

UNIVERSAL
LIBRARY

OU-234165

UNIVERSAL
LIBRARY



اس کتاب میں حاملہ زچہ اور بچہ کی حفاظت کے طریقے بقاعدہ
 اصول حفظانِ صحت و بلحاظ آب و ہوا۔ مالک مرد و نہ سکار عالی
 اور ادن کے مکالیف اس کے ذکر جو سن ایڈر اس عمل تا آخر زبانہ
 زچگی دو و چھ پڑائی و نفعیہ کے طریقے
 د علاج عام فہم

المصنف

آر۔ مین۔ کور لاوالے۔ ایف۔ آر۔ سی۔ ایس۔ لندن۔
 پی۔ ایچ۔ کیمریج۔ لائینٹھ۔ انڈیا۔ ایف۔ ڈی۔
 سر جن دواخانہ نعلج و لیکچر آف تھرمائیٹکس

سکول۔ حیدرآباد۔
 مولانا حسین آباد و کرن میں محمد ابراہیم خان لکھنؤ کے
 انتہام سچھی :-

Handwritten signature or scribble on the left margin.

Handwritten text on the right margin.



اس کتاب میں حالیہ زچہ اور بچہ کی حفاظت کے طریقے بقاعدہ
 اصول حفظان صحت و بلحاظ آب و ہوا۔ ممالک بحر و سمندر کاروبار
 اور اودن کے نکالیف اور مصائب کے ذکر جو میں ابتدائے حمل تا آخر کلام
 زندگی دو وہ چٹرائی واقع ہوتے ہیں اور ان کے دفعیہ کے طریقے
 و علاج عام فہم اردو زبان میں لکھے گئے ہیں۔

المصنف

آر۔ مین۔ کورلاوالی۔ ایف۔ آر۔ سی۔ ایس۔ لنڈن۔ ڈوی
 پی۔ ایچ۔ کیمبرج۔ لاسینڈیٹ۔ ان ڈیو انفیری۔ ڈبلن نیو
 سول ماہرین دو اخانہ افضلکنج و لیکچر آف تہرا انومی
 ڈیپل سکول۔ حیدرآباد

پندرہویں
 شہزاد حیدر کوہستان
 حیدرآباد

وسایح

اہل چین کا دستور ہے کہ ڈاکٹر کو اسی وقت تک تنخواہ دی جاتی ہے جب تک کہ (Patients) زیر علاج اشخاص کی صحت عمدہ حالت میں رہے۔ جب کوئی بیمار ہو جاتا ہے تو اس کو شفا ہونے تک ڈاکٹر صاحب کی تنخواہ بند کر دی جاتی ہے اگر طریقہ مذکورہ الصدقہ اس ملک میں بھی زچہ و بچہ کے تعلق رواج پاسے تو یقین ہے کہ اس شہر کی ہزاروں زچاؤں اور بچوں کی جانیں ہلاکت سے بچ جائیں گی نہ صرف بچ ہی جائیں گی بلکہ ہرود کی صحت بھی عمدہ اور اچھی حالت میں رہے گی۔ موجودہ طرز عمل یہ ہے کہ صرف بیماری کی حالت میں طبیب ہرقہ کیا جاتا ہے۔ مگر زچہ و بچہ کی تمام نگہداشت جس میں تازہ ہوا مکان لباس رشت۔ برخواست وغیرہ کے علاوہ خوراک کی احتیاط جو ایک نہایت ضروری چیز ہے گہرین جو سب سے زیادہ بڑی نوٹ رہی عورت ہوتی ہے اس کے سپرد ہوتی ہے یا کسی جاہل دانی کے

حوالہ کی جاتی ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہے کہ ہمارے شہر کی زچاؤن اور
 ایک سال سے کم عمر کے بچوں کی بدہمتی وغیرہ کی شکایت سے
 تعداد اموات اس قدر بڑھی ہوئی ہے کہ جس کے معلوم کرنے سے
 بے حد پریشانی اور سخت صدمہ ہوتا ہے۔

اس چھوٹی سی کتاب میں ان مستورات کو جو مان بننے والی ہیں یا بن
 چکی ہیں ان معلومات کے بتانے کی کوشش کی گئی ہے جو حاملہ زچہ یا در
 بچہ کے لئے نہایت مفید۔ کار آمد اور ضروری ہیں اور اس بارہ میں ذ
 صرہ اعلیٰ درجہ کے تجربہ کار طبیوں کے آزمودہ طریقے جو ایک زمانہ
 دراز سے تجربہ کئے گئے بلکہ خود اپنے ذاتی تجربہ جو بلحاظ آب و ہوا ہمالک
 محترمہ سرکار عالی و بقاعدہ اصول حفظان صحت عامہ خلائق کی تندرستی
 کے لئے بے دریغ و مفید ثابت ہوئے ہیں تجزیہ کئے گئے ہیں۔
 بیماری سے محفوظ رکھنے کے طریقے زیادہ تر اس لئے درج کئے گئے
 ہیں کہ صغیرین بچہ کی صحت کے انتظام میں ماں یا طبیب کو بہت کچھ اختیار
 حاصل ہے۔ اور اس کتاب میں ایسی بہت سی چیزوں پر خاص توجہ
 کی گئی ہے جو میرے تجربہ میں ثابت ہوئی ہیں کہ ان سے اس

شہر میں اکثر غفلت کی جاتی ہے۔

اگر سپیکہ اور بہت سی بلقون کا تحریک کرنا ضروری تھا
مگر خوف طوائف ان کو غمراہ کر گیا اور صرف نہایت اہم
ضروری اور مفید باتوں پر اکتفا کی گئی۔

آخر میں تو دل سے اپنے ادیب ارب استاد یکتب حاجی
حرمین شریفین (زاد بہا اللہ شرفاً و تعظیماً) مولوی خواجہ
بہا والدین صاحب ارزانی القادری سیالکوٹی
کو اہم ہے۔ نماز مہر شہتہ تعلیمات سرکار عالی کا بے حد
شکر یہ ادا کرتا ہوں جن کی اردو تسلیم و حسن تربیت
نے مجھ کو اس لائق کر دیا کہ میں اپنے بنی نوع اور اہل
جنس کی کچھ خدمت زبان اردو میں اس چھوٹی سی کتاب
تعمیر کر سکوں فقط

آر۔ مین کو لاوا



فہرست کتاب زچہ پتہ

صفحہ نمبر	تفصیل ابواب	صفحہ نمبر	تفصیل ابواب	صفحہ نمبر
۸	خاص ہدایت برائے زچگی	۱۵	باب اول خزانہ بخت - جات حل	۱
۹	کمرہ زچگی	۱۶	عام ہدایات نہ جالت حل	۱
۹	خلیغہ و کثیف ہوا کی خرابیاں	۱۶	استفراغ و تلی جات حل	۲
۱۰	پاک صاف ہوا کے فوائد	۱۸	قبض	۱
۱۰	دھوپ کا فائدہ اور اس کی ضرورت	۱۹	مقدار قارورہ	۲
۱۲	زچگی کا پلنگ	۲۰	غسل	۵
۲۰	سامان زچگی	۲۱	لباس	۲
۱۳	دانی کا انتخاب	۲۲	ایڈانسل بلیٹ	۴
۱۳	نا تجربہ کار دانی کی برائیاں	۲۳	تازہ ہوا	۸
۱۵	جاہل اور نا تجربہ کار دانی	۲۴	ہوا بخوری	۹
۱۵	جاہل دانی کی بد عنوانیاں	۲۵	بیجا اچھل کود یا بجان کا نتیجہ	۱۰
۱۶	باب چھارم حالت حل میں اکثر غیر معمولی شکایات -	۲۶	بوڑھی کی حفاظت	۱۱
۱۶	مثلی اور استفراغ کا بیان	۲۶	حفاظت حل بزنا گہ ایام	۱۲
۱۶	مثلی اور استفراغ کا علاج	۲۷	باب دوم زچگی کے وقت کی نسبت	۱۳
۱۸	قبض	۲۸	طریقہ شناخت تاریخ زچگی	۱۳
۱۸	قبض کا علاج	۲۹	تختہ " " "	۱۴
۱۸	باب سوم ہضم بدھمی -	۳۰	باب سوم زچگی کی تمارسی	۱۴

۳۱	بہارِ متعلقِ میناب	۵۰	۲۰	بہرہی	۳۱
۳۲	اجابت	۵۱	"	بہرہی کا علاج	۳۲
	بہرہی کی پرورش		۲۲	نشانی کی شکایتیں	۳۳
۳۳	غذائی بے احتیاطی کو برے نتائج	۵۲	"	بو اسیر	۳۴
	دال کا دودھ	۵۳	۳۳	ویرکویس یا نسولی کا پھولنا	۳۵
۳۴	انسانی عسکی قدرتی غذا کو فراہم	۵۴	"	جسم کو تنہا ہی حدیثی غذائی اجزاء کا پیدا ہونا	۳۶
۳۵	میں اور گائے کو دودھ کا بیان	۵۵	"	تذاتی جسم پر دم کا پیدا ہونا	۳۷
۳۶	اوپٹ اور کچھ دودھ کا اثر	۵۶	۳۴	بہا میں خون کا جاری ہونا	۳۸
	باب ۱۱ جسم پر دم کو بچھڑا کر لینا			بہرہ کی نشانی	
۳۷	بہرہ کی حالت پرانا		۲۶	بہرہ کا قابلِ حالت پرانا	۳۹
"		۵۰	"	بہرہ کی حالت	۴۰
۳۸	دال کی حالت کے بعد	۵۸	۲۷	یا فامیہ اور پیچہ اور نفاس کی نشانی	۴۱
	بہرہ کی	۵۹	۳۸	دودھ کا پیدا ہونا	۴۲
۳۹	اجابت	۶۰		علاماتِ صحت زچہ	
	قارچہ	۶۱	۲۹	بہرہ	۴۳
۴۰	بچہ کا وزن	۶۲	"	نیند	۴۴
۴۱	تختہ زیادتی وزن	۶۳	"	بہرہ پر	۴۵
۴۲	باب ۱۲ جسم بچہ کی غذا ہونے		۳۰	نبض	۴۶
	دودھ کا کافی مقدار میں نہ ہونا	۶۴	"	دودھ	۴۷
	بچہ کی غذا۔ ماں کو اپنی سوت	۶۵	"	نفاس	۴۸
۴۳	خیال کر چکے کو دودھ نہ پلانا		۳۱	خو رک	۴۹

۱۰۲	پوڈر کا استعمال	۷۶	باب دوم بچہ کا لباس و ورزش
۱۰۳	بچہ کو کرٹ سے لٹانا	۷۷	۹۰ بچہ کا لباس و ورزش
۱۰۴	خدا لکی با قاعدگی تبدیل لباس	۷۸	۹۱ تازہ ہوا
۱۰۵	تھرماس فلاسک کا استعمال	۷۹	۹۲ بچوں کو دن میں سلانا
۱۰۶	بچہ کو گوڑوں لیکر سوئی کی جانوت	۸۰	لباس کا بیان
۱۰۷	بچہ کا وزن بڑھانے کی عیادت	۸۱	بچہ کے وزن کا بیان
۱۰۸	بچہ کو کرنا اور چھک کا فیکلہ کھلوانا	۸۲	زیادتی وزن صحت کی بہترین علامت
۱۰۹	بچہ کی حفاظت بے خود خود کر دینے کا	۸۳	باب سوم بچہ کی بیماریاں
۱۱۰	ہاتھ کی گائے یا تڑپوں سے	۸۴	الٹنچ
۱۱۱	بچہ کو کھانسی یا تھیں بچہ کی حفاظت	۸۵	علاج
۱۱۲	بچہ کو تھیں یا تھیں بچہ کی حفاظت	۸۶	بچہ کے رنگ کو دست آنا
۱۱۳	بچہ کا چاند	۸۷	بچہ کو اندھنی سے پریشانی کی نشان
۱۱۴	بچہ کا کھانا	۸۸	بچہ کو ملائی کو پیدا ہونا۔
۱۱۵	بچہ کی حفاظت چینی کی خرابیاں	۸۹	علاج
۱۱۶	بچہ کا خیال کر کے دیکھو بچہ کی	۹۰	بچہ کو
۱۱۷	بچہ کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔	۹۱	بچہ کو کیچوے۔
۱۱۸	بچہ کو کیچوے سے بچانے کا طریقہ	۹۲	بچہ کو کیچوے۔
۱۱۹	بچہ کو کیچوے سے بچانے کا طریقہ	۹۳	بچہ کو کیچوے۔
۱۲۰	بچہ کو کیچوے سے بچانے کا طریقہ	۹۴	بچہ کو کیچوے۔
۱۲۱	بچہ کو کیچوے سے بچانے کا طریقہ	۹۵	بچہ کو کیچوے۔

باب اول

حفظان صحت بحالت عمل

عام ہدایات | عام صحت میں ایک کیفیت کا پیدا ہونا ہے اور
بحالت عمل | ایسی حالت میں صحت بقاعدہ اصول حفظان صحت

