سے منتقل ہو سکتا ہے جیسا کہ
- زیادہ تر ایچ آئی وی متاثرہ شخص کے ساتھ جنسی تعلقات
- متاثرہ شخص کی استعمال شدہ سرنج یا سوئی کے استعمال سے
- متاثرہ ماں سے پیدا ہونے والے یا اس کا دودھ پینے والے بچے کو
- متاثرہ خون یا متاثرہ خون کی حامل اشیاء سے
- ٹیکے، نوکیلی اور تیز دھاوا والے آلات کے مشترکہ استعمال سے
- شرمگاہ یا متعدد کے ذریعے جنسی ملاپ کے وقت کنڈوم اور مناسب چکنائی کا استعمال نہ کرنے سے

➔ ایچ آئی وی (HIV) کیسے نہیں پھیلتا؟

- ایچ آئی وی کا وائرس انسانی جسم کے باہر نہیں رہ سکتا اور نہ ہی افزائش پاسکتا ہے، یہ مندرجہ ذیل طریقوں سے نہیں پھیلتا:
- متاثرہ فرد کے کھانسنے یا چھینکنے سے
- متاثرہ فرد کے ساتھ ہاتھ ملانے یا گلے ملنے سے
- متاثرہ فرد کے بستر کے مشترکہ استعمال اور عام میل جول سے
- متاثرہ فرد کے ساتھ مشترکہ غسل خانہ یا بیت الخلاء استعمال کرنے سے
- متاثرہ فرد کو چھونے، چومنے یا گلے لگانے سے
- متاثرہ فرد کے ساتھ کام کرنے سے
- متاثرہ فرد کے استعمال شدہ برتن استعمال کرنے سے
- ایک ٹیلی فون استعمال کرنے سے
- متاثرہ فرد کی تیمارداری کرنے سے

- تالاب میں اکٹھے نہانے سے
- کیڑوں اور مچھروں کے کاٹنے سے
- متاثرہ افراد کے کپڑے یا جوتے پہننے سے

➔ ایچ آئی وی (HIV) اور ایڈز (Aids) سے بچاؤ کیسے ممکن ہے؟

- جنسی تعلقات میں کنڈوم کا استعمال کریں
- جنسی تعلقات میں احتیاط کریں اور غیر محفوظ جنسی تعلقات سے گریز کریں
- متاثرہ فرد کی استعمال شدہ شرنج اور سوئی کے استعمال سے اجتناب کریں
- ہمیشہ ٹیسٹ شدہ اور مستند خون لگوائیں
- مستند ڈاکٹر سے علاج اور اس بات کا یقین کہ جراحی کے آلات جراثیم سے پاک ہوں
- مستند دندان ساز (Dentist) سے علاج اور اس بات کا یقین کہ متعلقہ اوزار جراثیم سے پاک ہوں
- جسم پر نقش و نگار (Tattoo) کندہ کروانے سے احتیاط کریں اور اس بات کا یقین کر لیں کہ استعمال ہونے والی سوئیاں وائرس سے پاک ہوں
- حجام کے پاس ہمیشہ نئے بلیڈ اور ریزر (Razor) استعمال کرنے پر اصرار کریں

➔ ایچ آئی وی (HIV) کی تشخیص کیسے ممکن ہے؟

- صرف آپ کے خون کا مستند لیبارٹری سے ٹیسٹ ہی وائرس کی موجودگی کا پتہ بتا سکتا ہے۔ اس سے بہتر ٹیسٹ کو ایٹی با ڈیز (Anti Bodies) ٹیسٹ کہتے ہیں اور اس کی رپورٹ ایک سے دو ہفتے میں مل جاتی ہے۔

➔ تشخیص کا ٹیسٹ کہاں سے ممکن ہے؟

- آپ اپنا ٹیسٹ کسی بھی وی سی ٹی سینٹر (VCT) یا بڑے سرکاری ہسپتال سے کروا سکتے ہیں جن کی فہرست اس کتاب

کے آخر میں دی گئی ہے۔ اس کے علاوہ مختلف غیر سرکاری تنظیموں سے بھی ٹیسٹ کے لکٹے رابطہ کیا جاسکتا ہے۔ اور ان کے بارے میں معلومات کتابچے میں دیئے گئے نمبر سے حاصل کی جاسکتی ہے۔ اس کے علاوہ صوبائی سطح پر قائم کئے ایڈز کنٹرول کے دفاتر سے بھی تفصیلی معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں۔

- ایسی جگہ سے ٹیسٹ کروانا بہتر ہے جہاں پر کونسلر کی سہولت موجود ہو جو آپ کے سوالات کا جواب دے سکے اور آپ کو اور آپ کے دوستوں کو ایچ آئی وی (HIV) سے محفوظ رکھنے کے طریقے بھی بتا سکیں۔

منفی ٹیسٹ سے کیا مراد ہے؟

- منفی ٹیسٹ کا مطلب ہے کہ آپ ایچ آئی وی سے متاثر نہیں ہیں۔
- مگر مکمل صحیح تشخیصی رپورٹ کے لئے بہتر ہے کہ آپ تین مہینے کے بعد دوبارہ ٹیسٹ کروائیں کیوں کہ وائرس کی خون میں موجودگی کا پتہ تین سے بارہ ماہ میں چلتا ہے۔

مثبت ٹیسٹ سے کیا مراد ہے؟

- پازیٹیو یا مثبت ٹیسٹ سے مراد ہے کہ آپ کے جسم نے ایچ آئی وی (HIV) کے خلاف اینٹی باڈیز بنالی ہیں اس لئے آپ اس وائرس سے متاثرہ ہیں۔
- مکمل تشخیص کے لئے مزید حساس ٹیسٹ کروائیں اور مستند ڈاکٹر اور حکومت کے قائم کردہ مراکز سے رجوع کریں اور باقاعدگی سے علاج کروائیں۔ علاج ادھورا چھوڑنے کا مطلب ہے کہ آپ کی زندگی بچانے کے امکانات محدود ہو جائیں گے۔

کیا تشخیص کے بعد بھی ایک بھر پور پرمسرت زندگی ممکن ہے؟

- جی ہاں! مناسب تشخیص اور علاج کی مدد سے HIV سے متاثرہ فرد ایک لمبی، پرمسرت اور خوشحال زندگی گزار سکتے ہیں۔ بروقت تشخیص اور لگاتار علاج ہی آپ کی بہتر زندگی و صحت کا ضامن ہے۔

تولیدی روغتیا

په اړه

دعمومي پوهنې کیتابګی

نامسولیت

دا مختصر کتاب ولسي سازمان بلیووینز د ملگري ملتونو سازمان آئي او ايم په همکاري سره د افغان کډوالو نجونو او بنځو د زیروني (تولیدي روغتیا) په اړه د پوهاوي، په نیت د لازیاتونو سره چاپ کړی دی. نه خو دا طبي کتنه او روزنه ده؛ او نه د طبي مشورې بدیل دی. د تولیدي روغتیا اړوند د هر ډول ستونزې په مهال د کتنې او مشورې لپاره یو مستند ډاکټر ته رجوع وکړئ.

د آئي او ايم د دې کتاب د تفصیلاتو سره موافق کیدل ضروري نه دي.

پیژندنه

په افغان کډوالو او بنځو کې د تولیدي روغتیا په اړه ډېرې پښتنې شتون لري او په دې کې ډیرې ځوابونه درست هم نه وي او چې دا د تولیدي یا زیروني روغتیا په اړه نور هم د ناسمو معلوماتو خپرولو لامل جوړیږي.

په داسې حال کې چې د افغان کډوالو بنځو معلوماتو او عامه پوهاوي ته د رسیدو وسیلې ډېرې محدود دي، نو ځکه دا اړین دي چې هغوي ته د تولیدي روغتیا په اړه مستند او فوري معلومات ورسول شي. په دې مختصر کتاب کې معلومات په عموماً د پوهیدو وړ، په روانه ژبه او ساده الفاظ بیان شوي دي. نجوني او بنځي په عامه توګه د تولیدي صحت په اړه د خبرو کولوڅخه ډډه کوي نو له همدې وجې هغوي د صحت په اړه صحیح معلوماتو ته د رسیدلو امکان نه لري او دا ددې لامل ګرځي چې د سختو ستونزو او کړاونو سره مخ شي.

هیله لرو چې دا کتابګې به د عام اولس، د روغتیا فعالانو (هیلتې ورکر)، اولسي فعالانو او سازمانانو لپاره ګټور او مرسته کوونکې ثابت شي او عام اولس او خلکو ته به حوصله ورکړي تر څو چې د تولیدي/زیروني روغتیا په اړه صحیح معلومات تر لاسه کړي.

کم عمره نجونی او د هغی د روغتیا ستونزی

تنکی پیغلنوب

👉 تنکی پیغلنوب څه شی دی؟

د روغتیا نړیوال سازمان (WHO) د لسو کلونوڅخه تر نولس کلونو پورې د عمر دی دور ته د بلوغت (پیغلنوب/زلمیتوب) دور وایي. په دې وخت کې ډېر بدني، عضلاتي او رواني تغیرونه څرگندیږي.

👉 د بلوغت/پیغلنوب په دوران کې کوم بدلونونه محسوس کیږي یا نجونی څه محسوسوي؟

د پیغلنوب پیلیدلو سره سم په نجونو کې د تندۍ سره ډیر ښکاره او څه پټ بدلونونه/تغیرونه څرگندیږي پیل شي.

دا بدلونونه یوآخي جسماني نه وي بلکې د هغوي د ژوند په ډول او انداز، عادتونو، او د خوړو خوښي او ناخوښي کې هم بدلون رآخي.

د بلوغت/پیغلنوب مرحله یو فطري او د معمول عمل دی چې د ټولو نجونو د ودې برخه ده چې په هغې کې د ایسټروجن او پروجیسټرون هارمونونه د کیمیاوي عمل له کبله د یو کوچنی نجونی وجود په یو بالغ وجود کې بدل شي.

د بلوغت/پیغلنوب د ډیرو بدلونونو لامل تنکی پیغلي داسې محسوس کړي چې گوندي هغوي په خپلو وجود واک یا اختیار نه لري. میاشتنی ناروغي، د سینو غټیدل، او د دې تر څنګ د وجود په ځانګړي اندامونو باندې د ویبستانو څرگندیږي شروع شي او بیا څه موده وروستو د هغې په هارمونونو او وجود کې قرار راشي. نو ضروري ده چې نجونی د ژوند د دې دور د ذهني او جسمي تغیرونو او د هغو د اغیزو نه خبر کړای شي.

👉 په تنکی پیغلنوب کی نجونه کوم ډول خوراک څښاک ته اړتیا لري او ولی ؟

تنکی پیغلنوب د ځوانی د پیل کیدو وخت وي ، او په دې وخت کی نجونه متوازن یا برابر خوراک څښاک ته اړتیا لري. هغه خوراکونه چې وجود ته طاقت ورکوي او ودې او مدافعت تقویه کوي هغو کی په لاندې ډول خواړه شامل دي.

هغه خواړه چې ودې ته تقویه ورکوي:

په دې ډول خوړو کی غوښه (چرگ، کب، نری غوښه او داسې نور) ، هگی، هر ډول پلي، شیدې، میوي ، مستي او دالونه شامل دي.

● **هغه خواړه چې د بیلا بیلو ناروغیو څخه ساتنه کوي**

هر ډول میوي، سبزیانې په ځانگړي ډول د شنو پانو سبزیانې، د شرموشمو سابه او داسې نور خواړه په داسې خوراکونو کی شامل دي چې د ناروغیو په مقابل کی ساتنه کوي.

● **هغه خواړه چې وجود ته تقویت او طاقت ورکوي**

په داسې خوړو کی کوچ، غوري، بوره (چینی)، وریجی، جوار، گنی، گوره، کچالو او داسې نور خوراکونه شامل دي.

دا خبره په پام کی نیول شوې ده چې نجونو ته د هلکانو په مقابل کی کم خوراک ورکړي کیري چې له امله یې هغوي له کمزوری او د وینې د کمښت سره مخ کیري او دې ته پاملرنه هم نه کوي چې څو کاله کی دننه به هغوي ښځې او میندې جوړیږي؛ او باید مضبوط هډوکي او قوي وجود ولري.

د کمزوری او د وینې د کمښت څخه د ځان ساتلو لپاره اړینه ده چې د پورته ذکر کړی شوو دریو گروپونو څخه یو یو څیز لازم په خپل خوراک کی شامل کړای شي. خو قوي خوراکونه باید په زیات مقدار کی استعمال نه شي ځکه چې د دې لامل څربوالي پیدا کیدای شي او د شکرې (شوگر) مریضان خو باید د خوړو شیانو څخه ډډه وکړي.

👉 **د پیغلنوب له امله په ستونزو کی د نجونو مرسته کوونکی څوک کیدی شي؟**

د پیغلنوب دور د ژوند یو مهمه او تر یوه حده پورې سخته مرحله ده. خو د خپلوانو او سویلو (ملگرو) په مرستی سره هغوي د دې دور نه په آسانه تیریدلی شي. د طب له نظره پیغلنوب په عادي او صحي توگه سمه او روغه مرحله ده او په دې کی د شرم او

تولیدی صحت

پنیمانی هیخ خبره نشته. یو مهمه خبره چی باید نجونی یی په یاد وساتي هغه دا ده چی هغوي یواځي د دې غټو تغیرونو او بدلونونو سره مخامخ نه بلکه ټولي نجونی د دې سره مخامخ وي.

دا دور او مرحله د مور پلار او تنکیو پیغلو دواړو لپاره یو موقتي مرحله ده چی د دې دورې پر مهال اختلافات او ستونزې مخي ته راتللی شي. په دې دور کې پیغلي او زلمي درناوي او خپلواکي غواړي او بل طرف ته مور پلار په عادي توگه د هغوي په هکله خپلي فیصلي او پریکړې غواړي. د مور پلار لپاره په فوري توگه دا خبره د منلو وړ نه وي چی هغوي اوس په خپلو اولادونو په هغه څیر چی په کوچینوالي کې یی په دوي درلود، اوس هغه واک او اختیار نه لري.

د نجونود بلوغت په دور کې پوهه او باسواده میندي، مشراني خویندي، یورگاني، استاذاني، ملگری یا سویلیانی، یا مشراني بنخي لکه نیاگاني بني لاربنوونکي او مرستیالانې څرگندیډلي شي. هغوي د خپل معلوماتو او د پوهې په بنیاد په بڼه ډول هغوي په ضروري خبرو پوهولای شي او د دې په وسیله نجونی د اندیبننو او د وهمونو څخه بچ کیدای شي.

د بدن پاک او تازه ساتلو لپاره باید څه وکړی شي؟

باید هره ورځ ولامبلې شي، په ځانگړې توگه د خولو راتللو وروستو لازم بدن پریمنځل پکار دي. هره ورځ دوه ځل مخ وینځل پکار دي. د پاکي نه مراعت کولو په وجه په مخ دانې او غوړوالی هم کم پیدا کیږي. د سر وینستان هم په اونۍ کې دوه یا درې وارې وینځل ضروري دي، یا چې کله ضرورت وي باید ووینځل شي؛ تر څو وینسته پاک شي او غوړوالی هم کم وي.

د خولې او بد بویي ختمولو پخاطر لکه خوری، ټالکم پاوډراو باډي سپری باید استعمال کړی شي.

جامي یا کالي باید په منظمه توگه بدل شي. د خولو نه په ککړ بدن او جامو یا کالو باندي بکتر یا جراثیم موجود وي نو د د بدبویي لامل جوړیږي.

لیکوریا/سیلان الرحم

لیکوریا څه شی دی؟

واده کړې بنځي او نا واده کړې بنځي دواړه په فطري توګه او په ځانګړې ډول د اوبو د وتلو (اخراج) سره مخامخ وي. خو دا یو عمومي او فطري عمل دی او دا علاج ته اړتیا نه لري. چې په کومو نجونو او بنځو لیکوریا راځي دا د هغوي د روغ وجود نښه او ثبوت دی. خو په ځانګړې توګه پنځلس کلونو څخه تر پنځ څلویښت کلونو د یو بلي ناروغتیا لامل هم د اوبو اخراج کیدای شي.

آیا لیکوریا ناروغي ده؟

لیکوریا ناروغي نه ده. بنځو ته په عمومي توګه د داسي اوبو د اخراج یا وتلو شکایت وي. چا ته کم وي چا ته زیات، دا اوبه رڼي، تینګي او لږې سپینې وي او په فطري ډول ځانګړی اندام پاک ساتي او د اندیښني خبره نه ده، دا ناروغي نه ده بلکې د ناروغيو څخه ژغورل کوي.

د اندیښني خبره هله وي چې کله دې اوبو کې بدبويي، رنگ کې زیروالی یا سوروالی وي، یا دا تینګي وي، نو د پیپ یا پرسوب لامل کیدای شي. او د علاج سره رغیږي.

د لیکوریا په اړه ناسم فکر

- د اوبو وتلو لامل کمزوري جوړیږي او په جوړونو کې درد وي.
- د اوبو وتل د اولاد نه کیدلو نښه او ثبوت دی.
- د سترګو چاپیره تیر سري جوړیږي.
- لیکوریا د هډوکو نلي (مغز) دی د چې له امله یې د کیلشیمو کمی رامنځ ته کیږي او له کبله یې هډوکي کمزوري کیږي.

په کومو حالاتو کې د اوبو کمیدل، زیاتیدل یا تینګیدل عمومي یا نارمل وي

- د میاشتنی ناروغی څخه یو یا دوه ورځې وړاندې یا بالکل مینځ کې .
- د حمل په دوران کې.
- ذهني اندیښنو او فشار کې.
- ځانګړي دوايانو یا دارو استعمال نه وروسته
- ماشوم ته شیدو ورکولو سره

- خوراک بدلیدلو سره
- د خاوند سره کوروالي په مهال، د هغې نه وړاندې یا وروسته هم راځي.

