USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

JOHNS HOPKINS
Center for Communication Programs™

روشن مستقبل...

لیڈی ہیلتھ ورکرز کے ساتھ

مشاورتی کاؤنسلنگ کارڈز

برائے لیڈی ہیلتھ ورکرز

زیرِ نگرانی

ڈاکٹر شعیب خان

ڈاکٹر زعیم الحق

ترتیب

فاطمہ شہریار

لیلیٰ حسین

نظرِ ثانی

ڈی جی آفس : ڈاکٹر حسن مراد شاہ

لیڈی ہیلتھ ورکر (LHW) پروگرام : ڈاکٹر جے رام

خاکہ کشی

عائشہ نعیم

لے آوٹ اینڈ ڈیزائن

عثمان طارق

USAID Disclaimer

یہ کتابچہ امریکی عوام کی طرف سے امریکی ادارہ برائے بین الاقوامی ترقی (USAID) کے ذریعے سے ممکن ہوا۔

مواد کی مکمل ذمہ داری JHUCCP کی ہے اور اس سے USAID یا امریکی حکومت کے خیالات کی عکاسی لازمی نہیں۔

تعارف

کونسلنگ کارڈز 22 پیغامات پر مشتمل ایک تصویری کتابچے کی صورت میں بنائے گئے ہیں۔ ہر کارڈ کا خاکہ ایک جیسا ہے صرف پیغامات فرق ہیں۔ ہر کارڈ مندرجہ ذیل حصوں پر مشتمل ہے۔

اہمیت: ہر کارڈ کے عنوان کے اعتبار سے اس کی اہمیت بتائی گئی ہے جو کہ کارڈ میں سب سے اوپر بنے ہوئے باکس میں لکھی گئی ہے۔ یہ باکس ہیلتھ ورکر کے لئے بنایا گیا ہے۔ وہ کارڈ کے استعمال سے پہلے تیاری کرتے وقت اس عنوان کی اہمیت کو اپنے ذہن میں رکھے۔ اس باکس میں لکھی گئی ہدایات ماں یا گھر والوں کے لئے نہیں ہیں۔

وزٹ کے مقاصد: یہ باکس بھی ہیلتھ ورکر کے لئے بنایا گیا ہے۔ وہ جب بھی اس عنوان میں دیئے گئے پیغام کو ماں اور دیگر اہلِ خانہ تک پہنچانے کے لئے مشاورت کا عمل کرے تو وزٹ کے مقاصد کو ذہن میں رکھے اور وزٹ کے آخر میں ان مقاصد کو ایک مرتبہ دوبارہ دیکھے کہ کیا اس وزٹ سے اس نے یہ مقاصد حاصل کر لئے ہیں یا نہیں۔ اگر مقاصد حاصل نہیں ہوئے تو اسی گھر میں اسی پیغام کے بارے میں دوبارہ گفتگو کرنے کا منصوبہ بنائے۔

پہلا قدم: بات سننا اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنا

کارڈ میں بنی ہوئی پہلی اور بڑی تصویر خاتون اور دیگر اہلِ خانہ کو دکھائے اور پوچھے کہ اس تصویر میں کیا نظر آ رہا ہے ی وہ اس سے کیا سمجھے ہیں۔ خاتون اور گھر والوں کو بولنے کا موقع دیں اور خود خاموش بیٹھ کر ان کی گفتگو سنے۔ عموماً لوگ صرف تصویر پر تبصرہ نہیں کرتے اس کے علاوہ اپنے تجربات یا اس میں دکھائے گئے رویے پر اپنے احساسات یا خیالات کا کھل کر اظہار کرتے ہیں۔ اگر وہ چپ کر جائیں تو اسی تصویر سے متعلق کارڈ میں دیئے گئے سوال پوچھے کہ کیا وہ یہ کام کرتی ہیں؟ اور گفتگو کو آگے بڑھائے۔ اگر وہ یہ کام کرتی ہیں تو حوصلہ افزائی اور مزید رہنمائی کرے۔ اگر اس پیغام پر عمل نہیں کرتی تب بھی ان کی بات کو غور اور تسلی سے سنے اور عمل نہ کرنے کی وجوہات جان کر مسئلے کی تہہ تک پہنچنے کی کوشش کرے۔ اس کے بعد چھوٹی تصویروں کی مدد سے ان کی تسلی کروائے کہ وہ اکیلی نہیں ہیں اور اس طرح کے مسائل میں اور خواتین بھی شامل ہیں، اور کیا وہ بھی ان میں سے کسی مسئلے کا شکار ہیں۔

دوسرا قدم: مل جل کر مسئلے کا حل تلاش کرنا

ان کو بتائیں کہ بیٹھ کر بات چیت کرنے اور باہمی مشوروں کی مدد سے ہر مسئلے کا حل ممکن ہے۔ ان سے پوچھیں کہ ان کے اردگرد رہنے والی خواتین یا ان کے علاقے یا برادری کی خواتین اس صورتحال میں کیا کرتی ہیں۔ جواب سننے کے بعد انہیں چند ان کی اپنی کمیونٹی سے متعلق مثالیں دیں، جن میں سے کچھ نے ان اقدامات پر عمل کرنے سے اچھے نتائج حاصل کئے ہیں اور ان پر عمل نہ کرنے سے ماں بچے کی صحت پر برے اثرات پڑے ہوں۔ اس کے بعد نیچے بنی ہوئی چند مزید تصاویر دکھائیں اور پوچھیں کہ ان میں سے کون سی تصویر آپ کے مسئلے کے حل سے مشابہت رکھتی ہے۔ اور مختلف مسئلوں کا حل بتاتے ہوئے تصویر کے مطابق انہیں معلومات فراہم کریں۔

تیسرا قدم: عملی کام

عملی کام کے سامنے دیا گیا باکس عنوان کے مطابق خاتون؟ اہلِ خانہ کو معلومات پہنچانے کے لئے بنایا گیا ہے۔ اسکی مدد سے اس بات کو یقینی بنائیں کہ اس موضوع کے متعلق خاتون/اہلِ خانہ کے ذہن میں موجود رکاوٹیں دور ہوگئی ہیں۔ کئے گئے وعدوں کو دہرائیں۔ اگلے وزٹ کی تاریخ بتائیں اور شکریہ ادا کر کے اجازت لیں۔

موضوع منتخب کرنے کا چارٹ

اس کتابچہ کے شروع میں گفتگو کے لئے زندگی کے مرحلہ کے مطابق موضوع منتخب کرنے کا ایک چارٹ دیا گیا ہے۔اس چارٹ میں تین کالم ہیں جن میں زندگی کے مختلف مراحل، ماں اور بچے کی صحت کے مختلف حصے اور صحت کے پیغامات دیئے گئے ہیں۔اس چارٹ کا مقصد لیڈی ہیلتھ ورکر کو اس کی مخاطب خاتون کی ضرورت اور زندگی کے مرحلہ کے مطابق موزوں کارڈ منتخب کرنے میں مدد دینا ہے۔

اس چارٹ میں دائیں طرف صحت کے پیغامات دیئے گئے ہیں۔ ہر پیغام زندگی کے جس مرحلہ سے مطابقت رکھتا ہے، اُس کے پیغام کے سامنے (✓) کی مدد سے نشاندہی کی گئی ہے۔ہیلتھ ورکر اس چارٹ کو دیکھ کر کلائنٹ کی زندگی کے مرحلہ کے حساب سے صحت کا پیغام منتخب کرسکتی اور متعلقہ کارڈ نکال کر گفتگو شروع کرسکتی ہے۔

مثلاً اگر مخاطب ماں حمل کے آخری حصے میں ہے اور اس کو بچے کی پیدائش کیلئے تیاری کی ضرورت ہے تو حمل کے دوران پیدائش کی تیاری سے متعلق کارڈ کی مدد سے لیڈی ہیلتھ ورکر گفتگو کرے گی۔

زندگی کے مرحلے کے حساب سے موضوع منتخب کرنے کا چارٹ

موضوع	صحت کا پیغام	زندگی کا مرحلہ				
		حمل سے پہلے	حمل کے دوران	بچے کی پیدائش کے بعد	ایک سال کی عمر تک	پانچ سال کی عمر تک
پیدائش میں وقفہ	ایک بچے کی پیدائش اور اگلے حمل میں کم از کم دو سال کا وقفہ ضرور ہونا چاہئے۔	✓		✓		
حمل کی حفاظت	دورانِ حمل، کسی ماہر زچگی سے کم از کم 4 مرتبہ معائنہ ماں اور بچے کی صحت کے لئے اہم ہے کیونکہ یہ حمل کی پیچیدگیوں کی فوری تشخیص میں مدد دیتا ہے۔		✓			
	ایک حاملہ عورت کا صرف طبّی معائنہ کروانا ہی کافی نہیں۔ اسے معلوم ہونا چاہیئے کہ اس معائنے میں ماہر زچگی کو کیا اقدام اٹھانے چاہیئے۔ یہ علم ہونے کی وجہ سے اُسکا اپنے اور اپنی ماہر زچگی پر اعتماد بڑھے گا اور وہ زیادہ مفید گفتگو کر سکے گی۔		✓			
	دورانِ حمل اچھی خوراک بالخصوص فولاد اور فولک ایسڈ کا استعمال ماں اور بچے، دونوں کی صحت اور زندگی کیلیئے ضروری ہے		✓			
	دورانِ حمل خطرے کی علامات اور خطرے سے بچنے کے بروقت اقدام کے بارے میں آگاہی سے حاملہ کی جان بچائی جاسکتی ہے۔ یہ علامات مندرجہ ذیل ہیں: 1 خون بہنا چاہے ایک دھبہ ہی کیوں نہ ہو۔ 2 دورے پڑنا 3 شدید سر درد یا نظر دھندلانا 4 ہاتھ یا پاؤں پر سوجن 5 پیٹ کے نچلے حصے میں شدید درد		✓			
پیدائش کی تیاری	ماں اور بچے کی جان کو ہر قسم کے خطرے سے بچانے کے لئے ضروری ہے کہ پیدائش کے لئے ماہر زچگی کی خدمات حاصل کی جائیں۔		✓	✓		
	زچگی کے موقع پر تین تاخیریں ماں اور بچے کی صحت اور زندگی کے لئے خطرناک ہی نہیں، جان لیوا بھی ہوسکتی ہیں۔ یہ تاخیریں علاج کیلیئے مطلوبہ رقم نہ ہونا، سواری کا بندوبست نہ ہونا، اور اس بات سے لاعلمی کہ علاج کہ لئے کہاں جائیں، کی وجہ سے ہوسکتی ہیں۔ ان تاخیروں کو ذہن میں رکھنا اور پہلے سے انکے بچاؤ کا بندوبست کرنا ماں اور بچے کی صحت اور زندگی کے لئے ضروری ہے۔		✓			
	زچگی کا وقت کسی بھی ماں کے لئے خطرے سے خالی نہیں ہوتا کیونکہ ایک مکمل نارمل حمل بھی زچگی کے وقت پیچیدگی کا شکار ہوسکتا ہے۔ زچگی کے وقت ممکنہ خطرے کی علامات کو جاننا اور ان پر نظر رکھنا ماں اور بچے دونوں کی زندگی کے لئے اہم ہے۔ یہ علامات مندرجہ ذیل ہیں: 1 زچگی کا دورانیہ 8 گھنٹے سے زیادہ ہونا۔ 2 خون بہنا 3 دورے پڑنا		✓			
پیدائش کے بعد کی احتیاطیں	پیدائش کے فوری بعد ایسی پیچیدگیاں پیدا ہوسکتی ہیں کہ جو نہ صرف خطرناک بلکہ جان لیوا بھی ثابت ہوسکتی ہیں۔ زچگی کے بعد ہونے والی اموات میں سے زیادہ تر پہلے دو دن کے اندر ہوتی ہیں اور پیدائش کے فوری بعد کا معائنہ ان سے بچا سکتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے 6 گھنٹے کے اندر ماہر زچگی کو ماں اور بچے کا طبّی معائنہ کرنا چاہئے۔		✓			
	زچگی کے بعد ابتدائی دنوں کے دوران بھی ماں میں کچھ پیچیدگیاں ظاہر ہونے کا خطرہ موجود رہتا ہے۔ ان ممکنہ پیچیدگیوں کی علامات کو جاننا، ان پر نظر رکھنا اور ظاہر ہونے کی صورت میں فوری مشورہ یا علاج کروانا ماں اور بچے کی صحت اور زندگی کے لئے ضروری ہے۔ یہ علامات مندرجہ ذیل ہیں: 1 خون کا مسلسل بہنا یا زیادہ مقدار میں بہنا 2 شدید بخار ہونا 3 دورے پڑنا 4 بدبودار مادے کا اخراج		✓	✓		

نوزائیدہ کی دیکھ بھال	نوزائیدہ بچوں کی زیادہ تر اموات پیدائش کے بعد پہلے تین دن کے اندر ہوتی ہیں۔ان اموات کی بنیادی وجوہات میں پیدائش کے بعد پہلا سانس نہ لے پانا، انفیکشن اور بچے کا وقت سے پہلے پیدا ہونا شامل ہیں۔ان میں زیادہ تر اموات کو پیدائش سے پہلے ماں اور پیدائش کے بعد بچے کی دیکھ بھال سے روکا جاسکتا ہے۔طبّی کارکن کو پیدائش کے فوراً بعد نوزائیدہ کا مکمل طبّی معائنہ کرنا چاہئے۔		✓			
	نوزائیدہ کی زندگی کو لاحق خطرے کی علامات جاننا اور اس حوالے سے پیدائش کے فوری بعد جو اقدامات کرنے چاہئیں ان کا معلوم ہونا ماں اور گھر والوں کے لئے بہت ضروری ہے۔اس سے نوزائیدہ بچوں میں امراض اور اموات کو کم کیا جاسکتا ہے۔یہ علامات مندرجہ ذیل ہیں: 1 دودھ نہ پی سکنا 2 رنگ نیلا یا پھیکا ہو جانا 3 دورے پڑنا 4 ۳۵ ہفتے سے پہلے پیدا ہونا 5 سانس لینے میں دشواری 6 بہت زیادہ یا بہت کم درجہ حرارت		✓		✓	
	جسمانی درجہ حرارت میں کمی (بچے کا ٹھنڈا ہو جانا) نوزائیدہ میں کسی بھی مرض کی شدت کو بڑھا دیتا ہے۔شروع کے دنوں میں بچے کو گرم رکھنا اہم ہے اسی لئے ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے ماہرین کے مطابق بچے کو پیدائش کے فوری بعد ماں کی چھاتی کے ساتھ چمٹانا اور بچے کو نہلانے کا کام اگلے دن پر چھوڑ دینا چاہیئے۔		✓			
	ماں کے دودھ کی جلد شروعات ماں اور بچے دونوں کے لئے صحت بخش ہے۔پیدائش کے بعد پہلے گھنٹے میں ماں کا دودھ نہ صرف بچے کو طاقت دیتا، جسمانی درجہ حرارت گرنے سے روکتا اور ماں اور بچے کے رشتے کو مضبوط کرتا ہے بلکہ پیدائش کے بعد رحم کے سکڑنے میں بھی مددگار ہے جس سے خون کا رسنا کم ہوتا ہے۔		✓			
	ناڑو کی مناسب دیکھ بھال کا نہ ہونا اس میں انفیکشن کا باعث بنتا ہے جس کا زہر بڑھ کر پورے جسم میں پھیل سکتا اور نوزائیدہ بچوں میں اموات کی سب سے بڑی وجہ بنتا ہے۔ جبکہ ناڑو کے کٹنے کے فوری بعد کلورہیکسیڈین کا استعمال نوزائیدہ بچے کو اس جان لیوا پیچیدگی سے بچا سکتا ہے۔		✓			
بچے کی صحت	پیدائش کے بعد پہلے چھ ماہ تک بچے کو صرف ماں کا دودھ پلایا جائے اس دوران کوئی اور مائع یا ٹھوس غذا حتیٰ کہ پانی بھی نہ دیا جائے۔چھ ماہ کے بعد بچے کو ماں کے دودھ کے ساتھ دیگر مناسب غذا دینی شروع کر دینا چاہئے۔			✓		
	تشنج یا جھٹکے کی بیماری نوزائیدہ بچوں میں اموات کی ایک بڑی وجہ ہے۔دوران حمل ماں کو لگنے والے تشنج کے ٹیکے ماں اور نوزائیدہ دونوں کو اس بیماری سے بچاتے ہیں۔ اس بات سے قطع نظر کہ تشنج کے ٹیکے ماضی میں لگ چکے ہیں، ایک حاملہ ماں کو دوران حمل تشنج کے دو ٹیکے لگنے چاہئیں۔ہاں اگر کسی ماں کو ایسے پانچ ٹیکے لگ چکے ہوں تو تشنج کے خلاف حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل ہو جاتا ہے۔		✓			
	بچوں کو جراثیم سے لگنے والی بیماریوں سے محفوظ بنانا ضروری ہے۔ٹی بی، پولیو، خناق، کالی کھانسی، تشنج، خسرہ، نمونیا اور ہیپاٹائٹس کے خلاف حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کروانا بچوں کو ان بیماریوں سے محفوظ بناتا ہے۔			✓	✓	✓
	اسہال کی بیماری پانچ سال تک کی عمر کے بچوں میں اموات کی تین بڑی وجوہات میں سے ایک ہے۔ماہرین نے اسہال سے بچاؤ اور علاج کے لئے مندرجہ ذیل قدم تجویز کئے ہیں۔ 1 بیت الخلاء سے فارغ ہونے کے بعد ہر بار صابن اور پانی سے ہاتھ دھونا 2 صاف پانی پینا 3 رفع حاجت کے لئے ایک مخصوص جگہ (لیٹرین) کا استعمال کرنا 4 چھ ماہ تک صرف ماں کا دودھ دینا اور بوتل سے دودھ نہ پلانا 5 بچوں کو وٹامن اے دینا 6 اسہال سے بچاؤ کے حفاظتی ٹیکے لگوانا				✓	✓
	دست یا اسہال کے دوران چھوٹے چھوٹے کام جیسے نمکول کا پلانا، زنک کا شربت دینا اور ماں کا دودھ و دوسری خوراک جاری رکھنا بچوں میں اسہال کی وجہ سے ہونے والی پیچیدگی اور اموات میں کمی لا سکتا ہے۔				✓	✓
	پانچ سال سے کم عمر کے بچوں میں مندرجہ ذیل میں سے دو یا دو سے زیادہ علامات کا مطلب نمونیا کی بیماری ہو سکتا ہے۔ایسے بچے کو فوراً ڈاکٹر یا ہیلتھ ورکر کو دکھانا چاہئے۔ 1 تیز تیز سانس لینا 2 چھاتی کے نچلے حصے کا اندر جانا 3 غذا نگلنے میں دشواری 4 تیز بخار				✓	✓
	غذائی کمی بچوں میں بیماریوں اور اموات کی ایک اہم وجہ ہے لیکن بہت سے لوگ اس حوالے سے آگاہی نہیں رکھتے حالانکہ بچوں کو ان کی عمر کے مطابق مناسب غذا دے کر اس کمی کو دور کیا جاسکتا ہے۔مندرجہ ذیل علامات کے ظاہر ہونے پر فوراً طبّی کارکن سے رجوع کرنا چاہئے۔ 1 وزن کا کم ہو جانا 2 جلد کا لٹک جانا 3 پاؤں سوج جانا 4 بچے کا سست ہونا			✓	✓	✓

