

# بچہ کی پیدائش کے بعد ذاتی دیکھ بھال

مریضوں کے لیے معلومات



یہ کتابچہ بچہ کی پیدائش کے بعد ذاتی دیکھ بھال کے متعلق معلومات فراہم کرتا ہے۔ اس کا مقصد مریضوں کی جانب سے پوچھے گئے سوالات کے جوابات فراہم کرنا ہے۔



آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی  
The Aga Khan University Hospital, Karachi.



A Unit of The Aga Khan Hospital and Medical College Foundation, Licensed under Section 42 of the Companies Ordinance, 1984  
Registered Office: Stadium Road, P. O. Box 3500, Karachi 74800, Pakistan

• آرام کریں۔

• سرکوبائیں، پیچھے آگے اور بھر جائیں جانب گھمائیں۔

• اپنے ہاتھوں کو کندھوں پر رکھیں اور کہنی اڑا کر پیچھے گھمائیں

• ہونے والے دباؤ سے بچائیں۔

• آرام کریں۔

• اپنے ہاتھ کو پہلو پر رکھیں اور کندھوں کو اوپر کی جانب

• ایک ساتھ کھینچیں۔

• دس تک گنتی لگائیں۔



اور پرتائی گئی ورزشوں میں بندرتیچ پانچ سے پندرہ منٹ کا اضافہ کرنا کرنی جائیں  
اور کوشش کریں کہ یہ ورزشیں کھانے سے پہلے آدھ گھنٹہ میں کر لیں۔

## ہمارے بچے کا پیدائش کا فیصلہ کب کر سکتے ہیں؟

ہسپتال سے ڈسچارج ہونے کے دو ہفتوں بعد آپ کے پہلے فالو اپ وزٹ میں ڈاکٹر آپ کو ناسخ میں طریقوں کے بارے میں بتائے گی اور اتنا کہ آپ اور آپ کے شوہر چھ ہفتے میں ہونے والے آخری معائنہ سے پہلے اس بات کا فیصلہ کر لیں۔ آپ کے لیے یہ بہت ضروری ہے کہ آپ اپنا آخری معائنہ ضرور کروائیں۔ برائے مہربانی اپنی ملاقات کیلئے وقت لیجئے۔

## مزید معلومات کیلئے رابطہ کیجئے۔

آوارڈ B2

آغا خان یونیورسٹی ہسپتال

کراچی۔

فون: 349330051، ایکسٹینشن: 91-1290

آوارڈ B2

آغا خان یونیورسٹی ہسپتال

کراچی۔

فون: 349330051، ایکسٹینشن: 91-2290

## ۷) بالائی کراس کے ساتھ مزاج

- چت لیٹ جائیں۔
- گھٹنے موڑ لیں پیرزوش پر رکھیں۔
- اپنے ہاتھوں کو گھٹنوں کی جانب پھیلا لیں۔
- اپنے سر کا سیدھا حصہ اور کندھا صاف اپنے بائیں گھٹنے کی جانب اٹھائیں یا پنج گونج گئی کہیں۔



## 4) رانوں اور کولہوں کی ورزش

- ابتدائی حالت میں واپس آ جائیں۔
- دونوں جانب سے پانچ پانچ مرتبہ دہرائیں۔
- چت لیٹ جائیں، گھٹنے موڑ لیں اور ہاتھ اپنے پہلووں پر رکھیں۔
- اپنے کولہے فرش سے اوپر اٹھائیں مگر سر کو نہ اٹھائیں۔
- دس تک گنتی گئیں۔
- آہستگی سے سر کو فرش پر لٹائیں۔
- آرام کریں۔



## 5) گردن اور کندھوں کی ورزشیں

- یہ ورزشیں بیٹھے ہوئے، کھڑے ہوئے یا لیٹے ہوئے کی جا سکتی ہیں۔
- اپنی ٹھڈی کو پیسے پر لگے کی جانب جھکا نہیں واپس لے جائیں۔



