

زچگی کے بعد حاملہ ماں کا جسم

تھکن کا احساس
تعدادت دور کرنا لیلے یہ اقدام لے جا سکتے ہیں۔ آرام کرنا، گرم پانی سے
حمام کرنا، اچھی اور صحت مند غذاؤں کا استعمال، عزیز واقارب کا تعاون
زچگی لے بعد خون ریزی

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

جنسی اعضاء میں درد کا ہونا

اگے کی راہ میں درد، سوزش، سرفی مائل ورم ہو جانے کی صورت میں
سیخ میکسی پیڈ کا استعمال کریں، گرم حمام لیں، درد دور کرنے کی
گولیاں کھائیں

خیمہ کی صورت میں

15 دن تک لیلے دن میں 2 دفعہ گرم پانی میں بیٹھیں۔ اس طریقہ سے خیموں
کی صفائی ہوگی اور درد بھی کم ہوگا۔ نشیت کرنے کے بعد جسم کو خشک کریں
مال کے شکم میں درد کا ہونا
عموماً 2 یا زیادہ بچوں والی ماؤں کو زچگی کے بعد



زچگی کے بعد حاملہ ماں کا جسم

پیٹ میں درد ہونا ہے۔ پہلے پچھ میں شاید یہ درد نہ ہو۔ اس درد کی وجہ ماں کے پیٹ کا کھینچنا اور اپنی پرانی حالت میں واپس آنا ہوتا ہے۔ درد کیلئے درد دور کرنے والی گولیاں استعمال کریں۔

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

زچگی کے بعد پاخانہ کی حاجت

پچھ کی پیدائش کے بعد چند دنوں تک قبض کی حالت ہو سکتی ہے۔ رفع حاجت کے وقت درد کا ہونا یا سخت پاخانہ آنا۔ پانی اور جوس کا زیادہ استعمال کریں۔ خائبر والی غذائیں، گندم کے جوس کی بنی ہوئی ڈبل روٹی، کبک، تازہ سبزیاں، تازہ چل، آلوخارہ، آلوخارہ کا جوس اور سیبیل کا زیادہ استعمال کریں۔ چیل تہ عی کرنا ہی مفید ہے۔ قبض کے تدارک کیلئے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

بو اسیر

رفع حاجت کی جگہ پر اضافی گوشت کا محسوس ہونا۔ بو اسیر میں درد یا سوزش اور خارش بھی ہو سکتی ہے۔

سیخ میکسی پیڈ سے بو اسیر مانگور کریں۔ بو اسیر کیلئے کریم کا استعمال ڈاکٹر کے مشورہ سے کیا جاسکتا ہے۔ زچگی میں درد زچگی کے بعد پہلو پر سونے کی کوشش کریں۔ اس بو اسیر

کے درد میں کمی آجاتی ہے



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

سینوں میں درد اور ورم۔
گرم حمام لیں۔ گرم تولیہ یا کپڑے سے سینوں کی ٹکوریں
2 سے 3 گھنٹے کے وقفہ سے پچھلے دودھ پلائیں
پچھلے دودھ کے دودھ پیرھے تو پانی اور جوس کا زیادہ استعمال
نہ کریں۔ ٹھنڈے میخ کپڑے سے سینوں کی ٹکوریں۔ درد کیلئے گولیاں
کھائیں۔

زیادہ پینہ آنا

کھلکے کھلکے کپڑوں کا پہنا اور نہانا مفید ہے
جسم کے گیلے پینہ والے حصوں پر نشاں کے پوڈر کا چھڑکاؤ کریں

پاؤں اور اینڈھیوں گئی سوجن

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

اڈاسی، ہمایوسی، غمیانی اور جذباتی پن۔ یہ حالت بچہ کی پیدائش کے
بعد 2 ہفتہ تک رہ سکتی ہے۔ زیادہ آرام کریں، خوب سونے کے کوشش کریں۔
عزیز واقارب کا تعاون حاصل کریں گھر کے کام کاج کیلئے۔ بچہ سے رغبت کم
ہو اور یہ کیفیتیں دلیسی ہی رہیں تو نرس، مڈوائف، مکنڈ یا ڈاکٹر سے رجوع
کریں

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



MOM'S BODY AFTER BIRTH (CONTD) ④
زچگی کے بعد ماں کا جسم، مسائل اور اُنکا حل

VAGINAL BLEEDING زچگی کے بعد خون ریزی

- اگر زچگی کے بعد خون ریزی زیادہ ہے تو فوری 911 کو
ٹیلی فون کریں، ہاسپٹل کی ایمرجنسی (ER) پہنچنے کی کوشش کریں
ڈاکٹر سے رجوع کریں اگر ان مسائل کا سامنا ہے
- خون گوشت کی ٹکڑوں کی صورت میں ہو
 - جنسی اعضاء میں سے بہو کا آنا
 - سینوں میں درد اور سرفس مائل درم ہونا
 - درد کے ساتھ پیشاب کا آنا
 - خنیوں کو کھل جانا یا خنیوں میں تبدیلی آنا
 - اگرچہ میں رغبت نہ ہو اور آپ اپنا خیال نہ رکھ سکیں
 - بخار ہونے کی صورت میں - اگر بخار 38c یا 99.5F سے
زیادہ رہے