ایسی ہی ہونی چاہیے جیسے کہ ایک معمولی عورت کی ہوتی ہے بقاعدہ کلیہ عمل کی
حالت میں عورت کو حسب معمول کھانے پینے اور نشست و برخاست کا پابند رہنا چاہیے
عورت کی خوراک حسب معمول ہو اس کی خوراک میں نہ زیادتی کی جائے
اور نہ کسی قسم کی بندش ہو یعنی اگر اس کا جی کسی شے کو کھانا چاہے
جیسا کہ ایک تندرست آدمی کا جی چاہا کرتا ہے تو اس کو حسب معمول وہ
چیز کھانے کو دیا جاسکتی ہے۔ چار کافی اور چٹ پٹی چیزوں کا حد سے
زیادہ استعمال مضر ہے۔

استفراغ و متلی | ابتداء عمل میں متلی استفراغ اور بدبھہمی اکثر ہو جایا
بحالت عمل - | کرتی ہے۔ ایسی حالت میں کھانے پینے کا خاص نظر

رکھا جائے اور فوراً کسی طبیب سے اس کا مقول بند و بست کیا جائے۔

قبض | اجابت روزانہ حسب معمول چاہیے۔ حالت حل میں اکثر قبض

ہو جایا کرتا ہے اس کے دفع کرنے کے لیے بانو میوہ کھائیں یا کسی

قسم کا ہکا جلاب نمک وغیرہ کالیں۔

مقدار قارورہ | قارورہ کی مقدار روزانہ دن میں چار پانچ دفعہ حسب

معمول ہونا چاہیے اگر کچھ کمی واقع ہو تو فوراً کسی طبیب سے علاج کرایا

جائے۔

غسل | جسم کو ہمیشہ پاک و صاف رکھنے کے لیے گرم پانی سے

ضرور غسل کریں ٹھنڈا پانی استعمال نہ کریں کیونکہ یہ نقصان پہنچاتا ہے۔

لباس | لباس ہمیشہ ڈھیلے پرین بہت تنگ اور پست لباس نہ

استعمال کریں۔ بلکہ پٹ کو کمر بند یا بلٹ وغیرہ سے بھی کس کر نہ بائیں

اڈامنل بلٹ | اکثر اڈامنل بلٹ ABDOMINAL BELT.

استعمال کرنے سے پیٹ کی دیوار کو بہت فائدہ و آرام ملتا ہے

پہلی زچگی کے بعد کی زچگیوں میں اڈامنل بلٹ کا استعمال نہایت

ضروری ہے۔ پہلی زچگی میں قوت پوری اور بہت کامل رہتی ہے اسلئے

زیادہ تکلیف معلوم نہیں ہوتی۔ مگر بعد کی زچگیوں میں بتدریج قوت کم ہوتی جاتی ہے۔ جس سے پیٹ بہت نرم اور ڈھیلا ہو کر جھولنے لگتا ہے۔ ایسی حالت میں ایڈامنٹ بلٹ کے استعمال سے بہت آرام ملتا ہے چلنے پھرنے میں آسانی ہوتی ہے۔ اور تکان بھی نہیں پیدا ہوتی ہے۔

تازہ ہوا۔ | بحالت حل تازہ ہوا نہایت ضروری ہے کیونکہ عمل کی حالت میں حاملہ کا تمام جسم و اعضاء معمولی حالت سے دوگنا کام کرتے ہیں۔ اور جسم کے اندر کی دوگنی خراب رطوبتیں صرف ایک ہی سانس کے ذریعہ سے خارج ہوتی ہیں۔ حاملہ کو اپنے لیے اور بچہ کے لیے اپنے ہر ایک سانس سے دوگنی تازہ ہوا حاصل کرنی اور پھر اپنے ہر ایک سانس سے دوگنی خراب اور زہریلی ہوا خارج کرنی پڑتی ہے۔ آکسیجن گیس تازہ ہوا میں رہتا ہے اور یہی جسم کو بازی اور فرحت بخشتا ہے۔ بند کمرے میں آکسیجن گیس نہیں رہتا ہے۔ بلکہ برخلاف اس کے خراب اور زہریلی ہوا رہتی ہے جس سے تکان اور غنودگی پیدا ہوتی ہے۔ اور بخار کے آنیکا

بھی اندیشہ رہتا ہے۔ اس لئے تھی المقدور دروازے اور
دریچے کھلے رکھیں تاکہ تازہ ہوا کی آمدورفت سے کمزوری غلیظ
اور کشیف ہوا پاک و صاف ہوتی رہے۔

ہوا خوری | روزانہ ہوا خوری کی عادت ڈالنی چاہیے۔ اگر باہر
نہ جاسکیں تو صحن مکان میں صبح و شام ضمیر و ٹھیلین اور پہل قدمی
کریں۔ چہل قدمی تمام ورزشوں سے بہتر ورزش ہے۔

بیجا اچھل کود | اگر کسی عورت کا کبھی حمل ساقط ہو گیا ہو یا خون گیا ہو
یا لٹکان کا نتیجہ تو اس کو اس بات کا خاص لحاظ رکھنا چاہیے کہ
فوری اچھل کود یا بیساختہ دوڑ دھوپ نہ کریں۔ اور نہ کوئی ایسا کام
کرے جس سے وہ بہت تھک جائے۔ شادی بیاہ یا تقریبات
میں بھی نہ جانا چاہیے۔ تاکہ کہیں ایسا نہ ہو کہ مہانوں کی کثرت سے
حاملہ کی پوری پوری خاطر و تواضع نہ ہو سکے یا شدت گرمی سے
یا بچھینی سے وہ بیہوش ہو جائے اور اس تکلیف کی وجہ سے اس کا
حمل ساقط ہو جائے۔ کل حاملہ عورتوں کو اس کا خیال رکھنا چاہیے
کہ وہ کوئی ایسی حرکت نہ کریں جس سے حمل پر فوری برا اثر پڑے

جیسا کہ اوپر ذکر ہوا ہے۔ بلکہ ہر ایک کام کو نہایت ہی شائستگی اور
سہولت سے کیا کریں۔

حاملہ کو کسی قسم کا خوف نہ دلائیں۔ اور نہ ٹھگین و رنجیدہ

کریں۔ بلکہ جہاں تک ممکن ہو اُسے خوش رکھیں۔

بوٹڈی کی حفاظت | حل کے اخیر دنوں میں بوٹڈیوں کا خیال

رکھنا چاہیے۔ اگر چھاتی کی بوٹڈی دبی ہوئی ہو تو اُس کو دن

میں تین چار مرتبہ پاک و صاف ہاتھوں سے کسی قدر کھینچ کھینچ کر

بڑھائیں۔ تاکہ زچگی تک بوٹڈیاں اس قدر بڑی ہو جائیں کہ

بچہ اچھی طرح دودھ پی سکے۔ حاملہ کو لازم ہے کہ ایک چھ

ایڈیکلون EAUDE COLOGNE اور تین چھ پانی ملا کر عرق

تیار کریں۔ اور اُس عرق سے بوٹڈیوں کو دن میں تین چار مرتبہ

دھوئیں۔ تاکہ جلد سخت ہو جائے۔ اور دودھ پلاتے وقت دُر

نہ پیدا ہو۔ خصوصاً اُس عورت کو جس کا کہ پہلا حمل ہو یہ عمل ضرور

کرنا چاہیے۔

حفاظت حل زبائنہ ایام | حل کی حالت میں عورت کو ماہانہ ایام خور

ہوتے ہیں وہ بند ہو جاتے ہیں اسلئے اس بات کی خاص طور سے حفاظت و نگرانی کی جائے کہ جب ایام کا وقت آئے تو اُس وقت حاملہ نہایت احتیاط و آرام سے رہے۔ حاملہ کو نہ تو کوئی ایسا کام کرنا چاہئے جس سے اُسے تکان پیدا ہو۔ اور نہ کوئی سفر وغیرہ کرے۔ ریل کا سفر جو سب سفروں سے زیادہ آرام دہ اور اچھا ہے وہ بھی اس زمانہ میں نہ کیا جائے۔ اور چھوٹے سے چھوٹا آپریشن (عمل جراحی) بھی نہ کیا جائے تاکہ کہیں ایسا نہ ہو کہ اسکی وجہ سے حاملہ کو کسی قسم کی تکلیف، بچپنی، بقیہ رسی یا تکان پیدا ہو اور اُس کا حل ساقط ہو جائے۔

باب دوم

زچگی کے وقت کی شناخت

طریقہ شناخت | اندازاً مدت حل (۲۸۰) یوم ہیں زچگی کی تاریخ مقرر کرنے کے لیے ذیل کے طریقہ پر عمل کرنا چاہیے

تاریخ زچگی

۱۔ ایام کے اخرون سے حساب کیا جائے اور اُس روز سے ۹ مہینے ۳ یوم شمار کیے جائیں۔ اور خیال کیا جائے کہ نو مہینے تین دن ختم ہونے کے دو تین دن قبل یا بعد چلے گی۔

۲۔ دوسری شناخت یہ ہے کہ جس تاریخ سچے پیٹ میں پہلی دفعہ پھرے یا حرکت کرے اُس تاریخ سے ۲۲ ہفتے شمار کریں کیونکہ سچے کا پھرنا اور حرکت کرنا اٹھارویں ہفتے سے شروع ہوتا ہے۔
تحتہ شناخت تاریخ زچگی از اخیر تاریخ ایام ماہانہ

تاریخ	نام ماہ	شناخت ایام ماہ	نام ماہ	کیلیفیت
۱	۲	۳	۴	۵
۱	محرم	۱	شوال	۱۲
۲	صفر	۱	ذیقعدہ	۱۳
۳	بیچ الاول	۱	ذی الحجہ	۱۲
۴	بیچ الثانی	۱	محرم	۱۱
۵	جاودی الاول	۱	صفر	۱۲
۶	جاودی الثانی	۱	بیچ الاول	۱۱
۷	رجب	۱	بیچ الثانی	۱۲
۸	شعبان	۱	جاودی الاول	۱۱
۹	رمضان	۱	جاودی الثانی	۱۲
۱۰	شوال	۱	رجب	۱۱
۱۱	ذیقعدہ	۱	شعبان	۱۲
۱۲	ذی الحجہ	۱	رمضان	۱۱

تاریخ زچگی جو برج کیگنی ہے اس تاریخ کے دو چار روز قبل یا بعد زچگی ہوگی۔
 اگر فرض کیا جائے کہ بجائی پہلی تاریخ محرم کو ۱۲ محرم کو
 اخیر تاریخ ایام تھی تو اس حساب کم و بیش ۴۴۴۰ سال
 کو زچگی ہوگی پس اس طریقہ سے تاریخ زچگی
 شمار کیا کریں۔

باب سوم

زچگی کی تیاری

خاص ہدایات | جب زچگی کے پندرہ دن باقی رہ جائیں تو
بلے زچگی | زچہ کو حسب ذیل امور کا خاص طور پر لحاظ رکھنا

چاہیے۔

۱۔ زچہ جہاں تک ممکن ہو سکے روزانہ گرم پانی سے غسل
کرے۔

۲۔ اجابت حسب معمول ہو اور قبض کو جو کہ اخیر ایام زچگی میں
لازمی ہے ہرگز نہ پیدا ہونے دیا جائے۔

۳۔ دروزہ کے معلوم ہوتے ہی تیل یا نمک کا ایک جلاب

لے لین۔

کمرہ زچگی | کمرہ میں جو بے سے اچھا اور عمدہ کمرہ ہو اس کو زچگی کے
داسے تیار رکھیں۔ جس کمرہ میں دھوپ آتی ہو اور ہوا دار ہو اور

اس کے اظراف سے کوئی موری نہ ہو اس کو منتخب کریں ایسی موریوں سے زہریلی موری ہوتی ہے جس سے زچہ کو بہت نقصان پہنچتا ہے تجربہ سے بہتر ثابت ہوا ہے کہ چنگی کیلے سب سے مبرا اور خراب کر دھختہ کیا جاتا ہے اور پھر اس میں پردہ وغیرہ ڈال کر بالکل اندھیرا کر دیتے ہیں تاکہ دھوپ اور ہوا اس میں سرگزنہ داخل ہو کر گویا اس کمرہ کو بالکل کال کوٹھری کا شورنہ بنا دیتے ہیں جس کی وجہ سے چند ہی روز میں اس جسمہ میں تعفن اور بدبو پیدا ہو جاتی ہے۔

