پیدائش کے بعد ماں اور بچے کی دیکھ بھال

(ہسپتال/زچہ خانہ سے ڈسچارج)

ہسپتال/زچہ خانہ سے ڈسچارج ہونے سے پہلے نرس یا ڈاکٹر سے پوچھیں کہ ماں اور بچے کی دیکھ بھال کے بارے میں کون سی ہدایات دی گئی ہیں۔ دوا کا کورس مکمل کریں، انجکشن کی تاریخ یاد رکھیں اور اگر کوئی علامت بگڑے تو فوراً واپس جائیں۔

(پہلا ہفتہ)

پہلا ہفتہ ماں کے لیے سب سے نازک وقت ہوتا ہے۔ بچہ دن میں کئی بار دودھ مانگے گا اور ماں کو آرام کا موقع کم ملے گا۔ خاندان کو چاہیے کہ گھر کا کام ماں پر نہ ڈالے اور اسے صرف آرام اور دودھ پر توجہ دینے دے۔

(دودھ پلانا)

ماں کا دودھ بچے کی پہلی غذا ہے۔ پہلے دن سے بچے کو ماں کے ساتھ لٹائیں تاکہ وہ چھاتی پہچان لے۔ دودھ کم ہو تو گھبرائیں نہیں، بچے کو بار بار چھاتی دینے سے دودھ بڑھتا ہے۔ فارمولا دودھ صرف ڈاکٹر کے مشورے سے دیں۔

(ماں کی صحت)

ماں کو روزانہ کم از کم ایک وقت گرم کھانا، کافی پانی اور آرام چاہیے۔ خون کی کمی، بخار یا پیٹ میں درد ہو تو فوراً ڈاکٹر کو بتائیں۔ ڈپریشن کی علامات (اداسی، رونا، بے چینی) دو ہفتے سے زیادہ ہوں تو ماہر سے رجوع کریں۔

(بچے کی دیکھ بھال)

نوزائیدہ کو ہر 2 گھنٹے بعد دودھ دینا، صاف کپڑے اور خشک رکھنا ضروری ہے۔ ناف کو صاف اور خشک رکھیں، اس پر کچھ نہ لگائیں۔ پیلا پن 5 دن میں بڑھے یا 14 دن تک نہ جائے تو ڈاکٹر سے دکھائیں۔ بخار، دست یا الٹی فوراً ڈاکٹر کو دکھائیں۔

(ٹیکے اور چیک اپ)

بچے کا پہلا ٹیکہ پیدائش کے وقت، دوسرا 6 ہفتے اور تیسرا 10 ہفتے پر لگتا ہے۔ ماں کا چیک اپ 6 ہفتے بعد ضرور کرائیں۔ خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں ڈاکٹر سے مشورہ کریں تاکہ دو بچوں کے درمیان کافی وقفہ رہے۔

(خطرے کے نشان)

ماں کو تیز بخار، زیادہ خون بہنا، پیٹ میں درد یا بدبودار خون آئے تو فوراً ہسپتال جائیں۔ بچے کو دودھ نہ پینا، سانس تیز چلنا یا نیلا پڑنا خطرناک ہے۔ ان صورتوں میں دیر نہ کری