





# اگر آپ مال بنے والی ہیں

دُورانِ حمل اور بچے کی پیدائش کے بعد ایک مکمل راہنمَا کتاب

قرآن و حدیث اور مَعِدَّیٰ کل سائنس کی روشنی میں

جعفری حقوق اشاعت برائے دا راست لام محفوظ ہیں



سَعُودِي عَرَب (هِذَا فِسْ)

برنس عبدالعزيز بن حلاوي سفير سلطنة عُمان لدى المملكة العربية السعودية: 22743 | 11416: الرياض

فون: 00966 1 4043432-4033962 | نیکر: 4021659 | [www.darussalamksa.com](http://www.darussalamksa.com)

Email: darussalam@awalnet.net.sa info@darussalamksa.com

جذہ نک: 00966 2 6879254 | ڈسٹریکٹ: 6336270 | ڈسٹریکٹ: 00966 4 8234446, 8230038 | پختہ منورہ: 04 8151121

الشمارق فون: 00966 3 8692900 | فاكس: 00966 3 8691551 | ميل: 00966 7 2207055 | خميس مشط

شیخ ابوالحسن فون: 0500887341 | فیکس: 8691551 | فیکس: 0503417156 | قسم (بیر پد): 00966 6 3696124

ام کے نہاد فن: 001 718 625 5925 • بوسن: 001 713 722 0419 • کینڈا: فخر الدین الخطاب فن: 001 416 4186619

0044 0121 7739309 • 0044 20 85394885-0044 20 77252246 • دارکان بنیاد فن: 0044 0121 7739309

متحده عرب امارات • شاپنگ فون: 00971 6 5632623 • فرانشیز: 0033 01 480 52928 • میکس: 5632624 • میکس: 0033 01 480 52997

اٹھیا • دارالسلام اشیا فن: 0091 44 45566249 • اسلامک بس ائرپورٹ فن: 0091 12041 98841 0091 22 2373 4180

• 0091 44 42157847: فن: 4892 0091 30850: موبائل: 0091 40 2451 0091 98493: فن: 0091 44 42157847: اخیر پر افزز فن: احمد العالی براک

سری لنکا • دارالکتاب فون: 0094 114 2669197 • دارالایمان ترست فون: 0094 115 358712

پاکستان ہیڈ آفس و مرکزی شو روم

لہاڑھ 36-لورڈ، کیئنٹ نائیک، لاہور فن: 0092 42 373 240 34, 372 400 24, 372 32 4 00: 72 گیس:

• غزني شرست، آردو بازار، لاہور فون: 0092 42 371 200 54؛ فکر: 042 373 207 03

• ۰۰۹۲ ۴۲ ۳۵۶ ۹۲۶ ۱۰: فون لاهور، ڈیفسن، گراؤنڈ قور، دکان: ۲ (گول کمرشل مارکیٹ، بلاک ۷)

کارکرد: میں طلاق، وہ زامن، بال، سے (بادر آماد کی طرف) دوسری گلہ کرائی فن: 36: 0092 21 343 939 37: 0092 21 343 939 37: 0092 21 343 939 37: 0092 21 343 939 37:

۰۰۹۲۵۱۲۲۸۱۵۱۳: اسلام آباد فون / فیکٹر F-8 مرکز، اسلام آباد

info@darussalampk.com | www.darussalampk.com

# اگر آپ مال بنتے والی ہیں



دُورانِ حمل اور بچے کی پیدائش کے بعد ایک مکمل راہنمَا کتاب  
قرآن و حدیث اور میڈیکل سائنس کی روشنی میں

# اگر آپ مان بننے والی ہیں

تالیف:

ام عبد اللہ سعدیہ عاصمہ دیوان

میڈیکل مشاورت:

ڈاکٹر انعام عاصمہ دیوان

(اسٹرنٹ پروفیسر، کیوٹی میڈیس،  
ملتان میڈیکل اینڈ ڈینسل کالج، ملتان)

نظر ثانی:

جناب حسن فارانی

دائرہِ اسلام

کتابخانہ اسلامیہ کوشاں ادارہ



ریاض • جدہ • شارجه • لعفور • گلزاری

اسلام آباد • لندن • ہیومن • ٹیوبارک

**بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ**

شروع اللہ کے نام سے جو بہت مہربان نہایت رحم والا ہے

مكتبة دارالسلام، ١٤٣٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

ديوان، سعدية عامر

مرشد المرأة الحامل باللغة الاردية . / سعدية عامر ديوان - الرياض، ١٤٣٣ هـ

ص: ٢٣١ مقاس: ٢١×١٤ سم

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٥٠٠٠-٠٨١-٩

(الكتاب باللغة الاردية)

١. الحمل ٢. الولادة ٣. المرأة الحامل - العناية الصحية أ. العنوان

١٤٣٣/١٤١٢ ديوبي ٦١٨,٢

رقم الإيداع: ١٤٣٣/١٤١٢

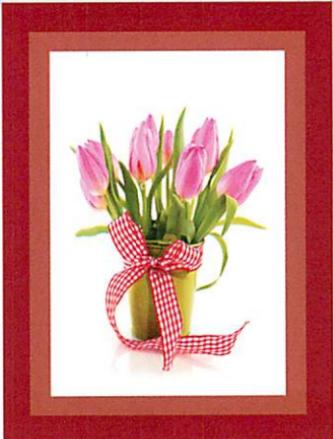
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٥٠٠٠-٠٨١-٩

# انتساب



ماوس کے نام جن کے قدموں تلے اللہ تعالیٰ نے جنت رکھ دی  
اور انسان سے اپنی محبت بیان کرنے کے لیے ماں جیسے انمول  
رشته کو مثال کے طور پر پیش کیا ہے۔