ٹیلیٹا وکٹیفٹ | اسے کے مکان کی عمدہ و پاکیزہ ہوائی کس ہو انکی خرابیاں | کیسے کعب فیٹ ہے اور پاک و صاف ہوا کے ادخال اور تخلیظ اور خراب ہوا کے اخراج کی سہولت پر منحصر ہے جب ان باتوں پر لحاظ رکھا جائے تو جو ہوا بذریعہ سانس اندر جاتی ہے۔ وہ پاک و صاف ہوتی ہے جب اس سانس آف ٹیلیٹن یا پاک و صاف ہوا کی آمد و رفت کا برابر خیال نہیں کیا جاتا ہے یا اس میں غفلت کی جاتی ہے تو وہ غلاطت جو بالعموم انسان کی سانس کے ساتھ اس کے منہ اور جسم سے نکلتی ہے گرمی اور بھاپ وغیرہ

کیساتھ کمرہ میں جمع ہو جاتی ہے۔ اور جمع ہو کر ایک قسم کی بدبو پیدا کر دیتی ہے۔ یہ خراب ہو کر کمرہ کے پیر و دن بستر عنائی اور بلا ٹکٹ وغیرہ میں جذب ہو کر بدبو پیدا کیا کرتی ہے۔ سب پھر یہہ غلیظ ہوا سانس کے ذریعہ انسان کے جسم میں جاتی ہے تو اس کا فوراً اثر یہ ہوتا ہے کہ انسان کے سر میں درد شروع ہو جاتا ہے اور طبیعت پڑ مروہ اور نڈھال ہو جاتی ہے۔ جی متلانے لگتا ہے اور بیہوشی چھا جاتی ہے۔ اور اس میں ذرا بھی شک نہیں ہے کہ اسے کمرہ میں رہنے سے دق اور دمہ کی بیماری پیدا ہوتی ہے اور جب کبھی کسی دبا کا عام طور پر شیوع ہوتا ہے تو بہ نسبت اون لوگوں کے جو پاک و صاف اور کھلی ہوئی ہوا میں بود و باش کرتے ہیں پہلے ایسے کمرہ کے رہنے والوں پر زیادہ تر اثر ہوا کرتا ہے۔

پاک و صاف ہوا کے فوائد | زچگی کا وقت بہت نازک وقت ہوتا ہے اور اس کی ضرورت | ایسے ایسے وقت میں پاک و صاف ہوا کا سب سے زیادہ خیال رکھنا چاہیے۔ کیوں کہ اس وقت کی خراب

ہوا کے اثر سے آئندہ بہت سی بیماریوں کے پیدا ہونے کا اندیشہ ہے
 کسانوں کی عورتوں کی حالت دیکھیے کہ وہ ہمیشہ پاک و صاف
 ہوا میں رہتی ہیں۔ اور اس پاک و صاف ہوا کی وجہ سے ان
 کی زندگی نہایت آسانی و سہولت کیساتھ ہو جاتی ہے اور زندگی
 کے بعد بھی بہت جلد پاک و صاف ہوا کی بدولت اپنی اصلی صحت
 پر آجاتی ہیں۔ حالانکہ کسانوں کی عورتوں کی حفاظت و نگرانی ہمارے
 شہر کی عورتوں کی بہ نسبت بہت ہی کم ہوا کرتی ہے مگر بسبب
 تازہ اور عمدہ ہوا کے ان کی صحت روز افزوں ترقی پذیر رہتی ہے
 دھوپ کا فائدہ اور | قدرتی طور سے سب سے بہترین صحت
 اس کی ضرورت کو قائم رکھنے والی چیز دھوپ ہے۔ جس مقام
 پر دھوپ نہ جاتی ہو وہ جگہ مرطوب و مایوس ہو جاتی ہے اور ایسی
 جگہ طرح طرح کی بیماریوں کے پیدا ہونے کا اندیشہ رہتا
 ہے برخلاف اس کے جہاں دھوپ کا برابر گزر رہتا ہے وہاں
 کسی قسم کی خرابی اور بیماری نہیں پیدا ہوتی ہے۔ علیٰ ہذا میں
 جگہ پاک و صاف ہوا اچھی طرح گزرتی ہے وہاں کی تمام

غلاظت کو پاک و صاف کر دیتی ہے لہذا ایسی نازک حالت یعنی
 زچگی کی بوقت دھوپ اور ہوا کے مفت اور قدرتی فیض سے
 مستفیض ہونے کی سخت ضرورت ہے مگر برخلاف اس کے ان
 دونوں چیزوں یعنی دھوپ اور ہوا کے مکان میں داخل ہونے
 کی بالکل بندش کی جاتی ہے جو نہایت مضر اور صحت پر خراب اثر
 ڈالنے والی ثابت ہوتی ہے لہذا زچگی کے موقع پر دھوپ اور
 پاک و صاف ہوا سے ایسی طرح فائدہ اٹھانا چاہیے تاکہ صحت
 بیکار اچھی رہے۔

زچگی کا پلنگ جس پلنگ برزچگی ہو وہ توڑی۔ سپرنگ داریا
 زیادہ نرم نہ ہو بلکہ پلنگ تخت کی مانند سخت ہو تو اچھا ہے زچگی
 کے وقت پلنگ پر روم جامہ کا کپڑا اچھا نا چاہیے تاکہ بچھو نا خراب
 نہ ہونے پائے۔ اور پلنگ کو کمرہ میں ایسی جگہ رکھنا کہ اس
 کے چاروں طرف آدھی آسانی سے چھو سکے۔

سامان زچگی زچگی کے لیے حسب ذیل سامان ہتیا کریں۔
 ۱۔ پیٹ اور کمر باندھنے کے لیے چار عدد بانینڈر یعنی

موٹے کپڑے کے ٹکڑے جو سوا گز لمبے اور آدھ گز چوڑے
ہوں۔

۲۔ تین درجن چھوٹے توال۔

۳۔ ایک پکیٹ سینٹی پن۔

۴۔ ناف باندھنے کے لیے ایک لچھتا گہ۔

۵۔ پیدا ہونے کے بعد بچے کو گود میں لینے کے لیے ایک

پرانے بلنیکٹ یا غلائیل کا ٹکڑا۔

۶۔ بچہ کو پوچھنے کے لیے نرم ملل وغیرہ کے پرانے ٹکڑے

اور بچہ کو پہنانے کے لیے لباس۔

۷۔ ویسلن VASELINE کی ایک ڈبی۔

۸۔ بچہ پر چھڑک کے لیے ایک ڈبہ ٹائیلٹ پوڈر۔

۹۔ غسل کے واسطے ایک عمدہ صابن کی ٹبی۔

۱۰۔ لوشن (عقیات) وغیرہ تیار کرنے کے لیے تین چار

تاجینی یا چینی کے صاف مین یا تشت۔

۱۱۔ بہت سی مقدار میں گرم پانی۔

۱۲- ایک شیشہ لیسول. LYSOL یہہ ایک عمدہ ڈس انفکنٹ
 لوشن ہے اسلیے زچگی کے وقت دائی اور اُس کی مددگار کے
 ہاتھ پہلے خوب اچھی طرح گرم پانی اور ہابن سے دھلوا کر بعد
 میں اس لوشن سے دھلوانے چاہئیں۔ لوشن بنانے کی ترکیب
 حسب ذیل ہے۔

فی سیر پانی میں ایک چاء کا چمچ لیسول ڈالیں اور اس کو اچھی
 طرح ملائیں۔

دائی کا انتخاب ڈاکٹر کی رائے سے زچگی کے واسطے کوئی
 ایسی دائی مفید رکھ جائے جس نے اس فن کے متعلق کوئی خاص
 امتحان پاس کیا ہو اور اُس کو تجربہ بھی ہو بازار ہی معمولی یا جاہل
 دائی سے جسے اس فن سے کامل دقت نہ ہو ہرگز زچگی نہ کرانا
 چاہیے۔ کیونکہ اس میں زچہ اور بچہ ہر دو کی جان کا خوف ہے۔

نا تجربہ کار دائی
 کی برائیاں ہر سال (ہزاروں) زچہ نا تجربہ کار دائیوں
 کے زیر علاج رہنے کی وجہ سے اپنی جانیں کھوتی ہیں جو زچہ

سند یافتہ اور تجربہ کار دوائی سے زچگی کراتی ہے اُس کی طبعان کو خطرہ نہیں ہے۔

جال اور نا تجربہ کار دوائی | ہندوستان میں دیکھا جاتا ہے کہ

سب سے بوڑھی عورت جو کسی دوسرے کام کے لائق نہیں رہتی ہے وہ اکثر دوائی کا پیشہ اختیار کرتی ہے ظاہر دیکھتے ہی معلوم ہوتا ہے کہ اُس کے ناخن بڑے بڑے اور اون میں بیچرمیل بھرا ہوا۔ کپڑے نہایت کثیف و غلیظ حفظانِ صحت کے

قواعد سے بالکل بے بہرہ ناواقف اور جاہل۔ **ANATOMY** - اناٹومی

جسم کے اندرونی اعضا کا علم) اور **PHYSIOLOGY** - فزیالوجی

حالتِ صحت میں جسم کے اندرونی اعضاء کی حرکات سکناات کا علم کی کیفیت اور شناخت کا کبھی اُس نے خواب بھی نہ دیکھا ہوگا اسپرٹ ریفیہ کہ اکثر شراب اور سیندھی کے نشہ میں مخمور اور

چور رہتی ہے۔ زچہ جب ایسی دایوں کے حوالے کی جائے

تو وہ کیوں نہ فوت ہو بلکہ ایسی حالت میں زچہ کا بچنا اور جیتنا ہوتا

ایک تعجب خیز امر ہے۔

جہل دانی کی جاہل اور غلیظ دانی زچہ کے اندر دتی حصہ بد عنوانیاں جسم میں اپنے غلیظ ہاتھوں سے غلیظ اور کثیف مادہ پہنچا کر گونا گوں اور طرح طرح کی بیماریوں کے اثرات پیدا کر دیتی ہے اور چونکہ دانی کو مرض کی تشخیص اور علاج برابر نہیں آتا ہے اس لیے وہ یہہ اور خنثی ہڈھاتی ہے کہ وہ شیطانوں اور پریوں کے سایہ سے ڈرا کر کبھی پیٹ پر جو تانیدھواتی ہے اور کبھی کالے کوٹے اور چڑیاں وغیرہ چھڑواتی ہے بلکہ اسی قسم کی طرح طرح کی لغویات میں مبتلا کر کے زچہ کا کام تمام کر دیتی ہے۔

پہلے

حالتِ حل میں اکثر غیر معمولی شکایات

زمانہ حل میں اکثر غیر معمولی مرض پیدا ہو جایا کرتے ہیں ان کا بیان کیا جاتا ہے اور علاج بتایا جاتا ہے مگر اس کا انشا

یہ نہیں ہے کہ اپنا آپ علاج کیا جائے اور طبیب سے مشورہ ہی نہ لیا جائے بلکہ ایک دو روز میں افاقہ اور آرام نہ معلوم ہو تو فوراً طبیب کا علاج شروع کر دینا چاہیے۔

متلی اور استفراغ | صبح کے وقت متلی اور استفراغ ہو کرتا ہے بعض عورتوں کو بالکل خفیف سی متلی ہوتی ہے اور رضیہ فاقوں کی وجہ سے بالکل لاغر اور کمزور ہو جاتی ہے۔ ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو جایا کرتے ہیں اور آخر کار بخار اور سرسام ہو جاتا ہے جو ایک نہایت خطرناک علامت ہے۔

متلی اور استفراغ | خفیف سی متلی کے لیے صرف اجابت صاف کا علاج رکھنے کی کوشش کرنا چاہیے۔ صبح میں نہار منہ

ایک کٹورہ گرم پانی پینے سے طبیعت صاف ہو جاتی ہے اور جب کوئی غذا پیٹ میں نہیں رہتی ہے اور سٹے ہو جاتی ہے تو ایسی حالت میں دودھ اور سوڈا واٹر ملا کر پیئیں گے نہیں ہوگی اور مجائے غذا کے میوے کا استعمال زیادہ کریں۔ اگر شدت کی متلی ہو تو ٹوڈاکٹر کا علاج ضرور کرنا چاہیے۔ کیوں کہ حاملہ

کو اس میں نقصان پہنچنے کے علاوہ اسی ساقط ہونے کا بہت بڑا اندیشہ ہے۔

قبض | اس کے زمانہ میں قبض اکثر پیدا ہوتا ہے اگر اس کا علاج نہ کیا جاسکے تو حاملہ اور بچہ دونوں کے لیے نہایت مضر ہے کیونکہ اجابت سے حاملہ اور اس کے بچہ یعنی سر و دو کا فاسد مادہ خارج ہوتا رہتا ہے مگر قبض سے اس کا اخراج بند ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے عامہ ضرور بیمار ہو جاتی ہے۔

قبض کیساتھ کھلی ڈکھارا اور منہ میں پانی (PYROSIS)

