



AFGHANISTAN-PAKISTAN
WOMEN'S ECONOMIC EMPOWERMENT

خواتین کی صحت

بحیثیت خواتین ہمارے جسم جوانی سے لے کر بڑھاپے تک بہت سی تبدیلیوں سے گزرتے ہیں۔ یہ تبدیلیاں قدرتی ہے اور ان کو سمجھنا ضروری ہے۔ ائیے مل کر سیکھیں۔

مہواری

بلوغت کی عمر میں سب سے پہلے نمایاں جسمانی تبدیلیاں آتی ہے اور کچھ اندرونی تبدیلیاں آتی ہیں۔ اس وقت ایک لڑکی اپنی مہواری شروع کرتی ہے۔ یہ ہر مہینے ہوتا ہے اور اس کا مطلب ہے کہ جسم بدل رہا ہے۔ پانچ سے 10 دن تک خون بہانا اور ہلکا سا درد ہونا معمول ہے۔ اگر خون بہت زیادہ ہو اور درد ناقابل برداشت ہو تو ڈاکٹر سے ملنا ضروری ہے۔ اسلام میں خواتین اور لڑکیوں کو ان کی مہواری کے دوران نماز اور روزے سے معذرت ہوتی ہے۔ اس طرح آرام کرے اور زیادہ کام نہ کرے۔



حمل

جب عورت حاملہ ہوتی ہے تو اس کے جسم کے اندر بچہ جنم لیتا ہے۔ اس وقت کے دوران اسے صحت مند خوراک، صاف پانی، آرام، اور ڈاکٹر یا داعی کے ساتھ باقاعدگی سے چیک اپ کی ضرورت ہوتی ہے۔ حمل کے دوران متلی، تھکاوٹ، اور وزن میں اضافہ محسوس کرنا معمول کی بات ہے۔ حمل 9 ماہ کا ہوتا ہے اور اس سے تین حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ اسلام میں ہم سمجھتے ہیں کہ روح حمل کے 4 ماہ بعد بچے کی جسم میں داخل ہوتی ہے۔ حمل کے دوران کوئی نشہ برگڑ مت کریں یہ آپ کے نام ولود بچے کے لئے نہایت خطرناک ہے۔ اس کے علاوہ بھاری چیزیں اٹھانے سے گریز کرے اور زیادہ کام مت کریں۔ اس سے حمل ضائع ہونے کے امکان ہیں۔



اسقاط حمل

بعض اوقات حمل بہت جلد ختم ہو جاتا ہے۔ اسے اس کا تحمل کہتے ہیں۔ اگر بچہ حمل کے بعد پیدائش سے پہلے مر جاتا ہے تو اس سے مردہ پیدائش کہا جاتا ہے۔ بعض اوقات اس کی وجہ معلوم نہیں ہوتی ہے۔ یہ بہت افسوسناک ہے اور اس میں ماں کی غلطی نہیں ہے۔ یہ والدین میں پریشانی کا باعث بن سکتا ہے۔ انہیں اپنے پیاروں یا ڈاکٹر سے بات کرنی چاہیے۔



بچے کی پیدائش

9 ماہ کے بعد بچہ پیدا ہوتا ہے۔ یہ اس وقت شروع ہوتا ہے جب عورت کا پانی اخراج شروع ہوتا ہے اور درد شروع ہوتا ہے۔ بچے کی پیدائش چند گھنٹوں سے دنوں کے اندر کسی بھی وقت ہو سکتی ہے۔ یہ تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ ماہر ڈاکٹر یا دائے کی مدد درکار ہوتی ہے۔ پیدائش کے وقت ایک معاون شخص کا ہونا ضروری ہے جو بچی کی پیدائش کے دوران ماں کی مدد کر سکے۔ حمل کے 37 ہفتوں سے پہلے پیدا ہونے والے بچہ قابل از وقت ہوتا ہے اور اس سے بڑے ہونے میں مدد کے لیے نوزائیدہ کی انتہائی نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچے کی پیدائش نارمل قلیوری یا سی سیکشن اپریشن کے ذریعے ہو سکتی ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جو عورت دوران حمل یا بچے کی پیدائش میں مر جائے وہ شہید کہلاتے ہیں۔