د اوبو خارجیدل یا وتل کله د اندیبنی یا د پریشانی وړ وي؟

- د او په دوامداره توگه وتل، د اوبو رنگ بدلیدل لکه شین، زير، یا توروالی یا سوروالی پکښې وي. یا که بویې کوي.
- که د اوبو وتلو سره د خیتې په لاندې برخه کې درد وي.
- د میاشتنی وینې د وتلو په لار کې که خارښ وي، سوروالی وي یا دانی وي.
- د میاشتنی وینې د وتلو په لار سوزش وي، یا متیازو په وخت کې سوزش وي.
- په اوبو کې وینه راتلل یا د وینو سرې د اوبو اخراجیدل.
- د وران شوي یا خراب شوي شیدو په څیر د سپین او تینگو موادو اخراج پورته د ذکر شوي د هرې خبرې په مهال طبي مرسته ترلاسه کول اړین او ضروري دي .

د داسې ډول اوبو د اخراج لاملونه څه وي؟

- په پاکی (صفایې) کې غفلت
- د وینتانو د صفائی لپاره د کارول شوي ریزر/ پاکی استعمال
- د وجود په ځانگړي اندامونو کې د غیر طبي دوايي او د پانو بوتو کینودل

د داسې ډول د اوبو د اخراج سره کومې ستونزې مخې ته راتللی شي؟

- د ځانگړي اندام په سوري او بچه دانی یا رحم کې انفیکشن یا پرسوب پیدا کیدای شي.
- په ملا او او هډوکو کې مستقل درد
- د ماشوم د وخت نه مخکې پیدا کیدل یا کمزوری ماشوم
- د پیدا شوي ماشوم ناروغي
- شنډتوب (بی اولادي)
- د انفیکشن یا ناروغي په ټول وجود (دماغ او نورو اندامونو) کې خپریدل

د دې ستونزو څخه ځان ساتلو لپاره باید څه وکړی شي.

- تل کاتین یعنی د ریښمینی کپړې زیر جامه (انډروینر) کارول او باید هغه هره ورځ بدل شي او په صابن ووینځل شي. د نیلون له جامو، زیر جامه د کارولو نه دې ډډه وکړی شي.
 - د میاشتنۍ ناروغتیا کارول شوې کپړه دې تر هغې استعمال نه شي ترڅو په صابن وینځل شوي نه وي.
 - استعمال شوی کنډوم باید بیا استعمال نه شي.
 - میرمنې دې باید د مستند داوتې پرته دارو یا پانې بوتې په ځانگړي اندامونو له دننه خوا نه کپړدي.
 - د طبي علاج ختمیدلو پورې باید د کوروالي څخه ډډه وکړی شي ترڅو جنسي ناروغي خپره نشي.
 - میاشتنۍ ناروغي په مهال دي باید دوايي وخورل شي او پرینبډل شي.
 - د ځانگړي اندامونو دننه طبي کتنې، د ماشوم د زیروني او زین (سقط) په مهال باید د صفا او پاکو شیانو په کارولو ټینگار وکړی شي.
 - د چلې ایښودو په مهال وگورئ چې د چلې نوی پاکټ ستاسوپه وړاندې پرنیستل شي. د چلې ایښودلو نه وړاندې خپله دننه ارزونه باید وکړئ.
- خپل خوراک څښاک جاري ساتئ ، اوبه زیاتې څښی او خپل خوب او آرام ته پام کوئ. د ټولو څخه مهمه خبره داده چې ناروغي څرگندیدلو په مهال د خاوند طبي کتنه، ټیسټ او علاج هم ډیر مهم دی. گوندي تاسو ته ناروغي بیا لگیدلی شي.

څه خلک وائي چې لیکوریا د هډوکو مغز (نلی) دی چې اخراج یې کپړي چې لامل د کیلشیم د کمښت سبب کپړي.

دا خبره سمه نه ده، لیکوریا د هډوکو نلی (مغز) نه دی. دا د هډوکو سره هیڅ اړه نه لري او نه د دې لامله د کیلشیم کمښت پیدا کپړي.

تولیدی روغتیا

تولیدی یا زیرونی روغتیا څه شی دی؟

په عمومي توگه د صحت یا روغتیا څخه مراد د ناروغی ناشوني او روغ صحت اخستل کيږي. خو په حقیقت کې د یو انسان جسمي، ذهني او په بشپړه توگه روغتیا ته صحت ویل کيږي. هم په دې ډول د یو انسان (سړي یا بنځه) کې د اولاد پیدا کولو وړتیا توليدي صحت یا روغتیا ته وائي. توليدي صحت توليدي نظام او د دې هر فعل او عمل سره اړه لري. (روغتیا نړیوال سازمان)

نجلۍ په کوم عمر کې د ماشوم پیدا کولو وړ وي؟

که د نجلۍ عمر د اتلسو کلونو څخه کم یا د پنځ دیرش کلونو څکه زیات وي نو دا عمر د ماشوم زیږولو لپاره مناسب یا ورته نه دی. د اتلسو کلونو څخه کم عمره نجونه په جسمي توگه د ماشوم راوړلو درد او تکلیف نشي زغملی او هم د دې په څیر د پنځ دیرش کلونو څخه زیات عمر نجونو په وجود کې کلکوالی راځي چې د هغې لامله ماشوم زیږولو کې ستونزه مخي ته راتلای شي او له کبله یې د مور او ماشوم د دواړو ژوند خطر سره مخامخ کیدای شي.

نجونو لپاره په کم عمری د واده زیان څه دی؟

زموږ په سیمو کې د ماشوم د زیرونی په مهال د میندو د مړینې کچه ډیره لوړه ده. د دې غټ لامل د نجونو په کم عمری کې ودونه دي. دوهم غټ لامل یې دا دی چې د هغې توليدي روغتیا ته پام نه کيږي او نه هغو ته د حمل په دوران کې وړ او مناسب خوراک ورکول کيږي چې د له امله یې هغوي د خوراک او وینې د کمي سره مخامخ شي. او په همدې وجه د کمزورو میندو ماشومان هم کمزوري پیدا کيږي او د یو کال عمر ته

رسیدلو وړاندې مړه شي. او داسې هم کيږي چې ماشومان مړه پیدا شي او دا د مور لپاره د جسمي زیان څخه پرته د جذباتي او نفسیاتي پریشانی لامل هم جوړیږي.

د کم عمرۍ د ودونو له کبله هم اختلافات را منځ ته کيږي ځکه چې کم عمره نجونو د کورني تاو تريخوالي زیات خطر سره مخ وي. د کم عمره نجونو جنسي پوهه او تجربه نه وي او د دې له کبله هغوي د جنسي تاوترېخوالي سره هم مخامخ وي. په کم عمرۍ کې واده ډیر زر د حمل جوړیدو او د مور جوړیدو لامل جوړیږي. چې د اتلس کلونو څخه کم عمره جلي حامله شي نو د ماشوم د وخت څخه مخکې پیدا کیدلو په مهال هغوي د مړینې امکان د غټو نجونو پنځ چنده زیات وي. په دې عمر کې د نورو ستونزو راتللو اندیښنې هم وي چې په هغو کې فستولا او د رحم خورندیدل هم شامل دي.

آیا بواخي بنځي شنډې (بی اولاده) کيداي شي؟

بواخي بنځو کې شنډیدل نه وي په سرو کې هم وي. کله چې د شنډیدا علاج یا درملني کولو اراده وي نو اول باید د سړي تیست وشي ځکه چې د سرو تیست ډیر ساده، لنډ او آسان وي.

د گډ یا وواده کړي ژوند پیلولو په مهال د ویني وتنه یا داغ ، آیا د یوې بنځي د پاکۍ بېشکه او اړینه نښه ده؟

د ویني تویدل یا داغ هرگز د دې نښه نه ده چې نجلۍ پاکه نه ده. د بکارت (پاکوالي) پرده د رحم یا د ځانگړي اندام په خوله کې دیو نا مکمل یا د ناروغه پردې یا جالی نوم دی. د نجلۍ د پیدا کیدلو په وخت هم دا پرده سلامت او روغه نه وي او د میاشتنۍ ناروغي شروع کیدلو نه وړاندې لږه نور هم وشلیږي ترڅو میاشتنۍ وینه په آسانه خارج شي. د دې پردې یا جالی شکل یا بڼه په ټولو نجونو کې یو ډول نه وي او نه سوري یو ډول وي. د هر یو نجلۍ/ بنځي د بکارت د پرده ځانگړی غټ والی لري. د ځینو نجونو پرده یا جالی غټه وي د ځینو نرۍ یا باریک وي. د سلگونو کلونو راهیسې دا پرده د بکارت یا پاکوالي نښه گڼل کيږي او د ویني داغ د پاکوالي ثبوت وي. خو حقیقت دا دی چې اول میاشتنۍ ناروغي هم دا څرگندوي چې د بکارت په پرده کې سوري دی. او که چیرې د بکارت پرده نرۍ وي نو ډیر په آسانه شلیږي او دا ممکن ده چې وینه هم خارج نشي. د واده نه مخکې د نجلۍ د بکارت پرده د څه بل امله هم شلیدلی شي د مثال په توگه ورزش، یا د طبي کتنې له کبله هم د شکیدلی شي.

حمل

👉 حمل څه شی دی؟

د نر او بڼځې د کوروالي په نتیجه کې یو نارینه خلیه (سپرم) د یو بڼځینه هګی (egg or ovary) سره په بچه دانی کې یو ځای شي، چې په نتیجه کې یې د ماشوم د جوړیدلو عمل پیل شي، چې دپته ته حمل ویل کیږي.

👉 د حمل نښې څه دي؟

مياشتنۍ ناروغي بندیدل، زړه خرابیدل، قی کول (د سحر په وخت کې طبیعت خرابیدل) ، د سینې یا تیونو غټیدل یا درنیدل، د درد محسوس کول، د تیونو د سرونو رنگ توریدل، او د خیتي غټیدل.

👉 آیا د حمل د تشخیص یا روزني څه طریقه شته؟

چې د میاشتنۍ ناروغۍ په موده لس ورځې تیرې شي نو د تش ادار (متيازو) په ټیسټ د حمل د شتون معلومات کیږي. د دې پرته د وینې ټیسټ هم شته چې لږ گران وي یعني لگښت پرې زیات راځي هغه هم د حمل تصدیق کوي او د دې لپاره د لسو ورځو د انتظار حاجت هم نه وي. د دې پرته څه نښې نښانې هم شته چې ښایې چې حمل شته که نه .

سټک ټیسټ

دا یو ساده ټیسټ دی چې د دې په ډبې باندې ورکړې شوي لارښونو باندې عمل کولو سره؛ په کور کې په آسانه توګه ترسره کیدلای شي.

👉 د ټیوب حمل څه شی دی؟

حمل په عامه توګه بچه دانی (womb) کې وي خو کله کله دا د بچه دانی څخه بهر ټیوب یا سوري کې قرار واخلي او هم هلته د ودې کوشش کوي چې هغه ممکن نه وي. هم دې ته د ټیوب یا نالی (Ectopic) حمل وايي . دا یو ډیر د خطر وخت وي او د دې لپاره په فوري توګه ډاکټر ته رجوع کول لازم وي.

تیوب یا د نالی د حمل نښې څه دي؟

- د میاشتنۍ ناروغۍ په موده ورځې تیرې شي او د متیازو په تیست د حمل تصدیق کیدای شي.
 - دوه یا دونیمې میاشتو څخه وروستو د ځانگړې برخې په سوړو دومره زیات درد او تکلیف راتللي شي چې بنځه بی هوشه کیدای شي.
 - وینه هم راتللی شي.
- دا یو ډیر خطرناک وخت وي چې په هغې د بنځې ژوند هم په خطر کې وي. ځکه بنځه په فوري توگه هسپتال ته رسول اړین وي.

آیا د حمل په شروع کې زړه خرابیدل او قه کولو ستونزه ټولو حامله میرمنو ته وي او آیا دا د ماشوم لپاره د خطر لامل وي؟

د حمل په اولنیو درې میاشتو کې زړه خرابیدل او قه راتل یو طبیعي عمل دی خو ټولو بنځو ته دا ستونزه نه وي. کومو بنځو ته چې دا ستونزه وي هم نو په عمومي توگه درې میاشتي وروستو جوړیږي.

د داسې ستونزې لپاره دوايانې یا دارو شته چې د ډاکټر په مشوره اخستلې شي. خو که اولنی درې میاشتو کې د دوايانو څخه ډډه وشي نه بڼه خبره وي ځکه د زړه د خرابیدلو او قې د ماشوم په روغتیا هیڅ اغیزه نه وي. خو که قه درې میاشتي وروستو هم دوام ولري نو ډاکټر ته رجوع پکار ده گوندی د ماشوم په صحت بده اغیزه لرلی شي.

آیا د حمل په شروع کې وزن لږ څه کميږي؟

د حمل په شروع کې وزن لږ کمیدای شي خو که وزن چیرې ډېر کم شي نو بیا اړینه ده چې ډاکټر سره مشوره وشي.

آیا د حمل په دوران کې کورنۍ کارونه کیدای شي او کوم ډول ورزش کولو په وجه زیان کیدای شي؟

د حمل دوران کې کورنۍ کارونه کولی شي. لږ شان ورزش او لوبو کولو کې هم څه زیان نشته خو په شرط دا دي چې بنځه څه تکلیف محسوس نه کړي.

آیا د حمل دوران کې میرمنې حفاظتي ټيکې یا پیچکاري لگولی شي؟

حمل دوران میرمنو لره د تشنج نه د ساتنې پیچکاري ضرور لگول پکار دي.

د یو حامله او شیدو ورکونکي مور لپاره کوم ډول خوراک پکار دی؟

یو حامله او شیدو ورکونکي مور بیلا بیل خورو ته ضرورت لري د مثال په توګه سبزیانې، هګۍ، میوې، دالونه ، غوښه، روژې، ډوډۍ او داسې نور شیان خوړل پکار دي چې هر رقم غذايي اړتیا پوره کړي.

د غذائیت او تقویت څخه ډک خوراک مطلب چیرې هم د زیات لګښت خوراک نه دی. دال، ډوډۍ ، شوملې او مستې ارزانه خوراکونه دي هم بیا هم ډیر غذائیت او تقویت لري. یوشیدو ورکونکي مور او حامله ښځه د خورو ترڅنګ شیدې، جوس او اوبو لره هم اړتیا لري ترڅو مور کې د پیو کمې نه وي او میرمنې ته د قبض ستونزه هم نه وي. که حامله ښځې او شیدې ورکونکي میندې په خپلو سیمو کې په آسانه توګه پیدا کیدونکي خوراکونو مقدار هم زیات کړي نو د هغوي او د ماشومانو د خوراک اړتیا به تر ډیر حده پوره شي.

د یو حامله ښځې لپاره آرام څه معنی او مطلب لري؟

یو حامله لپاره هره ورځ دوه ساعته آرام کول ضروري دي. په خاص توګه د حمل په آخري دوه درې میاشتو کې د سخت او د زور کارونه د ماشوم د وخت نه وړاندې د پیدا کیدلو او په وده کې د زیان لامل جوړیدلی شي.

آیا یو حامله میرمنه په خپل سر دوايي اخستلي شي؟

بالکل نه، د حمل په اولنو دريو میاشتو کې د دوايانو استعمال په ماشوم کې د پیدائشي معذوری لامل جوړیدی شي. په دې دوران کې پرته د ضرورت څخه ایکسری هم کول نه دي پکار ، ترڅو ماشوم د پیدائشي معذوری څخه وساتل شي.

آیا د حمل دوران کې ښځه د خپل خاوند سره کوروالی کولی شي؟

او کولی شي خو که ښځې ته په کوروالی کې څه درد نه محسوس کيږي یا وینه نه راځي.

تمباکو، سګرټ څښل او نور نشه راوړونکي توکي حامله میرمنو لره زیان ورکوي؟

د حمل دوران کې د میرمنې هر رقم نشه کول د ماشوم په وده بده اغیزه لرلی شي د مثال په توګه د وزن کمیدل، پیدائشي معذوري یا داسې نور او پرته د دې د ماشوم د ضائع کیدلو خطر هم شته.

د حمل په دوران کې د سټریوالي او کمزوري، د څه نښه ده؟

د حمل په دوران کې سټریوالي او کمزوري وینې د کمښت نښه ده. په داسې حال کې د ډاکټر کتنه ضروري ده. که مور د څه له کبله ډاکټر له تللي نه شي نو باید هغې ته دا مشوره ورکړل شي چې د فولادو یا د فولک ایسډ گولي استعمال کړي یا داسې خوراک شروع کړي چې هغې کې فولاد په زیات مقدار کې شتون لري، د مثال په توګه ینه، هګۍ، کبان، پالک، شنو پاپرو سبزیانې، رمیان، پلې، دالونه، منې، امرود، خرما، وسکې او داسې نور توکي او د دې ترڅنګ د ویتامن سي گولي یا داسې خوراک چې په هغې کې ویتامن سي ډیر شتون لري (د مثال په توګه کینو، لیمو، مالټا او داسې نور) باید د هغو خوراک وکړي. ځکه چې ویتامن سي، د فولادو په هضمولو کې مرسته کوي.