آتا ہے اور پیٹ میں نفع ہو جاتا ہے یا پھولا ہوا معلوم ہوتا ہے۔

قبض کا علاج | قبض کے علاج کے متعلق چند عام ہدایتیں ذیل میں درج کی جاتی ہیں۔

۱۔ بہت سی عورتیں جو قبض میں مبتلا ہوتی ہیں اگر غور سے

دیکھا جائے تو وہ بہت کم فلیڈ FLUID. سیال یا پتلی غذا

یعنی پانی دودھ جہاں کافی وغیرہ استعمال کرتی ہیں جس کی وجہ

سے ان کو قبض ہو جاتا ہے اور جب زیادہ مقدار میں سیال

غذا LIQUID. پیتی ہیں تو قبض دور ہو جاتا ہے اس لیے انکو

کم از کم $\frac{1}{2}$ یا $\frac{3}{4}$ پائنت لکیڈر غذا پینی چاہیے۔

اس فلیٹڈ یا سیال غذا میں ایک گلاس گرم یا ٹھنڈا پانی جو علی الصبح اٹھتے ہی نہار منہ پیا جائے اور ایک گلاس گرم پانی جو رات میں سوتے وقت پیا جائے شامل ہے۔ پانی کو ایک دم نہیں پینا چاہیے بلکہ آہستہ آہستہ پینا چاہیے۔

۲۔ اشیا زویل کو کھلانے کے لیے مجبور کیا جائے۔

سیوہ قسم قسم کے مرتے شہید۔ شیر برنج۔ ہسیرہ۔ مور۔ سیب۔ انگور۔ انجیر۔ شیرے میں پچھے ہوئے سوکھے انجیر۔ یا زردالو۔ خوبانی۔ ناشپاتی۔ ہری ترکاریاں اور بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی وغیرہ۔

۳۔ روزانہ حمام کیا کریں۔ اور ایک ٹرکس توال سے اچھی

طرح جسم کو پونچھیں۔

۴۔ صبح میں اٹھتے ہی گرم پانی یا ٹھنڈا پانی پینے کے قبل

دس منٹ تک پیٹ کو ہاتھ سے سبلائیں۔

۵۔ روزانہ وقت مقررہ پر اجابت کو جانے کی جبراً عادت
 لوالیں۔ اگر اس سے بھی قبض دور نہ ہو تو $\frac{1}{4}$ ۲ تولہ روغن بادام
 یا روغن زیتون دو دھ میں ملا کر سوتے وقت پیائیں۔



بہضمی | بہضمی پیدا ہونے کے بہت سے اسباب ہیں۔ مگر
 بہضمی کو دور کرنے کے واسطے حسب ذیل چند عام ہدایتیں بیان
 کی جاتی ہیں۔

بہضمی کا علاج | ۱۔ تمام غذائیں آہستہ آہستہ خوب چبا کر کھانا
 چاہئیں۔ اور جہاں تک ہو سکے سبب چیزیں یعنی پانی وغیرہ کھانا کھانی
 کے بعد پیئیں۔

۲۔ مقررہ وقت پر کھانا کھائیں یا کریں کھانا کھاتے وقت غصہ

COMPANY. بلکہ حتی المقدور اون لوگوں کے ساتھ کھانا کھانا

چاہیے جو خوش مزاج اور صاحب مذاق ہوں۔ جہاں تک ممکن ہو سکے کھانا کھانے کے اول و بعد کسب قدر آرام کریں۔

۳۔ تمام غنائیں اچھی طرح سے پکائی جائیں اور دستہ خوان نہایت خوش اسلوبی اور عمدگی سے آراستہ کیا جائے۔

۴۔ اس بات کی اچھی طرح تحقیق کریں کہ سب دانت

مضبوط اور اچھی حالت میں ہیں اور ان میں سے کوئی دکھتا۔ درد کرتا۔ ہلتا یا کھٹا تو نہیں ہے جس سے پورے طور پر چپا یا نہیں جانا اور نسیب را اچھی طرح چپانے کے نکلنا پڑتا ہے۔

۵۔ چار کافی۔ تمباکو اور دوسری نشہ کی چیزوں کا

حتی المقدور استعمال نہ کریں۔ اور اگر ایسا ہی چاہ پینا مقصود ہو تو اعلیٰ قسم کی چاہ بالکل بلکی پھیکے رنگ کی پیائیں کریں۔

تازہ ہوا اور ورزش ENERSISE سے نفع حاصل کرنے

کی بہت کوشش کریں۔ و نیز اجابت صاف رکھنے کی حسب

ہدایت بالا بہت پابندی کریں۔

مشانہ کی شکایتیں | ایام حل میں مشانہ پر پورا قبضہ نہیں رہتا

ہے اس لیے کبھی کبھی کھانے یا کیلنے وغیرہ سے پیشاب خطا ہو جاتا ہے یہہ حالت پہلے حل میں نہیں ہوتی ہے بلکہ بعد کے حل میں اکثر ہوا کرتی ہے۔ ابتداء حل میں پیشاب بہت دفعہ آتا ہے اس کا سبب یہ ہے کہ رحم کا بوجھ مشانہ پر پڑتا ہے اخیر حل میں پیشاب میں کبھی کبھی رکاوٹ ہوتی ہے اور پیشاب تھوڑی مقدار میں آتا ہے۔ اگر شکایت مذکورہ میں زیادتی ہو جائے تو فوراً کسی طبیب کا علاج شروع کریں۔

بعض وقت پیشاب بھی خطا ہو جایا کرتا ہے۔ اس کی کپڑے پر واہ نہ کریں کیونکہ حل کی حالت میں اکثر بیساختہ پیشاب ہو جاتا ہے لیکن زچگی کے بعد یہہ شکایت خود بخود دور ہو جاتی ہے۔ بوا سیرا حل کی حالت میں کبھی کبھی بوا سیر بھی ہو جایا کرتی ہے اس کے لیے ہر ف اس بات کا لحاظ رکھیں کہ اجابت صاف اور ملین ہو زچگی کے بعد یہہ شکایت خود بخود دور ہو جائیگی اگر باقی رہ جائے تو کسی طبیب سے اس کا معقول علاج کرائیں

ویریکوس وینین VERICOSE VEISON حمل کی حالت میں یہ

بھی ایک عام شکایت ہے کہ بعض عورتوں کے پیروں کی نینیں بہت پھول جاتی ہیں۔ پہلی زچگی میں یہ بیماری نہیں ہوتی ہے۔ لیکن بعد کی زچگیوں میں اکثر نسلیں پھول جایا کرتی ہیں۔

جسم کے تحتانی حصہ میں اکثر خارش PRURITUS VULVAE

جسم کے تحتانی حصہ میں یا کھجلی پیدا ہو جاتی ہے اور اس سے خارش یا کھجلی کا پیدا ہونا بہت تکلیف ہوتی ہے۔ ذیابیطس

خارش یا سفید پانی کے جاری ہونے سے ایسا ہو جا یا

کرتا ہے۔ سیر بہر گرم کھولتے ہوئے پانی میں پاؤں کو لہا کر

اسٹر BORIC ACID ملا کر روزانہ چار یا پنج مرتبہ اس

مقام کو سیکنا اور دھونا چاہیے۔ اگر دو تین روز میں تکلیف دور نہ ہو جائے تو فوراً کسی طبیب سے علاج کرائیں۔

تحتانی حصہ پر دم اکثر ناتوان حاملہ عورت کو حمل کے اخیر

کا پیدا ہونا دنوں میں رحم کے بڑھنے اور زیادہ

وزنی ہونے سے اون کے پیٹ کے تحتانی حصہ کی رگوں پر

بہت بوجھ پڑتا ہے جس کی وجہ سے نیچے کا دھڑکنا سوج جاتا ہے
 اگر سوجے ہوئے حصے کو انگلی سے زور سے دبا جائے تو نشان
 پڑ جاتا ہے۔ سوجن اگر خفیف ہو تو پلنگ پر چیت لیٹ جانے اور
 آرام کرنے سے جاتی رہتی ہے اگر سوجن بہت زیادہ ہو تو ضرور
 کسی طبیب کا علاج کرانا چاہیے۔

دل و گردہ کی بیماریوں سے بھی ایسی وجہ ہو جاسکتی ہے۔
 اس لیے سوجن ہونے ہی کسی طبیب سے قارورہ کا کیمیکل انڈرٹیشن
 کرانا چاہیے جس سے یہ معلوم ہو سکے کہ آیا سوجن دل یا گردہ
 کی بیماری کی وجہ سے ہے یا محض حمل کے سبب سے پیدا
 ہو گئی ہے۔

ایام حمل میں خون | حمل کے اخیر مہینوں میں خصوصاً اور چھ مہینے
 کا جاری ہونا | یا اس کے بعد عموماً کسی سبب سے یا بلا
 سبب اگر یکایک خون جاری ہو جائے تو زچہ پچہ دونوں کے
 لیے یہ ایک بڑی خطرناک علامت ہے جس سے جان کا خوف
 ہے۔ خون کے جاری ہونے سے بچہ کی جان کو تو پورا پورا

خطرہ ہے۔ لیکن ماں بھی خطرہ سے محفوظ نہیں ہے۔ ایسی حالت میں
 وقت ضائع نہ کرنا چاہیے۔ اس علاج میں دیر لگانا گویا حاملہ کی جان کو کسی
 سخت خطرہ میں ڈالنا ہے۔ کبھی تیسرے مہینے کے اول یا تیسرے
 مہینے کے بعد خون جاری ہو جاتا ہے اور اس کی وجہ سے یا تو
 حمل ساقط ہو جاتا ہے یا سچے پیٹ میں مرجاتا ہے۔ یہ بہ اکثر کسی قسم کے
 نسا و خون یا امراض خبیثہ کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس لیے فساد خون
 کا علاج پوری طور سے شروع کیا جائے۔ مگر طبیب کے آنے تک
 حاملہ کو فوراً ایک پلنگ پر چت لٹادیں اور برف کی تھیلی پاٹھنڈ کے
 پانی کا بھیکا ہو اکیڑا جسم کے تختانی حصہ پر رکھیں۔

باشیم

زرچہ اور اوس کی حالت

لفظ زچہ سے وہ عورت مراد ہے جو اپنی زچگی ہونے کے

بعد سے اپنی اصلی حالت پر آنے کے زمانہ تک حمل کی نکان اور
 بچہ کے پیدا ہونے کی تکلیف سے فراغت حاصل کرے اس زمانہ
 میں جسم اور تختانی حصہ جسم اپنی اصلی حالت پر آتا ہے اور دودھ
 پیدا ہوتا ہے۔ اس کے لیے بالعموم چالیس روز مقرر کیے گئے
 ہیں۔ اس عرصہ میں تین کیفیتیں پیدا ہوتی ہیں۔ اولاً جسم کا اپنی
 اصلی حالت پر آنا۔ دوسرا نفاس یعنی میلے پانی کا جاری ہونا۔
 LACHIA تیسرے دودھ کا پیدا ہونا۔

رحم کا اصلی حالت پر آنا | اکم و بیش دو ہفتوں میں جسم
 اپنی اصلی حالت پر آ جاتا ہے۔ چونکہ روزِ رحم ناف سے
 کسیتقدر نیچا معلوم ہوتا ہے۔ اور دس سپدرہ روز کے عرصہ میں
 رحم معلوم نہیں ہوتا۔

نفاثات | LACHIA سے مراد وہ پانی ہے جو جسم
 کے اصلی حالت پر آنے تک جاری رہتا ہے پہلے دو تین روز
 تک خون آتا ہے جس کا رنگ سرخ ہوتا ہے اور اس کی سرخی
 (۶ یا ۸) چھ یا آٹھ دن کے اندر موقوف ہو جاتی ہے۔ شروع

میں یہ اچھی طرح جاری ہو جاتا ہے۔ اور بعد میں رفتہ رفتہ بند
 ہو جاتا ہے۔ دس نپدرہ روز میں نفاس کو بالکل بند ہو جانا چاہیے۔
 چھٹے یا آٹھویں روز اگر سرخی بالکل نہ چلی جائے تو سمجھنا چاہیے
 کہ رسم جیسا کہ رفتہ رفتہ چھوٹا ہونا چاہیے ویسا نہیں ہو رہا ہے
 اور اگر نفاس میں بدبو پیدا ہو جائے تو خیال کرنا چاہیے کہ
 کوئی غیر معمولی بات پیدا ہو گئی ہے کیونکہ معمولی حالت میں بدبو
 ہوتی۔ نفاس کی مقدار سچے کے وزن کی نسبت سے ہوتی ہے
 سچہ اگر بڑا ہو تو نفاس بھی زیادہ ہوگا۔ اور اگر سچہ چھوٹا ہو تو نفاس
 بھی کم ہوگا۔ نفاس کی کمی بیشی آیام پر منحصر ہے اگر آیام زیادہ آتے
 ہوں گے تو نفاس بھی زیادہ آئے گا۔ اور اگر آیام کم ہونگے
 تو نفاس بھی کم ہوگا۔ اگر زچگی کے وقت زیادہ خون جائے تو
 بھی نفاس کم ہوگا۔ **NAHKIN** لتا جو پانی جذب کرنے
 کیلئے استعمال کیا جاتا ہے اُس پر جو دھبہ آتا ہے اس سے
 ہم شناخت کر سکتے ہیں۔ کہ نفاس یا قاعدہ ہے یا بے قاعدہ
 باقاعدہ اور بیقاعدہ | باقاعدہ نفاس کی علامت یہ ہے کہ