کاؤنسلنگ کارڈ 01

پیدائش میں وقفہ

اہمیت

بچوں کی اچھی پرورش کے لئے پیدائش میں وقفہ ضروری ہے۔ گزشتہ چند دہائیوں میں پیدائش میں وقفے کے مفید طریقہ کار اپنائے جانے لگے ہیں۔ ان میں کچھ طویل عرصہ تک جبکہ دوسرے طریقے مختصر عرصہ تک حمل ٹھہرنے میں رکاوٹ کا باعث بنتے ہیں۔ اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ ان طریقوں کے متعلق لوگوں کو مزید معلومات کی ضرورت ہے۔

وزٹ کے مقاصد

1. ماں اور گھر والوں کے ساتھ بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفے پر بات کرنا۔
2. خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں ان کے ذہن میں موجود رکاوٹوں کو دور کرنا۔
3. اس گفتگو کی روشنی میں کچھ عملی کام تجویز کرنا جو انہیں بچوں کی پیدائش میں وقفہ بڑھانے میں مدد دیں۔

پہلا قدم: بات سُننا اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ تھوڑی گفتگو کریں کہ بعض لوگ خاندانی منصوبہ بندی کو اچھا نہیں سمجھتے، ماں سے دریافت کریں کہ اس کے خیال میں لوگ ایسا کیوں کرتے ہیں؟
2. دریافت کریں کہ ماں کا خود اپنے بچوں کی پیدائش میں وقفے کے بارے میں کیا خیال ہے اور کیا وہ اور اس کے گھر والے اس بارے میں پہلے سے آمادہ ہیں؟ اگر ہاں تو تعریف کریں اور قلیل اور طویل مدت کے طریقوں پر مزید بات کریں۔
3. اگر نہیں تو دریافت کریں کہ کیوں نہیں۔ بات کو غور سے سنیں اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنے کی کوشش کریں، نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے بتائیں کہ وہ اس معاملہ میں اکیلے نہیں۔ اور لوگ بھی اس سلسلے میں الجھن کا شکار ہوتے ہیں۔

بعض گھرانوں میں بہت سے بچے ہوتے ہیں جن کی غذا، صحت اور تعلیم کے لئے ماں باپ ہر وقت پریشان رہتے ہیں

ہمارے مذہب میں خاندانی منصوبہ بندی سے منع کیا گیا ہے

مجھے اپنے گھر والوں سے وقفہ کی بات کرتے ہوئے شرم آتی ہے

میرا میاں تو سمجھتا ہے لیکن گھر والوں کا پریشر بہت ہے

وقفہ شروع کیا تھا لیکن گولیاں راس آئیں، نہ ٹیکہ

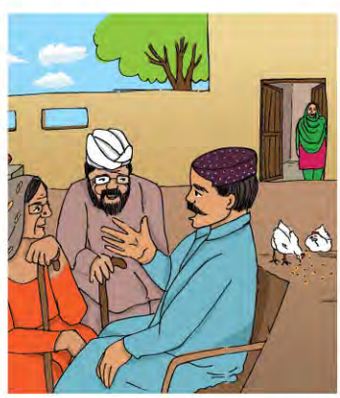
دوسرا قدم — مسئلے کا حل تلاش کرنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ اس بارے میں گفتگو کریں کہ بعض لوگ بچوں کی پیدائش میں وقفے کے فوائد کو سمجھتے ہیں اور اس بارے میں پہلے سے منصوبہ بندی کرتے ہیں۔
2. ماں سے پوچھیں کہ ان کے اردگرد عورتیں اور انکے گھر والے خاندانی منصوبہ بندی کے لئے کیا کرتے ہیں؟
3. اگر ماں کچھ رکاوٹوں کا شکار ہے تو نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے ان رکاوٹوں کو دور کرنے کی کوشش کریں۔
4. اگر اس ماں اور گھرانے کے خدشات کا کوئی حل تجویز نہ کرسکیں تو بتائیں کہ اگلی مرتبہ آپ اس بارے میں اپنی L.H.S سے پوچھ کر آئیں گی۔

منصوبہ بندی کا مطلب بچے کم پیدا کرنا نہیں بلکہ ان میں مناسب وقفہ ہے جس سے سب صحتمند اور خوش رہتے ہیں۔

ہماری کتاب تو تاکید کرتی ہے کہ ماں بچے کو دو سال تک اپنا دودھ پلائے جو اگلا حمل ٹھہرنے کی صورت میں مشکل ہو جاتا ہے

اگر شرم ہی کرتی رہوں گی تو تھوڑے وقفے سے بچے پیدا ہوتے رہیں گے جو کمزور بھی ہونگے اور بیمار بھی



آپس میں بات کرنے کے بعد میرے میاں نے گھر والوں کو سمجھایا کہ تھوڑے وقفے سے بچے اور ماں دونوں کی زندگی کو خطرہ ہوتا ہے

وقفے کے بہت سے طریقے ہیں اگر ایک راس نہ آئے تو دوسرے طریقوں کے بارے میں پوچھا جاسکتا ہے

تیسرا قدم — عملی کام

1. سامنے دیئے گئے ڈبے کی مدد سے یہ بات دہرائیں کہ ایک بچے کی پیدائش میں اور اگلے حمل میں کم از کم دو سال کا وقفہ ہونا چاہیئے۔
2. تاکید کریں کہ بچوں کی پیدائش میں وقفہ ماں اور بچے کی صحت کے لئے بہت ضروری ہے۔
3. اگر ماں اس وقفہ کے لئے تیار ہو تو اسے مناسب طریقہ منتخب کرنے میں مدد دیں۔ اپنے پاس موجود وقفہ کی اشیاء مہیا کریں یا اس سلسلہ میں معلومات دیں۔
4. اگلے وزٹ کی تاریخ بتائیں اور شکریہ ادا کر کے اجازت لیں۔

پیدائش میں وقفہ

ایک بچے کی پیدائش اور اگلے حمل میں کم از کم دو سال کا وقفہ ضرور ہونا چاہیئے۔

کاؤنسلنگ کارڈ 02

دورانِ حمل معائنہ

اہمیت

دورانِ حمل، کسی ماہرِ زچگی سے کم از کم 4 مرتبہ معائنہ ماں اور بچے کی صحت کے لئے اہم ہے کیونکہ یہ حمل کی پیچیدگیوں کی فوری تشخیص میں مدد دیتا ہے

وزٹ کے مقاصد

1. ماں اور گھر والوں کو دورانِ حمل کم از کم 4 مرتبہ طبی معائنہ کی اہمیت سے آگاہ کرنا
2. اُن کے ذہن میں 4 مرتبہ طبی معائنے کے حوالے سے موجود رکاوٹیں دور کرنا
3. ماں اور گھر والوں کو ماہرِ زچگی سے طبی معائنہ کروانے کے لئے عملی اقدام تجویز کرنا

پہلا قدم — بات سُننا اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟
2. ماں سے پوچھیں کہ وہ معائنہ باقائدگی سے کروا رہی ہے یا نہیں؟ (اگر کروا رہی ہے تو تعریف کریں اور جاری رکھنے کو کہیں)۔ اگر نہیں تو وجہ دریافت کریں۔
3. اسکی بات کو غور سے سنیں اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنے کی کوشش کریں۔
4. نیچے دی گئی تصاویر کی طرف اشارہ کر کے بتائیں کہ وہ اکیلی نہیں، دوسری خواتین بھی اس طرح کے مسائل کا شکار ہوتی ہیں۔

بہت سی عورتیں اس وجہ سے اپنا چیک اپ نہیں کرواتیں کہ انہیں کوئی مسئلہ ہی نہیں تو وہ چیک اپ کیوں کروائیں۔

گھر سے ہسپتال کا فاصلہ زیادہ ہونا

کرائے و علاج کے پیسے نہ ہونا

باہر نکلنے کی اجازت نہ ہونا

شرم محسوس کرنا

دوسرا قدم — مسئلے کا حل تلاش کرنا

1. تصویر دکھا کر بتائیں کہ آپس میں صلاح مشورے سے ہر مسئلے کا حل نکالا جا سکتا ہے۔
2. ماں کے مسئلے کا ذکر کر کے اس سے پوچھیں کہ اسکے خیال میں اس کا کیا حل ہے؟ اردگرد کی خواتین اس طرح کے مسئلے کو کیسے حل کرتی ہیں؟
3. نیچے دی گئی تصاویر میں کچھ مسائل کے حل تجویز کئے گئے ہیں۔ ماں سے بات کریں کہ کیا ان میں اُس کے مسئلے کا حل موجود ہے؟ اگر آپ اس مسئلے کا حل نہ بتا سکیں تو بیان کریں کہ اگلے وزٹ میں آپ کوئی حل پوچھ کر آئیں گی۔

ایک سمجھدار ماں جانتی ہے کہ حمل کے دوران ہونے والا معائنہ اس کے اور اس کے بچے کے لئے ضروری ہے۔

گھر سے قریب کسی CMW سے چیک اپ کروانا

بچت کرنا کہ موجودہ اور آنے والے دنوں کا خرچہ پورا ہو سکے

گھر والوں سے بات چیت کرنا

اس خطرے کا بھی سوچنا جو آپکو اور بچے کو لاحق ہو سکتا ہے

تیسرا قدم — عملی کام

1. سامنے دیئے گئے ڈبے میں بتائی ہوئی باتیں دہرائیں۔
2. ماں کو دورانِ حمل 4 مرتبہ معائنے پر عمل کرنے کی تاکید کریں۔
3. اسکے یا خاندان کے ذہن میں طبی معائنے کے بارے میں جو رکاوٹ تھی اسکا حل ضرور پیش کریں۔ اگر کوئی حل فوری طور پر سمجھ نہ آئے تو بتائیں کہ اگلی مرتبہ آپ یہ حل بتا سکیں گی۔
4. اگلے وزٹ کی تاریخ بتائیں اور شکریہ کر کے اجازت لیں۔

دورانِ حمل معائنہ

1. پہلی مرتبہ جونہی حمل کا پتہ چلے
2. دوسرا معائنہ حمل کے چوتھے سے چھٹے ماہ کے دوران
3. تیسرا اور چوتھا معائنہ حمل کے آخری تین ماہ کے دوران

کاؤنسلنگ کارڈ 03

دورانِ حمل معائنے کی تفصیلات

اہمیت

ایک حاملہ عورت کا صرف طبی معائنہ کروانا ہی کافی نہیں۔ اسے معلوم ہونا چاہیئے کہ اس معائنے میں ماہرِ زچگی کیا اقدامات اٹھائیگی۔ یہ علم ہونے کی وجہ سے اُسکا اپنے اور ماہر زچگی پر اعتماد بڑھے گا اور وہ زیادہ مفید گفتگو کر سکے گی۔

وزٹ کے مقاصد

1. ماں اور گھر والوں کو بتانا کہ دورانِ حمل معائنے میں ماہرِ زچگی کو کیا اقدامات کرنے چاہیئں۔
2. انہیں بتانا کہ اپنے لئے کیا اچھا ہے، یہ جاننا اور اسے یقینی بنانا، حاملہ عورت اور اسکے گھر والوں کی بھی اتنی ذمہ داری ہے جتنی کہ ہسپتال/کلینک اور اسکے عملے کی۔
3. ماں اور گھر والوں کو یہ اعتماد دلانا کہ وہ یہ باتیں جاننے کے بعد بہتر طریقے سے اپنی صحت کے متعلق بات کر سکتے ہیں۔

پہلا قدم: بات سُننا اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ تھوڑی گفتگو کریں کہ بعض لوگ ڈاکٹر کے پاس جا کر بالکل سوال، جواب نہیں کرتے۔ جبکہ دوسرے لوگ اپنی حالت اور دواؤں کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔
2. ماں سے پوچھیں کہ اس کا اس بارے میں رویّہ کیا ہے؟ کیا اسے معلوم ہے کہ دورانِ حمل کے معائنے میں ماہرِ زچگی کو کیا کیا کام کرنے چاہئیں اور کیا وہ اپنی ڈاکٹر سے کہہ کر ان کاموں کو یقینی بناتی ہے؟ اگر جواب ہاں ہے تو تعریف کریں۔ اگر جواب نہ میں ہے تو پوچھیں کہ کیوں نہیں؟ بات کو غور سے سنیں اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنے کی کوشش کریں۔
3. نیچے دی گئی تصاویر کی طرف اشارہ کر کے بتائیں کہ وہ اکیلی نہیں ہے، دوسری خواتین بھی اس طرح کے مسائل کا شکار ہوتی ہیں۔

بعض عورتوں کو دوران حمل معائنے کی تفصیلات کے بارے میں علم نہیں ہوتا اور وہ سمجھتی ہیں کہ یہ ڈاکٹر کے جاننے کی بات ہے۔

اَن پڑھ لوگ کیسے جان سکتے ہیں۔

ڈاکٹر لوگ بات نہیں سنتے۔

یہ میرا نہیں، ڈاکٹر کا کام ہے۔

دوسرا قدم — مسئلے کا حل تلاش کرنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ اس بارے میں گفتگو کریں کہ بعض خواتین پہلے سے معلومات لے کر اپنی ماہرِ زچگی کے پاس جاتی ہیں کہ ان کے معائنے میں ماہرِ زچگی کیا کچھ کرے گی۔

2. ماں سے سوال کریں کہ کیا اس کے اردگرد کچھ خواتین ایسا کرتی ہیں؟ یا اس طرح کے کچھ اور اقدامات کرتی ہیں؟

3. کیا وہ اس بارے میں کوئی رکاوٹ محسوس کرتی ہے؟ اس بارے میں گفتگو کریں کہ کیسے اس رکاوٹ کو دور کیا جا سکتا ہے۔ ماں کو اپنے ماحول کے اندر ہی سے کچھ حل تلاش کرنے پر مائل کریں۔ نیچے دی گئی تصاویر میں کچھ عام رکاوٹوں کے حل بتائے گئے ہیں۔ ان کی مدد لیں۔

دوران حمل معائنے کی تفصیلات جاننا ہر عورت کا حق بھی ہے اور اُس کے بچے کی صحت کے لئے ضروری بھی۔

کوئی دوسرا پڑھ کر سُنا دے، اصل کام یاد رکھنا ہے۔

لیکن بچہ تو آپکا ہے اور اسکی صحت و زندگی آپکو عزیز ہے۔

اپنی صحت اور زندگی کا خیال رکھنا سب سے پہلے ہمارا کام ہے

تیسرا قدم — عملی کام

1. سامنے دیئے گئے ڈبے میں بتائے طبی معائنہ کے دوران ہونے والے کام دہرائیں۔
2. یقینی بنائیں کہ اس بارے میں ماں اور خاندان کے ذہن میں جو رکاوٹیں تھیں وہ دور ہو گئی ہیں۔ اگر کوئی حل فوری طور پر سمجھ نا آئے تو بتائیں کہ اگلی مرتبہ آپ یہ حل بتا سکیں گی۔
3. ماں کو تاکید کریں کہ وہ طبی معائنے کے دوران ہونے والے کاموں کو ذہن نشیں کر لے اور اپنے معائنے کے موقع پر انکا دھیان رکھے۔
4. اگلے وزٹ کی تاریخ بتائیں اور شکریہ کر کے اجازت لیں۔

حاملہ کا طبّی معائنہ

ماہرِ زچگی حاملہ کی صحت اور حمل کے بارے میں سوالات کرتی ہے۔ اگر پہلے تصدیق نہ ہو تو حمل کی تصدیق کرتی ہے۔ بلڈ پریشر اور قد ناپا اور وزن کیا جاتا ہے۔ خون اور پیشاب کا معائنہ (خون کی کمی، شوگر اور ہیپاٹائٹس وغیرہ) کیا جاتا ہے۔ ضرورت کے مطابق الٹراساؤنڈ کیا جاتا ہے۔ فولاد/فولک ایسڈ کی گولیاں دی جاتی ہیں۔ اگلے معائنے کی تاریخ بتائی جاتی ہے۔

کاؤنسلنگ کارڈ 04 غذا، فولک ایسڈ اور فولاد

اہمیت

دورانِ حمل اچھی خوراک بالخصوص فولاد اور فولک ایسڈ کا استعمال ماں اور بچے، دونوں کی صحت اور زندگی کیلیئے ضروری ہے۔

وزٹ کے مقاصد

1. ماں اور گھر والوں کو اچھی خوراک اور فولاد/فولک ایسڈ کے فوائد سے آگاہ کرنا
2. اچھی خوراک اور فولاد کے استعمال کے بارے میں ذہنی رکاوٹیں دور کرنا
3. ماں اور گھر والوں کو فولاد/فولک ایسڈ کے استعمال کیلیئے عملی اقدام تجویز کرنا

پہلا قدم بات سُننا اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنا

1. تصویر دکھا کر پوچھیں کہ اس میں موجود خاتون کیا کر رہی ہے؟
2. ماں سے پوچھیں کہ کیا وہ یہ کام کرتی ہیں یا نہیں؟ (اگر کرتی ہے تو تعریف کریں اور جاری رکھنے کو کہیں)۔ اگر نہیں کرتی تو دریافت کریں کہ کیوں نہیں؟
3. اسکی بات کو غور سے سنیں اور اسکو درپیش مسائل تک پہنچنے کی کوشش کریں۔
4. نیچے دی گئی تصاویر کی طرف اشارہ کر کے بتائیں کہ وہ اکیلی نہیں، دوسری خواتین بھی اس طرح کے مسائل کا شکار ہوتی ہیں۔

اچھی خوراک نہ لینا اور حاملہ کی صحت کا خیال نہ رکھنے سے نہ صرف ماں کی اپنی صحت بلکہ ہونے والے بچے کی صحت اور زندگی پر بھی برا اثر پڑ سکتا ہے۔

غربت اتنی ہے، مہنگے پھل کیسے کھائیں

کچھ بھی کھاؤں تو قے آتی ہے

باہر نکلنے کی اجازت نہیں ہے

گرم چیزیں یا ٹھنڈی نہیں کھانی چاہیے

دوسرا قدم — مسئلے کا حل تلاش کرنا

1. تصویر دکھا کر بتائیں کہ اپنی سوچ سے ہم بڑے بڑے مسائل کا حل تلاش کر سکتے ہیں۔
2. آنے والے بچے کی صحت کیلئے ماں کی صحت ضروری اور ماں کی صحت کیلئے غذا اور فولاد/فولک ایسڈ ضروری ہے۔
3. قدرت نے ہر مسئلے کا حل اور ہر چیز کا متبادل بھی ہمیں دیا ہے۔ نیچے دی گئی تصاویر کی مدد سے ماں سے دریافت کریں کہ کیا ان میں اس کے مسئلے کا حل موجود ہے یا نہیں۔ اگر آپ اس مسئلے کا حل نہ بتا سکیں تو بیان کریں کہ اگلے وزٹ میں آپ کوئی حل پوچھ کر آئیں گی۔