## بچہ کی پیدائش کے بعد ذاتی دیکھ بھال

آخر کار آپ کے ہاں ولادت ہوگی۔ لیحات آپ کے لئے خوشی کی برسات اور بہت سی خوشگفتار لائے ہوں گے۔ کچھ مہینے بعد آپ ایک دوسرے کو جان لیں گے تو یقیناً یہ آپ کی ذاتی زندگی کے ان بے شمار خوش کن لحاظ میں سے ایک ہوں گے، جس میں آپ اپنی زندگی ایک نئے معمول اور ایک نئی اور قیمتی جان کی دیکھ بھال کی جہت اگیز ذمہ داری سے نبرد آزما ہوتے ہوئے گزار رہی ہوں گی۔ کچھ ماؤں کے ذہن میں بہت سے خدشات اور سوالات بھی آتے ہیں۔ جتنا زیادہ آپ یہ جان لیں کہ آپ کو بحیثیت ماں کیا توقعات کرنی ہیں تو آپ کو زیادہ سے زیادہ اعتماد محسوس ہوگا اور آپ زندگی کے اس سفر کا لطف اٹھا سکیں گی۔ ذیل میں کچھ ایسے سوالات ہیں جو ماؤں کے ذہن میں سر اٹھاتے ہیں۔

## میں کتنا کچھ کر سکتی ہوں؟

- پہلے مہینے میں کم تر ذمہ داری اور تھکان محسوس کرنا معمول کی بات ہے آپ کی طاقت آہستہ آہستہ واپس آ جائے گی۔ چھ ہفتوں کے اندر آپ اپنے معمول پر لوٹ آئیں گی اور کام کرنے کے قابل ہوں ہوں گی۔ امور خاندانی واری جس میں کھانا پکانا، برتن دھونا اور بالکل پھلکی صفائی سمجھائی شامل ہیں فوراً ہی شروع کر دیں۔
- اگر آپ کا آپریٹن (C-Section) ہوا ہے تو 6 ہفتے تک پانچ گھنٹہ تک زیادہ وزن نہ اٹھائیں۔
- کوئی ایسی چیز استعمال نہ کریں جس سے باؤ یا کھینچاؤ ہو مثلاً بھاری کرسی اٹھانا۔
- میٹرھیال استعمال کرتے ہوئے ریڈنگ کو پکڑ کر آہستہ آہستہ چڑھیں اگر آپ تھک جائیں تو ترک کر آ کر آرام کریں۔
- ہسپتال سے گھر جانے کے بعد جب آپ کا دل چاہے چل کر تفریح کریں اس سے آپ کی ورزش ہو جائے گی، بتازہ ہوا ملے گی، بھوک لگے گی اور ماحول تبدیل ہو جائے گا۔ جس کی آپ کو ضرورت ہے۔
- اپنی اور اپنے بچے کی ذاتی ضروریات کا خیال رکھیں۔ معمول کے مطابق نہا نہیں ہاتھ روم لاک نہ کریں کہیں ایسا نہ ہو کہ آپ کو کسی کی مدد کی ضرورت پڑ جائے۔
- پہلے دو ہفتوں کے دوران دن میں چار سے چھ گھنٹے آرام کریں۔
- کبھی کبھی آپ باؤ کا اتنا زور یا چڑچڑاہٹ محسوس کر سکتی ہیں جو کہ گریڈ کم کاج یا اضافی کام کے باعث ہو سکتا ہے ایسا ہونا معمول کی بات ہے۔