نفاس کی شناخت | کہ دھبہ بیچ میں بہت سُرخ ہوتا ہے اور اطراف کی سُرخی بہت ٹھلکی ہوتی ہے۔ اگر غیر معمولی ہو تو بدبو کے علاوہ جو دھبہ ہوتا ہے وہ بیچ میں لٹکا سُرخ اور اطراف میں گھرا سُرخ ہوتا ہے اور اس کا سبب رحم میں جبرس زینی بہت باریک کیڑے جو نظر نہ آئیں ان کے پیدا ہونے سے ہوتا ہے۔

یکایک نفاس کا بند ہونا بہت بُری علامت ہے جس سے یہ خیال کرنا چاہیے کہ کوئی زہر یا مادہ پیدا ہو گیا ہے اور اس کا فوراً باصناط علاج بلا توقف شروع کر دینا چاہیے۔
دودھ کا پیدا ہونا | پہلے ۲۲ سے ۲۸ گھنٹہ تک دودھ بہت

کاڑھا ہوتا ہے۔ دوسرے روز شام یا تیسرے روز صبح سے دودھ باقاعدہ طور پر جاری ہو جاتا ہے اور بہت جلد مقدار بھی بڑھ جاتی ہے۔ دودھ کا ایک دم بند ہو جانا کسی زہریلے مادہ کے پیدا ہونے سے ہوتا ہے۔ جو ایک خطرناک بیماری کی علامت ہے۔

امور ذیل کے دریافت کرنے سے ہم بتا سکتے ہیں کہ زچہ اپنی صحت برابر حاصل کر رہی ہے یا نہیں۔

علامات صحت زچہ | زچہ کے چہرے سے بھی بہت کچھ معلوم
اچہرہ | ہو سکتا ہے۔ اگر زچہ کی حالت قابل اطمینان

ہے تو اس کے چہرہ کی معمولی حالت میں کسی قسم کا تغیر نہ ہونا چاہیے۔ اگر اس پر بخار یا کسی قسم کے زہریلے مادہ کا اثر ہوتا ہے تو اس کا چہرہ مت مت جاتا ہے۔ رنگ بھی زرد پڑ جاتا اور چہرہ سرور کی حالت متغیر ہو جاتی ہے۔

۲۔ نیند نیند کی مقدار سے بھی ہم کو زچہ کی حالت معلوم ہوتی ہے۔ اگر زچہ اچھی طرح سوئے تو سمجھنا چاہیے کہ

صحت اچھی ہے۔ برابر نیند کا نہ ہونا سب سے پہلی بات ہے جس سے ہم کو معلوم ہوتا ہے کہ زچہ کو بخار آنے والا ہے یا اس میں کسی زہریلے مادہ کا اثر ہو گیا ہے جس سے وہ بیمار ہوگی۔

۳۔ ٹیمپریچر | حرارت معمول سے بڑھ کر ہو تو اس کو اچھی علامت نہ سمجھیں۔ اگر بغل میں لیا جائے

TEMPERATURE

تو معمولی ٹیپ سپریچر (۹۸.۵) ہونا چاہیے۔ اگر اس سے زیادہ ہو تو کوئی غیر معمولی بات ہے اور ایک خطرناک علامت ہے۔

۳۔ نبض معمولی صحت کے لیے نبض کی حرکت ایک منٹ میں (۶۰ سے ۸۰) تک ہوتی ہے اور جو زاید حرکت ہو تو وہ بھی ایک غیر معمولی علامت ہے۔ نبض اور ٹیپ سپریچر دونوں معمول سے بڑھ کر ہوں تو بخار کی علامت سمجھی جائے۔ اور اس کا بائنا بطنہ علاج کرایا جائے۔

۵۔ دو دو دن سے دو دو اچھی طرح ہونا چاہیے

اگر دو دو دن میں رکاوٹ ہو تو یہ بھی ایک بخار کی علامت ہے۔

۶۔ نفاس شروع سے نفاس اچھی طرح جارتی ہو اگر ہر

اور رفتہ رفتہ تیز تر کم ہو کر رہتا ہے۔ اگر یہ لیک ایک رُکے اور بہت کم ہو جائے تو ایک خوفناک علامت ہے۔ فوراً ڈاکٹر سے علاج کرایا چاہیے ورنہ جان کا خوف ہے۔

پتلی پیرا ہونے اور صاف کرنے کے بعد جہاں تک ممکن ہو زچہ کو آرام کرایا جائے۔ اور نیند آنے کی کوشش کر ہی جائے

زچہ کو پہلے دس روز تک پلنگ پر ہی لیٹے رہنے اور آرام کرنا چاہی
 اس کے بعد پلنگ سے اتر کر کرسی پر بیٹھنے کی بتدریج عادت سادالی
 بانے شروع عین بہت تھوڑا اٹھایا جائے۔ بعد ازاں بتدریج
 بیٹھنے اور چلنے پھرنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔

غوراکھت | اول دور روز تک زچہ کو مٹکی مقوی غنہ یعنی شوربا
 دو دو چلو پھر پیرا۔ نوٹ پھٹا ہوا انڈا دودھ کے ساتھ یا اور
 اسی قسم کی چیزیں کھلائی جائیں۔ اور اس کے بعد غذا مقدار
 اور قسم میں بڑھائیں۔ تاکہ ۸-۱۰ دن میں معمولی غذا کھانے لگے۔

ہدایات متعلق فارورہ | زچگی ہوتے ہی وہ یاہ گنٹھ کے اندر
 پیشاب ہو یا پیسے بعض وقت پہلی زچگی میں کوئی زخم وغیرہ
 ہو جانے کی وجہ سے زچہ لیٹ کر پیشاب نہیں کر سکتی ہے اسکو
 پیٹ کو گرم لائیل کے کپڑے سے سینکے اور ہاتھ سے پیٹ کے
 نیچے کے حصہ کو دبانے سے پیشاب ہو جاتا ہے اگر زخم نہ ہو تو
 زچہ کو مس ہار سے بٹھا کر پیشاب کرائیں اور چھڑا دیں اگر
 طریقہ بالا سے بھی پیشاب نہ ہو تو کسی ہوشیار والی سے سلائی کر

STERCHISE فریجیہ پیشاب کرایا جائے اور سلامتی کو پہلے

اسٹریلائز کرنا چاہیے۔ یعنی آدھے گھنٹہ تک کھولتے ہوئے پانی

میں پکانا چاہیے۔ اسٹریلائز ہونے کے بعد ہاتھوں کو اور زپ

کے تختائی جسم کو خوب اپنی طرح گرم پانی اور صابن سے

دھوئیں۔ اور اس کے بعد سلامتی کریں۔ نہیں تو بلاڈر BLADDER

میں ورم ہونے کا اندیشہ ہے۔ اور اس بابت کا خیال رہے

کہ ہر (۶ یا ۸) گھنٹہ کے بعد برابر پیشاب کرایا جائے۔

اجابت | دو دن میں اگر اجابت نہ ہو تو تیسرے دن جلاب

ضرور دینا چاہیے۔ اور سب سے عمدہ جلاب خالص ارتڈی کا

تیل (اکریک یا ڈو اوئس) ہے اور چلہ کے اندر تین چار روز کر

فاصلہ سے ایک ہلکا جلاب دیتے رہتے چاہیے تاکہ اجابت

ملاہم اور بروقت ہو اور قبض نہ پیدا ہو۔

پچھ اور پچھ کی پرورش

خدا کی بے احتیاطی | تختہ جات حیات و ماتِ اطفال کے معائنہ کے بڑے نتائج سے ظاہر ہوتا ہے کہ فیصدی جو بچے پیدا

ہوتے ہیں اون میں سے ایک سال کی عمر کو پہنچنے تک (۲۰) مر جاتے ہیں۔ اور ان ۲۰ فوت شدہ اطفال میں ۵ ابلیکہ اس سے زائد ایسے ہوتے ہیں جو بوجہ بے احتیاطی اور بے قاعدگی غذا مرتے ہیں۔

ماں کا دودھ | اگر ہر ایک ماں اپنے اپنے بچہ کو دودھ پلاتی یا پلا سکتی تو ان کے بھولے بھالے نونہالوں کا قتل عام جلد ختم ہو جاتا۔ دنیا کے ہر ایک حصہ میں یہ ثابت ہو چکا ہے کہ جو بچے اپنی اپنی ماؤں کا دودھ پیتے ہیں۔ وہ بہت ہی تندرست اور توانا ہوتے ہیں۔ بہت سے چھوٹے چھوٹے گائوں میں جہاں کے کسان لوگ حفظانِ صحت کے قاعدہ سے بالکل ناواقف اور جاہل ہیں ان کے بچے جو اپنی ماں کا دودھ پیتے ہیں۔ نہایت تازہ فریب اور تندرست ہوتے ہیں۔ برخلاف اس کے بڑے بڑے شہروں کے بچے جنکو شیشی سے دودھ پلایا جاتا ہے اور

ان کی صحت کے لیے خطانِ صحت کے قواعد کی پوری پوری پابندی اور غنڈ اوغیر میں بھی برابر باقاعدگی برتی جاتی ہے وہ نہایت ہی کمزور۔ لاغیر۔ منہنی ہوتے اور بیمار رہتے ہیں بلکہ اکثر مرتے ہیں۔

ابتدائی عمر کی قدرتی | بچہ کو پیدا ہونے کے بعد اس کی موجودہ
غذا کے فوائد۔ اور آئندہ کی زندگی کی توانائی اور

تندرستی کے لیے جہاں تک ممکن ہو سکے قدرتی غذا یعنی ماں کا دودھ پلانا نہایت ضروری اور لازمی ہے۔ تمام حکماء اس بات پر اتفاق کر چکے ہیں کہ ابتدائی عمر کی چند ماہ کی قدرتی غذا تمام عمر کی توانائی، تازگی اور قوت کا باعث ہوتی ہے۔ اس تھوڑے عرصہ میں یہ بات ظاہر ہو جاتی ہے کہ بچہ قوی تندرست چالاک مرویا عورت نبیگا یا نحیف کمزور۔ لاغیر۔ اور روگی ہوگا جس کی وجہ سے دوسرے لوگ بھی تکلیف میں رہینگے۔ اور خود اس کی جان بھی ہمیشہ غدا میں مبتلا رہے گی۔ فی الحقیقت یہ غیر ممکن ہے کہ جو بچہ ابتدائی عمر میں غذا برابر ہضم نہ کر سکتا ہو اور

رنگی ہو وہ ایک موٹا تازہ تندرست مرد یا عورت بن سکے اس کی
مثال ٹھیک ایسی ہی ہے جیسے کہ ایک عالیشان محل کا ایک ناقص
اور کمزور بنیاد پر بنانا نامکن ہے۔

ماں اور گائے کے | یہہ بات انہر من الشمس ہے کہ نسبت
دودھ کا بیان | دوسری غذاؤں کے ماں کا دودھ بچہ

کے لیے سب سے زیادہ مفید اور صحت آور ہے اس لیے بڑے
بڑے دانشمند اور تجربہ کار حکماء ایک عرصہ دراز سے اس کا تجربہ
کر رہے ہیں کہ ماں کے دودھ اور نبی ہوئی غذا میں کیا خا فرق
ہے بالعموم بچوں کے واسطے گائے کا دودھ استعمال کیا جاتا
گائے کے دودھ اور ماں کے دودھ میں بہت بڑا فرق ہے اور اس
فرق کو حال میں دریافت کیا گیا ہے۔ اگرچہ یہ پہلے سے معلوم
ہو چکا ہے کہ گائے کا دودھ ماں کے دودھ کے مقابلہ میں
زیادہ مناسب نہیں ہے کیونکہ گائے کا دودھ قدرتا اسی نسبت
سے تیار ہوا ہے جس کی گائے کے بچہ کے کو ضرورت
تھی۔ علیٰ ہذا ماں کا دودھ بھی ایسی ہی نسبت سے تیار ہوا ہے

جسکی انسان کے بچے کو ضرورت ہے۔

اونٹ اور مگر مچھ | تحقیق و تجربہ سے جانوروں کے دودھ میں
کے دودھ کا فرق | بہت بڑا نامیاں فرق ثابت ہوا ہے مگر مچھ

اور اونٹ کے دودھ کی اجزاء کے تحقیقات سے ثابت ہوتا ہے

کہ ان دونوں کے دودھ میں بہت بڑا فرق ہے کیونکہ ان

دونوں کے بودوباش کی بالکل متضاد حالت ہے۔ اس لیے

مگر مچھ کے دودھ میں نسبت اونٹ کے دودھ کے چاس

حتمہ چربی یا چکنائی زیادہ ہوتی ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ مگر مچھ