بچے کو دودھ پلانا

بچے کی پیدائش کے بعد ماں اپنے سینوں میں دودھ بناتی ہے۔ ماں کے دودھ بچے کے لیے بہترین خوراک ہے۔ اسلام میں خدا ماؤں کو حکم دیتا ہے کہ وہ اپنے بچوں کو پورے دو سال دودھ پلائیں یا دودھ پلانے والی ماں کی خدمت حاصل کریں۔ بچے کو دودھ پلانے احسان نہیں ہے۔ اگر آپ کو ضرورت ہو تو مدد طلب کریں۔ کچھ خواتین ماں کا دودھ پیدا کرنے سے قاصر ہوتی ہیں۔ ان کو ندامت محسوس ہوتی ہے۔ یہ ماں کی غلطی نہیں ہے۔ اگر آپ کو ضرورت ہو تو مدد طلب کریں۔



مندمل ہونا

بچے کی پیدائش کے بعد عورت کو چند ہفتے تک خون آتا ہے۔ اس سے لوکیا کہتے ہیں۔ یہ خود کو صاف کرنے اور اندر سے شفا دینے کا جسم کا عمل ہے۔ بچے کی پیدائش جسم پر اثر انداز ہوتی ہے اور اندر کے زخموں کو بھرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس دوران آرام کریں، زیادہ پانی پیئے، اور صحت بخش خوراک ضروری ہے۔ ماں کے کھانے سے ماں کا دودھ طاقتور ہوگا اور بچے کے لئے فائدہ ہوگا۔



اداس

حمل اور بچے کی پیدائش کے بعد آپ کے بارموز کو معمول پر آنے کے لئے وقت درکار ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ماں بننے کا دباؤ اور دیگر ذمہ داریوں کی وجہ سے کچھ خواتین بچے کی پیدائش کے بعد بہت اداس یا تھکاوٹ محسوس کر سکتی ہیں۔ اسے پوسٹ پارٹم ڈپریشن، انزائٹی، یا سائیکوسس کہا جاتا ہے۔ زچکی کا ڈپریشن اس وقت ہوتا ہے جب یہ احساس بچے کی پیدائش کے کافی عرصے بعد ہوتا ہے اور منفی خیالات کا سبب بن سکتا ہے۔ اگر آپ کو بہت زیادہ رونا محسوس کرتے ہیں یا چیزوں سے مزید لفتن دوست نہیں ہوتے ہیں تو اپنے پیاروں یا ڈاکٹر سے بات کریں۔



اپنا خیال رکھنا

زندگی کی کسی بھی موڑ پر اپنی ذہنی صحت کو بہتر بنانے کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنی دیکھ بھال کے لئے وقت نکالیں۔ ورزش کرنا، صحت مند غذائی کھانا کھانا، سونا، آرام کرنا، دوستوں سے بات کرنا، اور وہ چیزیں کرنا جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں اپنے آپ کو سنبھالنے کے طریقے ہیں۔ اپنا خیال رکھنا آپ کو بہترین بنانے میں مدد دیتی ہے تاکہ آپ اپنی روزمرہ کی ذمہ داریوں کو سنبھال سکیں۔ سب سے اہم بات آپ خوشی محسوس کرنے کے مستحق ہیں۔



پیریمینوپاز

آپ کے 40 کے دھاتی میں آپ کا جسم دوبارہ تبدیل ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ مہاری کام باقاعدہ ہو سکتی ہے۔ اس سے پیری مہینہ پوس کہتے ہیں۔ آپ کو گرمی، تھکاوٹ، یا منفی موڈ محسوس ہو سکتا ہے۔ یہ تبدیلیاں قدرتی ہیں۔



رجونورتی

جب عورت کے مابواری مکمل طور پر رک جائے تو اسے رجنی کہتے ہیں۔ یہ عام طور پر 50 سال کی عمر میں ہوتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ عورت بچے پیدا کرنے کے قابل نہیں رہی لیکن کافی تجربات سے گزر ہو چکی ہوتی ہے۔



ایک دوسرے کی حمایت

عورت کی زندگی کا ہر مرحلہ اس کی اپنی خوبصورتی، طاقت، اور مشکلات لے کر آتا ہے۔ پہلے دور سے لے کر آخری دور تک، بچے کو لے جانے سے لے کر پرورش تک، درد سے لے کر خوشی تک، ہم بہت کچھ سے گزرتے ہیں اور ہم کبھی تنہا نہیں ہوتے۔ انہی اپنی بیٹیوں کو سکھاتیں کہ یہ تبدیلیاں شرمناک نہیں بلکہ قدرتی ہیں۔ انہی اپنی بہنوں اور ماؤں کو یاد دلاتیں کہ ان کی صحت اور تندرستی بھی اہم ہے۔



یہ صرف معلوماتی مقاصد کے لیے ہے خواتین کی صحت کے بارے میں اضافی معلومات کے لئے ہم آپ کو ڈاکٹر سے مشورہ، تشخیص، اور علاج حاصل کرنے کی ترغیب دیتے ہیں۔