د تشنج څخه تر ټول عمر پوري د ساتنې لپاره په کوم عمر کې تیکه (پیچکاري) لگول ضروري دي؟ او آیا نا واده کړې بڼې هم دا تیکه لگولی شي؟

تشنج څخه د ساتنې لپاره د پنځلس څخه تر یو کم پنځوس کلونو پوري حامله، واده کړې او نا واده کړې میرمنې د تشنج څخه د ساتنې پیچکاري لگولی شي. د تیکو لگولو مهالویش یا تقسیم اوقات دا دی.

پيچکاري	موده/نېټه
اوله پیچکاري	هرکله چې ولګیده
دوهمه پیچکاري	د اولې پیچکاري څخه څلور اوونۍ / میاشت وروستو
دریمه پیچکاري	د دوهمې څخه شپږ میاشتې وروسته
څلورمه پیچکاري	د دریمې څخه کال وروسته
پنځمه پیچکاري	د څلورمې څخه کال وروسته

که د حامله بڼې په امتیازو کې غوروالی راځي نو باید څه وکړی شي؟

که د حامله بڼې په امتیازو کې غوروالی راځي نو باید د مستند ډاکټر سره مشوره وکړی شي.

د بلد پریشر او شوگر مریضه حامله بنځه باید څه وکړي؟

د بلد پریشر او شوگر مریضه حامله بنځه باید په منظمه توګه خپل بلد پریشر او شوگر چیک کړي او د ډاکټر په هداياتو عمل وکړي.

یو حامله بنځي ته کم نه کم څو ځله چیک اپ/ طبي کتنه پکار ده؟

که چیرې په منظم توګه کتنه ممکن نه وي نو:

- د حمل د پیل کیدلو سره په فوري توګه وروسته.
- په دوهم ځل په اوومه یا اتمه میاشت کې باید معاینه وکړی شي.
- په نهمه میاشت هم چې باید چک اپ وشي.

ستونزې په مهال په عام توګه کتنې له پرته هم اړینه طبي کتنې ته رجوع کول پکار دي.

د چیک اپ یا کتنه نږدې د بنيادي صحتي مرکز، کلیوال صحتي مرکز، تحصیل هیډ کوارټر هسپتال، او د ولسوالۍ د صحت عامه څخه کیدای شي.

د حمل دوران کې کوم ډول احتیاط ضروري دی؟

د حمل په دوران کې د سختو کارونو څخه باید ډډه وکړی شي. زیات جسمي ستړی والی په حمل کې د ستونزو لامل جوړیږي.

په روزمره کارونو کې د درنو شیانو پورته کول څخه باید ډډه وشي؟

- د حمل په دوران کې میرمنو د دوچنده خوراک ضرورت وي. خو د زیات غوړو توکو څخه باید پرهیز وشي.
- تشنج څخه د بچ کیدلو لپاره باید حامله میرمنې د ساتنې ټیکې یا پیچکاری ولګوي.
- د حمل په دوران کې د ډاکټر د وینا پرته د دوائی استعمال باید و نه شي.
- د سګرتو، چیلیم، نسوار، پان او نور داسې د نشئ توکو څخه باید ډډه وشي.
- د حمل په دوران کې د یوې میرمنې ذهني وضعیت د ماشوم او مور د دواړو په صحت اغیزه لري.
- ډیر اندېښنې یا غصه د حاملې میرمنې او ماشوم دواړو لپاره ستونزې جوړوي. باید حامله د خوشحاله اوسیدو هڅه وکړي.

د حمل په دوران کې خطرناکې نښې او خبرې کومې دي؟

- د حمل په دوران کې وینه راتلل یا د وینې داغونه د خطر نښه ده. په داسې حال باید حامله میرمن روغنتون یا ډاکټر ته لاره شي.
- رنگ زیږیدل یعني د وینې کمښت
- د دريو میاشتو وروستو هم چې قی دوام ولري
- وینه راتلل، داغونه، یا د گنده اوبو خراجیدل
- سخت سر درد، سر گرځیدل، نظر کې خړوالی، لاس پښې پرسیدل، (او د وینې فشار زیاتوالی یعني بلډپریشر)
- ملا او په نالو کې سخت درد او تکلیف
- پنځو میاشتو وروستو هم چې د ماشوم حرکت محسوس نه کړی.
- د حامله ښځې وزن کې چې زیاتوالی نه وي.
- د ماشوم په رحم کې وران پوزیشن

د حمل په دوران کې د مور وزن باید څومره زیات شي؟

په نهه میاشتو کې د حامله میرمنې وزن باید د لسو څخه تر دولسو کلوگرامو پورې زیات شي.

کوم لاملونه دي چې د ماشوم په پیدا کیدو کې ستونزې جوړولی شي؟

- داسې میرمنې چې د هغې قد پنځ فټه څخه کم وي نو د هغې د ټوټې هډوکي تنگ وي چې د هغې له امله د ماشوم په پیدا کیدو کې ستونزې مخې ته راتلی شي.
- په داسې حالت کې چې کله د یو میرمنې د ټوټې یا د پښو د هډوکو بڼه جوړه نه وي هم ستونزې راتللی شي.
- چې کله د یو میرمنې عمر د اتلس کلونو څخه کم یا د د پنځ دیرش کلونو څخه زیات وي.
- د وزن ډیر کمیدل یا زیاتیدل
- کله چې د موجوده حمل څخه وړاندې هم میرمنې پنځ یا زیات ماشومان زیږولي وي.
- داسې مریضې چې همیش وي، لکه شوگر، د زړه ناروغي، د ساه یا د تنفس ناروغي یا داسې نور، د دې له کبل هم ستونزې راځي.
- چې د موجوده حمل څخه وړاندې هم ستونزې راغلي وي لکه د حمل ضائع کیدل، مړ ماشوم کیدل، یا ماشوم په آپریشن کیدل، یا د ماشوم په رحم کې وران پوزیشن.

زیروونه څه ته وائي؟

د دردونو د شروع کیدلو څخه تر د ماشوم د پیدا کیدلو پورې ټول عمل ته زیروونه /زچگي وائي.

د زیرووني درې مرحلې وي. اوله او دوهمه مرحله د دردونو شروع کیدلو تر د ماشوم د پیدا کیدلو پورې وي او دریمه د نوم د خارجیدلو یا وتلو پورې وي.

یو قابله یا ډاکټر د ماشوم د زیروني لپاره باید څومره انتظار وکړي؟

اولني ماشوم په صورت کې د اولنی مرحلې او دوهمې مرحلې تر منځ باید تر اتلسو ساعتو پورې انتظار وشي او که یوې میړمنې وړاندې هم زیرولي وي نو بیا باید د شپږو تر اتو ساعتو پورې انتظار وشي. خو که دې دوران کې ماشوم پیدا نه شي نو بیا باید مور هسپتال، مرکز صحت یا یو مستند ډاکټر ته د وړلو مشوره ورکړی شي. تاخیر یې د بچه دانې د څیري کیدو لامل کیدای شي چې د هغې له کبله زهر په نور بدن خپریدلی شي او مور د مرگ سره مخامخ کیدای شي.

دریمه مرحله د ماشوم د ملا خارجیدل دي. عموماً د مرحله د پنځلسو نه د شلو دقو پورې وي. که دوران کې هم ملا خارج نشي نو مور په فوري توگه باید هسپتال ته ورسول شي ځکه چې د ملا نه خارجیدلو په صورت کې د زیاتې وینې تولیدو خطر وي چې د هغې لامل د مور مرگ واقع کیدای شي.

د زیروني په وخت کې زیاته وینه بهیري، څه کول پکار دي؟

که د ملانې خارجیدلو نه وروستو هم وینه بهیري نو باید حامله میړمن په فوري توگه هسپتال ته ورسول شي.

د زیرووني په مهال باید کوم ډول احتیاط وکړی شي؟ د زیرووني وړاندې د مور او ماشوم د صفائي لپاره کوم ډول تیاری نیول ضروري دی؟

د زیرووني لپاره پاک ځایي، صفا او هواداره اطاق هم ضروري دی. د ایمرجنسي په مهال روغتون ته رسولو لپاره د سورلي انتظام هم ضروري دی. د ماشوم کیدلو څخه وړاندې قابلې لره هم د خپل صفائي (چې صفا کالي یا جامي واغوندې او لاس صفا وي) خیال هم باید وساتي. هغه اوزار چې په زیروونه کې کارول کیري باید نیم ساعت پورې په گرمو اوبو کې جوش ورکړل شي.

- مور باید د خپل ځان او ماشوم لپاره وړاندې څخه تیاری ونیسي. مور باید په صابن ولامبي، د ځانگړي اندامونو څخه ویننتان پاک کړي.
- مور باید د زیرني څخه وړاندې تشناب ته لاره شي او که تقاضا وي چې پوره يې کړي.
- پاكي جامي واغوندي.
- مور خپل ماشوم لپاره باید د موسم ورته جامو يا کالو څو ورځي د مخه تیاري وکړي چې بيا پکې ماشوم ونغاري.

د زیرني وروسته د مور او ماشوم د روغتيا له پاره باید څه وکړی شي؟

د مور او ماشوم د روغتيا لپاره اړینه ده چې مور برابر او موزون خوراک وکړي، د ورځي يو يا دوه ساعته خوب وکړي، د خپلي صفايي خيال وساتي، او د ماشوم د روغتيا لپاره هم باید د ماشوم د پاكي هم په ځانگړي توگه خيال وساتل شي. مور باید ماشوم ته په منظمه توگه خپلي شيدې ورکړي او ماشوم ته د آرام او خوب لپاره د سکون ماحول جوړکړي.

په نوم د ايرې (کرښې) اېښودل څه زیان لري؟

د ماشوم په نوم د سپياکو ايره، پاوډر، تیل، زعفران، رانجه، يا خاورې داسې هيڅ قسمه شی باید و نه لگول شي، ځکه دې ددې له امله ماشوم ته تیتانوس پیدا کيدای شي. د ماشوم په نوم باید يواځي سپرېټ ولگول شي او پټول يې نه دې پکار، بنکاره يا پرانستي باید پرېښودل شي.

نامه د غوڅولو صحيح طريقه کومه ده؟

د نوم غوڅولو لپاره باید د جراثيمو پاک سامان وکارول شي لکه پاکه قیچي يا نوی پاكي (بليد).

که ماشوم ته مور خپله مور شيدې ور نه کړي نه کوم ډول ستونزې مخي ته راتللی شي؟

- که د زیرینې څخه وروستو که ماشوم ته مور خپلي شيدې ور نه کړي نو لاندې ستونزې مخي ته راتللی شي:
- د مور تبه کيدای شي.

- په سینه یا تي باندې داني راختلی شي.
- تیونه پرسیدلی شي او درد کوي .

ځکه د زیږوني څخه وروسته فورا وروسته ماشوم ته مور شیدې ورکول لازمي دي.

د شیدو د ورکولو په مهال که د ماشوم پوزیشن ټیک نه وي نو د تیونو په سرونو زخم راتللی شي چې د هغې له امله مور ته ماشوم ته د شیدو ورکولو کې ستونزه پیدا کیدلی شي. په داسې حال کې د تیونو په سرونو باندې دوايي ، صابن یا اوبه باید و نه لگول شي. ددې لپاره که له تیونوڅخه لږې شیدې وویستل شي او هم هغه پرې پورې کړای شي نو تیونو سرونه روغیدلی شي.

د مور شیدې

آیا سره له دې چې مور ماشوم ته شیدې ورکوي بیا هم هغې ته حمل کیدای شي؟

مور ، ماشوم ته شیدې ورکولو دوران کې هم حمل اخیستلی شي، نو ځکه مناسبه دا ده چې د ډاکټر په مشوره سره د بیا حمل د مخنیوي بندوبست وشي.

آیا ماشوم ته شیدې ورکونکې میندې د حمل له مخنیوي څخه په کومو لارو یا طریقو د عملي کولو ضرورت دی؟

ماشوم له شیدې ورکول د حمل د مخنیوي یو طبیعي وسیله ده خو تر هغې وخت پورې موثره یا اغیزمنه وي تر څو شیدې ورکولو سره میاشتنۍ ناروغي نه وي راغلې او ددې تر څنګ چې ماشوم یواځې د مور شیدې خوري او نور خوراک نه کوي. په داسې حال کې دا نوي سلنه موثر دی. خو بڼه خبره دا ده چې څلویښت ورځې څنګه پوره شي نو باید د ډاکټر په مشوره د کورنۍ تنظیم څه لارو چارو باندې عمل وکړی شي.

آیا د مور د شیدو تر څنګ جوشک (فیډر) هم ماشوم ته ورکولی شي؟

بالکل نه ، ځکه بوتل څخه شیدې څښل آسان وي او ماشومان د آسانۍ عادت اخلي او بیا هغوي د مور د شیدې څښلو څخه انکار کولی شي، ځکه مور شیدې ورکولو کې خواري زیاته کوي. پرته له دې که ماشوم په منظمه توګه سینی ونه څښي نو د مور شیدې کمیدای شي. د فیډر څخه د پيو څښلو نور هم بې شمېره زیانونه شته : په داسې حال کې چې فیډر خیرن وي نو دې له کبله جراثیم د ماشوم وجود ته داخلي شي، کیدای

شي چي د له امله يې ماشوم ته د قی، او نس ناستي ناروغيتيا را ولاړه شي. همدارنگ د فيډر شيدي ماشوم د ناروغيو څخه ساتلو كي موثر نه وي او بل پر ددي لگښت هم ډير وي.

ماشوم ته کلک يا سخت خوراک کله ورکولی شی؟

ماشوم ته د څلورو څخه تر شپږو مياشتو پورې مور بايد يواځي خپلي شيدي ورکړي. لدې وروسته کلک خوراک ورکولی شي فيرني، مستي، دليه او کيلي او داسي نور نرم خوراکونه.

گهتي ورکول ولی زیان لري؟

گهتي كي چتلي او خيرې شتون لرلی شي چي د هغي لامل ماشوم ناروغه کيداي شي او بل دا چي گهتي ورکولو لپاره کاشوغه، دلاس گوته، يا د بوتل څخه خيرې خپريدلی شي چي له هغي کبله ماشوم د قبض د خطر سره مخامخ کيداي شي. نو بايد د گهتي ورکولو څخه ډډه وشي.

د ماشوم زيږني څخه وروسته ماشوم لره د مور شيدي يا کلوسټرم ورکول ولی اړين دي؟

کلوسټرم يا د زيږرني څخه په فوري توگه لومړي د مور شيدي د ماشوم لپاره تر ټولو غوره خوراک دی چي الله تعالی د ماشوم د اړتيا سره ورته پيدا کړی دي. په کلوسټرم كي ټول هغه اجزا وي چي ماشوم د بيلا بيلو ناروغو څخه ساتي. نو ځکه کلوسټرم كي د ماشوم لپاره د ناروغو په ضد يو مدافعتي تقويت شتون لري.

د ماشوم لپاره د مور شيدي خورل څه گټي لري؟

ماشوم د ډيرو ناروغو څخه بچ وي. د مور شيدي په بشپړه توگه يو برابر خوراک دی. د جراثيمو څخه پاک وي، او د خرابيدو خطر يې هم نه وي او د مور او ماشوم تر منځ يو کلکه اړيکه وي. او څيرنو څرگنده کړی چي هغه ماشومان چا چي د مور شيدي خورلي وي هغوي ډير ذهين او عقل مند وي او چي غټ شي نو د ډير ښه شخصيت لرونکي وي.

ماشوم ته په شيدو ورکولو كي ته مور څه فائده وي؟

بچه داني يا رحم راغونډيدلو كي آساني وي چي د هغي له کبله د زياتو ويني تويدلو خطر

کم شي. د شیدې ورکولو په وجه د مور په سینه یا تیونو کې پرسوب ختمیږي. د سینی د کینسر امکان هم کم شي او د ماشوم د پیدا کیدلو څخه تر څلورو او شپږو میاشتو پوري یواځې ماشوم ته د شیدې ورکولو په وسیله مور د نوي حمل څخه بچ کیدای شي.

☞ که د تیونو سرونه څیرې شوی وي یا زخمي وي نو باید څه وکړی شي؟

د ا خبره مهمه ده چې ماشوم باید د شیدې خورولو په وخت کې په درست او صحیح ډول شیدو ته واچول شي. او کله چې ماشوم مور شي نو ماشوم باید د سینی څخه لیرې کړی شي. تیونه باربار په صابون مه وینځئ. ماشوم ته شیدې د هغه تي نه ورکړې شي کوم چې زخمي یا ناروغه نه وي. په زخمي تي باندي باید مور خپلې شپږې پورې کړي تر څو پاک او لوند شي. که بیا هم تکلیف وي نو باید ډاکټر یا روغتون ته لار شي.

☞ د شیدې ورکولو درسته طریقه یا ډول څه دی؟

مور باید په یو آرام یو ځای کینې او ماشوم ته شیدې ورکړي تر څو ماشوم په آرام سره او اطمینان سره مور شي. باید د ماشوم مخ د مور سینی طرف ته وي، سینی ته نږدې وي او خله یې خلاصه وي. مور ته باید د خپل تي څر رنگ برخه باید په نظر راشي. مور ماشوم باید ځان سره نږدې ونیسي تر څو ماشوم گرم وي، باید د ماشوم سټ یا ورمین نیغ وي یعنې کور نه وي یا دا چې تاؤ شوی نه وي. وکتل شي چې ماشوم ته ډیر شیدې ترې وځي. مور باید ماشوم څه وخت وروسته یو نه بل تي یا سینی ته واچوي.