ہمیشہ ٹھنڈے پانی میں رہتا ہے اس لیے مگر مچھ کے بچے کو چربی

کی زیادہ ضرورت ہے۔ تاکہ چربی کی تہ کھال کے نیچے ہو اور

اس کی وجہ سے بدن میں گرمی رہے اور وہ پانی کی سردی سے

محفوظ رہے۔ برخلاف اس کے اونٹ ایک گرم ریگستانی ملک

میں رہتا ہے۔ اس لیے اس کے بچے کو گرمی پیدا کرنے اور

گرمی رکھنے کی بہت کم ضرورت ہے۔ یا بالفاظ دیگر اس کو وہی

خاص غذا ضروری و لازمی ہے جو اس کی ماں سے مہیا کی جاتی ہے

اور اس میں یہ بھی ایک خوبی ہے کہ اس کے معدے کی قوت اس کو برابر ہضم کر سکتی ہے۔ اور اس کے بڑھنے اور بڑے ہونے کی خاص خاص ضرورتوں اور اس کے اطراف کی اشیاء و مقام کے اثرات کا بھی اس میں قدرت نے پورا پورا لحاظ رکھا ہے۔

المختصر بچہ اور اس کی ماں کے دودھ میں ایک ایسی خاص نسبت ہے جو اس کی پرورش کا جزو اعظم ہے۔ اور اس غذا کا بدل دوسری غذا ایسی خوبی اور عمدگی کے ساتھ ہرگز نہیں ہو سکتی۔

باب ششم

پیدائش کے بعد بچہ کی حالت میں تغیرات

نال | بچہ کی پیدائش کے بعد دای نال کو کاٹ دیتی ہے۔ اس نالی ہوئی نال میں ۲۴ گھنٹہ تک کسی قسم کا تغیر پیدا نہیں ہوتا ہے۔ (۲۴) گھنٹہ کے بعد رفتہ رفتہ سوکھتی جاتی ہے اور اسکا

مجبور رنگ ہوتا جاتا اور سکڑتی جاتی ہے تین دن کے بعد اور
 آٹھ دن کے اندر وہ خشک ہو کر خود بخود بخر کھینچے یا تانے کے
 گز جاتی ہے۔ اس کے لیے صرف یہی ایک احتیاط ہے کہ اسکو
 خشک اور غلاظت سے پاک و صاف رکھیں اور جب بچہ کو نہلائیں
 تو نال بھیگ نے نہ دیں۔

نال کی حفاظت کے طریقہ | بچہ پیدا ہونے کے بعد اور ہر جام کے
 بعد بچہ کے نال کی حفاظت ذیل کے طریقے سے کیا کریں۔

اول نال کو اچھی طرح خشک کریں اور پھر اس پر بورک

آسٹ BOBIC ACID اور فیلز آر تھ FALLERS EARTH

دونوں ہموزن خوب چھڑکیں۔ پھر ایک نرم اور پاک و صاف کپڑے

سے نال کو لپیٹ دیں اور ایک نرم پتلی فلانیل کی ٹپی جو چار انگل

جوڑی اور ایک گرمبھی ہو پیٹ اور پٹھہ کے اطراف کمر بند کی طرح

لپیٹ دیں۔ جس سے نال کو ناف کو ایک قسم کی مدد ملتی ہو۔

بچہ کا ٹمپریچر پیدائش کے وقت ۹۹.۶ ہے

TEMPERATURE اور اس کے بعد (۹۸.۶) اور (۹۹.۰) کے

درمیان رہتا ہے اگر ٹیپر سچر (۱۰۰) یا سو سے زیادہ ہو جائے تو بیماری سمجھنا چاہیے۔ بچہ کا ٹیپر سچر ہمیشہ پاخانہ کی جگہ رکھ کر دیکھیں۔ اس غیر معمولی جبرأت کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ بچہ کو کافی دودھ نہیں ملتا ہے۔

اجابت | بچہ کو پہلے روز جو اجابت ہوتی ہے وہ کسی قدر گاڑی اور اس کا رنگ انیون کے مانند ہوتا ہے۔ پہلے تین روز میں بچہ کی اجابت کا رنگ حسب معمول زرد ہوتا جاتا ہے۔ معمولی اجابت ۲۴ گھنٹہ میں دو سے چار دفعہ تک کسی قدر تیلی ہوتی ہے اور اس میں خفیف سی پاخانہ کی بدبو بھی آتی ہے۔

قارورہ | حال کے بچہ کے قارورہ میں بہت کم ترشی ACID ہوتی ہے اور حلقے زرد رنگ کا ہوتا ہے۔ بچہ ۲۴ گھنٹہ میں (۶) دفعہ سے لیکر (۱۵) یا (۲۰) دفعہ تک پیشاب کرتا ہے۔ پیدائش سے دو یا تین دن تک قارورہ کی مقدار ۲۴ گھنٹہ میں ۲۰ گرام سے (۱۵) گرام تک ہوتی ہے اور پندرہ یا سولہ روز میں اس کی مقدار ۲۰ گرام سے ۳۰ گرام تک ہوجاتی ہے۔

بچہ کا وزن بچہ کا اوسط وزن پونڈ ہے۔ دو تین روز تک بچہ کا وزن تقریباً نصف پونڈ کم ہو جاتا ہے نال خشک ہو کر گرتے ہی بچہ کا وزن زیادہ ہونا شروع ہوتا ہے اور اس زیادتی وزن کا سلسلہ برابر جاری رہتا ہے۔ اگر اس زیادتی کے سلسلہ میں کچھ کمی واقع ہو تو سمجھنا چاہیے کہ جیسی صحت ہونا چاہیے ویسی نہیں ہے۔

جس بچہ کو شیشی سے دودھ پلایا جاتا ہے اس بچہ کو ہر ہفتہ تو لٹا ضروری ہے۔ تاکہ معلوم ہو سکے کہ دودھ سے جو خوراک اس کو حاصل ہونا چاہیے تھی وہ برابر حاصل ہوتی ہے یا نہیں۔ ذیل کے تختہ سے ہفتہ وار می اور ماہانہ اوسط وزن معلوم ہوتا ہے۔



ایک سال کی عمر تک بچہ کا روزانہ یا ہانہ زیادتی وزن

ماہ	زیادتی وزن پونڈ	زیادتی وزن گرام	پونڈ	اونس	گرام
ماہ اول	۱	۳۷	۹	۱۴	۹
دو ماہ	۱	۳۳ $\frac{۱}{۲}$	۱۱	۱۵	۱۳
تین ماہ	۰	۲۹	۱۳	۱۳	۸
چوتھ ماہ	۰	۲۳	۱۵	۳	۱۲
پانچواں	۰	۱۹	۱۶	۷	۱۳
چھٹا	۰	۱۴	۱۷	۶	۱۰
ساتواں	۰	۱۲	۱۸	۳	۵
آٹھواں	۰	۱۰	۱۸	۰	۱۳
نواں	۰	۱۰	۱۹	۸	۷
دسواں	۰	۹	۲۰	۱	۱۵
گیارہواں	۰	۸	۲۰	۱۰	۶
بارہواں	۰	۶	۲۱	۰	۱۱

پانچویں

بچہ کی غذا اور باغضمہ

بچہ کی کامل تندرستی اور خوشی اس کے باضمہ پر منحصر ہے اور ہضمہ کا غذا پر دار و مدار ہے۔ پہلے سال تک بچہ کی خوراک تیلی یا سیال مثل خالص دودھ کے ہونا چاہیے۔ جیسا کہ ماں کا دودھ بچہ کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ ویسا نفع کوئی دوسری غذا نہیں پہنچا سکتی۔ جو ماں بچہ کو دودھ پلاتی ہے اسے اس بات کی حتی المقدور بہت کوشش کرنی چاہیے کہ جہاں تک ممکن ہو سکے صحت اچھی رہے تاکہ بچہ کو جو دودھ پلایا جائے وہ ایک صحت آور اور کافی مقدار میں ہو۔ ماں کو ترش اور ثقیل چیزوں کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔ جس سے خود اس کی صحت کو نقصان ہوتا ہے اور اس کے دودھ میں بھی فرق ہو جاتا ہے۔

دودھ کا کافی مقدار میں ہونا جب ماں کے کافی مقدار میں دودھ ہوتا

ہو تو جہاں تک ممکن ہو سکے اسے دودھ کی زیادتی کے لیے کوشش کرنا چاہیے۔ اور اس اثنا میں ایک یا دو دفعہ بنا ہوا دودھ جیسا کہ صفحہ ۱۵ میں بتلایا گیا ہے بچہ کی عمر کے لحاظ سے اس کو پلایا جائے (۹) مہینے کے بعد ماں کو دودھ چھڑانے کی کوشش کرنی چاہیے اور نبی ہوئی غذا کی بتدریج بچہ کو کھلانے کی عادت ڈالنی چاہیے۔

بچہ کی غذا

ماں کو اپنی صحت کی خیال آتا وقتیکہ کوئی خاص وجوہات ملے نہ ہوں سے بچہ کو دودھ نہ پلانا حتی المقدور بچہ کی ماں بچہ کو دودھ پلائے بعض حالتوں میں غولہ اپنی یا بچہ کی حفاظت کیلئے یا نہر و صورتوں میں ماں کا دودھ پلانا ہر دو کے لئے مضر ثابت ہوتا ہے ماں کو اگر تپ دق یا گھلا دینے والی کوئی بیماری ہو تو اس کو اپنی صحت کی خاطر بچہ کو دودھ نہیں پلانا چاہیے۔

بچہ کی صحت کے خیال سے اگر ماں کو کوئی ایسی بیماری ہو جس کا بچہ ماں کا دودھ نہ پلانا کو ہو جائیگا خوف ہے مثلاً دق۔ آتشک

آتشک وغیرہ یا اوس کا دودھ بچہ کو موافق نہ ہوتا ہو یا چھاتی میں درم
ہو تو بچہ کی صحت کی خاطر اسے دودھ نہیں پلانا چاہیے۔

دہنی ہوئی بونڈی | اگر دہنی ہوئی بونڈی کی وجہ سے بچہ برابر دودھ
نہی سکتا ہو تو دہنی ہوئی بونڈی کا نقص دن میں تین چار دفعہ پاکٹ
صاف ہاتھوں سے بونڈی کو کھینچنے سے دور ہو سکتا ہے۔

شیشی سے دودھ پلانا | جب ماں بچہ کو دودھ نہ پلا سکے تو سب سے
بہتر دودھ پلانے والی انا ہو سکتی ہے۔ مگر ضرورت کے وقت انا
کا ملنا بہت دشوار ہوتا ہے۔ اور اگر ملتی بھی ہے تو بہت خرچ کا بار
اٹھانا پڑتا ہے۔ اور بعض وقت انا طرح طرح کی فرمائشات کر کے
تنگ کر دیتی ہے۔ اس لیے اگر ایک اچھی انا دستیاب نہ ہو سکے
تو مجبوراً شیشی سے دودھ پلانا چاہیے۔

آنا کا انتخاب | ذیل کی باتیں آنا میں ہونا ضروری ہیں۔

۱۔ آنا بالکل تندرست ہو اور اس میں کوئی ایسی بیماری نہ ہو
جس کا بچہ کو ہونے کا اندیشہ ہو۔ اور آنا کارنگ بھی بچے کے رنگ
کے مطابق ہو۔

۲۔ انا کی عمر ۲۵ سے ۳۵ سال کے درمیان ہو۔

۳۔ انا کی چھائی سخت اور بونڈے اچھے ہوتے ہوں۔

۴۔ انا کا بچہ۔ بچہ کی عمر کے برابر ہو۔ یا کستور ٹرٹرا ہو مگر خوب موٹا

تازہ ہو۔ اور انا کو اس بات پر رونا مند کیا جائے کہ وہ اپنے بچہ کو

دودھ پلانا ترک کرے۔

۵۔ انا کے چال و چلن شریفانہ ہوں۔ اور اس کا مزاج چرچرا ہو

کیونکہ ایسی عورتوں کا دودھ بہت بلکی قسم کا ہوتا ہے۔

ایک اور دوسری انا بھی تلاش کر کے رکھنی چاہیے کیونکہ

بعض وقت بچہ کو ایک انا کا دودھ موافق نہیں ہوتا ہے اس لئے دوسری

انا کو تیار رکھا جائے تاکہ بچہ کو بوقت ضرورت تکلیف نہ ہو۔

شیشی سے دودھ بہت سے بچوں کو مجبوراً شیشی سے دودھ پلانا

پلانے کے قواعد پڑتا ہے۔ اگر اس کو اچھی طرح استعمال کیا

جائے تو بچہ فریب ہوتا ہے مگر اس سے بہت سی دشواریاں پیش آتی ہیں۔

بچوں کو دودھ پلانے کے تین خاص قواعد ہیں۔

۱۔ وقت کی پابندی۔

۲۔ صفائی و پاکیزگی۔

۳۔ مناسب غذا۔

وقت کی پابندی | بچہ کو وقت پر دودھ پلانا چاہیے۔ ہیوقت
دودھ نہ پلایا جائے۔ اگر بچہ سُوتا ہو اور دودھ کا وقت ہو جائے تو
اس کو اٹھ کر دودھ پلایا جائے۔ بچہ کے پیدا ہونے کے تین
یا چار گھنٹے کے بعد ماں کو دودھ پلانا چاہیے۔ اس سے ماں کے
رجم کو فائدہ ہوتا ہے اور ماں کا گالڑھا دودھ پینے سے بچے کو جلاب
بھی ہوتے ہیں۔