## مضامین



14 \_\_\_\_\_



عرض ناشر

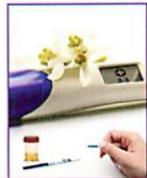
18 \_\_\_\_\_



پیش لفظ

22

حمل اور اس کے مسائل



ب

23

حمل اور اس کے مسائل

حمل کی چند اہم نشانیاں

متوقع تاریخ پیدائش (EDD) معلوم کرنے کا طریقہ

26

27

29

30



2

## دورانِ حمل کی زندگی

34

دورانِ حمل کی زندگی

35

زچہ بچہ مرکزِ صحت

40



3

## ماں کے پیٹ میں بچے کی نشوونما

44

ماں کے پیٹ میں بچے کی نشوونما

45



4

## حمل کے دوران میں توهہات اور تغیرات

51

حمل کے دوران میں توهہات اور تغیرات

52

دورانِ حمل جسمانی تبدیلیاں

55



5

## حمل کے دوران میں عمومی مسائل اور ان کا حل

60

حمل کے دوران میں عمومی مسائل اور ان کا حل



6

## حمل کے دیگر مسائل

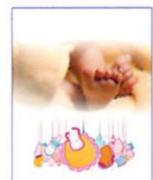
86

حمل کے دوران میں ازدواجی تعلقات

حمل اور خوراک

حمل گرنا

حمل کے دوران میں سفر



7

## بچے کی پیدائش

102

بچے کی پیدائش

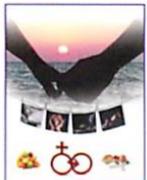
پیدائش کے وقت کی نشانیاں

بچے کی پیدائش کے بعد

103

107

111



113

خاندانی منصوبہ بندی،  
کم خوری اور بچے کی دلکشی بھال

خاندانی منصوبہ بندی  
وزن کیسے کم کیا جائے؟  
بچے کی دلکشی بھال



126

بچے اور خاندان کے تعلقات



136

بچے کی پروش اور اس کے مسائل

بچے کا رونا

بچے کو چپ کرانے کے طریقے

بچے کی صفائی اور غسل

بچے کی نیند

137

141

143

147

بچے کی خوراک

دودھ پلانے کا طریقہ

جڑواں بچوں کو دودھ پلانا

بچے کو ٹھوس غذا

بچے کی خوراک کا چارٹ

دودھ پلانے کے دوران میں مسائل



177

## بچے کی نشوونما کا پہلا سال

178

بچے کی نشوونما کا پہلا سال

180

سیکھنے کی حیات

184

بچے کی ماہنہ نشوونما کا چارٹ



186

## بچوں کی عام بیماریاں اور ان کا علاج

187

بچے کا میڈیکل بیکس

191

بچوں کی عام بیماریاں

208

بچے کے لیے حفاظتی ٹیکوں / قطروں کا شیدول



## بچوں کے متفرق مسائل

209

210

بچہ اور نظر بد

212

پیدائشی نقائص

215

پیدائشی نشانات

217

بچے کی ناکمل جنس



223

## بچے کی ابتدائی طبی امداد اور حفاظتی تدابیر

224

ابتدائی طبی امداد

227

گھر میں حفاظتی اقدامات

230

ٹیلی و پیشن کے اثرات

## عرض ناشر



عورت اللہ تعالیٰ کی صنعت تخلیق کا ایک اہم کردار ہے۔ اس سے نسل انسانی کی بڑھوتری اور تسلسل قائم ہے۔ عورت اپنے شوہر کے ساتھ مل کر ایک نئے خاندان کی بنیاد رکھتی ہے۔ اسے حمل ٹھہرتا ہے اور پھر اس طویل جان گسل عمل سے گزر کروہ زچگی کے مرحلے میں داخل ہوتی ہے۔ دوران حمل اور زچگی کے دوران میں بسا اوقات اس کی جان کو خطرات لاحق ہو جاتے ہیں لیکن وہ مجسم ایثار بن کر اللہ تعالیٰ کی حکمت تخلیق کے بروئے کار آنے کا ذریعہ بنتی ہے۔ وہ بچے کو جنم دیتی ہے اور یہاں سے ایثار و محبت اور صبر و تحمل کا ایک نیا مرحلہ شروع ہوتا ہے۔ بچے کی پرورش میں اسے جس کٹھنائی اور بے آرامی سے گزرننا پڑتا ہے اس سے ایک ماں ہی عہدہ برآ ہو سکتی ہے۔ شوہر کی خدمت کے ساتھ ساتھ بچے کی پرورش اسے ہلاکان کیے دیتی ہے مگر وہ اس آزمائش پر پوری اترتی ہے اور امومت کا فریضہ بُنی خوشی انجام دیتی چلی جاتی ہے۔ لیکن حمل اور زچگی کے عمل سے گزرنے والی خواتین، خصوصاً وہ لڑکیاں جنھیں پہلی بار حمل ٹھہرا ہو، بعض اوقات اس سلسلے میں مناسب رہنمائی سے محروم رہتی ہیں۔ اس میں بڑی حد تک توہم پرستی، جہالت یا خانگی مجبوریوں کا عمل دخل ہوتا ہے۔ انھیں پہلے

کی طرح مشترکہ خاندانی نظام کی بزرگ خواتین کی رہنمائی میسر نہیں آتی، بالخصوص بیرون ملک شوہر کے ساتھ تنہا رہنے والی خواتین حمل اور زچل کے دوران میں ایک طرح کی بیکسی سے دو چار ہوتی ہیں۔ پھر ہماری معاشرتی روایات کے باعث حاملہ خواتین اکثر کسی کو اعتماد میں لیتے ہوئے شرم محسوس کرتی ہیں اور انجانے میں کسی پیچیدگی کا شکار ہو جاتی ہیں، اس طرح معاملہ خطرناک صورت اختیار کر لیتا ہے۔ ان تمام نسوانی مشکلات کو مد نظر رکھتے ہوئے محمد بن ام عبد اللہ سعدیہ نے حاملہ اور زچل کے عمل سے گزرنے والی خواتین اور بچے کی پروش میں مصروف ماوں کے لیے ایک رہنمای کتاب رقم کی ہے۔ وہ بیرون ملک مقیم تھیں جہاں علاج معا الجے اور مفت طبی معاینے کی بہترین سہولتیں دستیاب تھیں۔ ان کے شوہر ڈاکٹر رانا عامر دیوان میڈیکل کی اعلیٰ تعلیم کے لیے وہاں پر مقیم تھے۔ وہ حمل سے تھیں۔ وہاں ہیلپٹھ سنٹر میں ان کے باقاعدہ میڈیکل چیک اپ اور ٹیسٹوں کا مکمل انتظام تھا، ان کی ہر طرح سے رہنمائی کی گئی اور وہ ماں بننے کے عمل میں صحت مند اور کامیاب رہیں۔