☞ د شیدې نه راتللو لامل څه کیدای شي؟

د زیرني وروستو شیدې په کم مقدار کې راځي یا څاڅکي څاڅکي راځي چې د هغې له کبله ډیرې میندې د شیدو له نه شتون څخه شکایت کوي. خو مور چې ماشوم څومره زیات سینی ته اچوي هم دومره زیات شیدې په سینه کې جوړیږي. د ماشوم د بار بار رودلو له کبله د پرولیکتین هارمون اخراج تند شي چې د د شیدو د زیاتیدلو لامل شي. د ماشوم د رودلو له کبله بیا شپږې کمې شي او تیونه خالي شي. د دې عمل سره د مور او ماشوم ترمنځ تعلق هم مضبوط او ژور شي. د دې تر څنګ مور باید بڼه خوراک، شیدې او میوه وځوري او په زیات مقدار کې اوبه څښي.

☞ آیا د زیرني وروستو د مور اولني شیدې زهرجنې وي؟

بالکل نه، د مور شیدې هرگز زهرجنې نه وي. بلکې د ماشوم لپاره ډیر غوره خوراک دی او د مور اولني شیدې کلوسټرم خو د ماشوم د ډیرو ناروغیو څخه ساتي.

آیا د زیرینې وروسته په فوري توگه ماشوم ته خوږې اوبه ورکولی شي؟

بالکل نه، د زیرینې وروستو ماشوم ته خوږې اوبه باید ور نه کړی شي. ځکه دې کې د چټلې او خیرې یوځای کیدای شي چې د ماشوم د ناروغتیا لامل کیدای شي. د بورې له امله د ماشوم هاضمه خرابیدي شي.

آیا د حمل دوران کې ماشوم ته شیدې ورکولی شي؟

اولنې درې میاشتو کې شیدې ورکولی شي د دې وروستو نشي ورکولی ځکه د حمل دوران کې د مور غذائیت د خپته کې د ماشوم لپاره ډیر اړین وي. او که ماشوم په دوام سره شیدې ورکړي نو د هغې خوراک یا غذائیت به دوه اړخ ته تقسیم شي چې د هغې لامل په خپته ماشوم ته زیان کیدای شي.

آیا د زیرینې یا پیدائش وروستو په فوري توگه ماشوم ته شیدې ورکول پکار دي ؟ او څومر موده ورکول پکار دي؟

د ماشوم زیردلو څخه نیم ساعت وروستو ماشوم ته باید د مور شیدې شروع شي او گهټي ورکول نه دي پکار. ځکه د مور شیدې ماشوم لپاره په فطري توگه گهټي ده. ماشوم لپاره د څلورو څخه تر شپږو میاشتو پورې باید یواځې د مور شیدې ورکړل شي. دې دوران کې ماشوم ته چای ، اوبه ، شربت او داسې نور شيان باید ور نه کړل شي. ځکه د مور شیدې کې هر هغه جزیات شامل دي چې د ماشوم غذائیت پورا کولی شي. د څلورو څخه تر شپږو میاشتو پورې مور باید ماشوم ته د شیدې تر څنګ د سخت خوراک ورکول هم شروع کړي.

اسقاط حمل

د جنین سقط یا اسقاط حمل او کورني تنظيم کې څه فرق دی؟

چې کله حمل جوړ شي او بیا هغه ضائع یا سقط شي نو دې ته د جنین سقط یا اسقاط حمل ویلی شي. خو د دې برخلاف په خپله خوښه د ماشومانو تعداد او وخت ټاکل چې کله او څومره بچي پیدا کړي، دې ته کورني تنظيم وايي.

که تاسو د زیږون تر منځ وتین غواړئ نو باید تاسو د حمل د مخنیوي لپاره د کورني تنظيم په څو طریقو عمل کولای شئ، مثلا پچکاري ، کنډوم، گولۍ او داسې نور. دې کې هر یو باندې تاسو عمل کولای شئ.

➡ **که حمل له مخکې سره ضائع شوی وي نو د بل حمل لپاره څومره موده انتظار پکار دی؟**

د لپاره باید پوهه وي چې حمل له څه لامل او څومره موده وړاندې ضائع شوی دی. د دې په بنیا دي باید د بل حمل فیصله وشي او د لپاره باید د یو مستند ډاکټر سره مشوره وشي.

➡ **آیا د حمل ضائع کولو لپاره څه دوايي شته؟**

هسي خو میرمنې د حمل ضائع کولو لپاره بی شمیره کورنۍ او انگریزي دواياني شته، خو بڼه خبره داده چې حمل د برابر واټن یا وقفې څخه وروستو راشي. خو که حمل راشي او بیا د هغي ضائع کول یا غورزول اړین وي نو بیا باید د ډاکټر سره مشوره وشي.

➡ **آیا حمل ضایع کولو وروستو په ملا کې درد وي او د اوبو د اخراج زیاتیدلو شکایت وي؟**

د حمل غورزولو یا سقط کولو عمل (ماشوم غورزول) باید یو قانوني جرم دی (د یو څو شرطونو څخه پرته)، د دې له کبله خلک بیا بی هنره کارکونکو او په گنده ځایونو ته د حمل غورزولو لپاره ځي چې وروستو د میرمنې لپاره د بیلا بیلو ستونزو لامل جوړیږي. دې کې د ملا درد او د اوبو د زیاتوالي شکایت او داسې نورې ستونزې پکښې شامل دي. حمل دې باید ونه غورزولی شي باید هڅه وشي چې حمل قرار ونه نیسي.

➡ **که حمل ختمول ضروري وي نو تر ټولو محفوظ طریقې کومه ده؟**

تر ټولو محفوظه او غوره طریقې ویکيوم ایسپائریشن (Vacuum Aspiration) ده. په دې کې د فولاده یا وسپني د عامو اوزارو په ځانې د پلاستیک پیچکاري او کینولا کارول کیږي. خو تر ټولو اړینه او لازم دا ده چې د یو متخصص او مسلکي ډاکټر خدمات تر لاسه شي.

➡ **په کومه میاشت کې حمل ضائع کیدای شي؟**

حمل په اولنو یو سلو شل ورځو کې ختمیدلی شي. که په خپټه کې موجود ماشوم کې معذوري وي یا د کینسر، تهپلسیمیا یا بله ناروغي نو پداسې حالت کې حمل د ډاکټر په مشوره غورزیدلی شي. ځکه اوس سائنس ډیر پرمختگ کړی دی او د الټراساوند په وسیله په حمل کې راتلونکې د ټولو تغیرونو کتنه او څیړنه کیدای شي.

کورنی تنظیم (خاندانی منصوبه بندی)

کورنی تنظیم څه ته وايي؟

پخپله خوښه د ماشومانو شمیره ټاکل او د وخت ټاکل چې کله او څومره ماشومان باید پیدا کړل شي، دې ته کورنی تنظیم وايي.

د کورنی تنظیم په څو ډوله کيږي؟

د سرو لپاره	میرمنو لپاره	طریقي
بهر انزال	ماشوم لره شیدې ورکول	زړې یا دودیزې طریقي
کنډوم، نس بندي	پیچکاري، گولی، چهلې، کپیسول یا نارپلانټ، نل بندي	مصنوعي طریقي

دا طریقي موقتي هم کيدای شي دایمي هم. هر بنځه خاوند باید د خپلو حالاتو اړونده یو طریقه غوره کړي.

آیا د وټن (وقفې) لپاره پیچکاري / تیکه لگولو لامل څرېوالی جوړیږي؟

د وټن لپاره پیچکاري لگولو سره لږ وزن زیاتیدلی شي خو پیچکاری بندولو سره وزن بیا کميږي.

آیا د ماشوم د زيرني وروستو د بل میاشتنی ناروغی څخه وړاندې بیا حمل کيدای شي؟

او بالکل د ماشوم د زيرني وروستو د میاشتنی ناروغی څخه وړاندې هم حمل قرار اخستلی شي. باید دې دوران کې هم موثره تنظیم یا احتیاط وشي.

که څوک د نورو ماشومانو پیدا کولو اراده نه لري نو باید څه وکړی شي؟

که د چا د نورو ماشومانو پیدا کولو اراده نه وي د ډاکټر سره په مشوره د بنځي خاوند کې د یو کس د نل بندې یا نس بندې آپريشن وکړي.

د نس بندۍ او نل بندۍ د آپریشن لپاره باید چرته لار شئ؟

په هر لویې بنار کې په هر لوبې دولتي او غیر دولتي روغتونونو کې د انتظام شتون لري. په نږدې کلیوالو صحي مرکزونو څخه هم معلومات ترلاسه کیدای شي.

آیا دنل یا کنال بندۍ آپریشن د څربوالي لامل جوړیدای شي؟

د نل بندۍ آپریشن د څربوالي سره هیڅ اړه نه لري. د نل بندۍ آپریشن کې یواځې دواړه نالی وتړل شي چې د هغې د څربوالي سره هیڅ اړه نه وي.

آیا د وتین یا د وقفې د گولو خوړلو لامل د مور شیدې وچیدلی شي؟

دا رښتیا دي د واټن د گولو خوړلو له امله د مور شیدې وچیدلی شي. ځکه میندې باید د واټن گولۍ تر هغې و نه کاروي تر څو د ماشوم عمر شپږو میاشتو ته نه وي رسیدلی. د هغې وروستو د وقفې گولۍ خوړلی شي.

د رحم داخلي آله یا کاپر تي

که دننه پرسوب وي نو داخلي آله باید نه دي کینول پکار. پرته له دې داخلي آله کینودلو لپاره د سامان او ماحول د جراثیمو څخه باید پاک وي. ځکه چې جراثیم که دننه لار شي نو دې له امله انفیکشن یا ناروغتیا کیدای شي. چې پدې وجه د اوبو راتلل زیاتیدلی شي. په داسې حال کې باید د ډاکټرسره مشوره وشي.

آیا د وتین یا وقفې لپاره د پنځو کلونو پیچکاری یا تیکه وي؟

د وتین لپاره د پنځو کلونو تیکه خو نشته خو کیپسول او نارپلانټ شته. شپږ نرې پوستکي په څیر کیپسول د لاس د پوستکي لاندې اڅودل کیري چې هغه له کبله د ماشومانو په زیرنه کې د پنځو کلونو پورې وقفه یا وتین راتللی شي.

که د وتین لپاره نارپلانټ وکارول شي نو آیا د دې ویستلو څخه وروستو هم د دې اثر نه ځي؟

د نارپلانټ د کیپسول په لاس کې د ایخودلو سره په څلورویشت ساعته کې دننه د دې اثر شروع شي او کله چې وویستل شي نو څلورویشت ساعته وروسته د دې اثر ختم شي.

➤ **که د پنځ کلونو څخه وړاندې د ماشوم پیدا کول و غواړې نو نارپلانټ ویستلی شي؟**
هو دا هر وخت ویستلی کیدای شي او هم هغه ورځ د حمل جوړولو وړتیا بیا راگرځیدلی شي.

➤ **که پنځ کال تیر شي او څوک سر دوباره نارپلانټ لگول غواړې نو کله لگولی شي؟**
هر وخت لگولی شي خو په شرط د دې چې حمل قرار نه وي نیولی.

➤ **د زیروني وروستود رحم داخلي آله یا کاپر تي څومره موده وروستو ایخوستلی شي؟**
د عمومي زیروني څلویښت ورځي وروستو او د غټ آپریشن څخه شپږ میاشتې وروستو د رحم داخلي آله یا کاپر تي لگولی شي.

➤ **د دوه یا دريو میاشتو پیچکاري یا انجکشن د ماشوم د زیږیدني څومره موده وروستو لگیدلی شي؟**

په عمومي زیږونه یا په غټ آپریشن کې هر رقم پیچکاري د ماشوم د پیدا کیدلو څخه درې یا شپږ اوونۍ وروستو لگیدلی شي.

➤ **تانکه آپریشن یا کنال بندې د ماشوم د ماشوم د زیږیدني څومره موده وروستو کیدای شي؟**

هسې خو دا آپریشن په زیږیدنه کې هم کیدای شي خو په عمومي توگه د کورنی تنظیمی مرکزونو کې د عمومي زیږونه کې د څلویښت ورځو وروسته او د غټ آپریشن په صورت کې د شپږو میاشتو وروسته د کنال بندې آپریشن کیدای شي.

➤ **ایا د تانکه آپریشن یا کنال بندې لپاره اړین ده چې بنځه په میا شتنی ناروغه وي؟**
میاشتنی ناروغي د دې خبرې ثبوت دی چې د بنځې حمل نشته . د آپریشن په ناوغتیا کې هم کیدای شي او د دې څخه غیر هم کیدای شي خو دا پریکړه به ډاکټر کوي.

➤ **کنال بندې بنځو لږ شته آیا سرو لپاره هم داسې ډول طریقه شته ؟**
سرو لپاره هم شته چې هغي ته نس بندي وایي چې دائمي وي. او دا ډیر لنډ او آسان وي چې یو هنرمند ډاکټر یې ډېر په آسانه توگه کولای شي.

➤ **آیا د د سرو نس بندې وروستو په سرو کې مردانه کمزوري راځي؟**
د یو غلط خیال دی . د نس بندې آپریشن د مردانه کمزوری لامل نه جوړیږي.

د زیږونې وروستو ستونزې

خوړند رحم

د رحم خوړندیدل (Prolapsed Uterus) یو غټه ستونزه ده چې د دې سره ډېرې میرمنې مخ دي. د طب دا اصطلاح د میندو اړونده داسې ناروغتیا لپاره کارول کېږي چې په هغې کې جنسي، تولیدي اندامونه لکه رحم، میتيازو یا د ادرار کسورې د بنځې په جنسي اندام کې پریوځي. دې کې داسې ستونزمنه کیس هم راکوي چې د بنځې رحم د ځانگړي اندام څخه بهر روځي. دې مسلي ته باید پام ولرل شي. ځکه دا د روغتیا تر څنګ یو اولسي مسله هم ده چې د دې په لاملونو کې غریبې سره د میرمنو سره ناروا سلوک هم شامل دی. د څیړنې څرګند ده چې په کلیوالو ساحو کې د ستونزه نور هم سخته ده. ځکه هلته د بنځو سره زیات معلومات نه وي چې هغې د رحم د خوړندیدل د یو مسلي په توګه چا ته په ګوته کي نه هغوي د چا سره پر دې خبره کوي ځکه هغوي فکر کوي چې د زیږونې وروستو د یو عادي خبره ده.

فستولا

د فستولا ناسور څه ته وايي؟

د حمل او زیږونې په دوران کې دسمې پاملرنې او د علاج نه کیدلو لامل د میرمنو په وجود ډېرې خرابې پیدا کېږي او دې له کبله په هغې کې داسې ناروغۍ مخې ته راتللی شي چې هغوي د ټول عمره لپاره معذوره کیدای شي. په دې ناروغو کې تر ټولو ستونزمنه د فستولا ناسور دی. چې د نه یواځې د جسمي درد لامل وي بلکې د دې سخت نفسیاتي او اولسي تاثیر لامل میرمنه تباه کیدای هم شي.

د فیستولا لاملونه څه دي؟

- که د زیروني عمل یا مرحله د یو تجربه کاره او متخصص ډاکټر یا قابلې د کتنې پرته د ډیر وخت پورې دوام ولري.
- د ماشوم سر پینو کې ونښلې او د هغې له کبله په مثانه یا د متیازو کڅوړې کې سورې وشي.
- بیا د ادرار یا متیازو د عمومي نالۍ په ځای د دې سوري له کبله په فرج یا ځانگړي اندام کې داخل کیدل.
- دې ناروغۍ ته (Vesicovaginal Fistula VVF) فیستولا ویل کیږي. کله کله د غټې کولمې په آخرې برخه کې او د فرج یا د ځانگړي اندام تر منځ سورې وشي چې د کبله د بنځې فاضله یا غائطه مواد په ځانگړي اندام کې داخل شي او په ځانگړي اندام بهر راځي.

د فیستولا چا ته کیدای شي؟

- چې کومو نجونو ودونه کم عمری کیږي.
- د هډوکو د مکمل ودې څخه وړاندې.
- د زیات عمر بنځو ته.
- زیاتو ماشومانو لامل په عضلات یا پټو کې کمزوري.

د فیستولا نښې یا اثرات څه دي؟

- میرمنه هر وخت کپرا یا پید لگوي، دې ناروغۍ ته ریکټو وچائل فیستولا (RVF) وايي.
- هر وخت له میرمنې څخه متیازې او فاضله بهیږي.
- د میرمنې څخه ډیر بد بوټي راځي.
- ډیر ځل خاوند بنځه پریردي یا د کوره یې بهر کړي.
- عام اولس هم بنځه ناپاکه گڼي او ډډه ترې کوي.
- د جسماني ناروغۍ سره مخامخ داسې میرمن د مور پلار په کور یو کوچ کې ناسته وي او ژوند کوي.

ایچ آئی وی او ایډز

ایچ آئی وی او ایډز

جنسي ناروغی څه وي؟

جنسي ناروغی د جنسي اړیکو له امله خپرېږي. دا ستاسې روغتیا لپاره خطر دی او که په ښکاره ډول نښې هم نه وي نو ددې مطلب دا نه وي چې تاسو ته د علاج ضرورت نشته.

باید یاد وساتئ:

- په زیاتره خلکو کې د جنسي مرضونو نښې نه څرگندیږي.
- خلک له یو څخه زیات جنسي مرضونو کې اختنه کېدای شي.
- د جنسي ناروغیو علاج نه کول په روغتیا سخت بد تاثیر لری شي.
- د جنسي مرضونو متخصص ډاکټر ستاسو ټیک علاج کولای شي.
- د مرض یا ناروغی پټول تاسو او د چا سره چې ستاسو جنسي اړیکې وي هغوي په وژونکي ناروغیو کې اخته کولای شي.