پہلے مہینے میں بچہ کو دن میں دو دو گھنٹے کے بعد اور رات میں
چار چار گھنٹے کے بعد دودھ پلائیں۔

دوسرے مہینے سے دودھ کے پلانے میں تھوڑا وقفہ بڑھانا
چاہیے۔ یہاں تک کہ دوسرے مہینے کے اخیر میں اڑھائی گھنٹہ اور
تیسرے مہینے کے اخیر میں تین تین گھنٹے کے فاصلہ سے دودھ
پلایا جائے۔

دودھ کی بوٹری یا شیشی | بچہ کو دودھ پلانے سے قبل ماں کو دودھ

کسی صفائی و پاکیزگی کی بوتلی گرم پانی سے اچھی طرح دھونا چاہیے

اگر چہ کوشیسی سے دودھ پلایا جائے تو شیشی کو بہت پاکیزہ رکھنا چاہیے

بغیر کامل تجربہ کے کوئی شخص اس بات کا یقین نہیں کر سکتا کہ شیشی

اور اس سے دودھ پلانے کی بوتلی کے صاف رکھنے کے لیے

کس قدر وقتیں اور دشواریاں پیش آتی ہیں۔ فی اسحقیقت شیشی کو

صاف رکھنا دشوار اور دقت طلب کام ہے۔ شیشی ایسی عمدہ بناؤ

کی نبی ہوئی ہو کہ صاف کرنے میں بہت زیادہ سہولت اور آرام ملے

اس لیے دودھ پلانے کے لیے کشتی ناشیشی استعمال کریں۔ تاکہ امین

کونے نہ ہوں۔ اور صاف کرنے میں دقت نہ پیدا ہو۔ اور اچھی طرح

جلد صاف ہو جائے۔ اور غلاظت بھی نہ رہتے پائے۔

اسکر کے ڈاٹ کی اسکر کے ڈاٹ کی شیشی استعمال کیجئے۔

شیشی کی ممانعت کیونکہ اس میں غدا طلب رہ جانیکا بہت

بڑا اندیشہ ہے۔ اور بعضی شیشی میں ربرگی نلی (ٹیوب) لگی ہوئی ہوتی

ہے وہ بالکل خراب ہے اسکو نہ استعمال کریں۔ دودھ پلانے کی

بوتلی ایسی ہو جو کہ شیشی کے منہ میں خوب اپنی طرح جم کر بیٹھ جائے۔

بونڈی کا سورخ بڑا نہ ہو۔ کیونکہ بچہ سچے سچے دو دھ پینے کے گلنا شروع کرے گا۔ اس لیے سورخ ایسا ہو کہ بچہ آسانی سے دو دھ پی سکو۔ اور شیشی کے دو دھ کو دس یا نپورہ منٹا میں ختم کر دے۔ بونڈی ہمیشہ ایک سورخ کی خریدی جائے۔ جن بونڈیوں میں ایک سے زیادہ سورخ ہوں وہ ہرگز نہ خریدی جائیں۔ کیونکہ بچے کا دیرین دو دھ پینا بہتر ہے۔ بہ نسبت جلد دو دھ پینے کے۔ جلد دو دھ پینے سے بچہ بے چرب ہو جاتا ہے۔ اور اس کا ہاتھ خراب ہو جاتا ہے اسلئے بونڈی ایسی ہونی چاہیے کہ بچہ آہستہ آہستہ اطمینان کیساتھ دو دھ پی سکے۔

دو دھ کی شیشی | بازار میں ایک بہت عمدہ شیشی ملتی ہے جس کے دونوں طرف ننھ ہوتا ہے۔ اور اس میں یہ ننھی ہے کہ یہ بہت اچھی طرح صاف ہو سکتی ہے۔ بچے کو دو دھ پلانے کے بعد شیشی کو فوراً ٹھنڈے پانی سے گھس گھس لیں۔ اور اس کے باکھولتے ہوئے پانی سے دھوئیں۔ دھونے کے بعد ایک صاف برتن میں بورک لوشن پھر کر اس میں ہمیشہ شیشی کو ڈوبا ہوا رکھیں۔

BORIC LOTION

بورک لوشن کے | بورک لوشن کے بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ
بنانے کی ترکیب | ایک ٹولہ بورک آسٹو سیہ کھولتے ہوئے پانی

میں ملا دیا جائے۔ اور کسی صاف شیشے میں بھر کر استعمال کے لیے رکھ لیا
جائے۔ جب دودھ پلانا منظور ہو تو دودھ کی شیشی کو بورک لوشن سے
نکالیں۔ اور ٹہنڈے پانی سے گھنٹا ل کر اس میں دودھ بھریں۔ بر
کی بوٹھی کو بھی اگلوٹھے اور انگلیوں سے باہر کر خوب ٹہنڈے پانی
سے دھوئیں۔ اور بورک لوشن میں ڈوبا ہوا رکھیں۔ دودھ پلانے
کے وقت بوٹھی کو پھر ٹہنڈے پانی سے دھو کر استعمال کریں۔ کم از
کم ۲ گھنٹے میں ایک دفعہ بوٹھی کو کھولتے ہوئے پانی میں تین یا چار
منٹ تک جوش دیا کریں۔

ماں کو دودھ پلانے | ماں کو چاہیے کہ دودھ پلاتے وقت سچے گوڈ
کے متعلق ہدایات | میں لے لے اور ایک ہاتھ سے تو سچے گو

سنبھالے اور دوسرے ہاتھ سے شیشی سے دودھ پلا لے۔ کیونکہ بعض
سچے ایک دم بہت سا دودھ پینا چاہتا ہے۔ اس لیے اگر ماں کے ہاتھ
میں شیشی ہوگی تو وہ نہایت سہولت کیساتھ آہستہ آہستہ دودھ پلا سکی۔

بچہ کو دودھ پینے کے بعد جو دودھ شیشی میں بچ رہے اسے پھینک دینا چاہیے۔

مناسب غذا | جب بچہ کو آدمی کا دودھ نہ دیا جاسکے تو گائے کے

دودھ سے عمدہ غذا ہے۔ آدمی اور گائے کے دودھ کا اور فرق یہ ہے کہ گائے کے دودھ میں چکنائی اور شکر کم ہے اور وہی کا مادہ زیادہ ہے۔ اور ترشی بھی ہے۔ جب بچہ گائے کا دودھ پیتا ہے تو اس کے پیٹ میں بہت گاڑھا دہی بن جاتا ہے۔ برخلاف اس کے آدمی کا دودھ پیٹ میں ملائم نرم تیلی قسم کا دہی بنتا ہے اسوجہ سے زود ہضم ہوتا ہے۔

علاوہ ازیں گائے کا دودھ جو بازار میں ملتا ہے اس میں بچوں کے وقت سے گھر میں لانے تک نہاروں کی طے کر جاتے ہیں اور غلیظ بھی ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اولاً بالعموم گولی (دودھ والے) کا ہاتھ غلیظ ہوتا ہے۔ ثانیاً برتن بھی صاف نہیں رہتا۔ ثالثاً یہ لوگ ہمیشہ پانی ملانے کے عادی ہوتے ہیں اور معلوم نہیں کہ کیا غلیظ پانی دودھ میں ملائے ہیں۔ دودھ بہت نازک چیز ہے اور وہ بہت جلد خراب

ہو جاتا ہے۔ برخلاف اس کے آدمی کا دودھ ہمیشہ پاک و صاف رہتا ہے۔
اس لیے آدمی اور گائے کے دودھ میں بہت بڑا فرق ہے۔

گائے کے دودھ کے اس سے ثابت ہوا کہ گائے کے دودھ میں
تو انصر کی دور کر کے انسان
کے دودھ کے موافق بنانا
ہے کہ وہ آدمی کے دودھ کے برابر ہو جائے۔

اس لیے پہلے وہی کے مادہ کو کم کرنا چاہیے۔ پانی کی کچھ مقدار ملانے سے
وہی کا مادہ کم ہو جاتا ہے۔ مگر اس سے چکنائی اور شکر بہ نسبت آدمی کے
دودھ کے اور بھی کم ہو جاتی ہے اس لیے کسی قدر ملائی اور شکر اس میں ملانا

موردی ہے۔ ڈیجی رار اشکر. REMERARA SUGAR.

موردی سفید دانہ دار شکر جو بازار میں ملتی ہے اس کے ملاسنے سے شیرینی
برابر ہو جاتی ہے۔ اور اس شکر کے ملاسنے میں خوبی یہ ہے کہ قبض بھی
پیدا نہیں ہونے پاتا۔ چکنائی بڑھانے کے لیے کسی قدر ملائی کی آمیزش
کی جائے۔ اگر ملائی کا مانا ممکن نہیں ہے تو تھوڑا سا کاڈ لیور آئل

LIVER OIL یعنی مچھلی کا تیل شہریاک کرنا کافی ہے۔ گولی اور حلوائیوں کا
تعداد ہے کہ دودھ میں سے مسکہ اور ملائی نکال کر بیچتے ہیں۔ اس لیے

چکنائی ضروری شریک کرنا چاہیے۔

المختصر گائے کا دودھ جو آدمی کے پیٹ میں جا کر گلاز یا دہی بن جاتا ہے اس کو آدمی کے دودھ کی طرح دہی بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ

بجائے خالی پانی شریک کرنے کے بارلی واٹر **BARLEY WATER**

یعنی بنا ہو اجو کا پانی شریک کرنا چاہیے۔

مقدار خوراک | بچہ کو فی خوراک کس قدر دودھ دیا جائے اس کو

معلوم کرنے کے لیے بچہ کی پیٹ کی مقدار حسب ذیل ظاہر کی جاتی ہے۔

پیدائش کے وقت کی مقدار ایک اونس ہے۔ تین مہینے کی عمر میں

تقریباً $\frac{1}{4}$ اونس ہے۔ ۶ مہینے کی عمر میں ۶۔ اونس اور ۱۲ مہینے کی

عمر میں ۱۲۔ اونس ہے۔

تختہ ذیل سے سال اول کی خوراک کی مقدار اور وقت معلوم

ہوتا ہے۔



سحر مہدار خوراک وغیرہ جو پانچون کو پیدائش کے دن سے بارہ مہینے تک دیا جانی ہے۔

۱	۲	۳	۴	۵	۶
سحر	۱ دن اور ۱ گھنٹہ تک	۱ گھنٹہ تک اور دوسری خوراک کا نام	تھوڑا خوراک تین شہ	ایک خوراک کی مقدار	۱۲ گھنٹہ تک خوراک کی مقدار
پیدائش کے پہلے دن	۱	۱	۱	۱	۱
دوسرے دن	۲	۲	۱	۱ سے ۱/۲ تک	۱ سے ۱/۴ تک
تیسرے دن سے ۱۰ دن تک	۳	۳	۲	۱/۲ سے ۲	۱/۴ سے ۱/۲
دوسرے ۱۰ گھنٹہ پر پانچ مہینے تک	۴	۴	۲	۲ سے ۱/۲	۲۰ سے ۲۵
پہلے مہینے سے تیسرے مہینے تک	۵	۵	۱	۳ سے ۱/۲	۲۲ سے ۲۶
تیسرے مہینے سے پانچون مہینے تک	۶	۶	۱	۴ سے ۱/۲	۲۸ سے ۳۸
پانچون مہینے سے ۹ مہینے تک	۷	۷	۳	۵ سے ۱/۲	۲۲ سے ۲۶
۹ مہینے سے ۱۲ مہینے تک	۸	۸	۳	۶ سے ۱/۲	۳۸ سے ۴۵

نوٹ :- ایک اونس مساوی ہے ۱/۲ تولہ۔

تختہ ذیل میں ایک آسان طریقہ بتایا جاتا ہے جس سے یہ معلوم ہوگا کہ ہر عمر کے بچے کے لیے جس کا ذکر تختہ اول میں ہوا ہے دودھ میں کس قسم کا آمیزش کرنے کی ضرورت ہے۔

پہلا ہفتہ	۱ حصہ	۲ حصہ	۳ حصہ
۲ ہفتہ سے ۶ ہفتہ تک	۱ حصہ	۲ حصہ	۳ حصہ
۶ ہفتہ سے ۳ مہینے تک	۲ حصہ	۳ حصہ	۴ حصہ
۳ مہینے سے ۵ مہینے تک	۱ حصہ	۲ حصہ	۳ حصہ
۵ مہینے سے ۷ مہینے تک	۲ حصہ	۳ حصہ	۴ حصہ
۷ مہینے سے ۹ مہینے تک	۱ حصہ	۲ حصہ	۳ حصہ
۹ مہینے سے ۱۲ مہینے تک	۲ حصہ	۳ حصہ	۴ حصہ