محمد بن ام اپنے حمل اور زچل کے تجربات اور معلومات کو دیگر اردو خواں خواتین تک پہنچانے کا بیڑا اٹھایا۔ انہوں نے اپنے مشاہدات و تجربات اور پیش آمدہ مشکلات کو مد نظر رکھتے ہوئے مختلف ذرائع سے مستند معلومات جمع کیں اور اس سلسلے میں طبی و دینی کتب، انٹرنیٹ اور کتب احادیث سے بھی استفادہ کیا۔ طبی معلومات کے سلسلے میں ان کے ڈاکٹر شوہر نے ان کی بھروسہ رہنمائی اور حوصلہ افزائی کی۔ اس طرح انہی افادات کی حامل یہ کتاب مرتب ہو گئی۔

اس کی طباعت کے لیے دارالسلام سے رابطہ کیا گیا اور ہم نے اسے شادی شدہ خواتین اور لڑکیوں کے لیے خاصی مفید پاکرز یو ریٹچ سے آراستہ کرنے کا فیصلہ کیا۔

مضامینِ تاریخ و جغرافیہ اور طب و سائنس کے شناور برادر محسن فارانی حَفَظَ اللَّهُ عَنْهُ نے اس پر نظر ثانی کی ذمہ داری نبھائی۔ دارالسلام لاہور کے فاضل کارکنان مولانا ساجد الرحمن بہاولپوری، مولانا محمد عمران صارم، مولانا قمر حسن اور حافظ محمد ندیم حَفَظَ اللَّهُ عَنْهُ نے پروف خوانی کی خدمت انجام دی اور برادرم حافظ عبدالعظیم اسد حَفَظَ اللَّهُ عَنْهُ کی نگرانی میں دارالسلام لاہور کی پروڈکشن ٹیم کے ہیڈ برادر محمد صفت الہی اور ان کے معاونین نے اسے کپوزنگ اور ڈیزائننگ کے فنی مراحل سے گزار کر معنوی و صوری محاسن سے آراستہ کیا۔ میں ان تمام احباب کا تہہ دل سے شکر گزار ہوں۔

کتاب کی زبان عام فہم اور سادہ ہے اور کم پڑھی لکھی خواتین بھی اس سے بھر پور استفادہ کر سکتی ہیں۔ عنوانات میں حمل ٹیسٹ، بچے کی جنس، حمل کے مسائل، دوران حمل خوراک، بچے کی پیدائش، رضاعت، خاندانی منصوبہ بندی، وزن پر کنٹرول، بچے کی دیکھ بھال، نوزائدہ بچے کے جسمانی و نفسیاتی اور فطری مسائل، بچے کی نیند اور خوراک، ماہ بہ ماہ نشوونما اور بچوں کی عام بیماریوں سے لے کر نظر بد، پیدائش کے نقائص، بچے کی نامکمل جنس، ابتدائی طبی امداد اور ٹی وی کے مضر اثرات تک کا احاطہ کیا گیا ہے۔ اردو طبی اصطلاحات کے ساتھ تو سین میں انگریزی اصطلاحات بھی دی گئی ہیں تاکہ ماں بننے والی خواتین، ان کے



شہروں اور دیگر قارئین کو سہولت رہے۔ دارالسلام اردو میں اپنی نوعیت کی اس  
انہائی مفید کتاب کو خبر کے ساتھ خواتین کی خدمت میں پیش کرتا ہے۔

خادم کتاب و سنت

عبدالملک مجاہد

دارالسلام (الریاض، لاہور)



عرض ناشر

## پیش لفظ



يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّنْ تُرَابٍ ثُمَّ  
مِّنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَعَيْرُ مُخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ  
لَكُمْ وَنُقَرِّنُ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَى أَجَلٍ مُّسَمٍّ ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طَفْلًا ثُمَّ  
**لِتَبْلُغُوا أَشَدَّكُمْ سُعْدًا**

”اے لوگو! اگر تمہیں مرنے کے بعد دوبارہ جی اٹھنے میں شک ہے تو بے شک ہم  
ہی نے تمہیں حقیر مٹی سے پیدا کیا، پھر ایک قطرے سے، پھر جنم ہوئے خون  
سے، پھر گوشت کی ایک بوٹی سے جس کی پوری شکل بنی ہوتی ہے یا پوری شکل نہیں  
بنی ہوتی تاکہ ہم تمہارے لیے واضح کریں۔ اور ہم جسے چاہتے ہیں ایک مقررہ مدت  
تک رحموں میں ٹھہرائے رکھتے ہیں، پھر ہم تمہیں ایک بچے کی صورت میں نکالتے  
ہیں، پھر (تمہیں عمر دیتے ہیں) تاکہ تم اپنی جوانی کو پہنچو۔“ رانج ۵:۲۲

ایک اڑکی لڑکپن سے جوانی تک مختلف مراحل طے کرتی ہے اور زندگی کے ان تمام مراحل میں ماں بنا سب سے مختلف اور انوکھا تجربہ ہوتا ہے۔ اگرچہ ہمارے معاشرے میں خاندان کی بزرگ خواتین حاملہ عورتوں کی رہنمائی کرتی ہیں مگر بعض اوقات کم علمی، تو ہم پرستی یا جہالت کی وجہ سے کئی مسائل جنم لیتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہماری کچھ بہنیں جو مجبوری کی بنا پر مشترکہ خاندانی نظام سے دور یا بیرون ملک مقیم ہوتی ہیں، وہ بزرگ خواتین کی رہنمائی سے محروم رہتی ہیں۔ نیز سب سے اہم بات یہ ہے کہ جمل ایک ایسا موضوع ہے جس کے بارے میں بات کرتے ہوئے اکثر خواتین شرماتی اور جھبک محسوس کرتی ہیں۔ یہ کتاب ایسی خواتین کے لیے بہترین مددگار ثابت ہوگی۔ ان شاء اللہ!