د جنسي ناروغو نښې

- د ځانگړي اندام یا مقعد سره نږدې دانی ، پرسوب یا غوتې
- د فاضلي په وخت کې سوځیدني ، د تکلیف احساس، وینه راتلل یا پیپ راتلل
- د ځانگړي اندام څخه د څاڅکي څاڅکي اوبو اخراج
- د خپټې په لاندې برخه کې درد محسوس کول
- د مقعد څخه د رطوبت یا پیپ اخراج
- په وجود خارښ یا دانی راختل

- په خله کې پولی ، دانی یا سوخیدل
- د کوروالي دوران کې د متيازو یا فاضلي په ځایي کې درد محسوس کول ، وینه یا پیپ راتلل.

مقعد یا د فاضلي په ځایي کې بنکاریدونکي نښی

- د مقعد چاپیره خارښ او سوخیدنه او د مقعد چاپیره تڼاکي
- په فاضله کې د ویني ، یا سپیني مادی وتل
- د فاضلي وتلو وخت کې سخت درد
- په فاضله کې د ویني وتل
- د کوروالي وخت کې د ویني وتل

آیا د جنسي ناروغیو څخه ساتنه او د دې علاج ممکن دی

- او بالکل ، د جنسي بیمارو څخه ډډه کیدای شي او علاج یې هم ممکن دی.
- د داسې کس سره د جنسي عمل څخه باید ډډه وشي چې چا کې د جنسي ناروغیو نښی څرگندی شي.
- غوره خبره دا ده چې باید هر وار نوې کنډوم وکارول شي او د غوروالي اوبه استعمال شي.
- کنډوم سل په سله د ساتني ضمانت نه دی خو که په ټیک توگه وکارول شي نو د ډېرو ناروغیو او ستونزو مخنیوي کیدای شي.
- د جنسي مرضونو مخنیوي لپاره اړین ده چې باید د یو بل زیرجامه او جان پاک کارولو څخه ډډه وکړو.
- د جنسي عمل څخه وړاندې اور وروسته لامبل یا غسل کول غوره دي.
- د عرقان د مخنیوي ټیکي یا پیچکاریانې لگول غوره دي.
- د ایچ ائي وي ټیسټ کول ډیر غوره دي.
- که تاسو د نشي یا شرابو عادیان یې نو علاج او پرهیز ډیر اړین دی . د نشي عادي خلک په محفوظ جنسي عمل ناکام وي.
- د ناروغیو په وخت کې د جنسي عمل څخه باید ډډه وشي د ستاسې او ستاسې د ملگري لپاره د صحت لپاره د خیر خبره ده.

د جنسي ناروغو مخنيوي څنگه ممکن کيداي شي؟

الله دی نه کړې چې تاسو د جنسي ناروغو بنکار شي نو د جنسي عمل څخه ډډه وکړئ او د علاج لپاره د ډاکټر سره اړیکه ونیسئ.

- د ډاکټر په هداياتو بايد عمل وکړئ.
- هر ځل نوی کنډوم استعمال کړئ.
- ترڅو ډاکټر اجازت در نه کړي؛ د جنسي عمل څخه ډډه وکړئ.
- په منظمه توگه د ډاکټر کتنې ته لار شئ.
- اطمینان وکړئ چې تاسو او ستاسو ملگري په جنسي ناروغۍ کې اخته نه شي.

ایچ آئي وي څه شی دی؟

- ایچ آئي وي (HIV) د یو وائرس نوم دی چې د انسان د مدافعت په قوت یا طاقت باندې اغیزه لري او کرا، کرار د انسان د وجود ناروغیو په مقابل د جنگ طاقت ختموي.
- ایچ آئي وي بنکاره خلکو ته معلومه نه وي چې هغوي په دې اخته دي.
- د ایچ آئي وي څخه متاثره خلک بغير څه د څرگنده نښې په کلونو ژوندې پاتې کيداي شي.
- ایچ آئي وي د انسان په وینه کې او په جنسي رطوبتونو کې موجود وي. د دې ترڅنګ د مور د شیدې په وسیله هم وائرس ماشومانو ته منتقل کيداي شي.

ایډز څه شی دی؟

ایډز AIDS د Acquired Immune Deficiency Syndrome اختصار دی. د ایچ آئي وي آخری شکل دی. خو هر هغه کس چې هغه ته ایچ آئي وي لازم نه ده چې هغه به د ایډز مرحلې ته ورسې.

- چې کله د انسان قوت مدافعت یا د ساتنې طاقت کمزوري یا ختم شي او بیلابیل ناروغی د هغه په وجود برید وکړي او هغه ناروغه او کمزور کړي نو دې مرحلې ته ایډز وائي.
- د مدافعت قوت د کمزوري کیدلو لامل اکثر خطرناکې ناروغی مثلاً کینسر، ټي بي او د نمونیا غونډې وژونکې ناروغی هم انسان ته لگیدلې شي.
- د ایډز تر ټولو غوره علاج احتیاط یا ډډه کول دي. داسې احتیاط چې د ایچ آئي

وي وائرس د انسان په وینه کې د یوځای کیدو مخنیوي وشي.

د ایډز اولنی نښې :

- د ایچ آئي وي او د ایډز د نښو څرگندیدلو انتظار کول غوره توګه یا چاره نه ده. غوره خبره دا ده چې په وخت ټیست وکړی شي.
- ډیره ناراستي او بی آرامي
- د ورځي دري ځل یا زیات ځله مریض ته د نړۍ فاضلي راتلل
- په تنفس یا ساه اخستلو کې ستونزه
- مسلسل توخي، خله سوځیدنه، په سینه کې درد او ساه اخستلو کې ستونزه
- تبه او وجود کې درد یا د یو میاشت څخه تبه
- په وزن کې په تیزې سره کمی
- په وجود باندې غټې غټې سرې دانې راختل
- نمونیا، یاداشت کې کمی ، اندینې او ذهني فشار

ایچ آئي څنګه یو تر بله انتقالیږي؟

ایچ آئي وي په ډیروسیلو خپرېږي لکه

- زیاتره ایچ آئي وي د ناروغه انسان د جنسي اړیکو څخه خپرېږي.
- د ناروغه انسان د پیچکاری یا د سنتي د کارولو څخه.
- د ناروغه مورڅخه زیږول شوي ماشوم ته یا شیدې خورونکي ماشوم ته
- د متاثره وینې څخه د متاثره وینې سره ګنده شیانو څخه

ایچ آئي څنګه نه خپرېږي؟

- د ایچ آئي وي وائرس د انسان د وجود څخه بهر نه، ژوندي نه شي پاتې کیدی او نه خپل تولید کولی شي.

دا په لاندیني توګو نه خپرېږي.

- د ناروغه انسان د توخي یا پرنجي څخه
- د ناروغه انسان د سره لاس یا غاړه ورکولو سره
- د ناروغه انسان سره یو ځایي بستره کارولو او په عامه توګه یو ځای کیدو سره

- د ناروغه انسان سره یو ځایي تشناب کارول
- د ناروغه انسان مسح کول ، بنکلول یا غاړه ورکول
- د ناروغه انسان سره یو ځایي کارکول
- د ناروغه انسان کارول شوي لوبني کارول
- د ناروغه انسان سره یو په گډه تیلیفون کارول
- د ناروغه انسان درملنه او خدمت کول
- د ناروغه انسان سره د ابو په بڼې (تالاب) کې لامل
- د ماشو مچانو د چیچلو څخه
- د ناروغه انسان جامې کالي استعمالولو څخه

د ایچ آئی وی او ایډز مخنیوي څنگه ممکن دی؟

- په جنسي اړیکو کې د کنډوم د کارولو سره
- په جنسي اړیکو کې احتیاط سره او غیر محفوظه اړیکو څخه ډډه کول
- د ناروغه انسان د پیچکاری باید استعمال نشي.
- باید ټیسټ شوي وینه د ضرورت په وخت استعمال شي.
- علاج باید د مستند ډاکټر څخه وشي او د آپریشن لپاره پاک سامان وکارول شي.
- د مستند د غابونو د ډاکټر څخه علاج وکړئ او چې ضروري سامان د جراثیم څخه پاک وي.
- په وجود نقاشی یا نښو لگولو کې احتیاط او ډډه وکړئ او یقین وکړئ چې سامان پاک وي.
- په سلمانې کې همیش په نوې پاکي یا ریزر او پاک اوزار باندې ټینګار وکړئ.

د ایچ آئی وی تشخیص څنگه ممکن دی؟

- یواځې د راجستر لابراتوار د ټیسټ څخه د وائرس د شتون پته لگیدای شي . دی څخه نور هم غوره ټیسټ د اینټي باډیز ټیسټ دی او د هغې راپور یوه یا دوه اونیو کې تر لاسه کیدای شي.

د تشخیص تیست چیرته کیدای شي؟

- تاسی کولای شي خپل تیست یو وي سي تي مرکز (VCT) یا لویې روغنتون کې وکړی. د هغو لست د دې کتاب په آخر کې ورکړی شوی دی. د دې پرته د بیلا بیل غیر دولتي سازمانو سره هم د تیست لپاره اړیکه نیولی شي. د هغو په اړه معلومات پدې کتابګې په ورکړی شوي شمیرو څخه اخستلی شي. د دې پرته په ولایتي مرکزونو کې جوړ شوي د ایډز څخه د مخنیوي لپاره د ادارو څخه معلومات اخستلای شي.
- د داسې ځایي څخه تیست کول غوره دي چې هلته مشاور شتون لري چې ستاسو د پښتنو ځواب کولی شي او چې تاسو او ستاسو ملګرو ته د ایچ آئي وي څخه د ساتنې طور او طریقې هم وښايي.

منفي تیست څه ته وايي؟

- د منفي تیست مطلب دې تاسو ته ایچ آئي وي ستونزه نشته.
- مګر د بشپړ تشخیصي راپور لپاره درې میاشتي وروستو بیا تیست وشي. ځکه د وائرس د شتون پټه درې څخه تر دولسو میاشتو پورې لګي.

مثبت تیست څه ته وائي؟

- د مثبت تیست مطلب دی چې ستا وجود د ایچ آئي وي په ضد اینټي باډیز جوړ کړي دي نو ځکه ته د دې وایرس څخه متاثر یې.
- د مکمل تشخیص لپاره نور حساس تیست وکړی شي او باید مستند ډاکټر د دولتي تنظیم شوي مرکزونو ته رجوع وکړای شي او په منظمه توګه علاج او تداوي یې وشي. علاج نیمګړی پرینودلو مطلب دا وي چې ستاسې د ژون امکانات نور هم کمیدای شي.
- آیا د تشخیص او تصدیق وروستو هم یو خوشحاله او پر سکونه ژوند تېریدلی شي؟
- هو بالکل، د مناسب تشخیص او علاج په وسیله په ایچ آئي وي اخته وګړي یو اوږد، خوشحاله او د سکون ژوند کولی شي. په وخت تشخیص او علاج د ښه ژوند او صحت ضامن دی.

رساله مختصر

در باره صحت تولیدی

برای آگاهی عامه

عدم مسوولست

این رساله کوچک توسط سازمان مردمی بلیو ونیز به همکاری آئی او ایم IOM سازمان ملل متحد برای دختران و زنان مهاجر افغان جهت معلومات و خبرداری بهتر به تولد و مسایل صحتی شان چاپ گردیده است. که این رساله تنها جهت آگاهی دهی میباشد نی برای معانیات طبی و تعلیمی و نی هم بدیل مشوری طبی محسوب می گردد. با صورت بروز هر نوع مشکلات طبی جهت معانیات داکتر و با معالج متخصص مراجعه نمایید : و هکذا با تفصیلات کتاب IOM موافق بودن ضروری پنداشته نمی شود.

معرفت

در مورد صحت تولیدی دختران و خانم های افغان مهاجر سوالات زیادی موجود است ، و در این اکثرا جوابات قانع کننده و درست هم نیست . ونیز در مورد صحت تولیدی یا زایشی معلومات غلط ارایه میدارد. در حالیکه برای دختران و خانمان مهاجر افغان زمینه اطلاعات و وسایل معلوماتی محدود می باشد . بناء ضرورت محسوس می شود که برای آنها در مورد صحت تولیدی و معلومات عام فهم تهیه و رسانیده شود. که این کتاب به زبان ساده و معلومات عام فهم تهیه گردیده است . دختران و خانمان بطور عموم در مورد صحت تولید شان و در این مورد به صحت کردن اعراض نموده و ساکت می باشد ، و مشکلات زیادی مواجه می گردند . امید واریم این رساله به مردم عام ، فعالین صحتی ، فعالان مردمی و سازمان های که در این عرصه فعالیت می نمایند مفید و موثر واقع گردند. و مردم عام را تشویق نمایند تا در مورد صحت تولیدی آگاهی و معلومات مزید حاصل نمایند.

دختران زیر سن و مشکلات صحتی آنها

نوجوانی (بلوغ)

نوجوانی چیست ؟

سازمان جهانی صحت (W.HO) دوران ۱۰ ساله گی الی نوزدا سالگی را به دوره بلوغ (نوجوانی) مسمی نموده است . که در این دوران تغییرات زیادی جسمی عضلاتی و نفسانی ظهور می نماید.

دختران در مرحله بلوغ کدام تغییرات را محسوس می نمایند و یا هم چی احساس می کنند؟

با آغاز مرحله بلوغ تغییرات سریع ، پنهان و آشکار در بین دختران به وجود می آید ؛ که این تنها جسمانی نبوده بلکه در زنده گی معاشرتی ، عادات و حتی خوراک ها و پورشاک نیز وارد می شود. مرحله بلوغ که یک مرحله فطری و معمول بودن یک حصه رشد تمام خانمان محسوب می گردد. که در این مرحله هورمون های ایستروجن و پروجیسترون به عمل کیماوی شان که در جسم خورد سال به جسم بزرگ مبدل می گردد. بلوغ نسبت به تغییراتی که در جسم وارد می نماید ؛ نوجوان احساس می کند که بالای جسم خود هیچ اختیاری در دست ندارد؛ مانند: (مریضی ماهوار ، کلان شدن شدی (سینه) و درخمن روییدن موهای اضافی در اندام شان و بعدا در هورمون ها و وجود شان احساس آرامی نموده . بناء دختر خانمان را باید در مورد این مرحله آگاه نموده تا از تاثیرات منفی که در این زمان بالای ذهن و جسم آنها وارد می گردد متاثر نه نمایند .

در دوران بلوغ دختران به کدام نوع غذا و نوشیدنی ضرورت دارند و چرا؟

در این مرحله دختران به غذا و نوشیدنی های ضرورت دارند؛ مخصوصا غذاهای که مقوی وجود و جسم باشند که این غذاها را قرار ذیل معرفی می نمایند:

- غذاهای که رشد بدن را تقویت می بخشند؛ که این نوع غذاها عبارت اند از (گوشت مرغ، ماهی، و گوشت گوسفند) تخم، شیر، حبوبات، میوه جات و ماست می باشند.
- غذاهای که محافظت صحت و وقایع امراض گوناگون و یا هم جلوگیری از امراض مختلف می نمایند، میوه جات مختلفه، سبزیجات، به خصوصی که دارنده برک سبز اند؛ مانند: سبزی شرشم، و غیره که وقایع در مقابل امراض گوناگون پنداشته می شوند.
- غذاهای که سبب تقویت و طاقت جسمانی می کردند. که این نوع غذاها عبارتند از: (شکر یا بوره)، برنج، نیشکر، گز، کچالو و غیره. اگر دختر خانمان را نسبت پسرها غذای کافی ندهیم سبب ضعف آنها می گردد و در آینده یک مادر قوی که دارای مقدار خون کامل باشند باید همین سه نکات بالا را در مورد غذا های شان عملی نماییم. و قابل ذکر است که چیزهای مقوی باید به مقدار زیاد استعمال نگردد زیرا استعمال زیاد این غذاها سبب دیابتس یا شکر در بدن می گردد.

در مشکلات بلوغ یاور (کمک کننده) دختران کی ها خواهند بودند؟

دوران بلوغت یک مرحله مهم و دشوار می باشد که کمک دوستان و خویشاوندان می توانند این مرحله دختران به آسانی سپری نمایند. که دوره بلوغت از نظر طب یک مرحله عاری و صحی پنداشته می شود، که این مرحله، مرحله شرم و عار نمی باشد. یک مورد که دختر خانمان در این مرحله بخاطر داشته باشند انیست که تنها اینها با این تغییرات بزرگ مواجه نیستند بلکه تمام دختر خانمان با این مرحله مواجه می گردند. که این مرحله برای پدرها و مادر و دخترهای جوان یک مرحله موقت می باشد که در این دوران شاید با اختلافات و مشکلات زیاد مواجه شوند، که در این مرحله جوانان آزادی و احترام می خواهند و از طرف دیگر خانواده های شان در مورد آنها فیصله های خود خواه خویش را اتخاذ و می خواهند، برای والدین به طور فوری و عاجل قابل تحمل نخواهد بود که آنها صلاحیت و اختیار شان را بالای و اولاد های شان صلب گردد.

که در دوران بلوغت بهترین مشاورین برای دخترخانمان مادران باسواد، استادها، رفقای او - و خانم های بزرگ تلقین می گردند. که مشوره های آنها سبب رفع تشویش دختران نو بالغ می گردد.

در دوران بلوغت برای تازه وپاک بودن جسم چه باید کرد؟

هر روز باید حمام نمایند بخصوص در زمان که عرق از بدن آنها خارج می گردد. که روزمره دو مرتبه شستن او شرط است. زیرا چربی او سبب خروج جوانه دانه های او می گردد و نباید شستن موها را هفته دو یا سه بار فراموش کرد ویا هم زمانیکه ضرورت و نیاز باشد شستشو نماییم زیرا شستن موها جلوگیری از چربی سر می گردد. و باید بخاطر رفع تعفن بدن از عطرهای خوشبو نیز استفاده نمایند و لباس های خویش را طور مستقیم تبدیل و شستشو نمایند زیرا باکتریها در لباس های کثیف جامی گیرد که همان سبب بدبویی بدن می گردد.