ہر مسئلے کا کوئی نہ کوئی حل تلاش کیا جا سکتا ہے۔

پھل نہیں تو سبزیاں کھالیں۔ خوراک اچھی کھانے سے طاقت ملتی ہے

قے آئے تو متلی کی دوا کھائیں

گھر والوں سے بات چیت کر کے اجازت طلب کریں

گرم/سرد میں کوئی حقیقت نہیں ہے۔ خوراک سب ضروری ہوتی ہے

تیسرا قدم — عملی کام

1. سامنے دیئے گئے ڈبے میں بتائی ہوئی باتیں دہرائیں۔
2. ماں کو بتائے ہوئے حل پر روزانہ عمل کرنے کی تاکید کریں۔
3. گھر والوں سے کہیں کہ آنے والے بچے اور اسکی ماں کی صحت اور زندگی کا انحصار گھر والوں کے تعاون پر مبنی ہے۔
4. اگلے وزٹ کی تاریخ بتائیں اور شکریہ کر کے اجازت لیں۔

غذا، فولک ایسڈ اور فولاد کی اہمیت

دورانِ حمل اچھی خوراک بالخصوص فولاد اور فولک ایسڈ کا استعمال ماں اور بچے، دونوں کی صحت اور زندگی کیلئے ضروری ہے۔

کاؤنسلنگ کارڈ 05

دورانِ حمل خطرے کی علامات

اہمیت

دورانِ حمل کچھ پیچیدگیاں ظاہر ہوسکتی ہیں۔ ان پیچیدگیوں اور ان سے بچاؤ کے بروقت اقدامات کے بارے میں آگاہی سے حاملہ کی جان بچائی جاسکتی ہے۔

وزٹ کے مقاصد

1. حمل کے دوران ممکنہ پیچیدگیوں سے آگاہ کرنا
2. ان پیچیدگیوں کی علامات اور ان سے بچنے کے طریقوں سے آگاہ کرنا

پہلا قدم: بات سُننا اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنا

1. مندرجہ بالا تصویر دکھا کر پوچھیں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟
2. ماں سے پوچھیں کہ کیا آپ کو کبھی حمل کے دوران کوئی خطرہ محسوس ہوا؟ اگر ہاں تو کیا آپ نے اس بارے میں کچھ کیا؟ ہاں تو کیا؟ نہیں تو کیوں نہیں؟
3. اسکی بات کو غور سے سنیں اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنے کی کوشش کریں۔
4. نیچے دی گئی تصاویر کی طرف اشارہ کر کے بتائیں کہ وہ اکیلی نہیں، دوسری خواتین بھی اس طرح کے مسائل کا شکار ہوتی ہیں۔

چند خواتین حمل کے دوران خطرے کی علامات سے بے خبر ہونے کے باعث پیچیدگی کا شکار ہوجاتی ہیں، جو ماں اور بچے دونوں کی جان کے لئے خطرناک ہوسکتی ہے۔

ڈاکٹر کو دکھانے کی اجازت نہیں

تکلیف/ٹیسٹ کے نتیجے کا خوف

وقتی طور پر تکلیف کا ہونا۔ گھر والوں کی غیر سنجیدگی

دوسرا قدم — مسئلے کا حل تلاش کرنا

1. تصویر دکھا کر بتائیں کہ حمل اور اس سے متعلق معلومات بروقت حاصل کرنے سے ماں اور بچے دونوں کی جان بچائی جاسکتی ہے۔

2. ماں سے اس کے مسئلے کا ذکر کر کے اس سے پوچھیں کہ اسکے خیال میں اس کا کیا حل ہے؟ اردگرد کی خواتین اس طرح کے مسائل کو کیسے حل کرتی ہیں؟

3. نیچے دی گئی تصاویر میں تمام مسائل کے حل کے لئے متبادل کام تجویز کئے گئے ہیں۔ ماں سے بات کریں کہ کیا ان میں اُس کے مسئلے کا حل موجود ہے؟

خطرے کی علامات کی بروقت نشاندہی اور قریبی ماہر صحت وزچگی سے مشورہ ماں اور بچے کی جان بچا سکتا ہے۔

گھر والوں سے بات چیت کریں

ماں بچے کی صحت کو اہمیت سے مستقبل میں خطرات سے بچا جاسکتا ہے

گھر والوں سے بات چیت کر کے مسائل کا حل نکالا جاسکتا ہے

تیسرا قدم — عملی کام

1. سامنے دیئے گئے ڈبے میں بتائی ہوئی باتیں دہرائیں۔
2. ماں اور گھر والوں کو خطرے کی علامات کو سنجیدگی سے لینا اور حاملہ کی صحت کا خیال رکھنے کی ہدایت کریں
3. اسکے یا خاندان کے ذہن میں طبی معائنے کے بارے میں جو رکاوٹ تھی اسکا حل ضرور پیش کریں۔ اگر کوئی حل فوری طور پر سمجھ نا آئے تو بتائیں کہ اگلی مرتبہ آپ یہ حل بتا سکیں گی۔
4. اگلے وزٹ کی تاریخ بتائیں اور شکریہ کر کے اجازت لیں۔

دورانِ حمل خطرے کی علامات

1. خون بہنا چاہے ایک دھبہ ہی کیوں نہ ہو
2. دورے پڑنا
3. شدید سر درد یا نظر دھندلانا
3. ہاتھ یا پاؤں پر سوجن
3. پیٹ کے نچلے حصے میں شدید درد

کاؤنسلنگ کارڈ 06

ماہر زچگی کی اہمیت

اہمیت

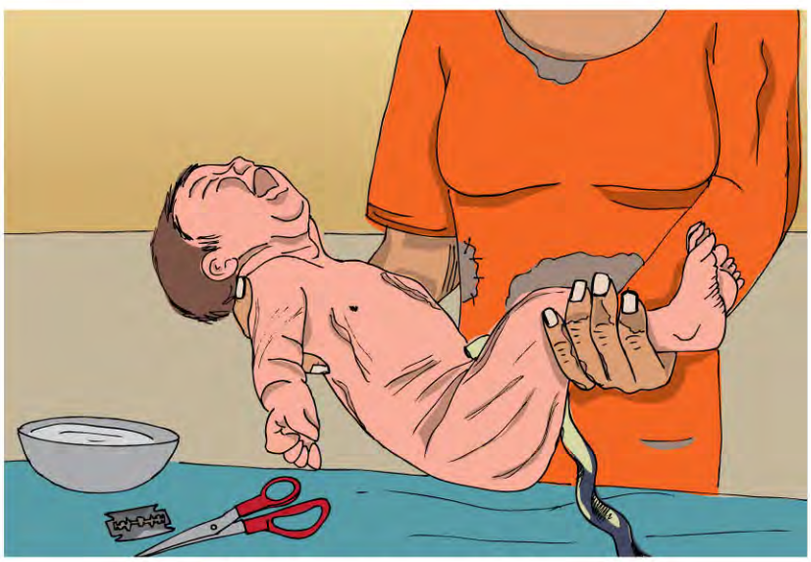
ماں اور بچے کی جان کو ہر قسم کے خطرے سے بچانے کے لئے ضروری ہے کہ پیدائش کے لئے ماہرِ زچگی کی خدمات حاصل کی جائیں۔

وزٹ کے مقاصد

1. ماں اور گھر والوں کو ماہرِ زچگی کی اہمیت سے آگاہ کرنا
2. ماہرِ زچگی کے علاوہ کسی اور دائی وغیرہ کی مدد لینے سے ماں اور بچے کی جان کو لاحق خطرات سے آگاہ کرنا۔
3. ماں اور گھر والوں کو پیدائش کی تیاری کے لئے دورانِ حمل کسی ماہرِ زچگی کے ساتھ رابطہ رکھنے پر آمادہ کرنا اس سے متعلق ان کو درپیش مسائل کو جاننا اور انکا مناسب حل تجویز کرنا۔

پہلا قدم — بات سُننا اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟
2. ماں سے پوچھیں کہ کیا آپ کسی ماہرِ زچگی کی خدمات حاصل کر رہی ہیں یا رابطہ میں ہیں۔ اگر ہاں تو تعریف کریں اور باقاعدگی سے جاری رکھنے کو کہیں۔ اگر نہیں تو اس رویے کی وجہ یا اس میں پیش آنے والی رکاوٹ کے بارے میں دریافت کریں۔
3. اسکی بات کو غور سے سنیں اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنے کی کوشش کریں۔
4. نیچے دی گئی تصاویر کی طرف اشارہ کر کے بتائیں کہ وہ اکیلی نہیں، دوسری خواتین بھی اس طرح کے مسائل کا شکار ہوتی ہیں۔



ماہرِ زچگی سے پیدائش نہ کروانا ماں اور بچے دونوں کے لئے خطرناک ہے۔

گھر سے ہسپتال کا فاصلہ زیادہ ہونا

دائی کی خدمات پر گھر والوں کا سالہا سال بھروسہ

گھر والوں کی طرف سے ڈاکٹر کو دکھانے کی اجازت نہیں

ڈاکٹر کی فیس کے پیسے نہیں

دوسرا قدم — مسئلے کا حل تلاش کرنا

1. تصویر دکھا کر بتائیں کہ مثبت سوچ اور گھر والوں کیساتھ مل جل کر مسائل کا حل نکالا جاسکتا ہے۔
2. حاملہ کے مسئلے کا ذکر کر کے ان سے پوچھیں کہ انکے خیال میں ان کے مسئلے کا حل کیا ہوسکتا ہے؟ اردگرد کی خواتین اس طرح کے مسائل کو کیسے حل کرتی ہیں۔
3. نیچے دی گئی تصاویر میں تمام مسائل کے حل کے لئے متبادل کام تجویز کئے گئے ہیں۔ ماں سے بات کریں کہ کیا ان میں اُس کے مسئلے کا حل موجود ہے؟ اگر آپ ان کے مسئلے کا حل نہ بتا سکیں تو بیان کریں کہ اگلے وزٹ میں آپ کوئی حل پوچھ کر آئیں گی۔

ایک سمجھدار ماں حمل کے دوران ہی پیدائش کی تیاری کر رکھتی ہے اور طبی کارکن سے رابطے میں رہتی ہے۔

ابھی سے پیسے جمع کرنا شروع کریں۔

گھر والوں سے بات چیت کریں اور ڈاکٹر کو دکھانے کی اجازت لیں

بات چیت کریں اور دائی کی خدمات سے درپیش خطرات سے آگاہ کریں۔

اگر ہسپتال دور ہے تو قریب کسی CMW سے رجوع کریں۔

تیسرا قدم — عملی کام

1. سامنے دیئے گئے باکس میں بتائی ہوئی باتیں دہرائیں۔
2. ماں اور گھر والوں کو موجودہ/قریب تر ماہرِ زچگی کا پتہ بتائیں اور اسکی خدمات حاصل کرنے پر آمادہ کریں۔
3. حمل کی حفاظت اور پیچیدگی کی صورت میں ماں اور بچے کی جان کو لاحق خطرات سے آگاہ کریں۔ قبل از وقت تیاری کرنے کی ہدایت کریں۔
4. اگلے وزٹ کی تاریخ بتائیں اور شکریہ کر کے اجازت لیں۔

ماہر زچگی کی اہمیت

1. ماہرِ زچگی یا تولیدی صحت کے ہنرمند افراد میں کمیونٹی مڈوائف، لیڈی ہیلتھ وزیٹر، نرس اور ڈاکٹر شامل ہیں۔
2. دنیا میں سب سے زیادہ ماں اور بچے کی اموات بعد از حمل یا پیدائش کے دوران واقع ہوتی ہیں جس کی بڑی وجہ دوران حمل اور پیدائش کے وقت ماہر زچگی کی خدمات نہ حاصل کرنا ہے۔
3. بچے کی پیدائش کے وقت ماہرِ زچگی کی موجودگی سے ماں اور بچے کی جان کو لاحق خطرات سے بچایا جاسکتا ہے۔

کاؤنسلنگ کارڈ 07

تین تاخیریں

اہمیت

زچگی کے موقع پر تین تاخیریں ماں اور بچے کی صحت اور زندگی کے لئے خطرناک ہی نہیں، جان لیوا بھی ہوسکتی ہیں۔ یہ تاخیریں علاج کیلئے مطلوبہ رقم نہ ہونا، سواری کا بندوبست نہ ہونا، اور اس بات سے لاعلمی کہ علاج کہ لئے کہاں جائیں، کی وجہ سے ہوسکتی ہیں۔

ورکشاپ کے مقاصد

1. ماں اور گھر والوں کو بتانا کہ تین تاخیریں کیا ہیں اور انکے کیا نتائج ہوسکتے ہیں؟
2. ان تاخیروں سے بچاؤ کیلئے ان کے ذہن یا ماحول میں جو رکاوٹیں ہیں انہیں دور کرنا۔
3. اس گفتگو کی روشنی میں کچھ عملی کام تجویز کرنا جو تین تاخیروں سے بچاؤ میں مدد دے سکتے ہیں۔

پہلا قدم: بات سُننا اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ یہ بتائیں کہ ایمرجنسی کی صورت میں رقم، سواری، اور ہسپتال کی ضرورت پڑتی ہے۔ بعض لوگ اس سلسلے میں پہلے سے تیار نہیں ہوتے۔

2. ماں سے پوچھیں کہ اسکی اور اسکے گھر والوں کی اس بارے میں کیا صورتحال ہے؟ اگر وہ تیاری کر رہے ہیں تو تعریف کریں اور جاری رکھنے کو کہیں۔ اگر تیاری نہیں کر رہے تو دریافت کریں کہ کیوں نہیں۔

3. ماں کی بات کو غور سے سنیں اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنے کی کوشش کریں، نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے بتائیں کہ وہ اس معاملہ میں اکیلے نہیں اور گھرانے بھی ان مسائل کا شکار ہوتے ہیں۔

اگر وقت سے پہلے زچگی کی تیاری نہ کی جائے تو زچہ و بچہ دونوں کی زندگی کو خطرہ لاحق ہوسکتا ہے۔

یہ سوچ کہ ہمارے ساتھ ایسا نہیں ہوگا

یہ سوچ کہ وقت آنے پہ دیکھیں گے

اتنی رقم نہیں کہ بچت کی جا سکے

قریب کوئی ہسپتال نہیں

دوسرا قدم — مسئلے کا حل تلاش کرنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ اس بارے میں گفتگو کریں کہ بعض لوگ تین تاخیروں کیلئے پہلے سے تیاری کر رکھتے ہیں۔
2. ماں اور گھر والوں سے پوچھیں کہ ان کے ارد گرد عورتیں اور انکے خاندان اس بارے میں کیا کرتے ہیں؟
3. ماں سے پوچھیں کہ وہ تین تاخیروں کے حل کے راستے میں کیا رکاوٹ محسوس کرتی ہے۔ اس رکاوٹ کو کیسے دور کیا جا سکتا ہے؟ نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے کچھ عام رکاوٹوں اور انکے کے بارے میں بات کریں۔
4. اگر اس ماں اور گھرانے کے مسائل کا کوئی حل تجویز نہ کر سکیں تو بتائیں کہ اگلی مرتبہ آپ اس بارے میں پوچھ کر آئیں گی۔

ایک سمجھدار گھرانہ وقت سے پہلے تیاری کر رکھتا ہے تاکہ وقت آنے پر کسی قسم کا مسئلہ نہ ہو۔

ایک مکمل نارمل حمل بھی پیدائش کے وقت پیچیدگی کا شکار ہو سکتا ہے

عین پیدائش کے وقت عموماً زیادہ وقت نہیں ہوتا کہ رقم، سواری کیلئے بھاگ دوڑ کی جائے

بہت سے لوگ غریب ہونے کے باوجود بچت کرتے ہیں۔ پیدائش میں دیری کی وجہ سے پیچیدگی اور علاج بہت مہنگا پڑ سکتا ہے

زچگی کے وقت سے پہلے آپ کے پاس موقع ہے کہ آپ ایسے ہسپتال کی نشاندہی کر لیں جہاں ماں بچے کے لئے سہولیات موجود ہوں

تیسرا قدم — عملی کام

1. سامنے دیئے گئے ڈبے کی مدد سے تین تاخیروں کے بچاؤ کے اقدامات دہرائیں۔
2. یہ یقین کر لیں کہ تین تاخیروں سے بچاؤ کے لئے انکے ذہن میں موجود رکاوٹیں دور ہو گئیں یا اگلے وزٹ میں دور کی جائیں گی۔
3. انہیں تاکید کریں کہ وہ ابھی سے رقم اور سواری کا بندوبست اور ہسپتال کی شناخت کر رکھیں۔
4. اگلے وزٹ کی تاریخ بتائیں اور شکریہ کر کے اجازت لیں۔

تین تاخیروں سے بچاؤ

خاندان کو محفوظ زچگی کے لئے مندرجہ ذیل کام کر کے پہلے سے تیاری کرنی چاہیئے:

1. مناسب رقم کا انتظام
2. سواری کا بندوبست
3. ہسپتال کی شناخت جہاں ماں اور بچے کیلئے 24 گھنٹے ایمرجنسی علاج کا انتظام ہو۔

کاؤنسلنگ کارڈ 08

خطرے کی علامات

اہمیت

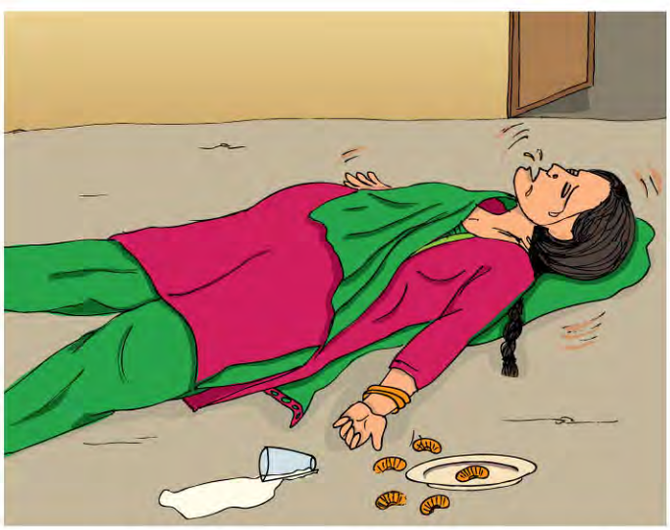
زچگی کا وقت کسی بھی ماں کیلئے خطرے سے خالی نہیں ہوتا کیونکہ ایک مکمل نارمل حمل بھی زچگی کے وقت پیچیدگی کا شکار ہوسکتا ہے۔ زچگی کے وقت ممکنہ خطرے کی علامات کو جاننا اور ان پر نظر رکھنا ماں اور بچے دونوں کی زندگی کیلئے اہم ہے۔

وزٹ کے مقاصد

1. ماں اور گھر والوں کو زچگی کے موقع پر ممکنہ خطرے کی علامات سے آگاہ کرنا
2. زچگی کے موقع پر ممکنہ خطرات کے حوالے سے ان کے ذہن میں موجود رکاوٹوں کو دور کرنا
3. اس گفتگو کی روشنی میں ممکنہ خطرات کے حوالے سے کچھ عملی کام تجویز کرنا