اس موضوع پر کتاب لکھنے کا خیال مجھے اس وقت آیا جب میرے میاں تعلیم کے سلسلے میں فن لینڈ (Finland) میں مقیم تھے اور مجھے جمل کے دوران میں گھروالوں سے دور رہنا پڑا، پھر وہاں مجھے کسی نے ہیلتھ سنٹر ز کے بارے میں بتایا جو حاملہ خواتین کے مفت طبی معائنے اور رہنمائی کے لیے پورے ملک میں جگہ جگہ قائم کیے گئے تھے۔ ہیلتھ سنٹر پہنچنے پر سب سے پہلے معمول کے تمام ٹیکٹ لیے گئے اور میڈیکل چیک اپ کیا گیا۔ جاتے ہوئے مجھے ایک کتاب پچھ دیا گیا۔ اس میں جمل کے مختلف مراحل اور پیش آمدہ مشکلات کے بارے میں نہایت آسان اور دلچسپ انداز میں رہنمائی کی گئی تھی۔ یہ کتاب پچھرے کے بعد ایسے محسوس ہوا جیسے کوئی عقلمند بزرگ خاتون قدم قدماں

لِلّٰهِ الْحُكْمُ  
وَالْحُكْمُ يُنْزَلُ إِلَيْهِ  
وَمَا أَنْتَ بِإِمْكَانٍ  
أَنْ تَرْكَهُ

میری رہنمائی کر رہی ہو۔ اس کتاب پچھے کو دیکھ کر میرے ذہن میں یہ خیال آیا کہ کیوں نہ اردو زبان میں کوئی مختصر اور جامع کتاب لکھی جائے جس میں حمل کے مختلف مراحل اور اس دوران میں پیش آمدہ مشکلات کا احاطہ کیا جائے اور ان موضوعات پر لکھا جائے جن کے بارے میں بولنا یا بحث کرنا ہمارے معاشرے میں معیوب سمجھا جاتا ہے لیکن وہ بے حد اہمیت کے حامل ہیں، مثلاً: حمل کے میں ازدواجی تعلقات، دورانِ حمل کے توهہات اور بدشگونیاں، پچھے کی نامکمل جنس اور موروثی بیماریاں وغیرہ۔ ان تمام باتوں کے علاوہ اس کتاب کی تیاری میں اس امر کا خصوصی خیال رکھا گیا ہے کہ عام فہم اور سادہ زبان استعمال کی جائے تاکہ ہماری کم پڑھی لکھی بہنیں بھی اس سے بھر پور استفادہ کر سکیں۔ ضرورت پڑنے پر انگریزی الفاظ کا استعمال بھی کیا گیا ہے، نیز چند مقامات پر تصاویر بھی شامل کی گئی ہیں تاکہ موضوع کو صحیح طور پر سمجھایا جاسکے۔ یہ کتاب لکھنے کے لیے میں نے اپنے ذاتی تجربات و مشاہدات کے علاوہ مختلف ذرائع سے منتدى معلومات اکٹھی کرنے کی کوشش کی ہے۔ انٹرنیٹ، میڈیا یکل کی کتابیں، دینی کتابیں اور کتب احادیث سے بھی استفادہ کیا گیا ہے۔ اگر میں اپنے شوہر ڈاکٹر رانا عامر دیوان کا ذکر نہ کروں تو بات نامکمل رہ جائے گی۔ میرے شوہر ایک میڈیا یکل کالج میں اسٹینٹ پروفیسر کے طور پر کام کرتے ہیں۔ جہاں بھی مجھے طبی معلومات کی ضرورت پڑتی، انہوں نے نہایت محبت اور خلوص کے ساتھ میری رہنمائی کی۔ یہ کتاب لکھنے کے دوران میں جب بھی میں کسی مشکل کا شکار

ہوئی تو انھوں نے بطور شوہر میرا بھر پور ساتھ دیا اور مسلسل میری حوصلہ افزائی کی۔ اس کے علاوہ میں محمد الیاس (کبیر میڈیاکل کالج پشاور) اور محمد عظم (ملتان میڈیاکل اینڈ ڈنیشنل کالج ملتان) کی تبدیل سے شکر گزار ہوں جنھوں نے اس کتاب کی کمپوزنگ بہت محنت اور جاں فشانی سے کی۔

اگر میں خصوصی طور پر محترم بھائی محمد صفت الہی آرٹ ڈائریکٹر دارالسلام کی کوششوں اور مشوروں کا ذکر نہ کروں تو یہ کتاب نامکمل ہو گی۔ انھوں نے میری تحریر کو جس خوبصورت انداز میں پیش کیا وہ ان کی پیشہ وارانہ صلاحیتوں کا منہ بولتا ثبوت ہے۔ (ماشاء اللہ)

اللہ تعالیٰ ان کی یہ کوشش قبول فرمائے، آمین۔

ام عبداللہ

سیکم رمضان ۱۴۳۲ھ / ۱۲ اگست ۲۰۱۱ء

نوت:

محترم قارئین سے میری مودبانہ گزارش ہے کہ اگر وہ اس کتاب میں کوئی کمی، کوتاہی یا غلطی پائیں تو مجھے ضرور آگاہ کریں تاکہ آئندہ ان غلطیوں کا ازالہ کیا جاسکے۔ بالخصوص میڈیاکل کے شعبہ سے تعلق رکھنے والے بھائیوں اور بہنوں سے میری گزارش ہے کہ وہ اپنے تجربات اور مشاہدات کی روشنی میں اس کتاب کو مزید بہتر بنانے کے لیے اپنے قیمتی مشوروں سے نوازیں۔ اللہ تعالیٰ آپ سب کو اجر عظیم عطا فرمائے۔

E-mail: aamirdiwan@yahoo.com

برائے رابطہ:



## حمل اور اس سے مسائل

1

حمل ٹیسٹ

آپ کیسے معلوم کر سکتی ہیں کہ آپ حاملہ ہیں؟

حمل ٹھہر نے کی پہلی نشانی ماہواری یا حیض (menses) کا نہ آنا ہے۔ لیکن یاد رکھیں کہ ہمیشہ ماہواری رُکنے کی وجہ حمل نہیں ہوتی۔ اس لیے آپ حمل معلوم کرنے کا ٹیسٹ کرالیں یا کر لیں۔ آج کل حمل معلوم کرنے کے ٹیسٹ میڈیکل سٹوروں پر باآسانی دستیاب ہیں۔ عام طور پر حمل دو طریقوں سے ٹیسٹ کر سکتے ہیں:

1 آپ گھر پر ٹیسٹ کر سکتی ہیں۔

2 آپ کسی بھی لیبارٹری یا ڈاکٹر سے رابطہ کر سکتی ہیں۔



ڈاکٹر کی مدد سے حمل ٹیسٹ



حمل ٹیسٹ کرنے کا گھریلہ طریقہ

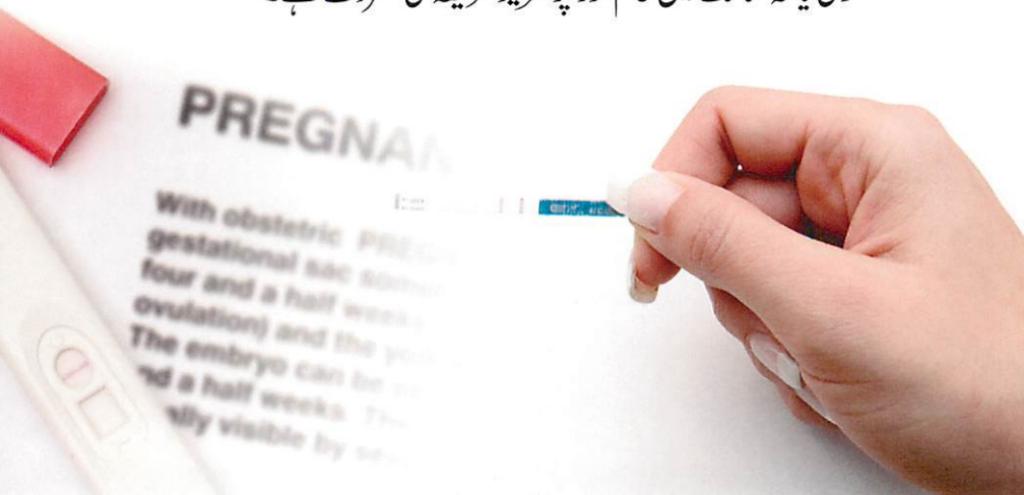
## ⊗ گھر پر ٹیکٹ کرنے کے فوائد

ٹیکٹ چاہے آپ گھر پر کریں یا لیبارٹری میں، عام طور پر ان کا بنیادی طریقہ کار ایک ہی ہوتا ہے۔ لیکن گھر پر ٹیکٹ کرنے سے آپ مندرجہ ذیل فوائد حاصل کر سکتی ہیں:

- 1 یہ لیبارٹری کے مقابلے میں ستاپ ٹرنا ہے۔
- 2 آپ لیبارٹری آنے جانے کی تکلیف اور خرچ سے بچ سکتی ہیں۔
- 3 گھر پر ٹیکٹ آپ کسی کو بتائے بغیر تہائی میں کر سکتی ہیں اور ٹیکٹ ثابت نہ ہونے کی صورت میں وہنی انتشار سے بچ سکتی ہیں۔

### نوت:

- 1 اگرچہ گھر پر ٹیکٹ کرنے کا طریقہ بہت آسان ہے لیکن پیکٹ پر درج ہدایات غور سے نہ پڑھنے کی صورت میں حمل ٹیکٹ کا نتیجہ غلط بھی ہو سکتا ہے۔
  - 2 بعض اوقات طریقہ کار پر مکمل طور پر عمل کرنے کے باوجود ٹیکٹ کا نتیجہ غلط ہو سکتا ہے لیکن ایسا بہت کم ہوتا ہے۔
- ترقی یافتہ ممالک میں عام طور پر گھریلو طریقہ ہی معروف ہے۔



## حمل ٹیسٹ کیا ہے؟

جب حمل بھر جاتا ہے تو عورت کے جسم میں چند مخصوص قسم کے ہارمون پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ ہارمون عورت کے پیشاب میں بھی پائے جاتے ہیں۔ حمل ٹیسٹ دراصل انھی ہارمون کی موجودگی یا عدم موجودگی کو ظاہر کرتا ہے۔ حمل ٹیسٹ عام طور پر ایک پٹی پر مشتمل ہوتا ہے جسے پیشاب میں ڈبو کر چیک کیا جاتا ہے۔ اس کا کامل طریقہ کار پیکٹ پر درج ہوتا ہے۔ مختلف کمپنیوں کے حمل ٹیسٹ کا طریقہ کار مختلف ہو سکتا ہے۔ تاہم ان سب کا بنیادی طریقہ کار ایک ہی ہوتا ہے اور یہ نہایت آسان ہے۔



پیشاب میں ڈبو کر حمل چیک کرنے والی پٹی

2

## حمل کی چند اہم نشانیاں

حمل کی چند بنیادی نشانیاں حسب ذیل ہیں جنھیں دیکھ کر آپ اندازہ لگا سکتی ہیں کہ آپ حاملہ ہیں، مثلاً:

1 حیض نہ آنا۔

2 پیشتاب کی حاجت بار بار محسوس ہونا۔  
 (یہ نشانی اس وقت ظاہر ہوتی ہے جب جنین (Embryo) بچہ دانی میں اپنی جگہ بنایتا ہے۔)

3 تھکاؤٹ کی بہت پہلی نشانی ہے۔ یہ ایک ہارمون (Progesterone) کی جسم میں بہت زیادہ مقدار میں موجودگی کی وجہ سے ہوتی ہے۔