لیکوریا (سیلان الرحم) چیست

لیکوریا (سیلان الرحم) چیست؟

خانم های متأهل و مجرد هر دو بطور فطری و خاص با اخراج آب مواجه می شوند. که این یک عمل فطری و عمومی می باشد. و به معالجه و تداوی ضرورت ندارد. کدام خانم های که لیکوریا دارند این عمل ضامن و نماینده گی از صحت شان را نموده و می نماید. بطور خاص بین سنین ۱۵ - ۴۵ سالی که دارند که عمل اخراج آب، سبب امراض دیگر نیز می گردد.

آیا لیکوریا بیماری است یا خیر؟

در حقیقت لیکوریا بیماری نیست بلکه بطور عموم خانم ها با اخراج آب مواجه می شوند، و از این ناحیه شکایت می ورزند، که اخراج آب در عده کم و در بعضی ها زیاد می باشد. که این آب شفاف، غلیظ و کمی هم سفید می باشد. و به طور طبیعی اندام مخصوص را پاک نگه می دارد. که قابل تشویش نیست و در اصل بیماری شمرده نه می شود بلکه حفظ الصحه امراض است. و این آب چی زمانی قابل تشویش است، زمانیکه رنگ آن زرد یا سرخ باشد و بد بویی پیدا نماید و یا هم زیاد غلیظ گردد که سبب پندیدگی یا التهاب می گردد که با معالجه تداوی می گردد.

غلظ فهمی و سوء تفاهم که در مورد لیکوریا ایجاد گردیده است؟

- اخراج آب سبب ضعف و درد های عضلاتی می گردد.
- اخراج آب ثبوت عقیم شدن و عدم زایمان اولاد می گردد.
- اخراج آب سبب حلقه سیاه شدن دور چشم می گردد.
- کمبود لیکوریا سبب ضعف استخوان می شود زیرا که در آن کلسیم موجود می باشد.

در کدام حالات کمبود، زیاد شدن و یا غلیظ شدن آب بطور عموم ویا هم نورمال محسوب می گردد؟

- یک یا دور روز قبل از مریضی ماهوار ویا هم در بین آن.
- در دوران حمل.
- در وقت فشار و اندیشه های ذهنی.
- بعد از استعمال ادویه جات.
- بعد از شیر دادن طفل .
- با تغیر رژیم غذایی
- زمان مقاربت با شوهرش و یا هم قبل و بعد از مقاربت

چی زمانی اخراج آب سبب اندیشه و پریشانی می گردد؟

- زمانیکه اخراج آب دوام پیدا کند و یا هم رنگ آن سبز ، زرد ، سیاه و با به سرخ مبدل گردد ویا هم آب تعفن وبدبویی پیدا کند.
- زمانیکه اخراج آب در پایین بطن درد را احساس نمایند .
- در وقت اخراج آب در آله تناسلی خانم ها دانه موجود باشد و یا هم سرخی و خارش داشته باشد .
- در وقت اخراج آب در زمان مریضی ماهواره گی آله تناسلی خانم ها سوزش داشته باشد یا در وقت ادرار احساس سوزش نماید.
- یا هم در زمان اخراج آب ، با آب خون یکجا بیاید.
- و یا هم به شکل شیر خراب شده به رنگ سفید و غلیظ آب اخراج گردد.
- یاداشت : د صورت ذکر شده فوق اخذ مشوره طبی لازمی پنداشته می شود.

علت اخراج اینگونه آب چه خواهد بود؟

- در صفایی بدن غفلت نمودن.
- استعمال پل ریش مستعمل.
- استعمال ادویه جات غیرطبی در بعضی حصه های بدن .

اخراج اینگونه آب چی مشکلاتی رابه بار خواهد آورد

- در اندام مخصوصه ورحم سبب التهاب می گردد.
- پیدا شدن درد های مفاصل و بخصوص کمر.

- ولادت قبل از وقت یا وهم ضعیف پیدا شدن طفل
- سبب مریضی طفل تولد شده می گردد.
- عقیم شدن
- سرایت مریضی به تمام بدن

برای رفع این مشکل چی باید کرد

- استعمال لباس نازک ابریشمی (نیکر) و باید این هر روز تبدیل گردد و باصابون پاک شسته شود. و از استعمال تکه نیلونی یا پلاستیک دار جلوگیری شود و لباس استعمال شده ماهوار را تا زمانی استعمال نه نمایند تا پاک شسته نشده باشد.
- کاندم استعمال شده باید بار دوم مکرر استعمال نگردد.
- خانم ها بدون ادویه جات مستند که به توصیه داکتر استعمال می شود باید ادویه جات غیر مستند را در بدن و اندام مخصوصه خویش نگذارند.
- الی ختم معالجه طبی باید مقاربت جنسی صورت نگیرد زیرا شاید انتشار امراض جنسی گردد.
- در زمان مریضی ماهوار باید از استعمال ادویه جات خوداری نمایند.
- در زمان معاینه اندام مخصوصه ؛ معاینات قبل از ولادت و یا هم در وقت اسقاط باید پافشاری برای استعمال افزار جدید نمایند. و در وقت استعمال باید توجه داشته باشند که افزار کاملا جدید و تعقیم شده باشند، و در ضمن باید به طعام و اشامیدن خویش توجه جدی داشته باشند. آب زیاد بنوشند و استراحت نمایند. و چیزی که زیاد قابل توجه است باید در زمان پدید آمدن مریضی شوهرش باید یک عده معاینات طبی خویش را انجام دهد تا از دوباره از رخ دادن امراض جلوگیری صورت گیرد.

صحت تولیدی

تولیدی یا زایمان صحت چیست؟

به صورت عموم مراد از صحت عدم امراض و صحت کامل اخذ می گردد . مگر در حقیقت حالت کامل جسمی و ذهنی یک شخص را صحت گویند . به همین ترتیب قابلیت پیدایش اولاد را در بدن انسان صحت تولید گویند. صحت تولیدی مربوط نظام تولیدی و یا هر فعل و عمل آن ارتباط دارد . (سازمان صحتی جهان)

یک دوشیزه در کدام سن می تواند صاحب اولاد شود؟

اگر عمر یک دختر از سن هژده سال کمتر و یا هم عمرش از سی و پنج سال بیشتر باشد برای زایمان اولاد مناسب نیست؛ زیرا دختران زیر سن هژده سال تحمل دردهای زایمان را ندارند. و دختران له عمرشان بیش از سی و پنج سال استند در وجود شان شخی بوجود می آید که در زمان ولادت سبب مرگ و میر مادر و طفل می گردد.

ازدواج دختران زیر سن چی زیان های به بار می آورد؟

- ۱- امکان از بین رفتن طفل و یا مادر طفل و یا هم هر دو صورت می گیرد.
- ۲- نسبت به عدم تغذیه خوب مادر نمی گیرد طفل ضعیف به دنیا می آید ، که این طفل شاید قبل از یک سال از بین برود.
- ۳- امکان تولد شدن طفل مرده میسر می شود که از یکطرف سبب ضعیفی جسم مادر می گردد و از طرف دیگر سبب پریشانی مادر می شود.
- ۴- عدم تجربه آنها سبب خشونت در خانواده های می گردد.
- ۵- دختران زیر سن از دختران بالغ کرده اولاد تر حمل می گیرند که این علت پنج چند سبب مرگ و میر شان نسبت به دختران بالغ می شود.
- ۶- در این عمر حمل گرفتن سبب فستولا و معلق شدن رحم می گردد.

آیا تنها خانم ها عقیم بوده می توانند ویا مرد ها هم؟

تنها خانم ها عقیم بوده نمی توانند بلکه مرده ها نیز عقیم بوده می توانند . در صورت معاینات طبی هر چه زود تر و اولتر معاینه مرد ها باید معاینه نمایند زیرا معاینه طبی مردانه اسان و ساده می باشد.

در وقت ازدواج اخراج خون ویا داغ سبب پاک دامندانی دختران می گردد یا خیر؟

این علت هرگز سبب نا پاک بودن دختران نمی گردد . پرده بکارت در دهن رحم یک پرده نا مکمل است که اکثرا در زمان تولد دختران سلامت نمیباشد ، که قبل از مریضی ماهوار یک اندازه دیگر نیز پاره می گردد تا که خون به ساده گی خارج گردد ، که این پرده بکارت در تمام دختر خانمان یکسان نمی باشد ونی هم سوراخ شان یکسان می باشند از بعضی ها دولا (دبل) و از بعضی ها نازک میباشد که حتی خون از آنها اخراج نمی گردد.

حمل

حمل چیست ؟

با یک جای شدن مرد وزن به هنگام که منی یا سپرم به داخل تخمدان (Egg or ovary) به بچه دانی زن یک جا شود ، و به توسط آن طفل به داخل به وجود آمدن شروع شود ، به این مرحله حمل گفته می شود.

نشانی حمل چیست ؟

بند شدن مریضی ماهوار ، دل بدی ، استفراغ (به هنگام صبح خراب شدن اوضاع) کلان شدن شدی (سینه) احساس درد کردن ، بزرگ شدن شکم ، نوک یا سر سینه به رنگ سیاه تبدیل شدن .

آیا طریقه و تشخیص حمل وجود دارد؟

حمل، توسط چک (تست) کردن ادرار بعد از ده روز گذشتن مریضی ماهوار ، معلوم میشود. بر علاوه ازین توسط تست خون هم وجود دارد ، که نشانهی و تصدیق حمل می کند ، ولی این تست کمی قیمت است مصرف و هزینه بیشتر دارد، ولیکن مدت ده روزه نمیگیرد. بعضی نشانیهای دیگر هم وجود دارد ، و معلوم میدهد که حمل است یا نیست.

👉 حمل تیوب چیست ؟

حمل بطور عام در هسته Womb میباشد ، بعضی وقت از هسته به نله خطا می خورد و کوشش میکند که تکثر کند ؛ اما این امکان ندارند ، به همین حمل تیوب یا ectopic گفته می شود. این وقت بسیار خطرناک میباشد ، و زودتر به داکتر رجوع کردن لازم میباشد.

تست سِتک (توسط قوطی خاص)

این یک تست (چک کردن) خاص و آسان میباشد که توسط یک قوطی خاص به هدیایات آن که بر قوطی نوشته شده، به خانه اجراء می شود.

👉 نشانیهای حمل تیوب چیست ؟

- در طول دوره مریضی ماهوار روزها بگذرد و حمل (بارداری) به تست ادرار تایید و تصدیق میشود.
 - بعد از دو یا دونیم ماه در برخی خاص سوراخهای یک قسم درد و تکلیف زیاد پیدا میشود که خانم بی هوش هم میوشد .
 - میشود که جریان خون هم پیدا شود.
- این یک وقت خطرناک هم میباشد ، ممکن است که مریض از بین برود و باید مریض زودتر به شفاخانه برده شود.

👉 به جریان حمل مشکل دل بدی و استفراغ کردن به تمام خانمهای حامله میشوند ؛ آیا این برای طفل یک راه خطر میباشد؟

سه ماه اول حمل یک چیز طبیعی است، اما برای همه زنان مشکل نیست. زنانی که این مشکل را دارند معمولاً می توانند در عرصه سه ماه رشد کنند.

داروها برای این مشکل وجود دارد که باید توسط داکتر مشورت شود. با این حال، سه ماه اول حمل خوب نیست زیرا هیچ تاثیری بر سلامت کودک ندارد. با این حال، اگر سه ماه طول بکشد، پزشک ممکن است تاثیر منفی بر سلامت طفل داشته باشد.

👉 ایام در ابتدای حمل (بارداری) وزن کمی کم میوشد ؟

کم شد وزن در ابتدای حمل کم میشود ، اما اگر وزن خیلی کم باشد، لازم است با داکتر مشورت کنید.

👉 چه نوع کاری خانگی می تواند در دوران حمل (بارداری) انجام شود و چه نوع ورزشی می تواند انجام شود؟

کار خانگی می تواند انجام شود. می تواند که کمکی ورزش هم کند ، اما بشرطیکه خانم درد و تکلیف محسوس نکند.

👉 ایا در هنگام حمل (بارداری) خانمها پیچکاری (واکسین) میتواند که تطبیق کند ؟
در هنگام حمل خانمها باید پیچکاری حفاظتی تشنج تطبیق کند.

👉 چه نوع مواد غذایی برای یک مادر باردار و شیرده مورد ضرورت است؟

مادر باردار و شیرده ضرورت به انواع غذاهای مانند سبزیجات، تخم مرغ، میوه ها، نان، گوشت، برنج، غذاهای که ضرورتهای بدن را تکمیل می کند.

هدف از غذاهای مغزی و قوی این نیست که قیمتی باشد. دال ، ماست و نان غذاهای غیر قیمتی است ولی قوی و مفید است. زنان باردار و شیرده علاوه بر غذا، به جوس، شیرو اب نیاز دارند تا به مادر احساس کم بودن شیر نباشد و مشکل قبض نیز هم در خانمها وجود نداشته باشد. اگر زنان باردار و مادران شیرده مقدار غذاهای به راحتی در مناطق خود را افزایش دهند، نیاز به آنها و غذای فرزندان شان به شدت افزایش خواهد یافت.

👉 برای یک زن حامله استراحت چه معنایی دارد یا چیست ؟

دو ساعت استراحت در روز برای یک زن حامله ضروری است. به طور خاص، در طول دو یا سه ماه آخر بارداری، کار دشوار و اجباری می تواند منجر به تولد پیش از وقت شود.

👉 آیا ممکن است که یک زن حامله بیدون رهنمای داکتر دارو را استعمال کند؟

نخیر ، در مدت سه ماه اول بارداری (حمل) استعمال دوا سبب معیوبیت طفل جور می شود ، در هنگام حمل بیدون از ضرورت ایکسره هم باید کشیده نشود، تاکه طفل از معیوبیت دایمی نگاه شود.

👉 آیا در دوران حمل خانم با همسر خود همبستری می تواند؟

بلی ، می تواند اما که خانم در همبستری احساس درد و یا خونری نکند.

👉 تمباکو ، سگرت کشیدن و دیگر اشیاء نشه آور به خانمهای حامله دار ضرر میرساند؟

هر نوع استعمال مواد مخدر در دوران بارداری می تواند تاثیر منفی بر رشد طفل

داشته باشد، به عنوان مثال، کم شدن وزن، ناتوانی در هنگام تولد و غیره و خطر از دست دادن نوزاد وجود دارد.

👉 در هنگام حمل خستگی و احساس ضعیفی نشانی چیست؟

خستگی و ضعف در دوران بارداری نشانه هایی از کم شدن جریان خون است. معاینه داکتر لازم است. اگر مادر به هر دلیلی نمی تواند به داکتر مراجعه کند، باید توصیه شود که از تابلیت های فولادی یا تابلیت های فولک اسید استفاده کند و یا غذایی حاوی مقدار زیادی فولاد مانند تخم مرغ، ماهی، اسفناج، سبزیجات برگ سبز، دارچین، لوبیا، سیب، امود، خرما و غیره را شروع کند. و در پهلو این دوز ویتامین سی و یا بر علاوه این خوراک های که ویتامین سی دارد باید خورده شود، طور مثال؛ کینو، لیمو، مالتا و غیره .. خوردن ویتامین سی در هضم فولاد کمک می کند.

👉 برای محافظت از تشنج تا اخیر عمر، در کدام سن پیچکار کردن لازم است؟ آیا زندهای مجرد هم این پیچکار میتواند تطبیق کند؟

به منظور محافظت از تشنج از پانزده تا پنجاه سالگی، زنان باردار، متاهل و ازدواج نکرده می توانند در یک پوشش محافظتی از تشنج قرار گیرند. تقسیم اوقات برای تطبیق چکاری ها ذیل است.

مدت/تاریخ	پیچکاری
هر وقت که تطبیق گر	پیچکاری اول
چهار هفته پس از اولین پیچکاری	پیچکاری دوم
شش ماه پس از دومین	پیچکاری سوم
یک سال پس از سوم	پیچکاری چهارم
یک سال پس از چهارم	پیچکاری پنجم

👉 اگر در ادرار زن حامله چربی می آید، چی باید شود؟

اگر در ادرار زن حامله می آید باید با داکتر متخصص مشوره شود.

👉 زن حامله که درای مریضی شوگر و یا فشار خون باشد چه خواهد باید کرد؟

اگر زن حامله که مریضی شوگر و یا فشار خون داشته باشد، باید به شکل منظم شوگر و فشار خون خود معاینه کند و به راهنمای داکتر باید عمل کند.

👉 به یک زن حامله چند بار معاینه طبی لازم است ؟

- اگر به شکل منظم معاینه ممکن باشد .
 - بلا تاخیر در ابتداء حمل و یا بعد از صورت گرفتن حمل .
 - به بار دوم در ماه هفتم یا هشتم معاینه انجام شود.
 - و در ماه نهم هم باید یک معاینه منظم شود.
- و در صورتیکه مشکل میباشد ؛ لازم است که به معاینه طبی مراجعه شود.
- معاینه طبی میوشد که در کلینک صحتی قریه ، کلینک ولسوالی و یا د مراکز صحتی ولاتی انجام شود و مراجعه کنید.

👉 کدام قسم احتیاط در دوران حمل ضروری است.

باید از انجام دادن کارهای پر مشقت جلوگیری شوند، خستگی جسمی در حمل سبب ایجاد مشکلات میشود.

👉 باید از انجام کار بیشتر به صورت روزانه جلوگیری شود.