پہلا قدم — بات سُننا اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ اس بارے میں تھوڑی گفتگو کریں کہ ایک مکمل نارمل حمل والی ماں بھی پیدائش کے وقت پیچیدگیوں کا شکار ہوسکتی ہے۔ جس کی علامات پہلے بھی نمودار ہوتی ہیں لیکن اگر علم نہ ہو تو لوگ ان پر توجہ نہیں دیتے۔
2. ماں سے اس بارے میں دریافت کریں کہ اسکی اور اسکے گھر والوں کی اس بارے میں کیا صورتحال ہے؟ اگر وہ پہلے سے جانتے ہیں تو تعریف کریں اور کہیں کہ زچگی کے موقع پر انہیں یاد رکھنا اور ان پر غور کرتے رہنا چاہیئے۔
3. اگر نہیں جانتے تو بتائیں کہ آج کے وزٹ کا مقصد بھی یہی ہے۔ اسکے بعد سوال کریں کہ عام طور پر لوگوں کے یہ علامات نہ جاننے کی وجہ کیا ہوسکتی ہے؟ ان کے اپنے گھر میں اِن میں سے کیا وجہ موجود ہے؟
4. نیچے دی گئی تصاویر کی مدد سے بتائیں کہ وہ اس معاملہ میں اکیلی نہیں، دوسری خواتین اور گھرانے بھی اس طرح کی سوچ رکھتے ہیں۔



حمل کے دوران خطرے کی علامات کو نظر انداز کرنے سے زچگی کے وقت ماں کسی بھی جان لیوا پیچیدگی کا شکار ہوسکتی ہے۔

اس بارے میں کوئی ذریعہ معلومات نہیں ہے

یہ سوچنا کہ ایسی باتیں جاننا ہمارا کام نہیں

یہ خیال کہ اگر معلوم بھی ہو تو ہم کیا کر سکتے ہیں

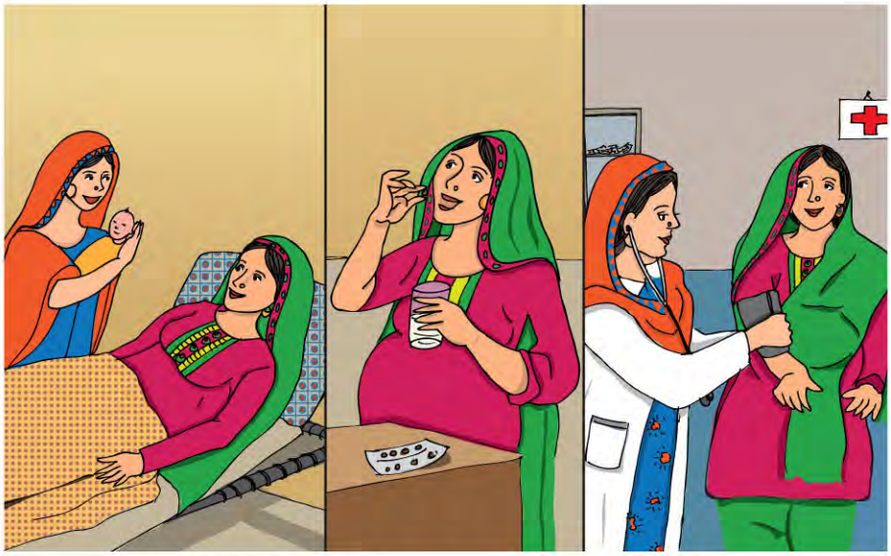
اس طرح کے مسائل کو جادو تعویذ وغیرہ سمجھنا

دوسرا قدم — مسئلے کا حل تلاش کرنا

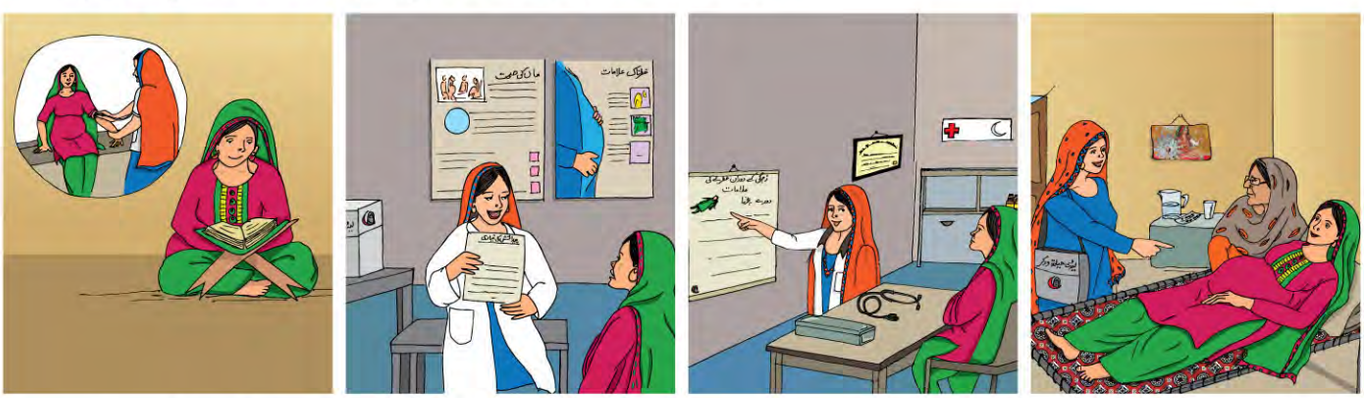
1. تصویر دکھا کر کہانی بیان کریں کہ معائنے کے دوران پتہ چلا کہ اس عورت کو ہائی بلڈ پریشر ہے۔ اس نے ڈاکٹر کی بتائی دوا کھائی اور حمل اور زچگی کے مرحلے سے بخوبی گزر گئی۔

2. ماں نے خود جس مسئلے کا ذِکر کیا ہو، پوچھیں کہ اسکا کیا حل ہو سکتا ہے؟ اس بارے میں تھوڑی گفتگو کریں۔

3. نیچے دی گئی تصاویر میں کچھ مسائل کے حل تجویز کئے گئے ہیں۔ ماں سے بات کریں کہ کیا ان میں اُس کے مسئلے کا حل موجود ہے۔ اگر آپ اُس مسئلے کا حل نہ بتا سکیں تو بیان کریں کہ اگلے وزٹ میں آپ کوئی حل پوچھ کر آئیں گی۔



خطرے کی علامات کو جاننے اور ان پر نظر رکھنے سے ماں اور بچے دونوں کی زندگی ممکنہ خطرات سے بچائی جا سکتی ہے



کوئی اور نہیں تو ہیلتھ ورکر تو بہر حال موجود ہے

خطرے کی علامات کسی وقت بھی ظاہر ہو سکتی ہیں اور انہیں جاننا، انکی پہچان کے لئے مددگار ہے۔

ماہرِ زچگی سے مشورہ کرنے کے لئے ہمیں خود ان علامات کو جاننا ہوگا

اللہ کے کلام میں بھی جادو کا حل ہے۔ اسے پڑھنے اور صحت کے کارکن سے مشورہ کرنا سب سے زیادہ کارگر ہے۔

تیسرا قدم — عملی کام

1. سامنے دیئے گئے ڈبے کی مدد سے زچگی کے دوران خطرات دہرائیں اور بتائیں کہ ان میں سے ایک بھی نمودار ہو تو فوراً ہسپتال لے جانا چاہیئے، یا طبی کارکن سے مشورہ کرنا چاہیئے۔

2. یہ بتائیں کہ ہماری صحت سب سے پہلے ہمارا اور ہمارے گھر والوں کا فرض ہے۔ ہسپتال اور اسکے عملے کی باری بعد میں آتی ہے۔ لہٰذا زچگی کے دوران خطرے کی علامات کا علم رکھنا اور دورانِ زچگی ان پر نظر رکھنا ہماری اولین ذمہ داری ہے۔

3. ماں اور گھر والوں سے یہ علامات یاد رکھنے کو کہیں

4. اگلے وزٹ کی تاریخ بتائیں اور شکریہ کر کے اجازت لیں۔

زچگی کے دوران خطرے کی علامات

1. زچگی کا دورانیہ 8 گھنٹے سے زیادہ ہونا
2. خون بہنا
3. دورے پڑنا

کاؤنسلنگ کارڈ 09

ابتدائی معائنہ

اہمیت

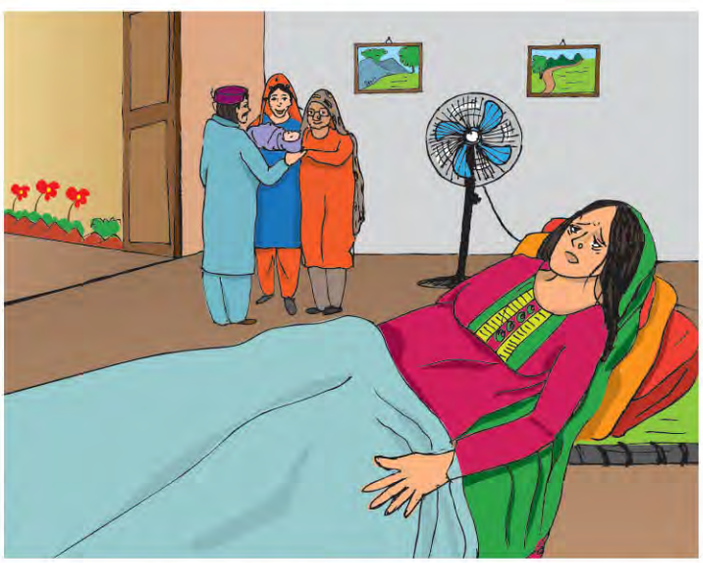
پیدائش کے فوری بعد ایسی پیچیدگیاں پیدا ہوسکتی ہیں کہ جو نہ صرف خطرناک بلکہ جان لیوا بھی ثابت ہوسکتی ہیں۔ زچگی کے بعد ہونے والی اموات میں سے زیادہ تر پہلے دو دن کے اندر ہوتی ہیں اور پیدائش کے فوری بعد کا معائنہ ان سے بچا سکتا ہے۔

وزٹ کے مقاصد

1. ماں اور گھر والوں کو پیدائش کے فوراً بعد ماں کے طبی معائنہ کی اہمیت سے آگاہ کرنا۔
2. ان کے ذہن میں اگر اس حوالے سے کوئی رکاوٹیں ہیں تو انہیں دور کرنا۔
3. اس گفتگو کی روشنی میں ماں اور گھر والوں کو کچھ عملی اقدام تجویز کرنا۔

پہلا قدم — بات سُننا اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس تصویر میں کیا منظر دکھایا گیا ہے؟ ماں اور گھر والوں سے پوچھیں کہ کیا ان کے علاقے میں ایسا ہوتا ہے کہ پیدائش کے بعد ماں کو نظر انداز کر کے سب لوگ بچے میں مگن ہو جائیں؟ اگر ہاں تو ایسا کیوں ہوتا ہے؟
2. ماں سے پوچھیں کہ وہ اور اسکے گھر والے اس بارے میں کیا سوچ رکھتے ہے؟ اگر وہ بعد پیدائش ماں کی صحت اور اسکے معائنہ کے بارے میں جانتے ہیں تو خوب تعریف کریں اور کہیں کہ زچگی کے موقع پر یہ بات یاد رکھنا اور معائنہ ضرور کروانا چاہئے۔
3. اگر نہیں جانتے تو نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے بتائیں کہ بہت سے گھرانے اس بارے میں معلومات نہیں رکھتے اور اسی بارے میں ہم آج بات کریں گے۔ سوال کریں کہ زچگی کے فوری بعد معائنہ کے بارے میں ماں اور گھر والے کیا رویہ رکھتے ہیں؟



بعض گھرانے لاعلمی کی وجہ سے پیدائش کے بعد ماں کے ابتدائی معائنے اور دیکھ بھال کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔

زچگی سے متعلقہ معلومات کا کوئی ذریعہ نہ ہونا۔

یہ سوچنا کہ ایسی بات جاننا ہمارا نہیں، ڈاکٹر کا کام ہے۔

یہ خیال کہ ہمارے ساتھ کوئی پیچیدگی نہیں ہوگی۔

یہ سوچنا کہ اگر معلوم ہو تو بھی ہم کیا کر سکتے ہیں؟

دوسرا قدم — مسئلے کا حل تلاش کرنا

1. تصویر دکھا کر گفتگو شروع کریں کہ ہر وقت توجہ سے ماں اور بچے کو بڑے مسائل سے بچا سکتے ہیں۔ جیسے کہ تصویر میں ماں کے بعد از پیدائش فوری معائنہ کے ذریعے دکھایا گیا ہے۔
2. پچھلے صفحہ کی تصویر پر گفتگو کرتے ہوئے ماں نے اپنے حوالے سے جن مسائل کا ذکر کیا اسے دہرائیں اور ماں ہی سے پوچھیں کہ اس مسئلے کے لئے کیا کیا جا سکتا ہے؟ اس علاقے کی دوسری عورتیں اس بارے میں کیا کرتی ہیں؟ نیچے دی تصویروں کی مدد سے چند عام مسائل کا حل بتائیں۔
3. گھر والوں سے ضرور گفتگو کریں کہ بعد پیدائش معائنہ کے سلسلے میں ان کی توجہ اور تعاون، ماں اور بچے کی صحت اور زندگی کے لئے بہت ضروری ہے۔
4. اگر آپ ماں اور گھرانے کے مسائل کا کوئی حل تجویز نہ کر سکیں تو بتائیں کہ اگلی مرتبہ آپ اس بارے میں اپنی L.H.S سے پوچھ کر آئیں گی۔

پیدائش کے بعد ماں اور بچے دونوں پر توجہ اور فوری معائنہ سے دونوں کو کئی پیچیدگیوں اور جان لیوہ خطرات سے بچایا جا سکتا ہے۔

ہیلتھ ورکر صحت کی معلومات کا سب سے بڑا ذریعہ جو گھر آ کر معلومات دیتی ہے

ہمیں اپنی بیماری اور صحت کی ذمہ داری خود لینی چاہئے

یہ تسلی کر لینا کہ ہمیں کوئی مسئلہ نہیں زیادہ بہتر ہے

اگر ہمیں علم ہو تو ہم طبی کارکن کی توجہ اس طرف دلا سکتے ہیں۔

تیسرا قدم — عملی کام

1. سامنے دیئے گئے ڈبے کی مدد سے پیدائش کے 6 گھنٹے کے اندر معائنے کی اہمیت کو دہرائیں۔
2. یہ یقین کر لیں کہ پیدائش کے فوراً بعد معائنہ کروانے سے متعلق ماں اور گھر والوں کے ذہن میں موجود رکاوٹیں دور ہو گئی ہیں۔
3. گھر والوں کو تاکید کریں کہ وہ ابھی سے گھر کے ایک فرد کی ڈیوٹی لگا دیں جو ماں اور بچے کے ابتدائی معائنہ اور بچے کو ماں کا پہلا دودھ دینے کا ذمہ دار ہو گا۔
4. اگلے وزٹ کی تاریخ بتائیں اور شکریہ ادا کر کے اجازت لیں۔

پیدائش کے فوراً بعد ابتدائی معائنہ

بچے کی پیدائش کے 6 گھنٹے کے اندر ماہر زچگی کو ماں کا طبی معائنہ کرنا چاہئے۔

کاؤنسلنگ کارڈ 10

خطرے کی علامات

اہمیت

زچگی کے بعد ابتدائی دنوں کے دوران بھی ماں میں کچھ پیچیدگیاں ظاہر ہونے کا خطرہ موجود رہتا ہے۔ان ممکنہ پیچیدگیوں کی علامات کو جاننا، ان پر نظر رکھنا اور ظاہر ہونے کی صورت میں فوری مشورہ یا علاج کروانا ماں اور بچے دونوں کی صحت اور زندگی کے لئے ضروری ہے۔

وزٹ کے مقاصد

1. ماں اور گھر والوں کو زچگی کے بعد ممکنہ خطرے کی علامات سے آگاہ کرنا۔
2. ان خطرات کی علامات کے حوالے سے ان کے ذہن میں موجود خدشات یا رکاوٹوں کو دور کرنا۔
3. بعد از پیدائش خطرے کی علامات کی نشاندہی اور ان کے علاج کے لئے عملی اقدام تجویز کرنا۔

پہلا قدم — بات سُننا اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ ذکر کریں کہ زچگی کے مرحلہ سے گزر جانے کے بعد بھی کچھ پیچیدگیوں کا خدشہ رہتا ہے۔اگر ہمیں ان پیچیدگیوں اور انکی علامات کا علم نہ ہو تو سامنے ہونے کے باوجود ہم ان پر غور نہیں کرتے۔
2. ماں سے سوال کریں کہ وہ اور اسکے گھر والے زچگی کے بعد پیچیدگیوں اور انکی علامات کے بارے میں کیا جانتے ہیں؟ اگر وہ پہلے سے جانتے ہیں اور ان علامات پر نظر رکھنے کا ارادہ رکھتے ہیں تو خوب شاباش دیں۔
3. اگر نہیں جانتے تو بتائیں کہ آج ہم اسی بارے میں بات کریں گے۔سوال کریں کہ عام طور پر یہ علامات نہ جاننے کی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟ ان کے ہاں ان میں سے کونسی وجہ موجود ہے؟ نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے بتائیں کہ اور گھرانے بھی اسی طرح کی سوچ اور مسائل رکھتے ہیں۔

بعض گھرانے لاعلمی کی وجہ سے پیدائش کے بعد ماں کو لاحق خطرات کو نظر انداز کر دیتے ہیں جس سے ماں کی جان کو خطرہ بھی ہو سکتا ہے۔

یہ سمجھنا کہ پیدائش کے بعد ماں کو کوئی خطرہ نہیں رہتا

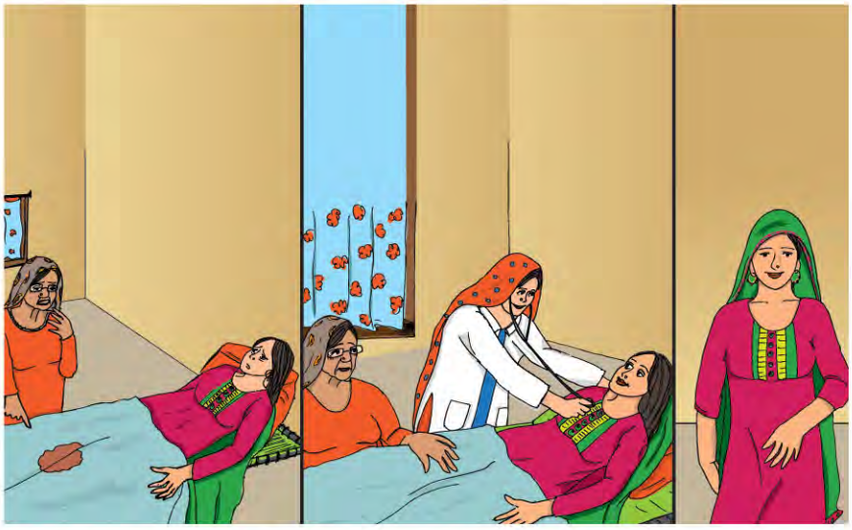
یہ سوچنا کہ اور عورتیں بھی تو زچگی سے گزرتی ہیں اور بھلی چنگی رہتی ہیں