4 صحیح یا شام کے وقت متلی اور کمزوری محسوس ہونا۔

5 لپستان کا سوجنا اور سخت ہو جانا۔



## متوقع تاریخ بیدائش (EDD) معلوم کرنے کا طریقہ

3

اس طریقے سے آپ بالکل درست تاریخ پیدائش تو معلوم نہیں کر سکتیں کیونکہ ہر بچے کی پیدائش کی تاریخ اللہ تعالیٰ کی طرف سے متعین کردہ ہوتی ہے لیکن آپ اپنے بچے کی پیدائش کا اندازہ لگا سکتی ہیں۔ جسے Expected Date of Delivery یا EDD کہا جاتا ہے۔ بچے اس طریقے سے حاصل شدہ تاریخ سے ایک ہفتہ پہلے یا بعد میں بھی پیدا ہو سکتا ہے۔


**حمل کا کلینڈر**

حمل کا عرصہ آپ کی آخری ماہواری شروع ہونے کے بعد 40 ہفتوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ آپ EDD معلوم کرنے کے لیے ایک کلینڈر بھی بنایا سکتی ہیں۔ اس کلینڈر کے ذریعے آپ یہ بھی معلوم کر سکتی ہیں کہ اب بچہ حمل کے کون سے مرحلے میں ہے اور اس مرحلے میں آپ کون کن مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے، نیز کون کون سی احتیاط درکار ہے۔ مثال کے طور پر حمل گرنے کے خطرات عموماً حمل کے پہلے تین ماہ میں بہت زیادہ ہوتے ہیں، اس لیے ان مہینوں میں احتیاط کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔

## حمل کا کیلینڈر بنانے کا طریقہ

حمل کا کیلینڈر بنانے کے لیے آپ کو تاریخ کے علاوہ دن بھی نوٹ کرنا ہوگا تاکہ آپ آسانی سے مہینے گن سکیں۔

مثال کے طور پر اگر آپ کی آخری ماہواری شروع ہونے کی تاریخ 6 جنوری ہے اور دن جمعہ بتتا ہے تو اگلے جمعے کے دن ایک ہفتہ ہو جائے گا۔ اسی طرح چار جمعے یعنی چار ہفتے ملا کر ایک مہینہ ہو جائے گا۔

مزید یہ کہ آپ کو یہ نہیں دیکھنا کہ آپ کی ماہواری کی تاریخ 6 جنوری ہے تو اگلے مہینے کی 6 تاریخ کو ایک مہینہ ہوگا کیونکہ سال کے ہر مہینے کے دن مختلف ہوتے ہیں، ایک مہینہ 30 دنوں کا ہے تو دوسرا 31 دنوں کا۔ نارمل حیض کا دور (Menses Cycle) 28 دنوں پر مشتمل ہوتا ہے۔



## حمل کا کیلنڈر

4

ماہواری کے شروع ہونے کی تاریخ

ملاب 1 مہینہ = 4 ہفتے = 28 دن

(پہلی ماہ 0 - 4 ہفتے)

(دوسری ماہ 5 - 8 ہفتے)

(تیسرا ماہ 9 - 12 ہفتے)

(چوتھا ماہ 13 - 16 ہفتے)

(پانچواں ماہ 17 - 20 ہفتے)

(چھٹا ماہ 21 - 24 ہفتے)

(ساتواں ماہ 25 - 28 ہفتے)

(آٹھواں ماہ 29 - 32 ہفتے)

(نواں ماہ 33 - 36 ہفتے)

(دوساں ماہ 37 - 40 ہفتے)


 پیدائش

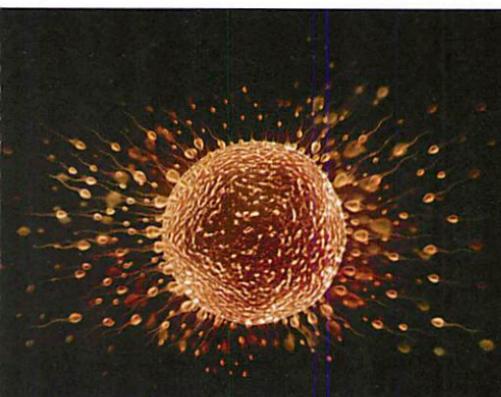
یہ آخری حاصل شدہ تاریخ ہی متوقع تاریخ پیدائش ہے۔ اس میں ایک ہفتے کی کمی بیشی ہو سکتی ہے۔

## بیٹھے کی جنس

5


 بیٹھا ہو گا یا بیٹھی؟

بچے کی جنس کا تعین مرد کا جرثومہ (sperm) کرتا ہے۔ مرد کا جرثومہ X اور Y کروموسومز (chromosomes) پر مشتمل ہوتا ہے جبکہ عورت کا بیضہ X اور X پر۔ اگر مرد کا X عورت کے X سے مل جائے تو بیٹھی پیدا ہوگی اگر مرد کا Y عورت کے X سے مل جائے تو بیٹھا ہوگا۔



| عورت  | مرد   |
|-------|-------|
| XX    | XY    |
| XY    | XX    |
| بیٹھا | بیٹھی |

مرد کے جرثوموں کا عورت کے بیضے کے ساتھ ملاپ کا عمل

اس طرح سائنس سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ ہمارے معاشرے میں جو تاثر عام ہے کہ عورت کی وجہ سے بیٹھیاں پیدا ہوتی ہیں، یہ سب جھوٹ ہے۔ بیٹھی یا بیٹھی کا تعین مرد کے جرثومے (sperm) سے ہوتا ہے۔

لیکن بحیثیت مسلمان ہمیں صرف اس بات پر یقین کامل ہونا چاہیے کہ بیٹا یا بیٹی کا اختیار صرف اللہ تعالیٰ کے پاس ہے۔  
اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

۱۷۸ ﴿۱۷۸﴾  
 لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ إِنَّهُ لِمَنْ يَشَاءُ إِنَّهُ وَيَهْبِطُ  
 لِمَنْ يَشَاءُ الْكَوْرَ۝ أَوْ يُبَزِّ وَجْهَهُ ذُكْرًا نَّوْ۝ إِنَّهُ وَيَجْعَلُ مَنْ يَشَاءُ عَقِيبًا  
 رَّأَهُ عَلَيْهِ قَدِيرٌ۝