- زنان باید در دوران حمل دو برابر بیشتر غذا بخورند. با این حال، بسیاری از مواد غذایی چرب باید اجتناب شود.
- زنان حامله باید پیچکاری حفاظتی برای جلوگیری از تنشج، استفاده کنند.
- استفاده از دوا نباید در دوران حمل بدون رهنمای داکتر استفاده شود.
- از استعمال سگرت، نسوار ، تمباکو ، پان و غیره باید اجتناب شود.
- وضعیت روانی یک زن در دوران حمل بر سلامت و صحت کودک و مادر تاثیر می گذارد.
- خشم بیش از حد زنان حامله دار بر روان و صحت ، آر دو زن و کودکان تاثیر منفی دارد. باید کوشش کند که خوش آرام زنده گی کند.

👉 نیشانیهای پر از خطر در دوران حمل (بارداری) کدام است.

- خونریزی یا داغهای خونریزی در دوران بارداری نشانه خطر است. در این مورد، یک زن حامله باید به داکتر و یا شفاخانه مراجعه کند.
- زرد شدن از کمبودی خون
- ادمه استقراغ بعد سه ماه

- جریان خون، داغها و خراب شدن آب چتیل
- سردرد شدید، چرخش سر، تورم چشم، تورم دست (و افزایش فشار خون)
- درد شدید و دشواری در پشت و گردن
- پنج ماه بعد که حرکت طفل را محسوس نکنید
- وزن یک زن حامله افزایش نمی یابد.
- موقعیت نامناسب طفل (کودک) در رحم
- در دوران حمل وزن یک مادر باید چند تا باشد؟
- در نو ماه وزن یک زن حامله باید از ده تا دوازده کیلوگرم باشد.

کدام علت ها در تولد کودک (طفل) مشکلات را به بار می آورد؟

- زنانی که کمتر از پنج فوت قد دارند، استخوان های باریکی دارند که می تواند مشکلاتی را در تولد یک کودک ایجاد کند.
- هنگامی که ساختار استخوانهای پایه ی یک زن درست نمی باشد نیز مشکلات پیدا میشود.
- هنگامی که یک زن زیر 18 سال یا بیشتر از 35 سال سن دارد.
- کم شدن یا افزایش وزن بیش از حد
- وقتیکه که یک زن قبل از حمل فعلی پنج فرزند یا بیشتر به دنیا آورده است.
- بیماری های مزمن مانند دیابت، بیماری قلبی، بیماری تنفسی غیره نیز مشکلاتی را ایجاد می کند.
- وقتیکه که قبل از بارداری موجود مشکلاتی وجود داشته است، مانند از دست دادن بارداری، مرگ یک طفل یا نادرست شدن طفل در رحم، تولد شدن طفل با عملیات .

تولد

تولد چیست ؟

از شروع دردها تا تولد یک طفل ، همه اعمال ؛ تولد نامیده می شوند.
سه مرحله تولد وجود دارد. مراحل اول و دوم شروع درد تا زمان تولد کودک است و مرحله سوم تا زمانی است که نام کودک برداشته.

👉 یک داکتر قابله برای تولد شدن طفل چندین انتظار بکشد؟

در صورت تولد طفل اولی؛ از مرحله اول تا مرحله دوم هشتده ساعت انتظار کشیده باشد؛ که یک زن قبل هم طفل تولد کرده باید از شش ساعت تا هشت ساعت انتظار شود.

اگر در این طول یا دوران کودک تولد نشود؛ مادر باید به شفاخانه، مرکز صحتی، ویا به داکتر متخصص برای مشورت رسانیده شود. تاخیر؛ سبب پاره شدن بچه دانه می باشد و در نتیجه زهر به سایر وجود منتشر میشود و سبب مرگ مادر میباشد.

مرحله سوم خارج شدن پلاستنا است، به صورت عموم از پانزده تا بیست دقیقه خارج میشود، اگر در این دوران خارج نشود، مادر باید به شفاخانه رسانیده شود. اگر پلاستنا خارج نشود سبب خونریزی زیادی میشود، علت مرگ مادر میباشد.

👉 در هنگامی تولد که خونریزی زیاد باشد، چه باید انجام شود؟

اگر از خارج شدن پلاستنا باز هم خونریزی زیاد باشد، زن باردار باید فوراً به شفاخانه فرستاده شود.

👉 چه اقداماتی باید در دوران تولد انجام شود؟ قبل از تولد برای صفای وپاکی یک مادر و فرزند کدام موارد نیاز است؟

یک اتاق پاک و صفا برای تولد ضروری است. همچنین لازم است اطمینان حاصل شود که زمان وقوع تولد باید انتظام ترانسپورت داشته باشید. برای قابله هم لازم است که همچنین باید قبل از ولادت بهداشت خود (پوشیدن لباس پاک یا لباس پاک و پاک کردن دست) باشید. ابزارهای مورد استفاده در زمان تولد باید به مدت نیم ساعت در آب گرم جوشانده شوند.

- مادر باید برای خود و فرزندش آماده شود؛ باید به صابون پاک غسل کند و موهای خود را از یک بدن خاص پاک کند.
- لباس پاک بپوشید.
- مادر باید قبل از ولادت به تشناب برود برای رفع حاجت خود.
- لباس پاک و منظم بپوشید.
- قبل از ولادت برای طفل خود لباس مناسب تهیه کند، مطابق موسم.

بعد از ولادت برای سلامتی و صحتمندی مادر و طفل چی باید کرد؟

برای مادر و طفل لازم است که برای سلامتی و صحتمندی خوراک مناسب کند، در هر روز یک یا دو ساعت خواب کند. برای نظافت خود توجه و برای صحتمندی طفل همچنان باید توجه کند. مادر برای طفل بطور منظم شیر بدهد و برای صحتمندی و خواب طفل که آرام باشد زمینه مساعد نمایید.

بالای ناف نوزاد خاکستر ماندن و یا انداختن چی نقصان دارد .

بالای ناف نوزاد خاکستر ، پودر ، تیل ، زغفرآ ، سرمه ، و دیگر اشیا نباید انداخت ، بخاطر که سبب تیتانوس نگردد. بالای ناف نوزاد صرف سپرپت مانده شود و بند کردن آن لازم نیست . باید باز نگهداری شود.

ناف نوزاد بریدن بطور صحیح کدام طریقه است؟

بخاطر قطع کردن ناف نوزاد از سامان والات پاک و جدید استفاده شود؛ مانند : قیچی .

اگر برای نوزاد مادر شیر ندهد چی مشکل به وجود می آید؟

مادر اگر برای طفل نوزاد خود شیر ندهد مشکلات ذیل به وجود می آید :

- تب مادر
 - در سینه مادر دانه به وجود می آید
 - سینه های مادر پودندیده گی به وجود می آید و درد می کند.
- لازم است که بعد از ولادت مادر طفل نوزاد خود فوراً شیر بدهد. اگر طریقه شیر دادن مادر درست نباشد در نوک سینه ها زخم جور می شود. که بخاطر همان زخم مادر نمیتواند بطور درست طفل خود را شیر بدهد ، در صورت آن دوا ، صابون یا آب استعمال نشود . مادر میتواند که کمی ز شیر خود را بالای زخم بینداز ، تا که نوک سینه ها جور شود

شیر مادر

در صورتیکه که مادر طفل خود را شیر میدهد آیا در آن وقت هم حمل میشوند؟

مادر میتواند در دوران شیر دادن حامله شود یا حمل بگیرد لاز است که از مشوره داکتر استفاده شود و از حمل گرفتن جلوگیری کند.

👉 **برای مادر در دوران شیر دادن برای طفل خود از کدام راهها استفاده کند که تا حمل نشود (حامله نشود) ؟**

در وقت شیر دادن به طفل که نشود یک وسیله طبیعی است تا آن وقت موثر میباشد که مریضی ماهوار برایشان نه آید ، بخاطریکه طفل صرف شیر مادر میخورد و دیگر غذا خوردن نمیتواند در این صورت نود 90٪ فیصد موثر و خوبتر اینست که بعد از چهل روز به هدایت داکتر بخاطر کمک و تنظیم خانواده عملا دست بکار شود.

👉 **آیا مادر میتواند در جریان شیر دادن - جوشک برای طفل خود بدهد؟**

نخیر :- بخاطر همراهی جوشک آموخت میگرد و میتواند جوشک را به اسانی بگیرد و شیر مادر به درست نمیخورد . بخاطر که مادر در شیر دادن زحمت میکند ، بیدون از این که طفل شیر مادر را بنوشد میتواند شیر مادر کم شود. از جوشک شیر خوردن ضرر های زیاد دارد . و از طریقه جوشک جراثیم ها زیات در بدن طفل به وجود می آید و طفل به امراض گوناگون مبتلاء میشود، مثلا ، قی ، دل بدی ، اسهال و دیگر امراض. از طریق جوشک دادن از امراض گوناگون جلوگیری نمیشود و تاوان های فراوان دارد.

👉 **برای طفل کدام وقت غذای های ثقیل داده میشود؟**

برای طفل تا چهار یا شش ماه شیر مادر داده میشود، بعد از آن میتواند غذاهای ثقیل مثلا: فیرنی ، ماست ، کيله ، و یا غذاهای نرم داده شود.

👉 **جوانی بادیان (گهتی) چی زیان دارد؟**

در گتهی چتلی ، خاک و گرد وجود دارد از طریق آن طفل مریض می شود . در گتهی دادن از قاشق ویا سربوتل استفاده میشود ، که آن خوش چتل میباشد؛ که از دادن آن طفل به قبضیت مبتلاء میشود ، باید از گتهی دادن خوداری نمایید.

👉 **بعد از ولادت به طفل شیر مادر یا کلسیروم چرا ضرور است ؟**

بعد از ولادت برای طفل شیر مادر غذای مناسب است که خداوند به ضرورت طفل پیدا کرده است . در شیر مادر موادی است که میتواند طفل را از امراض گوناگون نگهداری کند ، در شیر مادر بخاطر جلوگیری امراض ؛ مدافعت قوی وجود دارد.

👉 **برای طفل شیر مادر خوردن چی فایده دارد؟**

طفل از امراض گوناگون به امان میباشد ، شیر مادر برای طفل یک غذاء کامل میباشد ، از هر نوع جراثیم پاک میباشد. و از خراب بودن هم محفوظ میباشد . در بین طفل و

مادر یک روابطه مضبوط است . ریسرچ نشان داده است که هر طفل شیر مادر را بخورد ذهن و عقل مند می باشد و هر گاه که بزرگ شود یک شخصیت عالی داشته می باشد.

➡ به طفل شیر دادن برای مادر چه فایده دارد؟

در منظم شدن و جم شدی رحم و بچه دان آسانی به وجود می آید ، که از خون ریزی زیات جلوگیری میشود . با شیر دادن از بندش سینه جلوگیری میشود، و از مبتلا به سرطان کاهش می یابد و با شیر دادن مادر از حمل نو جلوگیری می شود.

➡ اگر نوک سینه ها کنده یا زخمی باشد چه باید کرد؟

با این سخن باید یقین شود که طفل به شیر خوردن منظم یک جهت درست اختیار کند. و هرگاه که طفل سیر شد باید از سینه دور شود ، سینه ها را بار بار با صابون نشوید طفل را از سینه جور باید شیر داده شود، نه از سینه زخمی. شیر خود را به سینه زخمی خود بمانید تا که پاک شود اگر زیات به تکلیف می باشد باید فوراً به داکتر مراجعه نمایید.

➡ طریقه منظم شیر دادن کدام است؟

مادر باید در یک جای مناسب و آرام بشنید و طفل خود را شیر دهد تا که طفل بتواند به راحتی سیر شود ؛ روی طفل باید در یک بغل سینی طفل مادر باشد. نزدیک سینه باشد و دهن خود را باز کند . در نظر مادر رنگ تاریک سینه ها باشد. مادر باید طفل خود را نزدیک کند، تا که طفل گرم باشد ، گردن طفل باید بلند باشد ، یعنی کج نباشد، دیده شود که برای طفل شیر زیات می آید. در وقت شیر دادن باید تغیر و تبدیل از یک سینه به سینه دیگر گردد.

➡ سبب نه آمدن شیر چه خواهد بود؟

بعد از ولادت شیر به تعداد کم می باشد ، چک چک می آید از همین خاطر زیادتر مادرها از کمبود شیر شکایت می کند ، هر قدر که طفل خود را شیر می دهید همان قدر شیر مادر زیاتر میشود . به بار بار نوشیدن شیر ، هارمون پرولکتین اخراج می شود که سبب زیاد شدن شیر می شود . از اثر نوشیدن شیر دوباره شیر کم میشود و سینه خالی می باشد. از همین علت روابط طفل و مادر قوی تر می شود ؛ و به همین دلیل مادر باید خوب میوه، خوراک و جوس به اندازه زیات بنوشد.

➡ آیا بعد از ولادت شیر مادر زهرجن می باشد؟

نخیر ؛ شیر مادر هرگز زهرجن نمی باشد ، بلکه برای طفل یک خوراک مناسب

است. شیر مادر را از امراض گوناگون نجات میدهد.

آیا بعد از ولادت فوراً برای طفل آب شیرین داده میتوانیم؟

بالکل نه ، بعد از ولادت برای طفل باید آب شیرین داده نشود چرا که در آن گندگی و جراثیم مخلوط میباشد ، که طفل به امراض گرفتار میشود ، از سبب بوره هاضمه طفل خراب می شود.

آیا در دوران حمل برای طفل شیر داده میشوند؟

در مراحل ابتداء در ماه اول تا سوم میتواند شیر بدهد ، بعدا نمیتواند شیر هر چون در دوران حمل در بطن مادر غذا کامل ضروری است و اگر مادر دوامدار شیر بدهد ؛ خوراک و غذا به دو تقسیم مگردد، وبه همین دلیل طفل که در بطن است ؛ صدمه می بیند.

ایا بعد از ولادت و پیدایش طفل مادر فوراً شیر داده میتواند؟ چقدر وخت دارد؟

نیم ساعت بعد از ولادت باید برای طفل شیر داده شود و از دادن گتھی جلوگیری شود ، چون که شیر مادر خودش برای طفل گتھی است.

برای طفل تا چهار ماه یا شش ماه صرف شیر مادر داده شود ؛ در این دوران باید چای ، شربت ویا دیگر اشیا داده نمی شود . و در شیر مادر همه غذاها موجود است که برای طفل مفید است از چهار ما تا شش ماه مادر باید برای طفل خود که در ضمن شیر میدهد غذا های دیگر را هم شروع کند.

در سقط جنین یا سقط حمل و در تنظیم خانواده چه فرق است ؟

هر گاه که حمل صورت گیرد و بعدا ضایع شود به این سقط جنین میگویند یا سقط حمل ، و خود و مادر برای خود انتخاب میکنند که چه تعداد در کدام وقت طفل به دنیا می آورد این را تنظیم خانوادگی می گویند .

اگر شما در بین ولادت وقفه می آید باید جلوگیری از حمل گرفتن به طریقه تنظیم خانواده گی استفاده کند؛ مثلا ، پیچکاری ، کندوم ، گولی ، و دیگر اقسام میتوانید از هر طریقه استفاده کنید.

اگر حمل ضایع شده باشد باید دیگر حمل چه وقت صورت گیرد ؟

بعدا بدانیم که صورت حمل چه وقت و در چقدر وقت ضایع شده است ؛ ضرورت به این است باید فیصله حمل گرفتن دوهم صورت گیرد وبایک داکتر لایق وباید مشوره کرد.

👉 آیا برای ضایع کردن حمل کدام دوا وجود دارد؟

برای زمان دواهای زیاد وجود دارد تا حمل ضایع کند، سخن خوب این است که از جلوگیری حمل از وقفه استفاده شود و اگر حمل صورت گیرد و ضایع کرده آن لازم باشد باید با داکتر مشوره صورت گیرد.

👉 آیا بعد از ضایع حمل درد کمر و زیات تخلیه آب شکایت به وجود می آید؟

ضایع کردن طفل یا سقط کردن یک جرم قانونی است ببدون از بعضی شرطها از همین خاطر بسیاری زنان در جاهای کثیف میروند تا که طفل خود را سقط کند و بعدا عواقب خوب ندارد؛ بعد از آن کمر دردی، کمبود آب و دیگر مواد شکایت می نمایند.

👉 حمل باید ضایع نشود و کوشش شود که حمل صورت گیرد. اگر ضایع کردن حمل ضروری باشد طریقه درست کدام است؟

از همه محفوظ و بهترین طریقه ویکيوم اسپیریشن است (Vacuum aspiration). است. این در پیچکاری های پلاستیکی و کانولا به جای ابزار فولادی یا آهن استفاده می شود. با این حال، مهم ترین چیز این است با یک داکتر متخصص برای ضایع کردن حمل مشوره شود. وخدمات یک داکتر متخصص ضرور باید بدست آورده شود.

👉 در کدام ماه حمل ضایع می شود؟

حمل می تواند در ۱۲۰ روز اول خاتمه یابد. اگر کودک دارای معلولیت در رحم باشد یا سرطان، تلمسیا یا مریضی دیگری داشته باشد، حمل می تواند توسط یا به مشوره داکتر متخصص ضایع شوند. از آنجا که علم پیشرفت های زیادی داشته است و به توسط التراساوند از تمام تغییرات در آینده بررسی و مطالعه می تواند کرد.

تنظیم خانواده

👉 تنظیم خانواده چیست؟

به تمایل خود انتخاب تعداد فرزندان و تعداد فرزندان که باید متولد شوند، تنظیم خانواده نامیده می شود.