## میں بچے کو اپنا دودھ کب پلاؤں؟

- بچہ جاانگے اسے اپنا دودھ پلائیں۔
  - اس بات کی فکر نہ کریں کہ آپ کا دودھ ٹھکانا کافی ہے۔
  - بچہ کو چھاتی سے لگا نہیں اور سب غلطی طریقے سے ہو جائے گا۔
  - پہلے چند دنوں تک بچے کو روز دو گھنٹوں میں بھوک لگے گی۔ جیسے جیسے بچہ اپنی ضروریات کے مطابق مطمئن ہوگا یہ وقفہ بھی آہستہ آہستہ بڑھ جائے گا۔ (مزید معلومات ہمارے پیفٹ ایڈر ٹیلی ایچوشن برادر سربسٹ فیڈنگ سے حاصل کریں)۔
- ### زیچگی کے بعد مجھے کب تک خون آئے گا؟
- بچہ پیدا ہونے کے بعد تین سے چار ہفتوں تک خون آلود اخراج معمول کی بات ہے جو کبھی جاری رہتا اور کبھی رک جاتا ہے
  - یہ دن بدن کم ہوگا اور اس کی رنگت سرخ سے زرد اور پھر سفید ہو جائے گی۔
  - اگر خون زیادہ آئے مثلاً ہر روز سے تین گھنٹوں کے دوران دو سے تین مرتبہ پھر التبادل کرنا پڑے یا خون کے پتھروں سے توفورالایر بخشی روم میں رابطہ کریں۔
- ### میں اپنے ناکوں کی کیسے دیکھ بھال کروں؟ (اپنی سوٹیو ایپیٹ کے ناکے)
- اپنی سوٹیو کے ناکے دو ہفتوں کے دوران خود بخود گھل جائیں گے جبکہ پیٹ کے ناکے آپ کی ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق مخصوص وقت میں کاٹے جائیں گے۔
  - پہلے پختہ شدہ اور تیز درد ہوگا چنانچہ ڈاکٹر کی تجویز کردہ دفعہ درود نہیں باقاصدگی سے استعمال کریں۔
  - جلنے اور پیچھے سے آپ کو بچھنی ہو سکتی ہے۔
  - دن میں تین مرتبہ یا تھوڑا جاتے وقت صابن اور پانی سے اچھی طرح دھوئیں اور احتیاط سے خشک کر لیں۔
  - اپنا سینٹری پیڈا کپرا جلدی جلدی تہمیل کریں۔
  - اگر آپ کو شدید درد سرخی یا بدمزاجی اور اضطرابت خارج ہو تو فورالایر بخشی ڈیٹا ٹسٹ میں رابطہ کریں۔

## یہ ورزشیں کیسے کی جائیں؟

- چت لیٹ کر اپنے گھٹے موڑ لیں۔
- پیٹ کے عضلات کو سکیر کر اپنی کمر کو فرش سے لگا دیں۔
- دس تک گئیں اور پھر آرام سے سانس لیں۔

### (3) پیٹ کے عضلات کی ورزشیں

- یہ ورزشیں پیٹ کے پھولک بوہتر اور منظرہ دکھاتی ہیں۔
- کمر درد سے چھاتی یا کمر درد میں آرام پہنچاتی ہیں۔
- ساخت بہتر بنتی ہیں۔

### (a) سانس مرننا

- چت لیٹ جائیں اور گھٹے موڑ لیں۔
- دونوں ہاتھ اپنے پیٹ پر کراس کی شکل میں باندھ لیں۔
- اپنی ٹھوڑی کو اندر کی جانب کب سے کراؤ کرندھوں کو اوپر پیٹ کی جانب اٹھائیں اور سانس باہر نکالیں۔
- جب آپ کراؤ کرندھے اٹھائیں تب سانس باہر نکالیں۔
- اسی پوزیشن میں دس تک گئی نہیں پھر آہستہ سے اپنی پرانی حالت میں واپس آ جائیں۔

### (b) پیچھے جھکانا

- گھٹے موڑ کر پیٹھ جائیں، پیٹھ پر رکھیں اپنے ہاتھ پیٹ پر رکھیں۔
- سانس باہر نکالیں اور پیچھے کی جانب جھک جائیں۔
- دس تک گنتی لگائیں۔
- دوبارہ اپنی حالت میں واپس آ جائیں۔

## والادت کے بعد کھنے کتنا کھانا چاہیے؟

- آپ کو توانائی بخش غذا کی ضرورت ہوگی تاکہ آپ کی توانائی کی تعمیر ہو اور آپ جلد تھکا محسوس نہ کریں۔
- بچے کو اپنا دودھ پلانے کے دور میں آپ کو بھاری بھاری محسوس ہوگی۔
- توانائی بخش خوراک مثلاً گوشت، بزی یا اورو پھل کھائیں۔
- سبز پتوں والی سبز پریوں اور گلیبی میں پھر پوٹوفلاو پایا جاتا ہے۔ دن میں آٹھ سے دس گلاس پانی اور دودھ سے تین گلاس دودھ پیتیں۔
- متوازن خوراک اور ورزش کی مدد سے اپنے وزن پر نظر رکھیں لیکن آپ کو ڈائٹنگ کی اجازت نہیں۔