یہ سوچنا کہ وہم کرنے سے چیزیں واقعی ہو جاتی ہیں

یہ خیال کہ معلوم ہو تو بھی ہم کیا کر سکتے ہیں۔ یہ تو طبی کارکن کا کام ہے

دوسرا قدم — مسئلے کا حل تلاش کرنا

1. تصویر دکھا کر گفتگو کریں کہ مسائل زیادہ ہونے کے باوجود ان کے حل کے لئے کچھ نہ کچھ کیا جا سکتا ہے۔ جیسے تصویر میں دکھائی ساس بہو کو ابتدائی دنوں میں غور سے دیکھتی رہی، خون بہنے کا شک ہونے پر اسے طبی کارکن کو دکھایا اور علاج سے بہو تندرست ہوگئی۔
2. ماں اور گھر والوں سے پوچھیں کہ اردگرد کی عورتیں اور ان کے گھر والے اس بارے میں کیا کرتے ہیں؟
3. نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے بات کریں کہ ہر مسئلے کا کوئی نہ کوئی حل بھی مشورہ کرنے سے ذہن میں آ ہی جاتا ہے۔ اگر آپ فوری طور پر کسی مسئلے کا حل تجویز نہ کر سکیں تو بتائیں کہ اگلی مرتبہ اپنی L.H.S سے پوچھ کر آئیں گی۔



پیدائش کے فوری بعد اور ابتدائی چند روز کے لئے ماں کا معائنہ ضروری ہے تاکہ اس کو ممکنہ خطرات سے بچایا جا سکے۔

حقیقت یہ ہے کہ زیادہ تر بیماریاں اور اموات پیدائش کے بعد ہی ہوتی ہیں۔

جان لیں کہ پیدائش کے بعد حادثہ کسی کے ساتھ بھی ہو سکتا ہے۔

معلومات حاصل کرنا اور نظر رکھنا وہم نہیں بلکہ سمجھداری ہے۔

اگر آپکو علم ہو تو ہی آپ نظر رکھ سکتے اور طبی کارکن کو بتا سکتے ہیں۔

تیسرا قدم — عملی کام

1. سامنے دیئے گئے ڈبے میں پیدائش کے بعد ماں کے لئے خطرے کی علامات دہرائیں
2. یہ یقین کر لیں کہ ماں اور گھر والوں کے ذہن میں موجود رکاوٹیں دور ہوگئی ہیں
3. گھر والوں کو تاکید کریں کہ پیدائش کے بعد ابتدائی دنوں میں ماں اور بچے کی دیکھ بھال گھر والوں کی ذمہ داری ہے کیونکہ ماں اس وقت خود بھاگ دوڑ نہیں کر سکتی۔ بہتر ہے کہ ابھی سے گھر کے ایک فرد کی ڈیوٹی لگا دی جائے جو ماں اور بچے کے ابتدائی معائنے اور بچے کو ماں کا پہلا دودھ دینے کا ذمہ دار ہوگا۔
4. اگلے وزٹ کی تاریخ بتائیں اور شکریہ ادا کر کے اجازت لیں۔

پیدائش کے بعد ماں میں خطرے کی علامات

1. خون کا مسلسل بہنا یا زیادہ مقدار میں بہنا
2. شدید بخار ہونا
3. دورے پڑنا
4. بدبودار مادے کا اخراج

کاؤنسلنگ کارڈ 11

پیدائش کے فوراً بعد

اہمیت

نوزائیدہ بچوں کی زیادہ تر اموات پیدائش کے بعد پہلے تین دن کے اندر ہوتی ہیں۔ ان اموات کی بنیادی وجوہات میں پیدائش کے بعد پہلا سانس نہ لے پانا، وقت سے پہلے پیدائش اور انفیکشن شامل ہیں۔ ان میں سے زیادہ تر اموات کو پیدائش سے پہلے ماں کی اور پیدائش کے بعد بچے کی دیکھ بھال سے روکا جاسکتا ہے۔

وزٹ کے مقاصد

1. ماں اور گھر والوں کو بتانا کہ پیدائش کے فوری بعد بچے کا جسمانی معائنہ ضروری ہے۔
2. نوزائیدہ کے ابتدائی معائنہ کے بارے میں ماں اور گھر والوں کے ذہن یا ماحول میں جو رکاوٹیں ہیں انہیں دور کرنا۔
3. اس گفتگو کی روشنی میں کچھ عملی کام تجویز کرنا۔

پہلا قدم — بات سُننا اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس تصویر میں کیا دکھایا گیا ہے؟ تھوڑی گفتگو کریں کہ پیدائش کے فوراً بعد نوزائیدہ کا معائنہ بہت ضروری ہے لیکن بعض لوگ اس سلسلے میں بالکل بے خبر ہوتے ہیں۔ یا جاننے کے باوجود اس معائنے پر توجہ نہیں دیتے۔
2. ماں سے سوال کریں کہ اسکی اور اسکے گھر والوں کی اس بارے میں کیا صورتحال ہے؟ اگر وہ نوزائیدہ کے ابتدائی معائنہ کے بارے میں معلومات رکھتے ہیں اور اس کا بندوبست کر چکے ہیں تو تعریف کریں اور جاری رکھنے کو کہیں۔
3. اگر نہیں کر رہے تو دریافت کریں کہ کیوں نہیں۔ بات کو غور سے سنیں اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنے کی کوشش کریں، نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے بتائیں کہ وہ اس معاملہ میں اکیلے نہیں، اور گھرانے بھی ان مسائل کا شکار ہوتے ہیں۔

بعض گھرانے یہ سوچتے ہیں کہ پیدائش کے بعد بچے کو کوئی خطرہ نہیں اور اس کا فوری کسی طبی کارکن سے معائنہ نہیں کرواتے جو کہ خطرناک ہوسکتا ہے۔

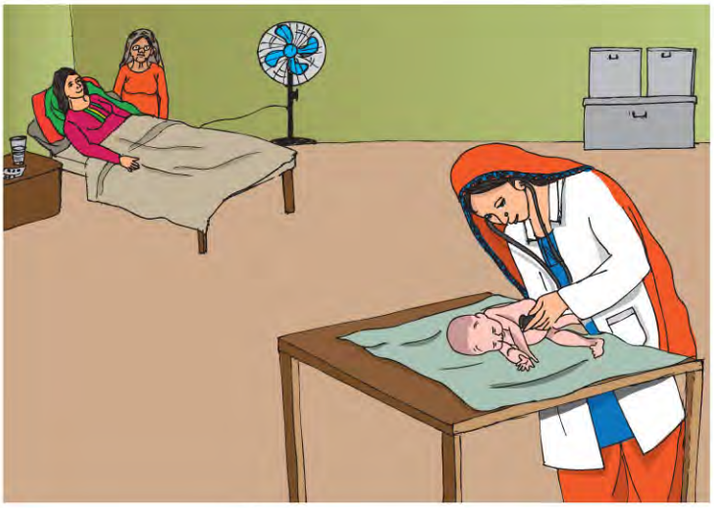
یہ سوچ کہ ہمارا کام تو طبی کارکن کے پاس جانا ہے، باقی کام تو ان کا ہے۔

یہ سوچنا کہ پیدائش کے دوران زندگی موت تو اللہ کے ہاتھ میں ہے۔ ہمارے کچھ کرنے سے کیا ہوگا۔

یہ سمجھنا کہ پیدائش کے وقت اصل خطرہ تو ماں کو ہے۔ بچے کو کچھ نہیں ہوگا۔

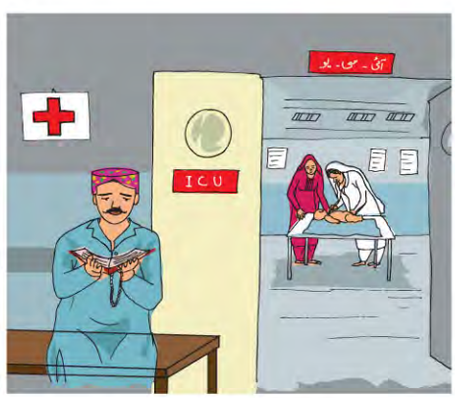
دوسرا قدم — مسئلے کا حل تلاش کرنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ تھوڑی گفتگو کریں کہ وہ لوگ جنہیں معلوم ہوتا ہے کہ بچے کا طبی معائنہ ضروری ہے وہ ضرورت پڑنے پر طبی کارکن کی توجہ اس طرف کرواتے ہیں۔
2. ماں اور گھر والوں سے پوچھیں کہ ان کے ارد گرد عورتیں اور انکے خاندان بچے کے معائنہ کے بارے میں کیا اقدام اٹھاتے ہیں؟
3. ماں سے پوچھیں کہ اگر وہ نوزائیدہ کے ابتدائی معائنہ میں کوئی رکاوٹ محسوس کرتی ہے تو وہ کیا ہے؟ اس رکاوٹ کو کیسے دور کیا جا سکتا ہے؟ نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے کچھ عام رکاوٹوں اور انکے حل کے بارے میں بات کریں۔
4. اگر ماں اور گھر والوں کے مسائل کا کوئی حل تجویز نہ کر سکیں تو بتائیں کہ اگلی مرتبہ آپ اس بارے میں اپنی L.H.S سے پوچھ کر آئیں گی۔



سمجھدار گھر والے ماں کے ساتھ ساتھ بچے کا پیدائش کے بعد مکمل طبی معائنہ کرواتے ہیں تاکہ ہر قسم کے ممکنہ خطرے سے بچے کو بچایا جا سکے۔

یاد رکھنا اور یقینی بنانا کہ اگر طبی کارکن نوزائیدہ کا ابتدائی معائنہ بھول جائے تو اسے یاد دلانا گھر والوں کی ذمہ داری ہے۔



یہ جان لینا کہ زندگی موت تو خدا کی طرف سے ہے لیکن زندگی سے غفلت خودکشی کے مترادف ہے جو کہ حرام ہے

یہ یاد رکھنا کہ پیدائش کا وقت بچے کے لئے بھی اتنا ہی نازک ہے جتنا کہ ماں کے لئے، اور نوزائیدہ کے معائنے کو یقینی بنانا۔

تیسرا قدم — عملی کام

1. سامنے دیئے گئے ڈبے کی مدد سے نوزائیدہ کے ابتدائی معائنے کی اہمیت بیان کریں۔
2. یہ یقین کر لیں کہ پیدائش کے فوری بعد بچے کے معائنے کے بارے میں ماں اور گھر والوں کے ذہن میں موجود رکاوٹیں دور ہو گئیں یا اگلے وزٹ میں دور کی جائیں گی۔
3. بتائیں کہ اگلے وزٹ میں آپ اس بارے میں پوچھیں گی۔
4. اگلے وزٹ کی تاریخ بتائیں اور شکریہ ادا کر کے اجازت لیں۔

پیدائش کے فوراً بعد

طبی کارکن کو پیدائش کے فوراً بعد نوزائیدہ کا مکمل طبی معائنہ کرنا چاہئے۔

کاؤنسلنگ کارڈ 12

خطرے کی علامات

اہمیت

نوزائیدہ کی زندگی کو لاحق خطرے کی علامات جاننا اور اس حوالے سے پیدائش کے فوری بعد جو اقدامات کرنے چاہئیں ان کا معلوم ہونا ماں اور گھر والوں کے لئے بہت ضروری ہے۔ اس سے نوزائیدہ بچوں میں امراض اور اموات کو کم کیا جا سکتا ہے۔

وزٹ کے مقاصد

1. ماں اور گھر والوں کو خطرے کی علامات اور اس حوالے سے فوری اقدامات کے بارے میں بتانا۔
2. ان خطرات سے بچاؤ کیلئے ان کے ذہن یا ماحول میں جو رکاوٹیں ہیں انہیں دور کرنا۔
3. اس گفتگو کی روشنی میں کچھ عملی کام تجویز کرنا جو ان خطرات سے بچاؤ میں مدد دے سکتے ہیں۔

پہلا قدم: بات سُننا اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ اس بارے میں تھوڑی گفتگو کریں کہ کیسے چھوٹے بچے بعض اوقات نیم بیہوش یا نیلے ہو سکتے ہیں۔ دریافت کریں کہ ایسا کیوں ہوتا ہے؟
2. (نام لے کر) پوچھیں کہ اس کے خیال میں ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اگر وہ اسے نوزائیدہ میں خطرے کی علامات کے طور پر بتائے اور یہ بھی کہ ایسی علامات میں وہ یا اسکے گھر والے کیا کریں گے تو اسکی خوب تعریف کریں۔ مزید خطرے کی علامات کے بارے میں بھی گفتگو کریں۔
3. اگر ماں یا اسکے گھر والوں کو نوزائیدہ میں خطرے کی علامات کا علم نہیں اور نہ ہی اس بات کا کہ ایسی صورت میں کیا کرنا چاہئے تو بتائیں کہ یہ ایسا معاملہ ہے جو کافی لوگوں کے علم میں نہیں ہوتا۔ دریافت کریں کہ ان کے اس بارے میں نہ جاننے کی کیا وجوہات ہیں؟ نیچے دی گئی تصویروں میں دکھائی گئی مختلف صورتوں کی مدد لیں۔

نوزائیدہ کی زندگی کو لاحق خطرات کے حوالے سے گھرانے کی لاعلمی نوزائیدہ کی موت کا سبب بھی بن سکتی ہے۔ بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ پیدائش کے بعد نوزائیدہ کو کسی قسم کا خطرہ لاحق نہیں ہو سکتا۔

ہمیں کبھی کسی نے بتایا ہی نہیں

خطرے کی علامات اور ان کا حل تو ڈاکٹروں کا کام ہے

نوزائیدہ بچے کی زندگی موت تو بس خدا کے ہاتھ میں ہے

نوزائیدہ بچے بیماری سے زیادہ جادو، تعویذ وغیرہ سے متاثر ہوتے ہیں

دوسرا قدم — مسئلے کا حل تلاش کرنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ کچھ اس بارے میں گفتگو کریں کہ نوزائیدہ کو لاحق خطرات جاننا اور ان کی علامات پر نظر رکھنا بڑے بڑے مسائل سے بچاتا ہے۔
2. ماں اور گھر والوں سے پوچھیں کہ ان کے اردگرد میں عورتیں اور انکے خاندان بچے کو لاحق خطرات کے بارے میں کیا کرتے ہیں؟
3. اس بات پر زور دیں کہ ایک بھی خطرے کی علامت ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے۔
4. اگر آپ ماں اور گھرانے کے مسائل کا کوئی حل تجویز نہ کر سکیں تو بتائیں کہ اگلی مرتبہ آپ اس بارے میں اپنی L.H.S سے پوچھ کر آئیں گی۔

ایک سمجھدار ماں نوزائیدہ کو لاحق خطرات کے بارے میں جانتی ہے اور ان کی علامات پر نظر رکھتی ہے

ہیلتھ ورکر یہ باتیں بتانے کیلئے ہی ہے۔

لیکن ڈاکٹر تک آپ تب پہنچیں گے جب گھر میں خطرے کی علامات کو پہچان پائیں گے۔

لیکن خدا نے ہمیں سوچنے اور اس پر عمل کرنے کی صلاحیت بھی دی ہے۔

جادو، تعویذ کے لئے اللہ کا کلام پڑھیں لیکن ڈاکٹر سے رجوع ضرور کریں۔ ہوسکتا ہے یہ بیماری ہو۔

تیسرا قدم — عملی کام

1. سامنے دیئے گئے ڈبے کی مدد سے خطرے کی علامات دہرائیں۔
2. یہ یقین کر لیں کہ خطرے کی علامات سے ماں اور گھر والے آشنا ہو گئے اور انہیں یہ بھی پتا ہے کہ ایسی صورت میں کیا کرنا ہے۔
3. انہیں تاکید کریں کہ وہ ایک بھی خطرے کی علامت دیکھیں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ بتائیں کہ اگلے وزٹ میں آپ اس بارے میں پوچھیں گی۔
4. اگلے وزٹ کی تاریخ بتائیں شکریہ ادا کر کے اجازت لیں۔

خطرے کی علامات

1. دودھ نہ پی سکنا
2. رنگ نیلا یا پھیکا ہو جانا
3. دورے پڑنا
4. 35 ہفتے سے پہلے پیدا ہونا
5. سانس لینے میں دشواری
6. بہت زیادہ یا بہت کم درجہ حرارت

کاؤنسلنگ کارڈ 13

ٹھنڈ سے بچاؤ

اہمیت

جسمانی درجہ حرارت میں کمی یا جسم کا ٹھنڈا ہونا نوزائیدہ میں کسی بھی مرض کی شدت کو بڑھا دیتا ہے۔ شروع کے دنوں میں بچے کو گرم رکھنا اہم ہے اسی لئے ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے ماہرین کے مطابق بچے کو پیدائش کے فوری بعد ماں کی چھاتی کے ساتھ چمٹانا اور بچے کو نہلانے کا کام اگلے دن پر چھوڑ دینا چاہیئے۔

وزٹ کے مقاصد

1. ماں اور گھر والوں کو بچے کو ٹھنڈ لگنے کے خطرات اور اس سے بچاؤ کے بارے میں بتانا۔
2. اس بارے میں ان کے خدشات کو دور کرنا۔
3. اس گفتگو کی روشنی میں کچھ عملی کام تجویز کرنا۔

پہلا قدم — بات سُننا اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ دریافت کریں کہ عام طور پر لوگ پیدائش کے فوری بعد نوزائیدہ کی کیسے حفاظت کرتے ہیں؟ بعض لوگ پیدائش کے فوراً بعد بچے کو نہلانا ضروری سمجھتے ہیں۔
2. ماں سے سوال کریں کہ اسکی اور اسکے گھر والوں کی اس بارے میں کیا صورتحال ہے؟ اگر وہ جانتے ہیں کہ نوزائیدہ کو ٹھنڈ لگنا ایک خطرناک بات ہے، اس سے بچنا چاہئے اور بچے کو پہلے دن نہیں نہلانا چاہئے تو انکی تعریف کریں۔
3. اگر وہ اس سلسلے میں تیار نہیں ہیں تو دریافت کریں کہ کیوں نہیں۔ بات کو غور سے سنیں اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنے کی کوشش کریں، نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے بتائیں کہ وہ اس معاملہ میں اکیلے نہیں۔ اور گھرانے بھی ان مسائل کا شکار ہوتے ہیں۔

بعض گھرانوں میں پیدائش کے فوراً بعد بچے کو نہلانا ضروری سمجھا جاتا ہے۔

یہ خیال کہ بچے کو اذان کے لئے پاک کرنا اور اس خاطر نہلانا ضروری ہے

بچے کے جسم پر لگی آلائش بیماری کا باعث ہے اس لئے اسے فوراً صاف کرنا چاہیئے۔

یہ خیال کہ بچے کے نئے کپڑے تو نہلا کر ہی پہنائے جاسکتے ہیں

دوسرا قدم — مسئلے کا حل تلاش کرنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ تھوڑی گفتگو کریں کہ بعض لوگ نوزائیدہ کو ٹھنڈ سے بچانے کے لئے پہلے ہی یہ فیصلہ کر لیتے ہیں کہ بچے کا غسل پیدائش سے اگلے دن پر چھوڑ دیں گے۔
2. ماں اور گھر والوں سے پوچھیں کہ ان کے ارد گرد عورتیں اور انکے خاندان اس بارے میں کیا کرتے ہیں؟
3. ماں سے پوچھیں کہ اس کا اور اس کے گھر والوں کا اس بارے میں کیا رویہ ہے؟ وہ اس بارے میں کیا رکاوٹ محسوس کرتی ہے اور اس رکاوٹ کو کیسے دور کیا جا سکتا ہے؟ نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے کچھ عام رکاوٹوں اور انکے حل کے بارے میں بات کریں۔
4. اگر اس ماں اور گھرانے کے مسائل کا کوئی حل تجویز نہ کر سکیں تو بتائیں کہ اگلی مرتبہ آپ اس بارے میں اپنی L.H.S سے پوچھ کر آئیں گی۔