👉 تنظیم خانواده به چند طریقه صورت می گیرد؟

طریقه / روشها	برای خانمها	برای مردها
روش های قدیمی یا سنتی	شیر دان برای طفل	انجام دادن انزال بیرون
روشهای مصنوعی	پیچکاری ، تابلیت (گولی) کپسول ، نارپلانیت	کندوم و بستن بچه دانه

این روشها نیز می تواند موقت باشند و یا هم دایمی . هر زن و مرد باید مطابق حالات خود یک روش خوب برای زندگی خود را انتخاب کند.

👉 آیا تطبیق پیچکاری و برای وقفه سبب چربی می گردد؟

ممکن است کمی وزن به تطبیق پیچکاری اضافه شود، اما در صورتیکه که پیچکاری تطبیق نه شود، وزن کاهش می یابد.

👉 آیا پس از تولد طفل ؛ می تواند قبل از مریضی ماهوار دوباره حمل صورت گیرد ؟

بلی ، پس از تولد کودک ؛ پیش از مریضی ماهوار حمل صورت می گیرد، لازم است در این مدت احتیاط و مراقبت بهتر کنید.

👉 اگر نمی خواهید طفل ها داشته باشید، چه باید بکنید؟

اگر نمی خواهید فرزندها دیگری داشته باشید، باید با یک داکتر مشورت کنید تا که از زن وشوهر یک نفر عملیات را بچه دانه و یا عملیات کانال را انجام کند.

👉 عملیات کانال بندی سبب چاق شدن یا چربی میشود ؟

عملیات کانال بندی هیچ گاه سبب چاق شدن و یا ارتباط با چاقی و چربی ندارد.

👉 آیا وقفه یا خوردن گولی وقفه سبب خشک شدن شیر میباشد ؟

این واقیعت است که وقفه یا خوردن گولی وقفه سبب خشک شدن شیر مادر میباشد ، مادرها نباید از گولی های وقفه استفاده کند تا زمانی که کودک به سن شش ماهگی برسد. پس ازین میتواند که گولی بی وقفه را استعمال کند.

👉 نصب کردن آله در داخل رحم یا کاپر تی

اگر در داخل تورم وجود داشته ؛ نباید از آن استفاده شود. لازم است تجهیزات و ماحول از ویروس پاک باشد. اگر عفونت درون شود انفکیشن و مریضی پیدا می شود. این می تواند جریان اب را افزایش دهد. باید یک توصیه با داکتر وجود داشته باشد.

👉 آیا برای وقفه کردن یا فاصله پیچکاری پنج ساله تطبیق می شود ؟

برای وقفه کردن پیچکاری پنج ساله وجود ندارد ولیکن کپسول و نارپلانت تطبیق می شود.

شش کپسول نازک در زیر پوست دست قرار داده می شود که می تواند تا پنج سال در تولد یک کودک به تاخیر بیفتد.

👉 آیا نارپلانت بعد از دور کردن تاثیر خود دارد ؟ و قتیکه برای وقفه استعمال می گردد؟

این اثر در عرض بیست و چهار ساعت با کپسول نارپلانت در دست آغاز می شود و هنگامی که برداشته می شود، اثر پس از بیست و چهار ساعت به پایان می رسد.

👉 اگر می خواهید قبل از پنج سالگی طفل داشته باشید ، می توانید نارپلانت را دور کنید؟

میتوانید که هرگاه این را دور کنید ، وبه همان روز قابلیت حمل باز می گردد.

👉 اگر می خواهید پس از پنج سال نارپلانت: باز یک دفعه نارپلانت را وصل کنید ، می توانید آن انجام دهید ؟

هر وقت می توانید که وصل شود خو بشرطیکه حمل صورت نگرفته.

👉 چه مدت پس از تولد، آله داخلی رحم یا کاپر تی می تواند نصب شود؟

پس از چهل روز تولد عمومی و شش ماه پس از عملیات بزرگ، دستگاه داخل رحمی یا کاپر تی قابل نصب است.

👉 چی وقت پس از تولد شدن طفل پیچکاری دو سال یا برای سه سال تطبیق می گردد؟

به طور کلی، هر نوع پیچکار ا می تواند پس از سه یا شش هفته پس از تولد طفل تطبیق می شود .

👉 عملیات کانال بندی پس از تولد طفل چی مود پس اجراء می گردد؟

این نیز می تواند در وقت تولد انجام شود، اما معمولاً پس از چهل روز تولد ؛ در مراکز

تنظیم خانواده و در صورت یک عملیات بزرگ، عملیات کانال می تواند پس از شش ماه انجام شود.

👉 آیا برای عملیات کانال بندی ضروری یست که زن در مریضی ماهوار باشد؟

بیماری ماهانه ثابت می کند که حاملگی زن وجود ندارد. این عملیات در صورت مریضی هم اجراء می شود و بیدون مریض هم می شود، اما این تصمیم توسط یک داکتر گرفته می شود.

👉 براب زنان کانال وجود دارند. آیا چنین راهی برای مردان هم وجود دارد؟

برای مردان هم این وجود دارد که بروی نس بندی گفته می شود، و این عمل دایمی می باشد. و این یک پروسیجر ساده و اسان است، و باید با داکتر متخصص مشور شود.

👉 آیا نس بندی مردان سبب صغف مردی آنها می شود؟

این یک فکر نا درست است، این عملیات سبب کمزوری مردان نمی شود.

مشکلات بعد از تولد

رحم آویزان / حلق آویز

آویزان شدن رحم یک مشکل عمده است که بسیاری از زنان با آن روبرو هستند. این اصطلاح "طبی" برای اشاره به اندام های جنسی و تناسلی زن مانند رحم، دستگاه تناسلی یا دستگاه ادراری استفاده می شود. همچنین خارج شدن از رحم زن دشوار است. این مسئله باید مورد توجه قرار گیرد. این نیز یک مسئله بهداشتی رایج است که شامل درمان ضعیف زنان نیز می شود. تحقیقات نشان می دهد که در مناطق روستایی این مشکل دو چند است؛ و روستها مردم آگاهی در این مورد ندارد، به شکل عادی این مسئله را نگاه می کند.

فستولا

زخم یا ناسور فستولا چه را میگویند؟

در دوران حاملگی و تولد به صحت زنان توجه خاص نمی شود که به امراض مختلف مبتلاء میشود، از جمله این امراض یک هم زخم یا ناسور فستولا است؛ یک مریضی بسیار خطرناک است. این مضر مهلک نه تنها درد را به بار می آورد بلکه زنها و مردم به تکلیف ذهنی و روانی مبتلاء می کند.

اسباب فستولاء چیست؟

- اگر عمل یا مرحله تولد برای مدت طولانی بدون از مراجعه داکتر متخصص جریان یابد.
- سر طفل به پاهای او پیوست شود و به سبب آن یک سوراخ در مثانه پیدا گردد.
- این بیماری (Vesicovaginal Fistula VVF) نامیده می شود. گاهی اوقات روده بزرگ در قسمت اخر و بین قسمت اول یک عضو خاص بریده می شود

به طوری که مواد غایطه وارد یک عضو خاص می شود و از اندام خاص خارج می شود.

- پس در جای سوراخ ادرار و یا در جای سوراخ عموی به سبب این در اندام مخصوص داخل شدن.

کی به فستولا مبتلاء میشود؟

- دختران که در کم عمری ازدواج میشود.
- قبل از رشد استخوان.
- به زنه‌ای که زیات عمر داشته باشد.
- به بسیاری کودکان که استخوان و عضلات ضعیف دارد.

نشان‌ها یا تاثیرات فستولات چیست؟

- خانمها که هر بار یک لباس یا پد را استعمال می کند، این مریضی ریکتو و یجاینل فستولا (RVF) نامیده میشود.
- هر گاه و هر وقت از خانمها ادرار یا غایطه جاری میشود.
- بوی بد زیادی در زنان وجود دارد.
- زیاد وقت شوهرها را خانمها را ترک می کند و یا از خانه بیرون می کند.
- در نظر مردم عام هم زنها هم نا پاک
- زنها که به کمزوری و ضعیفی یی جسمی مبتلاء شده ، در خانه پدر یک گوشه زنده گی می کند و احساس کمتری می کند.

حصه چهارم

ایچ آی وی ای‌یز

ایچ آی وی ای‌یز

👉 **مریضی جنسی چی میباشد؟**

مریضی جنسی با ارتباط جنسی منتشر میشود و برای صحت شما مضر است و اگر به طور واضح علائم نباشد پس به این معنی نیست که شما ضرورت علاج راندارید. باید به یاد داشته باشید:

- در افراد زیاد علائم امراض جنسی اظهار نمیشود.
- مردمان مبتلاء باز زیاتر از یک امراض جنسی میشود.
- علاج نه کردن امراض جنسی بالای صحت اثر بد داشته میتواند.
- متخصص داکتر امراض جنسی درست علاج شما را کرده میتواند.
- پت کردن مرض و یا مریض از شما و باکسی که ارتباط جنسی دارید وی رابه مریضی کشنده مبطلا میسازد.

👉 **علائم امراض جنسی**

- نزدیک به اندام مخصوص ویا مقعد دانه ها پندیده گی و غوده ها.
- در وخت فاضله سوزش احساس تکلیف اخراج خون و آمدن پیپ.
- اخراج شدن آب باشکله قطر ها از اندام مخصوص.
- احساس درد در پایین حصه شکم.
- اخراج رطوبت از مقعد.
- در بدن خارش و بر آمدن دانه ها.
- در جریان ارتباط جنسی در جای ادرار و فاضله احساس کردن ،درد و یا خون.

در جای مقعد و یا فاصله علایم دیدنی

- در اطراف مقعد خارش و سوزش و در اطراف مقعد.
- در غایطه خارش شدن خون و یا مادی سفید.
- درد شدید هنگام خارج شدن غایطه.
- خارج شدن خون در غایطه
- خارج شدن خون در وقت همبستری.

آیا از بیمار های جنسی محافظت و علاج آن ممکن است؟

- بلی، از بیمار های جنسی اجتناب و علاج ان ممکن است.
- از شخص که در آن نشانه‌های امراض جنسی ظاهر شود باید اجتناب شود. خوب است که هر بار کندوم نو استعمال شود و آب چرب استعمال شود.
- کندوم صد ضا من محافظت نیست اگر بطور درست استعمال شود از امراض و مشکلات زیادی جلوگیری میشود
 - برای جلوگیری از امراض جنسی ضروری است که استعمال جان پاک و زیر جامه یکی دیگر اجتناب شود.
 - قبل از همبستری جنسی و بعد غسل کردن بهتر است.
 - برای جلوگیری از یرقان پیچکاری کردن واکسین بهتر است.
 - تست کردن ایچ آی وی بسیار مفید است.
 - اگر شما معتاد هستید و یا عای شراب هستید اجتناب بسیار ضروری است مردم معتاد نمی تواند که عمل جنسی بهتر انجام کند.
 - در هنگام مریضی باید عمل جنسی اجتناب شود، برای شما و برای دوستهای شما یک نکته مفید است.

جلوگیری و محافظت از امراض جنسی چطور ممکن است؟

- خدا نکند که شما شکار امراض جنسی شوید، از عمل جنسی اجتناب کنید و برای معالجه با داکتر رابطه کنید.
- به هدایات و رهنمای داکتر عمل کنید.
 - هر بار کندوم نو استعمال کنید.
 - تا که داکتر برایت اجازه نکند، از عمل جنسی اجتناب کنید.
 - بطور منظم برای معاینه داکتر بروید.
 - خود و رفیق خود را مطمئن سازید تا که به مرض جنسی مبتلا نشوید.

👉 ایچ ای وی چیست؟

- ایچ ای وی (HIV) نام یک ویروس است که بالای مدافعت قوت یک انسان تاثیر دارد، و آهسته، آهسته در مقابل امراض بدن انسان قوت جنگ از بین می برد.
- برای مردم که بر HIV مبتلاء شده است، معلوم نمی شود، (یعنی که به HIV مبتلاء شده است).
- متاثرین HIV بیرون از نشانه‌های ظاهر برای سالهای زنده گی خواهد کرد.
- HIV در خون انسان و در رطوبتهای جنسی موجود هست. بعلاوه این ویروس در شیر مادر به طفل ها منتقل میشود.

👉 ایدز چیست؟

ایدز AIDS مخفف Acquired Immune Deficiency Syndrome است، این آخرین شکل ایچ آئی وی است. اما کسی که به HIV مبتلاء باشد لازمیست که به ایدز مبتلا شود.

هنگامی که قوت مدافعت و یا قوت حفاظت ختم شود و بیمار های و امراض مختلف به جسم وی حمله آور شود. و انسان از اثر ضعیف مریض شود، به این مرحله ایدز گفته میشود.

از اثر ضعیف شدن قوت مدافعت بیماری های خطرناکی مانند سرطان، سل یا ذات‌الریه ممکن است مبتلا شوند علاج بهتر و خوبتر ایدز احتیاط یا اجتناب است. و یا وایروس HIV در خون دراز خلط شدن خون انسان جلوگیری شود.

نشانه‌های اولی ایدز ظاهر نیست که به نشانه‌های ایدز انتظار شود بهتر است که به وخت تست اجرا شود.

علائم اولیه ایدز

- زیاد و بسیار کاهلی و نارامی
- در جریان روز دو یا سه مرتبه مریض به غایطه رفتن
- مشکل و سختی در تنفس کشیدن
- سرفه مسلسل، سوزش دهن، درد در سینه مشکل در تنفس کشیدن
- درد در بدن ، تب و یا از یک ماه تب
- به زودی کم شده وزن
- نمونیا، فشار، روانی و ذهنی

👉 ایچ ای وی چی قسم یکی به دیگر انتقال میشود؟

ایچ ای وی به راهای زیادی منتقل میگردد:

- ایچ ای وی اکثراً از مریض انسان به وسیله ارتباط جنسی انتقال میشود
- از استعمال پیچکاری مریض
- از مادر مریض به طفل تولد شده ویا به طفل شیر خورده
- از خون متاثر شده

ایچ ای وی چی قسم منتشر یا انتقال نمی شود

ویروس HIV بیرون از جسم انسان زنده گی نمی تواند، و نه به تولید خود ادامه میدهد.

و به راهای ذیل انتقال نمی شود

- از سرفه یا عطسه مریض
- دست دادن ویا بغل کشی با انسان مریض
- استعمال بستر یکجا با مریض ویا هم دیگجا شدن
- استعمال تشناب یکجا با مریض
- مسح کردن مریض ویا مچ کردن و بغل کشی
- یکجا کار انجام دادن با مریض
- استعمال ظروف یکجا با مریض
- استعمال تیلفون یکجا با مریض
- خدمت و علاج کردن مریض، آب بازی در حوض مریض
- از خوردن مگسها، و پشه ها
- استعمال پوشاک مریض

👉 جلوگیری از ایچ ای وی د ایدز چی قسم امکان دارد؟

- استعمال کنوم در ارتباط جنسی
- اجتناب کردن از ارتباط بی هوده و احتیاط کردن در روابط جنسی
- پیچکاری مریض باید استعمال نشود
- خون تست شده گی در وقت ضرورت باید استعمال شود
- معالجه باید از داکتر منحصص شود، سامان پاک برای عملیات شود.
- باید از داکتر مستند علاج دندان انجام شود، که سامان پاک از ویروس استعمال گردد.

- بر جسم از نقاشی کردن باید جلوگیری شوند.
- در سلمانی باید پل نوو سامان پاک استعمال شوند.

تشنیص ایچ ای وی چطور ممکن است؟

تنها در لابراتوار راجستر معلومات ویروس بدست آورده میشود از این علاوه تست بهتر ؛ تست انتی بادی است، و راپور آن در یک یا دو هفته معلوم میشود.

تست تشنیص در کجاء انجام میوشد؟

شما میتواند که تست خود در VCT یا شفاخانه کلان کنید. لیست آنها در آخرین کتاب نوشته شده آند. بر علاوه از این در نهاد های غیر دولتی به تست کردن ارتباط بگیریید. در باره آنها معلومات در این رساله درج شده و شما میتوانید که شمارها از این ادرس بدست آوریید. و نیز از مراکز ولایتی که در باره جلوگیری از ایدز تاسیس شده، معلومات بدست آوریید.

تست منفی چی رامیگوید؟

از تست منفی هدف این است که شکل ایچ ای وی نیست، باید برای تشنیص کامل و راپور مستند، سه ماه بعد باز باید یک تست شوند. چرا که معلومات بودن ویروس از سه ماه تا دوازده ماه میشود.

تست مثبت چیست؟

هدف از تست مثبت این است که وجود (جسم) شما بر ضد ایچ ای وی انتی بادی را جور کرده ، که سبب مبتلاء شدن شما به ویروس است.

برای تشنیص کامل باید تستهای حساس باید انجام شویید. و باید به داکتر متخصص ویا به مراکز دولتی رجوع شوند ، تا تدوای و معالجه منظم صورت گیرد. و وقطعه کردن معالجه سبب مرگ شما میوشد.

ایا از تصدیق و تشنیص پس هم یک زندگی پر سکون بسر می شود؟

بلی میتواند؛ در صورتیکه که افراد مبتلاء با ایچ ای وی ، معالجه و تدوای منظم را دنبال کند ، و به مشورهای داکتر عمل کند.

ٲول فرى هيلپ لائن

صنفي و جنسي تشدد سے متعلق معلومات اور سہوليات تک فراہمی کی ہیلپ لائن

مرستہ

0800-02828

ہر اسے بے گھر افغان افراد

بی کورہ افغان خلق دہ صنفي او جنسي تشدد بارہ کبھی
معلومات او اسانتیاوی تہ دا رسایی دہ مرستی لاین

یہ کتابچہ مفت تقسیم کے لیے ہے