## ادویات

- اگر آپ کی ڈاکٹر نے آپ کو گھر لے جانے کے لیے دوائیں تجویز کی ہیں تو ہدایت پر پوری طرح عمل کریں۔
- **میں کون سی ورزشیں کر سکتی ہوں؟**

- ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق ورزشیں شروع کریں۔
- تمام حرکات آرام نرمی اور دردم کے ساتھ کریں۔

- زچگی کے بعد ورزش کی ابتدا ”گہرے سانس“ سے کریں پھر ”پیٹ کے عضلات کی مضبوطی کی ورزشیں“ اور پھر ”پیڑ و کے نیچے حصے کی ورزشیں“ کریں۔

- تجویز کردہ ورزشوں کیلئے فراہم کیے گئے چارٹ استعمال کریں۔

محل سے پہلے والی جسمانی ساخت پر دلائیں آنے کا سب سے محفوظ اور صحت بخش طریقہ ورزش ہے۔ اس سے دوران خون میں تیزی اور ذہنی دباؤ میں کمی آتی ہے اور نیچے ملاحظہ ہوتے ہیں۔ پیٹ کے عضلات اور پیڑ و کا پچھا حصہ، جسم کے وہ حصے ہیں جن کو خصوصی توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ ذیل میں آپ کے لیے کچھ مفید ورزشیں دی گئی ہیں۔

## آپ کے لئے ٹپس

- روزانہ ورزش کریں۔ دن میں پانچ مرتبہ اور برہتے برہتے دن میں دس مرتبہ ورزش کرنا چاہیے۔
- ورزش کرتے ہوئے دودھ نہ ہو۔
- ہمارے سب سے زیادہ ورزش کریں۔

- جب بچے کو گود میں اٹھائیں یا ستر بچھائیں تو خیال رہے کہ سائز بیل نیچے ہو۔

- بچے کو بائی کر کے اوپر گود میں اٹھائیں کو لمبے کے بل نہیں۔

- جب آپ تھکی ہوئی ہوں تب ورزش نہ کریں اور اس کے علاوہ تھکا دینے والی طویل ورزشوں سے گریز کریں۔

- ہر دن آرام کریں۔

- اپنی کمر کے پیچھے اور زانوؤں پر ایک پتلا کٹھن تاکہ دودھ پلانے وقت پچ درست اور نیچا رہے اور سائز بیل کے آگے کوچے پر جھکنا پڑے۔

- کمر کو اچھی طرح سہارا دیا گیا ہو اور پیروں کے لیے ایک چھوٹا اسٹول یا تختہ ہو۔

## 1) پیڑ و کے نیچے حصے کی ورزشیں

- یہ ورزشیں پیڑ و کے نیچے حصے کے عضلات کو بہتر بناتی اور توت فراہم کرتی ہیں۔

- ان ورزشوں سے دوران خون بھی تیز ہوتا ہے جس سے ٹانگوں کو موکھے میں مدد ملتی ہے۔



## یہ ورزشیں کیسے کی جائیں؟

- یہ ورزشیں لیٹے ہوئے بیٹھے ہوئے ہو کر یا نہایت وقت بچھی کی جا سکتی ہیں۔
- اپنی ٹانف، اندام نہانی اور پیشاب کی جگہ کے عضلات کو سکیریں۔
- اوپر کی جانب اس طرح کھینچیں جیسے آپ خود پیشاب یا انا کرانے سے روک رہی ہوں۔
- دس تک گنیں اور پلٹ کر س کریں۔
- ہر پکر میں یہ ورزش پانچ مرتبہ کریں۔

## 2) پیڑ و کی ورزشیں

- یہ ورزش کمر درد میں آرام پہنچاتی ہے اور ساخت کو بہتر بناتی ہے۔