”آسمانوں اور زمین کی بادشاہی اللہ ہی کی ہے۔ وہ پیدا کرتا ہے جو چاہتا ہے۔ جسے چاہتا ہے بیٹیاں عطا کرتا ہے اور جسے چاہتا ہے بیٹے عطا کرتا ہے۔ یا ملاکر بیٹے اور بیٹیاں عطا کر دیتا ہے۔ اور جسے چاہتا ہے بانجھ کر دیتا ہے۔ یقیناً وہ سب کچھ جانے والا، ہر چیز پر قدرت رکھنے والا ہے۔“ الشوری 50:49

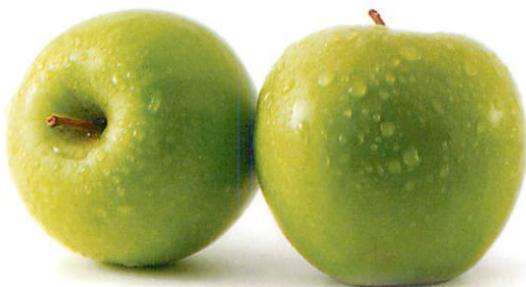
## کیا آپ اپنے بچے کی جنس کا تعین کر سکتے ہیں؟

آپ نے اکثر اخبارات میں اشتہارات پڑھے ہوں گے جن میں مختلف پیروں یا ڈاکٹروں نے یہ دعویٰ کیا ہوتا ہے کہ وہ لوگوں کو بیٹا دینے کی صلاحیت رکھتے ہیں یا حمل کے دوران میں بچے کی جنس تبدیل کر سکتے ہیں۔ ہمارے ذہنوں میں اکثر یہ سوال اٹھتا ہے کہ کیا ایسا ممکن ہے۔



اس کا جواب یقیناً ”نہیں“ میں ہے کیونکہ اس دنیا میں مجرزے اگرچہ انبیاء اور پیغمبروں کا وصف رہے ہیں لیکن کسی نبی یا پیغمبر کو بھی یہ مجرزہ کبھی حاصل نہیں رہا کہ وہ کسی کو بیٹا دے سکے۔ جب انبیاء کا یہ معاملہ ہے تو کسی پیر یا ڈاکٹر کا ایسا دعویٰ کیونکہ تسلیم کیا جا سکتا ہے!

### جڑواں بچے



جڑواں بچوں کی پیدائش کی دو وجہات ہوتی ہیں:

### دو بیضوں کا بننا

بعض اوقات عورت کی بیضہ دانیوں (ovaries) میں ایک کے بجائے دو بیضے بن جاتے ہیں۔ ان سے مرد کے دو جرثوموں کے ملاب کے بعد دو نطفے پیدا ہوتے ہیں۔ ان نطفوں سے پیدا ہونے والے بچوں کی جنس ایک دوسرے سے مختلف ہو سکتی ہے، مثلاً: ایک لڑکا اور ایک لڑکی۔ یہ بچے عام طور پر شکل میں بھی ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں کیونکہ دو مختلف جرثوموں کے دو مختلف بیضوں کے ساتھ ملاب سے ان کی پیدائش عمل میں آتی ہے۔

## 2 نطفے کی تقسیم

بعض اوقات بیضے اور جرثومے کے ملاپ سے جو نطفہ بنتا ہے وہ حمل کے کسی ابتدائی مرحلے پر دو حصوں میں تقسیم ہو جاتا ہے۔ اس سے دو الگ الگ نطفے وجود میں آتے ہیں۔ ان نطفوں سے پیدا ہونے والے بچوں کی جنس اور شکل ایک جیسی ہوتی ہے۔ بعض اوقات نطفے کی تقسیم میں مسئلے کی صورت میں پیدا ہونے والے بچوں کے جسم ایک دوسرے سے جڑے ہوتے ہیں جن کو پیدائش کے بعد آپریشن کے ذریعے ایک دوسرے سے الگ کیا جاتا ہے۔





## دورانِ حمل کی زندگی

1

## روزمرہ زندگی میں تبدیلی

بچے کی پیدائش کا مطلب صرف آپ کے خاندان میں ایک فرد کا اضافہ ہی نہیں بلکہ اس کا مطلب آپ کی روزمرہ زندگی میں تبدیلی بھی ہے۔ عام طور پر پہلی مرتبہ ماں باپ بننے والے جوڑے یہ بات مکمل طور پر نہیں سمجھ پاتتے کہ بچے کی پیدائش سے ان کی زندگی میں کس قدر تبدیلی رونما ہوگی۔ وہ جو کچھ سوچیں گے، کریں گے اور کہیں گے، سب کچھ بچے کے ارگردگھوٹے گا اور بچہ ان کی توجہ کا ہر لمحہ طلب کرے گا۔

حمل کا عرصہ دراصل آپ کے لیے تیار ہونے کا وقت ہے کہ آپ اپنی ذمہ داریاں پوری طرح نہانے کے لیے اپنے آپ کو تیار کریں۔ یہ سب آپ کو پہلے سے سوچنا ہے کہ اپنے بچے کے لیے کیا کچھ کرنا ہے، اس کی دیکھ بھال کے لیے کن کن چیزوں کی ضرورت پڑے گی اور اس کا آپ کو کس طرح سے خیال رکھنا ہے۔ آپ کو ضرورت کی تمام چیزیں پہلے ہی خریدنی پڑیں گی۔

## ماں کے خدشات

گھر میں نئے مہمان کی آمد پر آپ جتنے بھی خوش ہوں، حمل کے مختلف مراحل سے

گزرتے ہوئے آپ کے ذہن میں مختلف قسم کے خدشات اُبھرنا قدرتی بات ہے۔ اس دوران میں بہت سے سوال خوفزدہ کر دینے والے ہوتے ہیں، مثلاً: میں حمل کے مختلف مراحل سے کیسے گزر پاؤں گی؟ بچے کی پیدائش کا مرحلہ کیسے طے ہوگا؟ کیا میرا بچہ نارمل ہوگا؟ بیٹا ہوگا یا بیٹی؟ میں بچے کی دیکھ بھال کیسے کروں گی؟ کیا بچے کی پیدائش کے بعد پہلے والی جسمانی حالت میں واپس آجائوں گی؟ آپ کو ان خدشات سے پریشان ہونے کی بالکل ضرورت نہیں۔ بہتر ہے کہ آپ اس بارے میں کسی قابل اعتماد دوست یار شتے دار سے بات کر لیں کیونکہ بات کرنے سے مسائل کا حل نکل آتا ہے۔