پیدائش کے فوراً بعد بچے کو کپڑے میں لپیٹ کر ماں کو دے دینا چاہئے۔

بچہ جب پیدا ہوتا ہے تو پاک ہوتا ہے، اسے نہلائے بغیر اذان دی جا سکتی ہے۔

بچے کے جسم پر لگا سفید مادہ گندگی نہیں بلکہ بیماری سے بچاؤ کا قدرتی ذریعہ ہے۔

نئے کپڑے بچے کو نہلائے بغیر بھی پہنائے جا سکتے ہیں۔

تیسرا قدم — عملی کام

1. سامنے دیئے گئے ڈبے کی مدد سے بچے کو ٹھنڈ لگنے سے بچاؤ کے اقدامات دہرائیں۔
2. یہ یقین کر لیں کہ ٹھنڈک سے بچاؤ کے لئے انکے ذہن میں موجود خدشات دور ہو گئے ہیں اور وہ پیدائش کے بعد ٹھنڈ سے بچانے کے لئے ایک دن تک بچے کو نہیں نہلائیں گے۔
3. اگلے وزٹ کی تاریخ بتائیں اور شکریہ ادا کر کے اجازت لیں۔

ٹھنڈ سے بچاؤ

بچے کو پیدائش کے فوراً بعد ماں کی چھاتی سے چمٹانا اور اسے نہلانے کا کام اگلے دن پر چھوڑ دینا چاہئے۔

کاؤنسلنگ کارڈ 14

پہلی غذا: ماں کا دودھ

اہمیت

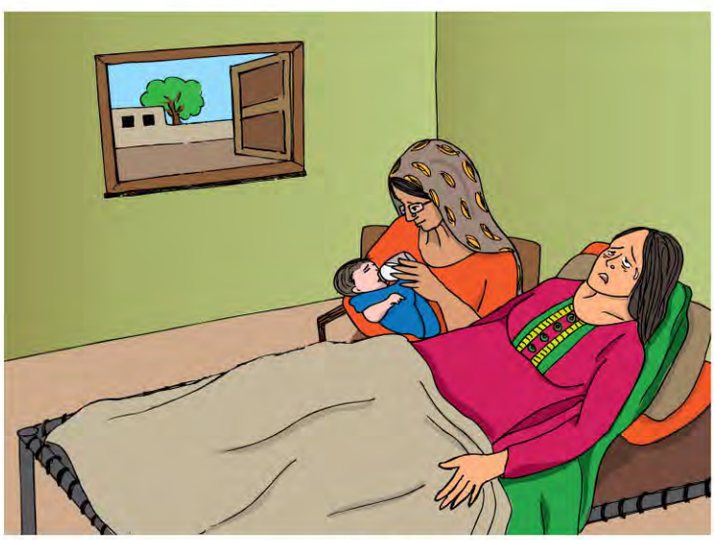
ماں کے دودھ کی جلد شروعات ماں اور بچے دونوں کے لئے صحت بخش ہے۔ پیدائش کے بعد پہلے گھنٹے میں ماں کا دودھ نہ صرف بچے کو طاقت دیتا ہے بلکہ جسمانی درجہ حرارت بھی گرنے سے روکتا اور ماں اور بچے کے رشتے کو مضبوط کرتا ہے۔ ماں کا دودھ پیدائش کے بعد رحم کے سکڑنے میں بھی مددگار ہے جس سے خون کا رسنا کم ہوتا ہے۔

وزٹ کے مقاصد

1. ماں اور گھر والوں کو بتانا کہ ماں کا دودھ پیدائش کے پہلے گھنٹے میں شروع کرانا کیوں ضروری ہے اور اس کے کیا فوائد ہوتے ہیں؟
2. ماں کے دودھ پلانے سے متعلق ماں اور گھرانے کے افراد کے ذہن میں موجود رکاوٹیں دور کرنا۔
3. اس گفتگو کی روشنی میں کچھ عملی کام تجویز کرنا

پہلا قدم: بات سُننا اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ دریافت کریں کہ عام طور پر لوگ بچے کو پہلی غذا کے طور پر کیا دیتے ہیں؟ یہ بتائیں کہ بچے کے لئے پیدائش کے بعد پہلے ہی گھنٹے میں ماں کا دودھ ضروری ہے لیکن بعض مائیں اس سلسلے میں پہلے سے تیار نہیں ہوتیں۔
2. ماں سے سوال کریں کہ اسکی اور اسکے گھر والوں کا اس بارے میں کیا خیال ہے؟ اگر وہ پہلے گھنٹے میں ماں کے دودھ کی اہمیت جانتے ہیں اور اسی پر عمل کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں تو تعریف کریں۔
3. اگر تیار نہیں ہیں تو دریافت کریں کہ کیوں نہیں۔ بات کو غور سے سنیں اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنے کی کوشش کریں، نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے بتائیں کہ وہ اس معاملہ میں اکیلے نہیں۔ اور مائیں بھی ان مسائل کا شکار ہوتی ہیں۔



بعض اوقات یہ خیال کیا جاتا ہے کہ زچگی کے فوراً بعد ماں بچے کو اپنا دودھ نہیں پلا سکتی۔

پیدائش کے فوراً بعد ماں نہ تو اٹھ سکتی ہے اور نہ ہی اپنا دودھ پلا سکتی ہے۔

ماں کا پہلا دودھ زہریلا ہوتا ہے اور اسے ضائع کر دینا چاہئے۔

پیدائش کے فوری بعد تو دودھ اترنا شروع ہی نہیں ہوتا۔ بچے کو کیسے پلایا جائے؟

پہلے گھر کا کوئی اہم فرد گھٹی دے گا پھر دودھ پلانے کی باری آئے گی۔

دوسرا قدم — مسئلے کا حل تلاش کرنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ تھوڑی گفتگو کریں کہ بہت سے گھرانے ماں کا دودھ شروع کرانے کا دورانِ حمل ہی فیصلہ کر لیتے ہیں اور پیدائش کے فوراً بعد دودھ پلاتے ہیں۔
2. ماں اور گھر والوں سے پوچھیں کہ ان کے ارد گرد عورتیں اور انکے خاندان اس بارے میں کیا کرتے ہیں۔
3. ماں سے پوچھیں کہ وہ دودھ جلد شروع کرانے میں کیا رکاوٹ محسوس کرتی ہے۔ اس رکاوٹ کو کیسے دور کیا جا سکتا ہے؟ نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے کچھ عام رکاوٹوں اور انکے کے حل کے بارے میں بات کریں۔
4. اگر اس ماں اور گھرانے کے مسائل کا کوئی حل تجویز نہ کر سکیں تو بتائیں کہ اگلی مرتبہ آپ اس بارے میں اپنی L.H.S سے پوچھ کر آئیں گی۔

پیدائش کے بعد پہلے گھنٹے کے اندر ماں کا دودھ پلانا بہترین غذا ہے۔

پیدائش کے فوراً بعد بھی ماں بچے کو اپنا دودھ پلا سکتی ہے۔

ماں کے اولین دودھ میں طاقت بھی ہے اور بیماری سے بچاؤ بھی۔ یہ بچے کو ضرور ملنا چاہئے۔

دودھ پلانے سے ہی دودھ زیادہ اترتا ہے۔

ماں کا پہلا دودھ ہی بہترین گھٹی ہے۔ پیدائش کے پہلے گھنٹے کے اندر یہ ضرور ملنا چاہئے۔

تیسرا قدم — عملی کام

1. سامنے دیئے گئے ڈبے کی مدد سے ماں کا دودھ جلد شروع کرانے کی اہمیت بتائیں۔
2. یہ یقین کر لیں کہ ماں کا دودھ جلد شروع کرانے کے لئے ماں اور گھر والوں کے ذہن میں موجود رکاوٹیں دور ہو گئیں یا اگلے وزٹ میں دور کی جائیں گی۔
3. ماں اور گھر والوں کو تاکید کریں کہ پیدائش کے فوراً بعد ماں کو بچے کو دودھ پلانے میں کسی تیسرے فرد کی مدد درکار ہو گی۔ اس مددگار کا فیصلہ ابھی کر لیں۔ بتائیں کہ اگلے وزٹ میں آپ اس بارے میں پوچھیں گی۔
4. اگلے وزٹ کی تاریخ بتائیں اور شکریہ ادا کر کے اجازت لیں۔

پہلی غذا: ماں کا دودھ

1. بچے کو پیدائش کے پہلے گھنٹے کے اندر ماں کا دودھ پہلی غذا کے طور پر ضرور ملنا چاہئے۔
2. اس بات کا فیصلہ حمل کے آخری دنوں میں کر لینا چاہئے کہ پیدائش کے فوراً بعد بچے کو پہلا دودھ پلانے میں ماں کی مدد کون کرے گا۔

کاؤنسلنگ کارڈ 15

ناڑو کی حفاظت

اہمیت

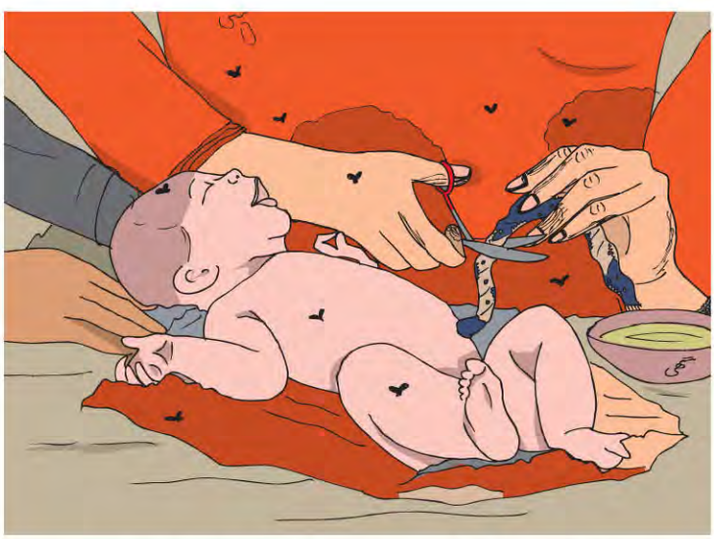
ناڑو کی مناسب دیکھ بھال نہ ہونا اس میں انفیکشن کا باعث بنتا ہے جس کا زہر بڑھ کر پورے جسم میں پھیل سکتا اور نوزائیدہ بچوں میں اموات کی سب سے بڑی وجہ بنتا ہے۔ جبکہ ناڑو کے کٹنے کے فوری بعد کلورہیکسیڈین کا استعمال نوزائیدہ بچے کو اس جان لیوا پیچیدگی سے بچا سکتا ہے۔

وزٹ کے مقاصد

1. ماں اور گھر والوں کو بتانا کہ ناڑو کی حفاظت کیوں ضروری ہے اور کلورہیکسیڈین دوا کیسے ناڑو پر لگائی جائے۔
2. دوا کے استعمال کے لئے ان کے ذہن میں جو خدشات یا رکاوٹیں ہیں انہیں دور کرنا۔
3. اس گفتگو کی روشنی میں کچھ عملی کام تجویز کرنا۔

پہلا قدم — بات سُننا اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ اس بارے میں گفتگو کریں کہ لوگ بچے کی ناف پر مختلف اشیاء بطور دوا لگاتے ہیں۔ پوچھیں کہ لوگ ایسا کیوں کرتے ہیں اور اصل میں انہیں کیا کرنا چاہئے؟
2. ماں اور گھر والوں کو بتائیں کہ بچے کی ناف کی حفاظت کے لئے ایسی دوا دستیاب ہے جو صرف ایک مرتبہ ناڑو پر لگانی ہوتی ہے۔ دریافت کریں کہ کیا ماں اور اس کے گھر والے اس دوا کے بارے میں جانتے اور اسکے استعمال کے لئے تیار ہیں؟ اگر تیار ہیں تو انکی حوصلہ افزائی کریں۔
3. اگر تیار نہیں ہیں تو دریافت کریں کہ کیوں نہیں۔ بات کو غور سے سنیں اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنے کی کوشش کریں، نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے بتائیں کہ وہ اس معاملہ میں اکیلے نہیں، اور گھرانے بھی ان مسائل کا شکار ہوتے ہیں۔



بہت سے لوگ ناف کے زخم پر گھریلو اشیاء سے مرہم پٹی کر دیتے ہیں جو کہ خطرناک ہے۔

معلوم ہی نہیں کہ کوئی دوا لگانی ہے۔

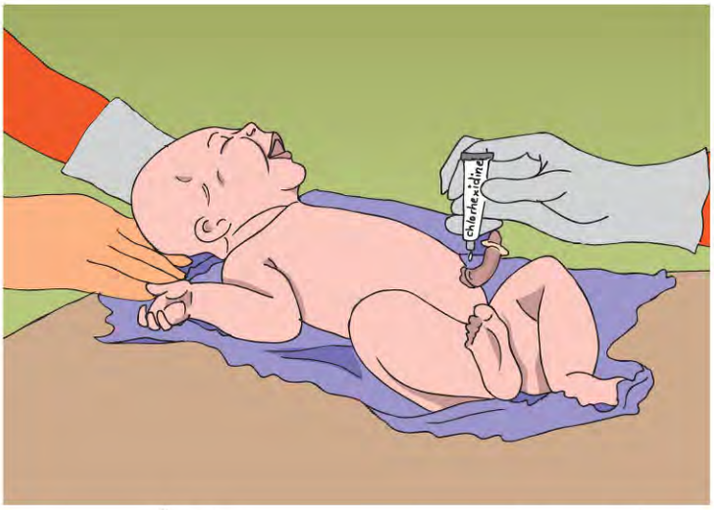
دوا دستیاب نہیں۔

یہ دوا کبھی استعمال نہیں کی۔ کہیں نقصان نہ پہنچائے۔

دوا کے استعمال کا طریقہ نہیں آتا۔

دوسرا قدم — مسئلے کا حل تلاش کرنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ بتائیں کہ بچے کی ناف پر اور ناف کے اردگرد پیٹ کی جلد پر کلورہیکسیڈین لگائی جا رہی ہے جو ناڑو کی حفاظت کا نیا طریقہ ہے۔ کلورہیکسیڈین ایک ہی مرتبہ کافی رہتی ہے۔
2. ماں اور گھر والوں سے پوچھیں کہ ان کے علاقے میں دوسرے گھرانے کیا کرتے ہیں؟
3. نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے اس دوا کے استعمال میں موجود رکاوٹوں کے حل کے بارے میں بات کریں۔
4. اگر اس ماں اور گھرانے کے مسائل کا کوئی حل تجویز نہ کر سکیں تو بتائیں کہ اگلی مرتبہ آپ اس بارے میں اپنی L.H.S سے پوچھ کر آئیں گی۔



ناڑو کی حفاظت کے لئے اب ایک موثر دوا دستیاب ہے جو ناڑو کے زخم کو بھرتی ہے اور بچے کے جسم میں انفیکشن کو روکتی ہے۔

ہیلتھ ورکر ان معلومات کا ایک اہم ذریعہ ہے جو آپ کے پاس موجود ہے۔

ہیلتھ ورکر یہ دوا فراہم کرے گی۔ قریبی ہسپتال پر بھی دستیاب ہے۔

یہ تو کسی بھی اور دوا یا لوشن کی طرح ہے۔

کلورہیکسیڈین کا استعمال بہت آسان ہے اور ہیلتھ ورکر اس کو سکھانے کا بہترین ذریعہ ہے۔

تیسرا قدم — عملی کام

1. سامنے دیئے گئے ڈبے کی مدد سے ناڑو کی حفاظت کے اقدامات دہرائیں۔
2. یہ یقین کر لیں کہ گھر والے ناڑو کی حفاظت کے لئے کلورہیکسیڈین کی اہمیت سے واقف ہو گئے ہیں اور اس سے متعلق ان کے ذہن میں موجود رکاوٹیں دور ہو گئی ہیں۔
3. انہیں تاکید کریں کہ وہ ابھی سیدوا ہیلتھ ورکر یا ہسپتال سے لے کر رکھ لیں اور یہ کہ اگلے وزٹ میں آپ اس بارے میں پوچھیں گی۔
4. اگلے وزٹ کی تاریخ بتائیں اور شکریہ ادا کر کے اجازت لیں۔

ناڑو کی حفاظت

کلورہیکسیڈین دوا ناف کاٹنے کے فوراً بعد ناڑو اور اس کے اردگرد پیٹ کی جلد پر لگانی چاہئے۔

کاؤنسلنگ کارڈ 16

چھ ماہ تک صِرف مَاں کا دُودھ

اہمیت

بچوں کی صحت کے عالمی ادارے جیسے یونیسف اور ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کا کہنا ہے کہ پیدائش کے بعد پہلے چھ ماہ تک بچے کو صرف ماں کا دودھ پلایا جائے اس دوران کوئی اور مائع یا ٹھوس غذا حتیٰ کہ پانی بھی نہ دیا جائے۔ چھ ماہ کے بعد بچے کو ماں کے دودھ کے ساتھ دیگر مناسب غذا کی ضرورت ہوتی ہے جس کے نہ ملنے سے بچہ غذائی قلت کا شکار اور اکثر بیمار رہتا ہے۔

وزٹ کے مقاصد

1. ماں اور گھر والوں کو یہ بتانا کہ چھ ماہ تک بچے کو صرف ماں کا دودھ دیا جائے۔ چھ ماہ کے بعد آہستہ آہستہ دیگر غذا شروع کی جائے۔
2. بچے کی ابتدائی غذا سے متعلق ان کے ذہن یا ماحول میں جو رکاوٹیں ہیں انہیں دور کرنا۔
3. اس گفتگو کی روشنی میں کچھ عملی کام تجویز کرنا جو چھ ماہ تک صرف ماں کا دودھ پلانے میں مدد دے سکتے ہیں۔

پہلا قدم — بَات سُننا اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ تھوڑی گفتگو کریں کہ کیوں بعض مائیں بچے کو بوتل سے دودھ پلاتی ہیں؟ ماں اور گھر والے مختلف وجوہات بیان کریں گے۔ ان کی بات غور سے سنیں۔
2. ماں سے سوال کریں کہ اسکی اور اسکے گھر والوں کی بچے کو چھ ماہ تک صرف ماں کا دودھ پلانے کے بارے میں کیا رائے ہے؟ اگر وہ ہاں میں جواب دیں تو تعریف کریں اور مزید فوائد بیان کریں۔
3. اگر تیار نہیں ہیں تو دریافت کریں کہ کیوں نہیں۔ بات کو غور سے سنیں اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنے کی کوشش کریں، نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے بتائیں کہ وہ اس معاملہ میں اکیلے نہیں، اور مائیں بھی ان مسائل کا شکار ہوتی ہیں۔

بعض مائیں بچے کو اپنا دودھ پلانے کے بجائے دوسرے دودھ پر لگا دیتی ہیں۔

میرے بچے کو پیدائش کے ساتھ ہی گھٹی اور بوتل سے دودھ پلایا گیا۔ اب وہ بوتل کے علاوہ دودھ ہی نہیں پیتا۔