### مزاج کی تبدیلی

حمل کے دوران عورت کے جسم میں بہت سی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ جسم میں پیدا ہونے والے مختلف ہارمون مزاج میں فوری تبدیلی کا باعث بنتے ہیں۔ حمل کے دوران میں عورت بہت چڑچڑی ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات وہ بہت چھوٹی چھوٹی باتوں پر غصے میں آ جاتی ہے، اس لیے اسے اپنے شوہر اور گھر والوں کی توجہ کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ پیٹ میں پرورش پانے والا بچہ اس کی بہت زیادہ توانائی طلب کرتا ہے، اس لیے اسے چاہیے کہ وہ خوب آرام کرے کیونکہ تھکاوٹ بھی مزاج میں چڑچڑا پن پیدا کرتی ہے۔ حمل قدرتی عمل ہے، بیماری نہیں، اس لیے حمل کے مختلف مراحل میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ بہتر ہے کہ اپنے آپ کو تھوڑا بہت مصروف رکھیں اور کسی سے بات چیت کر لیں یا رات کو سیر کے لیے چلی جائیں تاکہ مختلف قسم کی پریشان کن سوچیں آپ کے ذہن میں نہ آئیں۔

## مشورے کی ضرورت

پہلے جمل کے دوران میں خواتین کو ہر مرحلے پر مدد و کار ہوتی ہے کیونکہ عام طور پر ان کو معلوم نہیں ہوتا کہ انھیں کن کن مراحل سے گزرنما پڑے گا۔ یہ بھی اندازہ نہیں ہوتا کہ اس سلسلے میں کیا کیا مسائل پیش آ سکتے ہیں۔ یوں بعض اوقات جب انھیں کسی مسئلے کا سامنا ہوتا ہے تو وہ پریشان ہو جاتی اور سوچتی ہیں کہ شاید یہ صرف ان کے ساتھ ہو رہا ہے جبکہ حقیقت میں ایسا نہیں ہوتا، اس لیے بہتر ہے کہ اپنی کسی تجربہ کار قریبی عزیز سے مشورہ کر لیں تاکہ وہ اپنے تجربات کی روشنی میں آپ کی تسلی کر دے۔

## احساس ذمہ داری میں اضافہ

بچے کی پرورش انہائی صبر آزمائام ہے۔ عورت کے لیے لڑکی سے ماں بننا خاصا مختلف امر ہے۔ شادی شدہ زندگی خصوصاً بچے کی پیدائش کے بعد آپ کی زندگی آپ کی نہیں رہتی۔ بچہ آپ کی بہت زیادہ توجہ چاہتا ہے اور اس کی پرورش کے دوران میں در پیش مختلف مسائل حل کرنے کے لیے آپ کو اپنی تمام قوتیں صرف کرنی پڑتی ہیں۔ تاہم اس سے آپ کی ذہانت میں اضافہ ہوتا اور آپ میں احساس ذمہ داری پیدا ہوتا ہے۔



## دوارانِ حمل شوہر کا کردار

بظاہر تو دورانِ حمل شوہر کا کوئی کردار نظر نہیں آتا سوائے اس کے کہ وہ ہونے والے بچے کا باپ ہے لیکن درحقیقت شوہر کی توجہ اور اُس کا تعاون عورت کے ذہنی سکون اور جسمانی صحت کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ عام دنوں میں بھی عورت کو اپنے شوہر کی توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ حمل کے دنوں میں تو وہ خاص طور پر توجہ کی مستحق ہوتی ہے۔ اس لیے شوہر کو چاہیے کہ وہ اپنی بیوی کے کھانے پینے کا اور اُس کی صحت کا خاص خیال رکھے۔ بیوی کی تکلیفوں کو اور مشکلات کو سمجھے۔ حمل کے دوران میں عورت کے چڑچڑے پن پر صبر کا مظاہرہ کرے۔ بیٹی کی خواہش قدرتی امر ہے، تاہم بیوی کو یہ اختیار حاصل نہیں کہ وہ اپنی مرضی سے بیٹا پیدا کر سکے، اس لیے شوہر کو چاہیے کہ وہ بیوی سے ساتھ تعاون کرے کیونکہ عورت کے ذہنی سکون میں خاندان کا سکون ہے۔

## پہلے بچے پر توجہ

آپ کا حمل دوسرا ہے تو اپنے پہلے بچے پر خصوصی توجہ دیں۔ اس کے کھانے پینے کا خاص خیال رکھیں کیونکہ ماں کی عدم تو جبکی پر بچے کھانا پینا چھوڑ دیتے ہیں۔ یوں انھیں کم کھانے کی عادت پڑ جاتی ہے۔ اس پر بعد میں مشکل کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور ایسے بچے کو کھانے کی عادت ڈالنے میں دشواری محسوس ہوتی ہے۔

## دوسرابچہ اور حسد

آپ کے ہاں پہلے بھی کوئی بچہ ہے تو بہتر ہے کہ آپ اسے نئے آنے والے بچے

کے بارے میں ڈھنی طور پر پہلے سے تیار رکھیں۔ اگر آپ نے پہلے بچے کا بستر، اُس کے کپڑے، کھلونے یا اُس کی جو بھی چیز دوسرے بچے کے لیے استعمال کرنے کے بارے میں سوچا ہے تو بہتر ہے کہ آپ پہلے سے اپنے بچے کے دل میں اس کے آنے والے بہن یا بھائی کے لیے محبت پیدا کرنے کی کوشش کریں تاکہ وہ اپنی چیزیں دوسرے بچے کے استعمال میں دیکھ کر حسد کا شکار نہ ہو۔ یہ بہت خوش آئندہ بات ہے کہ اپنے بہن یا بھائی کے انتظار میں وہ بھی آپ کے ساتھ شامل ہو۔