میرا دودھ کم اترتا ہے۔

دوسرے لوگوں کے سامنے بچے کو دودھ پلاتے ہوئے شرم آتی ہے لہٰذا میں فیڈر بھی استعمال کرتی ہوں۔

بچے کو اپنا دودھ پلانے سے میں موٹی ہوتی جا رہی ہوں۔

دوسرا قدم — مسئلے کا حل تلاش کرنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ تھوڑی گفتگو کریں کہ بہت سی مائیں بچے کو چھ ماہ تک صرف اپنا دودھ پلاتی ہیں جس سے وہ اور ان کا بچہ دونوں خوش باش اور صحتمند رہتے ہیں۔
2. ماں اور گھر والوں سے پوچھیں کہ ان کے اردگرد کی عورتیں اس بارے میں کیا کرتی ہیں۔
3. ماں سے پوچھیں کہ وہ بچے کو چھ ماہ تک اپنا دودھ پلانے کے بارے میں کیا رکاوٹ محسوس کرتی ہے؟ اس رکاوٹ کو کیسے دور کیا جا سکتا ہے؟ نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے کچھ عام رکاوٹوں اور انکے حل کے بارے میں بات کریں۔
4. اگر آپ اس کے مسئلے کا کوئی حل تجویز نہ کر سکیں تو بتائیں کہ اگلی مرتبہ آپ اس بارے میں اپنی L.H.S سے پوچھ کر آئیں گی۔

پہلے چھ ماہ تک بچے کو ماں کے دودھ کے علاوہ کسی اور غذا کی ضرورت نہیں ہوتی۔

ہم نے دورانِ حمل ہی یہ فیصلہ کر لیا تھا کہ پیدائش کے فوراً بعد صرف ماں کا دودھ دینا ہے۔

زیادہ مرتبہ دودھ پلانے سے دودھ کی مقدار بھی زیادہ ہوگی۔

ماں کا اپنے بچے کو دودھ پلانا ایک نیکی کا کام ہے۔ اس میں شرم کیسی؟

بچے کو خود دودھ پلانے سے موٹی نہیں ہوئی۔ میری ہیلتھ ورکر ٹھیک کہتی تھی۔

تیسرا قدم — عملی کام

1. سامنے دیئے گئے ڈبے کی مدد سے پہلے چھ ماہ صرف ماں کا دودھ دینے کے بارے میں اقدامات دہرائیں۔
2. یہ یقینی بنائیں کہ ان کے ذہن میں چھ ماہ تک صرف ماں کا دودھ پلانے کے متعلق جو خدشات تھے وہ دور ہو گئے ہیں۔
3. ماں کو تاکید کریں کہ وہ بچے کو چھ ماہ تک صرف اپنا دودھ پلائے۔ اور یہ کہ اگلے وزٹ میں آپ اس بارے میں پوچھیں گی۔
4. اگلے وزٹ کی تاریخ بتائیں اور شکریہ ادا کر کے اجازت لیں۔

چھ ماہ تک صرف ماں کا دودھ

خاندان کو مندرجہ ذیل باتوں کو ذہن نشین کرنا چاہیئے:

1. پہلے چھ ماہ تک بچے کو صرف ماں کا دودھ پلایا جائے (پانی بھی نہیں)
2. چھ ماہ کے بعد بچے کو ماں کے دودھ کے ساتھ دیگر مناسب غذا کی ضرورت ہوتی ہے
3. مناسب غذا نہ ملنے سے بچہ غذائی قلت کا شکار ہو سکتا ہے جو کہ جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی ہے۔

کاؤنسلنگ کارڈ 17

تشنّج سے بچاؤ

اہمیت

تشنج یا جھٹکے کی بیماری نوزائیدہ بچوں میں اموات کی ایک بڑی وجہ ہے۔ دوران حمل ماں کو لگنے والے تشنج کے ٹیکے ماں اور نوزائیدہ دونوں کو اس بیماری سے بچاتے ہیں۔ اس بات سے قطع نظر کہ تشنج کے ٹیکے ماضی میں لگ چکے ہیں، ایک حاملہ ماں کو دوران حمل تشنج کے دو ٹیکے لگنے چاہئیں۔ ہاں اگر کسی ماں کو ایسے پانچ ٹیکے لگ چکے ہوں تو تشنج کے خلاف حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل ہو جاتا ہے۔

وزٹ کے مقاصد

1. ماں اور گھر والوں کو بتانا کہ نوزائیدہ کو تشنج یا جھٹکے کی بیماری ہونا خطرناک ہے اور جان لیوا بھی ہو سکتی ہے۔
2. تشنج سے بچاؤ کیلئے ان کے ذہن میں خدشات یا ماحول میں جو رکاوٹیں ہیں انہیں دور کرنا۔
3. اس گفتگو کی روشنی میں کچھ عملی کام تجویز کرنا جو تشنج سے بچاؤ میں مدد دے سکتے ہیں۔

پہلا قدم — بات سُننا اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ تھوڑی گفتگو کریں کہ بعض عورتیں دوران حمل تشنج سے بچاؤ کا ٹیکہ نہیں لگواتیں ایسا کیوں ہوتا ہے؟
2. ماں سے سوال کریں کہ اسکی اس بارے میں کیا صورتحال ہے؟ کیا اس نے تشنج کا ٹیکہ لگوایا ہے؟ اگر ہاں تو تعریف کریں اور باقی ٹیکے لگوانے کی تاکید کریں۔
3. اگر نہیں تو دریافت کریں کہ کیوں نہیں؟ بات کو غور سے سنیں اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنے کی کوشش کریں، نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے بتائیں کہ وہ اس معاملہ میں اکیلے نہیں۔ اور گھرانے بھی ان مسائل کا شکار ہوتے ہیں۔

بعض مائیں تشنج سے بچاؤ کا ٹیکہ نہ لگوا کر اپنی اور اپنے بچے کی زندگی کو خطرے میں ڈال دیتی ہیں۔

یہ سوچنا کہ ماں کو بچپن میں جو ٹیکے لگے تھے وہ کافی ہیں

یہ سوچنا کہ پچھلے حمل میں جو ٹیکے لگے تھے وہ کافی ہیں

اس خوف کا شکار ہونا کہ ٹیکے ماں کے پیٹ میں موجود بچے پر غلط اثر ڈالیں گے

ٹیکے کے خوف کی وجہ سے ٹیکہ نہ لگوانا

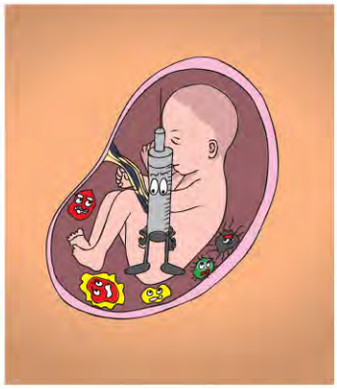
دوسرا قدم — مسئلے کا حل تلاش کرنا

1. اب یہ تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ کچھ اس بارے میں گفتگو کریں کہ وہ لوگ جو تشنج کی بیماری کے خطرناک ہونے سے واقف ہیں وہ اس کے ٹیکے ضرور لگواتے ہیں۔
2. ماں اور گھر والوں سے پوچھیں کہ ان کے علاقے میں عورتیں اور انکے خاندانوں کا تشنج کا ٹیکہ لگوانے کے بارے میں کیا رویہ ہے؟
3. نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے کچھ عام رکاوٹوں اور انکے حل کے بارے میں بات کریں۔ اگر ماں کے ذہن یا ماحول میں ان سے مختلف کوئی رکاوٹ ہے تو اسکے بارے میں پوچھیں کہ اردگرد کے لوگ کیا کرتے ہیں؟ خود ماں اور اس کے گھر والوں کا ذہن اس بارے میں کیا کہتا ہے؟
4. اگر آپ اس ماں اور گھرانے کے مسائل کا کوئی حل تجویز نہ کرسکیں تو بتائیں کہ اگلی مرتبہ آپ اس بارے میں اپنی L.H.S سے پوچھ کر آئیں گی۔

تشنج کے ٹیکے سے ماں اور ہونے والے بچے کی زندگی اس خطرناک بیماری سے محفوظ رہتی ہے۔

بچپن کے ٹیکے میرے لئے تھے، حمل کے دوران ٹیکے میرے بچے کے لئے ہیں۔

پچھلے حمل میں دو ٹیکے لگے تھے، یہ ٹیکے اس مرتبہ کے حمل کے لئے ہیں۔



یہ ٹیکے تو تشنج کے جراثیم سے بچانے کیلئے ہیں۔

مجھے ہونے والا وقتی درد میرے بچے کو ہمیشہ رہنے والی بیماری سے بچائے گا۔

تیسرا قدم — عملی کام

1. سامنے دیئے گئے ڈبے کی مدد سے تشنج سے بچاؤ کے اقدامات دہرائیں۔
2. ماں کو تاکید کریں کہ وہ حمل کے دوران کم از کم دو ٹیکے ضرور لگوائیں اور بتائیں کہ اگلے وزٹ میں آپ پوچھیں گی کہ ٹیکہ لگوایا یا نہیں۔
3. اگلے وزٹ کی تاریخ بتائیں اور شکریہ ادا کر کے اجازت لیں۔

تشنّج سے بچاؤ

1. تشنج کی بیماری بچوں میں اموات کی ایک بڑی وجہ ہے
2. ہر حاملہ ماں کو تشنج کے دو ٹیکے ضرور لگنے چاہییں۔
3. پانچ ٹیکے پورے کرنے سے زندگی بھر کے لئے تشنج سے بچاؤ ہو جاتا ہے۔

کاؤنسلنگ کارڈ 18

حفاظتی ٹیکے

اہمیت

بچوں کو جراثیم سے لگنے والی بیماریوں سے محفوظ بنانا ضروری ہے۔ ٹی بی، پولیو، خناق، کالی کھانسی، تشنج، خسرہ، نمونیا اور ہیپاٹائٹس کے خلاف حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کروانا بچوں کو ان بیماریوں سے محفوظ بناتا ہے۔

ورکشاپ کے مقاصد

1. ماں اور گھر والوں کو بتانا کہ بچوں کو جراثیم سے لگنے والی 9 بیماریوں کے خلاف مفت حفاظتی ٹیکوں کا کورس موجود ہے جسے مکمل کرنا ان کی ذمہ داری ہے۔
2. ان حفاظتی ٹیکوں سے متعلق ان کے ذہن میں خدشات اور ماحول میں جو رکاوٹیں ہیں ان کا حل تجویز کرنا۔
3. اس گفتگو کی روشنی میں حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کرنے کے لئے عملی کام تجویز کرنا۔

پہلا قدم: بات سُننا اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ تھوڑی گفتگو کریں کہ بعض لوگ اپنے بچے کا حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کیوں نہیں کرتے؟
2. ماں سے پوچھیں کہ اسکی اور اسکے گھر والوں کی اس بارے میں کیا صورتحال ہے؟ اگر وہ ٹیکے وقت پر لگوا رہے ہیں تو تعریف کریں اور جاری رکھنے کو کہیں۔
3. اگر نہیں لگوا رہے تو دریافت کریں کہ کیوں نہیں۔ بات کو غور سے سنیں اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنے کی کوشش کریں، نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے بتائیں کہ اور گھرانے بھی ان مسائل کا شکار ہوتے ہیں۔

بہت سے لوگ حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل نہیں کرواتے اور اپنے بچے کی زندگی کو خطرے میں ڈال دیتے ہیں۔

اتنے اور کام ہیں کہ حفاظتی ٹیکہ لگوانا یاد ہی نہیں رہتا

بچہ ٹیکے سے ڈرتا ہے

ٹیکے سے میرے بچے کو بخار ہو جاتا ہے۔ اسلئے میں ٹیکہ نہیں لگواتی۔

اتنے زیادہ ٹیکے لگوانا فائدے کی بجائے نقصان نہ دے

دوسرا قدم — مسئلے کا حل تلاش کرنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ تھوڑی گفتگو کریں کہ بہت سے گھرانے اپنے بچوں کو حفاظتی کورس مکمل کرواتے ہیں۔
2. ماں اور گھر والوں سے پوچھیں کہ ان کے اردگرد ماؤں اور انکے خاندان کا اس بارے میں کیا رویہ ہے؟
3. ماں سے پوچھیں کہ وہ حفاظتی ٹیکوں کے کورس کے راستے میں کیا رکاوٹ محسوس کرتی ہے۔ اس کے اپنے خیال میں اس رکاوٹ کو کیسے دور کیا جا سکتا ہے؟ نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے کچھ عام رکاوٹوں اور انکے حل کے بارے میں بات کریں۔
4. اگر آپ فوری طور پر ان کے مسئلے کا کوئی حل تجویز نہ کر سکیں تو بتائیں کہ اگلی مرتبہ آپ اس بارے میں اپنی L.H.S سے پوچھ کر آئیں گی۔

ایک عقلمند گھرانہ یہ جانتا ہے کہ حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کروانا ان کے بچے کی صحت مند زندگی کا ضامن ہے۔

میں اپنے بچے کا کارڈ اپنے سامنے رکھوں گی کہ مجھے ٹیکے کی تاریخ یاد رہے۔

وقتی طور پر تکلیف ضرور ہے لیکن یہ ٹیکہ تمام عمر کی بیماری اور معذوری سے بچائے گا۔

ٹیکے سے ایک دو دن بخار ہوتا ہے لیکن یہ بخار دوا سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔

تمام بیماریاں جن کے خلاف ٹیکے موجود ہیں انتہائی خطرناک ہیں۔ ٹیکے لگوانا نقصان کا نہیں بلکہ بچاؤ کا باعث بنے گا۔

تیسرا قدم — عملی کام

1. سامنے دیئے گئے ڈبے کی مدد سے 9 بیماریوں کے خلاف حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کرنے کی بات دہرائیں۔
2. یہ یقین کر لیں کہ حفاظتی ٹیکوں سے متعلق ماں کے ذہن میں موجود رکاوٹیں دور ہو گئیں یا اگلے وزٹ میں دور کی جائیں گی۔
3. انہیں تاکید کریں کہ وہ اپنے بچے کو حفاظتی ٹیکے پورے وقت پر یاد سے لگوائیں۔
4. اگلے وزٹ کی تاریخ بتائیں اور شکریہ ادا کر کے اجازت لیں۔

حفاظتی ٹیکے

خاندان کو اس کے لئے مندرجہ ذیل باتوں کا دھیان رکھنا چاہئے:

1. بچے کو پیدائش سے لیکر 18 ماہ کے عرصے میں 9 بیماریوں سے بچاؤ کے لئے 6 بار حفاظتی ٹیکے ضرور لگنے چاہئیں۔ اگر کوئی حفاظتی ٹیکہ اپنے وقت پر لگوانا یاد نہ رہے تو جونہی یاد آئے یہ ٹیکہ لگوا لینا چاہئے۔

کاؤنسلنگ کارڈ 19

اِسہال سے بچاؤ

اہمیت

اسہال کی بیماری پانچ سال تک کی عمر کے بچوں میں اموات کی تین بڑی وجوہات میں سے ایک ہے۔ ماہرین نے اسہال سے بچاؤ اور علاج کے لئے چند قدم تجویز کئے ہیں۔ عوام کو ان اقدامات کا ضرور علم ہونا چاہئے تا کہ ان پر عمل کر کے اس بیماری کی شرح میں کمی اور علاج میں بہتری آ سکے۔

وزٹ کے مقاصد

1. ماں اور گھر والوں کو اسہال کے بچاؤ اور علاج سے متعلق اقدامات سے آگاہ کرنا۔
2. اسہال سے بچاؤ کیلئے ان کے ذہن میں جو خدشات یا ماحول میں جو رکاوٹیں ہیں ان کا حل تجویز کرنا۔
3. اس گفتگو کی روشنی میں عملی کام بتانا جو اسہال کے بچاؤ اور علاج میں مدد دے سکے۔

پہلا قدم: بات سُننا اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ اس بارے میں تھوڑی گفتگو کریں کہ کیسے مکھی کے موسم میں اسہال کی بیماری وبا کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ یہ بتائیں کہ اسہال چھوٹے بچے کے لئے خطرناک ہی نہیں جان لیوا بھی ہو سکتے ہیں۔
2. اگر ماں یا گھر والے مکھیوں اور گندگی کا ذکر کریں اور بچاؤ کے لئے صابن سے ہاتھ دھونے، صاف پانی پینے اور علاج کے لئے نمکول کا ذکر کریں تو خوب شاباش دیں۔
3. نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے گفتگو کریں کہ بعض لوگ اسہال سے بچاؤ اور علاج کی طرف توجہ نہیں کر پاتے۔

مکھی کے موسم میں اسہال کی بیماری تقریباً وبا کی شکل اختیار کر جاتی ہے۔

گرمی کے موسم میں ہم مکھی کو گھر میں آنے اور کھانے پر بیٹھنے سے کیسے روک سکتے ہیں؟

ہمارے ہاں پانی ہی نہیں، بار بار ہاتھ کیسے دھوئیں؟

ہم تو کبھی تالاب، کبھی کنوئیں کا پانی استعمال کرتے ہیں۔ اسے محفوظ کیسے بنائیں؟

ہم تو حاجت کے لئے باہر کھیتوں میں جاتے ہیں۔ مخصوص جگہ کیسے بنائیں؟

دوسرا قدم — مسئلے کا حل تلاش کرنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ کچھ اس بارے میں بتائیں کہ بعض لوگ مکھی کے موسم میں کھانے پینے کی چیزوں کا ڈھانپ کر رکھتے ہیں اور ان کے بچوں میں اسہال کی بیماری کم ہوتی ہے۔
2. ماں اور گھر والوں سے پوچھیں کہ ان کے علاقے میں عورتیں اور انکے خاندان اس بارے میں کیا کرتے ہیں۔
3. ماں سے پوچھیں کہ وہ اسہال سے بچاؤ کے لئے کیا کرتی ہے؟ اگر اس سلسلے میں کوئی رکاوٹ ہے تو اس رکاوٹ کو کیسے دور کیا جا سکتا ہے؟ نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے کچھ عام رکاوٹوں اور انکے کے بارے میں بات کریں۔
4. اگر آپ فوری طور پر مسئلے کا کوئی حل تجویز نہ کر سکیں تو بتائیں کہ اگلی مرتبہ آپ اس بارے میں اپنی L.H.S سے پوچھ کر آئیں گی۔

مکھی کے موسم میں اگر احتیاطی تدابیر اختیار کریں تو بچوں کو اسہال سے محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔

کھانے پینے کی چیزوں کو ڈھانپ کر رکھنے سے مکھی کے موسم میں بھی اسہال سے بچا جا سکتا ہے۔

گندے ہاتھ صابن اور پانی سے دھونا بہت ضروری ہے اس لئے ہم نے پینے کے پانی کی طرح ہاتھ دھونے کا پانی بھی الگ کر دیا ہے۔

ابالنے سے تالاب یا کنوئیں کا پانی بھی محفوظ اور پینے کے لئے بہترین ہو جاتا ہے۔

مل جل کر ہم اپنے علاقے کے لئے ایک لیٹرین بنا سکتے ہیں۔

تیسرا قدم — عملی کام

1. سامنے دیئے گئے ڈبے کی مدد سے اسہال سے بچاؤ کے اقدامات دہرائیں۔
2. یہ یقین کر لیں کہ اسہال سے بچاؤ کے لئے ماں اور گھر والوں کے ذہن میں موجود رکاوٹیں دور ہو گئیں یا اگلے وزٹ میں دور کی جائیں گی۔
3. ماں اور گھر والوں کو تاکید کریں کہ وہ اسہال سے بچاؤ کے اقدامات پر ہمیشہ عمل کریں۔
4. اگلے وزٹ کی تاریخ بتائیں شکریہ ادا کر کے اجازت لیں۔

اِسہال سے بچاؤ

اسہال یا دست سے بچاؤ اور علاج کے لئے مندرجہ ذیل کاموں کا دھیان رکھنا چاہیئے:

1. بیت الخلاء سے فارغ ہونے کے بعد ہر بار صابن اور پانی سے ہاتھ دھونا
2. صاف پانی پینا
3. رفع حاجت کے لئے ایک مخصوص جگہ (لیٹرین) کا استعمال کرنا
4. چھ ماہ تک صرف ماں کا دودھ دینا اور بوتل سے دودھ نہ پلانا
5. بچوں کو وٹامن اے دینا

کاؤنسلنگ کارڈ 20

اسہال کا علاج

اہمیت

دست یا اسہال کے دوران چھوٹے چھوٹے کام جیسے نمکول پلانا، زنک کا شربت دینا اور ماں کا دودھ یا دوسری خوراک جاری رکھنا بچوں میں اسہال کی وجہ سے ہونے والی پیچیدگیوں اور اموات میں کمی لاسکتا ہے۔

وزٹ کے مقاصد

1. ماں اور گھر والوں کو دست کی بیماری کا آسان اور سادہ حل بتانا۔
2. اسہال کے علاج کیلئے ان کے ذہن میں جو خدشات یا ماحول میں جو رکاوٹیں ہیں ان کا حل تجویز کرنا۔
3. اس گفتگو کی روشنی میں کچھ عملی کام بتانا جو اسہال کے علاج میں مدد دے سکتے ہیں۔

پہلا قدم: بات سُننا اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ اس بارے میں تھوڑی گفتگو کریں کہ کیسے بعض لوگوں کی نظر میں بیماری کا علاج صرف ڈاکٹر ہی کر سکتا ہے؟ یہ بتائیں کہ اسہال کی صورت میں بہت سے کام گھر پر بھی کئے جا سکتے ہیں لیکن بعض لوگ اس سلسلے میں پہلے سے تیار نہیں ہوتے۔

2. ماں سے سوال کریں کہ وہ اور اسکے گھر والے اسہال کے علاج کے بارے میں کیا کرتے ہیں؟ اگر وہ نمکول، زنک اور غذا کا نام لیں تو تعریف کریں اور بتائیں کہ یہی مکمل علاج ہے۔

3. نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے بتائیں کہ بعض لوگ اس بارے میں خدشات کا شکار ہوتے ہیں۔

بچہ بار بار دست کر رہا ہے۔ میں گھر میں تو کچھ بھی نہیں کر سکتی۔ اسکے ابا جلدی سے آجائیں تو میں اسے ڈاکٹر کے پاس لے کر جاؤں۔

بچہ پہلے ہی الٹیاں کر رہا ہے۔ نمکول دینے کا کیا فائدہ ہے؟

ادھر دودھ پلائیں یا کھانے کو کچھ دیں، ادھر بچہ پاخانہ کر دیتا ہے۔ اسکے معدے کو آرام کی ضرورت ہے۔

نہ کوئی ٹیکہ، نہ دوائی خالی نمکول سے بچہ کیسے ٹھیک ہوگا؟

مجھے پیکٹ تو مل گیا لیکن یہ پتا نہیں کہ نمکول بنانا اور دینا کیسے ہے؟

دوسرا قدم — مسئلے کا حل تلاش کرنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ کچھ اس بارے میں گفتگو کریں کہ بعض لوگ اسہال کا علاج جانتے اور ضرورت پڑنے پر اس پر عمل بھی کرتے ہیں۔
2. ماں اور گھر والوں سے پوچھیں کہ ان کے علاقے میں عورتیں اور انکے خاندان اس بارے میں کیا کرتے ہیں؟
3. ماں سے پوچھیں کہ وہ اسہال کے علاج کیلئے کیا کرتی ہے؟ اگر اس بارے میں کوئی رکاوٹ ہے تو اس رکاوٹ کو کیسے دور کیا جا سکتا ہے؟ نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے کچھ عام رکاوٹوں اور انکے کے بارے میں بات کریں۔
4. اگر آپ فوری طور پر مسئلے کا کوئی حل تجویز نہ کر سکیں تو بتائیں کہ اگلی مرتبہ آپ اس بارے میں اپنی L.H.S سے پوچھ کر آئیں گی۔

دست کی بیماری کے دوران نمکول اور زنک کا شربت دینا اور غذا جاری رکھنا ہی مکمل علاج ہے۔

الٹیوں سے بچے کے اندر پانی اور نمکیات کی کمی ہوتی ہے۔ میں اسے نمکول دینا آہستہ آہستہ جاری رکھوں گی۔

اسہال سے بچے میں کمزوری واقع ہوتی ہے۔ اسے کھانا کھلانا جاری رکھنا چاہئے۔

میری ہیلتھ ورکر نے بتایا ہے کہ نمکول کا پانی اور زنک کا شربت بچوں کے دست کا سب سے کامیاب علاج ہے۔

مجھے معلوم ہے کہ چار گلاس پانی میں ایک پیکٹ ڈالنا اور ہر دست کے بعد ایک کپ نمکول چمچ کے ساتھ پلانا ہے۔

تیسرا قدم — عملی کام

1. سامنے دیئے گئے ڈبے کی مدد سے اسہال کے علاج کے اقدامات دہرائیں۔
2. یہ یقین کر لیں کہ اسہال کے علاج سے متعلق ماں اور گھر والوں کے ذہن میں موجود رکاوٹیں دور ہو گئیں یا اگلے وزٹ میں دور کی جائیں گی۔
3. انہیں تاکید کریں کہ وہ اسہال کے علاج کے اقدامات پر ہمیشہ عمل کریں اور آپ اس بارے میں پوچھتی رہیں گی۔
4. اگلے وزٹ کی تاریخ بتائیں شکریہ ادا کر کے اجازت لیں۔

اسہال کا علاج

گھر کے اندر چھوٹے چھوٹے کام کرنے سے اسہال کا علاج کیا جا سکتا ہے:

1. اسہال سے متاثرہ بچے کو ہر پاخانے کے بعد ایک کپ نمکول چمچ کے ساتھ پلانا
2. ماں کا دودھ یا دوسری خوراک جاری رکھنا
3. اس کے علاوہ طبی کارکن کے مشورے کے مطابق زنک کا شربت دینا

کاؤنسلنگ کارڈ 21

سانس کی بیماریاں

اہمیت

نمونیا سانس کی بیماریوں میں سے ایک اور پانچ سال سے کم عمر بچوں میں اموات کی تیسری بڑی وجہ ہے۔ نمونیا کی علامات کا معلوم ہونا اور اس کا بروقت علاج کروانا اموات میں کمی لاسکتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ نمونیا اور عام زکام میں فرق کر لینے سے علاج اور غیر ضروری ادویات کے استعمال پر ہونے والے خرچے سے بھی بچا جا سکتا ہے۔ اگر بچے میں نمونیا کی علامات میں سے کوئی ایک علامت بھی موجود ہو تو جلد از جلد کسی طبی کارکن سے رجوع کرنا چاہئے۔

وزٹ کے مقاصد

1. ماں اور گھر والوں کو نمونیا اور اس سے لاحق خطرات کے بارے میں بتانا اور انہیں بچے میں نمونیا کی علامات کی نشاندہی کے علاوہ نمونیا اور عام زکام میں فرق کرنے کے قابل بنانا۔
2. نمونیا کی علامات اور اس سے بچاؤ کے متعلق ان کے ذہن میں جو سوالات یا ماحول میں جو رکاوٹیں ہیں انہیں دور کرنا۔
3. اس گفتگو کی روشنی میں کچھ عملی کام تجویز کرنا جو بچے میں نمونیا کی نشاندہی اور اس سے بچاؤ میں مدد دے سکتے ہیں۔

پہلا قدم: بات سُننا اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ تھوڑی گفتگو کریں کہ عام طور پر لوگوں کو عام زکام اور نمونیا کا فرق معلوم نہیں ہوتا۔ ان سے پوچھیں کہ ان کے خیال میں اس کی کیا وجہ ہے؟
2. ماں سے سوال کریں کہ کیا اس کو یا اس کے گھر والوں کو نمونیا اور عام زکام میں فرق معلوم ہے؟ اگر ہاں تو تعریف کریں۔ نمونیا کی علامات اور انہیں پہچان کر جو اقدامات اٹھانے چاہئیں ان کے بارے میں بات کریں۔
3. اگر معلوم نہیں تو دریافت کریں کہ کیوں نہیں؟ نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے جاننے کی کوشش کریں کہ ان کے ہاں کیا وجہ ہے؟

نمونیا جیسی بیماری کی علامات کی پہچان نہ ہو تو بچے کی بیماری شدت اختیار کر جاتی ہے اور علاج مشکل اور مہنگا ہو جاتا ہے۔

مجھے کیا پتہ تھا کہ یہ نمونیا ہے میں تو اسے عام کھانسی سمجھتی رہی۔

مگر ڈاکٹر صاحب نمونیا تو سردیوں میں ہوتا ہے۔ گرمی کے موسم میں کیسے ہو گیا؟

ہمیں کیا معلوم کہ کب نمونیا ہے اور کب نہیں۔ اس لئے ہم ہر مرتبہ کھانسی ہونے پر اینٹی بایوٹک شروع کروا دیتے ہیں۔

نمونیا کی بیماری شربت سے کب ٹھیک ہوتی ہے؟ اس کے لئے تو ٹیکے لگانے پڑتے ہیں۔

دوسرا قدم — مسئلے کا حل تلاش کرنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ کچھ اس بارے گفتگو کریں کہ بعض لوگ نمونیا اور عام زکام کا فرق جانتے ہیں اور بچے میں اس کی بروقت نشاندہی بھی کر لیتے ہیں۔
2. ماں اور گھر والوں سے پوچھیں کہ ان کے اردگرد میں لوگوں کی اس بارے میں کیا معلومات ہیں؟ خود ان کے گھرانے کی اس بارے میں کیا صورتحال ہے؟
3. نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے نمونیا کے حوالے سے عام غلط فہمیوں کے حل کے بارے میں بات کریں۔
4. اگر آپ ماں کے ذہن میں نمونیا کے متعلق موجود غلط فہمی کا کوئی حل تجویز نہ کر سکیں تو بتائیں کہ اگلی مرتبہ آپ اس بارے میں اپنی L.H.S سے پوچھ کر آئیں گی۔

علامات پہچاننے سے بروقت علاج بہت ہی کم پیسوں میں ہو جاتا ہے۔

آپکے بچے کو نمونیا ہے لیکن آپ علامات پہچان کر بروقت میرے پاس لے آئے

ڈاکٹر نے مجھے بتایا کہ نمونیا گرمیوں میں بھی ہو سکتا ہے۔ اچھی بات یہ ہے کہ میں نے دوا وقت پر پلائی جس سے بچہ جلد بہتر ہو گیا

کھانسی نزلہ عام، جبکہ نمونیا کبھی کبھی ہونے والی بیماری ہے جسکے لئے اینٹی بایوٹک کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہر وقت یہ نہیں دینی چاہئے۔

ہیلتھ ورکر ٹھیک کہتی تھی۔ میرے ننھے کا نمونیا صرف شربت سے ٹھیک ہو گیا ہے۔

تیسرا قدم — عملی کام

1. سامنے دیئے گئے ڈبے کی مدد سے نمونیا کی علامات کی پہچان اور متعلقہ اقدامات دہرائیں۔
2. تاکید کریں کہ بچے میں نمونیا کی ایک بھی علامت ظاہر ہونے کی صورت میں جلد از جلد کسی طبی کارکن سے رجوع کریں۔
3. اگلے وزٹ کی تاریخ بتائیں اور شکریہ ادا کر کے اجازت لیں۔

سانس کی بیماریاں

پانچ سال سے کم عمر کے بچوں میں مندرجہ ذیل میں سے دو یا دو سے زیادہ علامات کا مطلب نمونیا کی بیماری ہو سکتا ہے۔ ایسے بچے کو فوراً ڈاکٹر یا ہیلتھ ورکر کو دکھانا چاہئے۔

1. تیز تیز سانس لینا
2. چھاتی کے نچلے حصے کا اندر جانا
3. غذا نگلنے میں دشواری
4. تیز بخار

کاؤنسلنگ کارڈ 22

غذائی کمی

اہمیت

غذائی کمی بچوں میں بیماریوں اور اموات کی ایک اہم وجہ ہے لیکن بہت سے لوگ اس کی آگاہی نہیں رکھتے حالانکہ بچوں کو ان کی عمر کے مطابق مناسب غذا دے کر اس کمی کو دور کیا جا سکتا ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ گھرانے غذائی کمی کی علامات سے واقف ہوں۔ ایسی علامات کے ظاہر ہونے پر فوراً طبی کارکن سے رجوع کرنا چاہئے۔

وزٹ کے مقاصد

1. ماں اور گھر والوں کو بچے میں ہونے والی غذائی کمی اور اس کی علامات کے بارے میں بتانا۔ اس کے ساتھ ساتھ بچے کی صحت پر غذائی کمی سے ہونے والے اثرات اور ان کا حل بھی تجویز کرنا۔
2. یہ جاننا کہ غذائی کمی کے حوالے سے ماں اور اس کے گھر والے کیا سوچ رکھتے ہیں۔ اگر ان کے ذہن میں اس سے متعلقہ سوالات یا ماحول میں رکاوٹیں موجود ہیں تو ان کو دور کرنا۔
3. اس گفتگو کی روشنی میں کچھ عملی کام تجویز کرنا جس سے ماں اور گھر والے بچے کو غذائی کمی کا شکار ہونے سے بچا سکتے ہیں۔

پہلا قدم: بات سُننا اور مسئلے کی تہہ تک پہنچنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ ماں اور گھر والوں سے سوال کریں کہ غذائی کمی سے کیا مراد ہے اور ان کے خیال میں بچہ غذائی کمی کا شکار کیوں ہوتا ہے؟
2. ماں سے سوال کریں کہ کیا وہ اور اسکے گھر والے بچے میں غذائی کمی سے ہونے والی پیچیدگیوں کے بارے میں جانتے ہیں؟ مزید پوچھیں کہ کیا وہ غذائی کمی کی نشاندہی کرنے کے قابل ہیں؟ اگر وہ اس بارے میں جانتے ہیں تو تعریف کریں اور اس سے بچاؤ کے بارے میں بات کریں۔
3. اگر وہ اس بارے میں معلومات نہیں رکھتے یا اس کے حل میں رکاوٹ محسوس کرتے ہیں تو نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے ان کے مسائل کی تہ تک پہنچنے کی کوشش کریں۔ انہیں بتائیں کہ ان مسائل کا حل ممکن ہے۔

بعض لوگ اس بات سے ناواقف ہوتے ہیں کہ غذائی کمی بچوں میں بیماریوں اور اموات کی ایک بڑی وجہ ہے۔

میرا بچہ وقت سے پہلے پیدا ہونے کی وجہ سے کمزور تھا، اب میں اس بارے میں کچھ نہیں کر سکتی۔

میرا دودھ بچے کے لئے کافی نہیں اس لئے میرا بچہ کمزور ہے۔

بچے کو شروع سے فیڈر کی عادت ہے اس لئے وہ میرا دودھ یا اور کوئی غذا نہیں لیتا۔

ہم غریب لوگ ہیں۔ بچے کو اچھی غذا کیسے دیں؟

دوسرا قدم — مسئلے کا حل تلاش کرنا

1. تصویر دکھا کر سوال کریں کہ اس میں کیا دکھایا گیا ہے؟ اس بارے میں گفتگو کریں کہ بعض گھرانے جانتے ہیں کہ غذائی کمی کے شکار بچے کو مناسب غذا دے کر اس غذائی کمی کو دور کیا جا سکتا ہے۔
2. ماں اور گھر والوں سے پوچھیں کہ ان کے اردگرد موجود دوسرے گھرانے بچے کی غذا کا کیسے خیال رکھتے ہیں؟ ان سے پوچھیں کہ خود ان کی اس بارے میں کیا صورتحال ہے؟
3. ماں سے پوچھیں کہ کیا وہ اپنے بچے کی غذائی ضروریات پوری کرنے کے راستے میں کوئی رکاوٹ محسوس کرتی ہے؟ اس کے خیال میں اس رکاوٹ کو کیسے دور کیا جا سکتا ہے؟ نیچے دی گئی تصویروں کی مدد سے گھروں میں غذائی کمی سے متعلق کچھ عام رکاوٹوں اور انکے حل کے بارے میں بات کریں۔
4. اگر آپ اس ماں اور گھرانے کے غذائی کمی سے متعلق مسائل کا کوئی حل تجویز نہ کر سکیں تو بتائیں کہ اگلی مرتبہ آپ اس بارے میں اپنی L.H.S سے پوچھ کر آئیں گی۔

ایک غذائی کمی کے شکار بچے کو عام بچے کے مقابلے میں ماں کے دودھ کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

پیدائشی طور پر کم وزن والے بچے کو بھی اگر ماں بار بار اپنا دودھ پلائے تو اس کی غذائی کمی کو دور کیا جا سکتا ہے۔

زیادہ مرتبہ دودھ پلانے سے دودھ کی مقدار بھی زیادہ ہوگی۔

بچے کی عادت بدلی بھی جا سکتی ہے۔ ضروری یہ ہے کہ غذائی کمی کے شکار بچے کی مناسب غذا کا خیال رکھا جائے۔

اچھی اور مناسب غذا کا مطلب مہنگی غذا نہیں۔

تیسرا قدم — عملی کام

1. سامنے دیئے گئے ڈبے کی مدد سے بچے میں غذائی کمی کی علامات دہرائیں۔
2. یہ یقین کر لیں کہ ماں اور اس کے گھر والے بچے کو غذائی کمی کا شکار ہونے سے بچانے کے لئے اس کی مناسب غذا کا خیال رکھیں گے۔ اگر بچے میں غذائی کمی کی کوئی بھی علامت نظر آئے تو فوراً طبی کارکن سے رجوع کریں گے۔
3. انہیں تاکید کریں کہ بچے کو غذائی کمی سے بچانے کے لئے مناسب غذا بہت ضروری ہے۔
4. اگلے وزٹ کی تاریخ بتائیں اور شکریہ ادا کر کے اجازت لیں۔

بچے میں غذائی کمی کی علامات

1. وزن کا کم ہو جانا
2. جلد کا لٹک جانا
3. پاؤں سوج جانا
4. بچے کا سست ہونا

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

JOHNS HOPKINS
Center for Communication Programs™

مزید معلومات اور مشورے کے لئے

0800 22 333