دودھ میں چکنائی اور شکر کی آمیزش سے چکنائی اور شکر کا حصہ جو آدمی کو دودھ میں چکنائی اور شکر کی آمیزش ضروری ہے

دودھ کے حصہ سے گائے دودھ میں اول ہی سے کم ہوتا ہے اور یہی کم ہو جاتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ چکنائی اور شکر کی دودھ

میں آمیزش کی جائے۔ لہذا فی ۲-۱ انس خوراک میں ایک چھوٹے چار کے
 بچھہ کی برابر شکر اور ایک چھوٹے چار کے چھہ کی برابر ملائی ملائی چاسٹیہ۔
 اس آمیزش سے شکر اور چکنائی کی مقدار برابر ہو جائے گی۔ آمیزش
 کے لیے جوش دیا ہو اپنی کافی ہے۔ جن بچوں کو دودھ برا جذبہ
 نہ ہو اور باسل ڈائریسٹریک کر کے پلانا چاہیے۔ ایک سال کی عمر تک
 حسب تفصیل صدر چکنائی اور شکر ملا نا چاہیے۔

دودھ کو جرس سے | طریقہ بالا کو استعمال کرنے کے بعد ایک نہایت
 محفوظ کھنیکہ طریقہ ضروری بات اور باقی ہے۔ یعنی بنے ہوئے

دودھ اور مان کے دودھ میں بہت بڑا فرق ہے اور وہ فرق یہ ہے
 کہ بنے ہوئے دودھ میں لاکھوں جرس (نہایت باریک سی باریک جاندار کیرمی
 جو ٹیبیکر اس کوپ کے نظر نہیں آتے اور جن کی اوسط جسمانت
 ایک اچھہ کا چاس ہزارواں حصہ ہے۔) تیرتے رہتے ہیں ان کیرموں
 کے دفعہ کرنے کے لیے سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ دودھ کو جوش
 دیں۔ بعض وقت دودھ کو جوش دینے سے بچھہ کو قبض ہو جاتا ہے اور
 دودھ کی تاثیر میں بھی کچھ فرق آ جاتا ہے۔ اس لیے دودھ کو ایک صاف

نشیشی میں بھریں۔ اور اگر ممکن ہو تو بجائے کارگ کے ربڑ کا ڈاٹ لگائیں
جو نہایت مفید ہے۔ اور پھر نشیشی کو کھولتے ہوئے پانی میں (۳) حصہ
حصہ ڈوبا کر ۳ منٹ یا ۴ منٹ تک جوش دیں اور اس طریقہ کو انگریزی

میں پاستورائزیشن PASTEURISATION. کہتے ہیں خواہ

دودھ کو جوش دیا جائے یا پاستورائز کیا جائے۔ دونوں حالتوں
میں دودھ کی نشیشی یا برتن کو ٹہنڈے پانی یا برتن میں کھڑا رکھ کر

ٹہنڈا کریں۔ اگر دودھ بتدریج ٹہنڈا کیا جائے گا تو پھر ویسے ہی نہرا رہا
جاندا کیڑوں کے پڑ جانے کا خوف ہے۔ اگر نشیشی دستیاب نہ

ہو سکے الیمینیم کی ایک چھوٹی دیگی میں دودھ رکھیں اور اس چھوٹی
دیگی میں دودھ رکھیں اور اس چھوٹی دیگی کو ایک بڑی دیگی میں

جس میں پانی ہو رکھ کر چولھے پر چڑھا دیں۔ آدھ گھنٹے تک پانی
کے کھولنے کے بعد چھوٹی دودھ کی دیگی نکال کر ٹہنڈے پانی میں

رکھ کر دو گھنٹے تک دم ٹہنڈا کر لیں۔ موسم گرما میں اس عمل کے کرنیکی
سخت ضرورت ہے۔ کیونکہ گرمیوں میں دودھ کے پھٹ جانے کا

اندیشہ ہے۔ موسم گرما میں جوشیر خوار اطفال فوت ہوتے ہیں وہ

اکثر وبیشتر دوودھ کی خرابی کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ عل بالائین بنی بہہ بھی ہے کہ دوودھ میں جو جاندار ماقہ ہوتا ہے وہ ضائع نہیں ہو کر پاتا خوراک میں کمی وبیشی | اس خاص صورتوں میں جب کہ سچہ و بکلا یا کمزور پیدا ہو یا ایک دو مہینے قبل از وقت پیدا ہو تو نت متذکرہ صد کی خوراکوں میں بقدر مناسب یا جیسا ڈاکٹر صاحب مشورہ دیں کمی وبیشی کرنا چاہیے۔

تندرست بچہ کی غذا اس وقت ہم ایک تندرست بچہ کی غذا کے متعلق بحث - متعلق بحث کر رہے ہیں۔ جس کو مناسب غذا

دی جاتی ہے۔ اور غذا بھی اوس طریقہ سے تیار کی جاتی ہے جیسا کہ پہلے اوپر بیان کیا ہے۔ اور وقت کی پابندی کا بھی پورا پورا احاطہ کیا جاتا ہے۔
۱۔ اگر اس حالت میں بچہ دوودھ ڈال دے تو سمجھنا چاہیے کہ بچہ کو خوراک تھک سے زائد مل رہی ہے۔

۲۔ اگر بچہ کی اجابت میں مچھکیاں مچھکیاں نظر آئیں تو سمجھنا چاہیے کہ دوودھ زیادہ قوی ہے۔

۳۔ غذا برابر ہضم ہوتی ہے مگر ہمیشہ بھوکا معلوم ہوتا ہے تو

ایسی حالت میں دودھ کی مقدار بڑھائیں۔ اور بارہنہ واٹر کی مقدار کم کریں
۴۔ اگر سچے بلحاظ عمر وزن میں کم ہو تو خیال کریں کہ سچے کو شکر کا
حتمہ بہت کم مل رہا ہے۔

۵۔ شکر کا زیادہ حتمہ ملنے سے سچے کے پیٹ میں مروڑ پیدا ہو جاتا
ہے۔ اور اجابت پیلے ہرے رنگ کی ہوتی ہے۔

۶۔ چکنائی کم ہونے سے اجابت سخت اور سوکھی آتی ہے۔

۷۔ چکنائی زیادہ ملنے سے سچے اکثر دودھ ڈالتا اور استفراغ کرتا
ہے۔ اور دست بھی آئے، لگتے ہیں جس میں سفید چکنائی کی پٹکیاں
نظر آتی ہیں۔

ٹھیک ٹھیک غذا ملنے سے سچے میں حسب

ذیل علامات صحت ظاہر ہوتے ہیں

۱۔ خوش خورم رہتا ہے۔ اور روتا نہیں ہے۔

۲۔ ہر مہینے ایک پونڈ وزن بڑھتا جاتا ہے۔

۳۔ معمولی وقت پر غذا کی خواہش ہوتی ہے۔

۴۔ اجابت باقاعدہ طور پر ہوتی ہے۔ یعنی اول ۶ ہفتہ تک روزانہ نین دفعہ سفید زرد رنگ کی ہوتی ہے۔ اور دوسرے ہفتے میں دن میں دو دفعہ بھورے زرد رنگ کی ہوتی ہے۔

۵۔ پیاری گہری نیند ہوتا ہے۔

بہضمی کے علامات حسب ذیل ہیں

بہضمی کے علامات | ۱۔ بچہ روتا۔ ہاتھ پیر مارنا اور چپ ٹرچڑا ہوجانا ہے اور نیند میں بھی چونک چونک پڑتا ہے۔

۲۔ لگتے دہی کی طرح دودھ کا استفراغ کرتا ہے۔

۳۔ ہرے رنگ کی بدبو وار اجابت، چھوٹی چھوٹی گانٹھوں کی صورت میں ہوتی ہے۔

۴۔ سفید رنگ کے بڑے بڑے دست آنے لگتے ہیں۔ جو

بچہ کو ضرورت سے زیادہ غذا دینے کی علامت ہے۔

۵۔ ہمیشہ دودھ کی خواہش کرتا ہے۔

۶۔ بچہ کا وزن بڑھتا نہیں ہے۔

نشاستہ دار غذا کی ممانعت - STARCHY FOOD نشاستہ دار غذا

چہہ اور نو مہینے سے کم عمر کے بچہ کو ہرگز نہ کھلانی چاہیے۔ کیونکہ جب قدر نشاستہ دار غذا ہیں وہ سب لعاب دہن میں جو ایک ہضم کرنیوالا مادہ ہوتا ہے اس سے ہضم ہو کر تھی ہیں۔ اور کم از کم چھ مہینے تک بچہ کے لعاب دہن میں نیمہ مادہ پیدا نہیں ہوتا ہے۔ اس لیے احتیاطاً ۹ مہینے کی عمر تک بچہ کو اسٹارجی فوڈ ہرگز نہ کھلایا جائے۔

چھ مہینے تک بچہ کو اسٹارجی فوڈ STARCHY FOOD

نشاستہ دار غذا نہیں دینا چاہیے۔ چہہ مہینے کے بعد مینیس فوڈ

MELLINS FOOD ایلنس اور ہمبریز کارن فلور

ALLEN HUMBERY'S CORN FLOUR اراروٹ اور ساگوڈا

دیا جاسکتا ہے۔۔۔
 شیشی سے دودھ پلکا
 شیشی سے دودھ پلانے میں اس قدر
 دشواریاں نہیں ہیں جیسا کہ اس کو دشوار
 کے متعلق چنید
 بنا رہنا رکھا ہے۔ صرف چند ضروری باتوں کی
 ضروری احتیاطیں

احتیاط کافی ہے جس کی تفصیل حسب ذیل ہے۔

- ۱۔ خالص تازہ دودھ۔
- ۲۔ پاکیزہ اور صاف برتن۔
- ۳۔ اٹا کا پاک و صاف ہاتھ سے دودھ بنانا اور پلانا۔
- ۴۔ دودھ پلانے میں وقت کی پابندی۔
- ۵۔ ضرورت سے زیادہ غذائی روک تھام۔

کنڈنسیڈ میلک کا بیان کنڈنسیڈ میلک CONDENSED MILK

دوبہ کا دودھ بچے کے لیے دو عینے کی عمر کے بعد مناسب غذا نہیں ہے۔ اس کا استعمال زیادہ دن کرنے سے سچے موٹا اور پتھرس ہو جاتا ہے مگر گوشت اور ٹہری میں طاقت نہیں ہوتی ہے۔ کنڈنسیڈ میلک کے استعمال سے بچے کے معدے اور جسم میں بہت سی قسم کے فسادات شروع ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ اس میں گائے کے دودھ اور مال کو دودھ کی چکنائی، وہی اور شکر کا حصہ نسبتاً برابر نہیں ہوتا ہے اور دودھ کو کنڈنسیڈ کرتے ہی دودھ کی تازگی کے قوت کا مادہ زائل ہو جاتا ہے دو قسم کے کنڈنسیڈ میلک ہوتے ہیں۔ ایک میٹھا اور دوسرا ذیہ شکر کا اگر میٹھا استعمال کیا جائے تو ایک حصہ کنڈنسیڈ میلک تو، حصہ گرم

پانی اور فی ۳۔ اونس خوراک میں ایک چار کا چھ ملا نا چاہیے اگر
 بتیر شکر کا استعمال کیا جائے تو ایک حصہ کنڈن ٹیٹلک اور چار حصہ
 گرم پانی اور فی ۳۔ اونس خوراک میں ایک چار کا چھ ملائی اور ایک
 چار کا چھ شکر ملائیں اگر چیکہ اوپر بیان کیا گیا ہے کہ کنڈن ٹیٹلک
 بچہ کے معدے میں فساد پیدا کرتا ہے مگر بعض وقت یہ مفید بھی ثابت
 ہوتا ہے خصوصاً سفر میں جہاں تازہ دودھ ملنا مشکل ہوتا ہے۔

ڈاکٹر بیرکی و بائیں کنڈن ٹیٹلک | گرمی کے موسم میں بچوں کو دست
 ٹیٹلک کا استعمال | لگنے کی روپا پھیلتی ہے۔ اور اس وقت

بازاری گائے کا دودھ قابل اعتبار نہیں ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں
 چند روز کے لیے کنڈن ٹیٹلک کا استعمال کرنا مفید ثابت ہوگا۔ اور
 بعض وقت جبکہ بچہ بیماری کی وجہ سے بہت ڈبلا اور کمزور ہو جائے
 اور گائے کا بنا ہوا دودھ بھی ہضم نہ کر سکے تو ایسی حالت میں بھی
 کنڈن ٹیٹلک فائدہ بخشتا ہے۔

دودھ پلانیکا طریقہ | عام طور پر بچہ کی بھوک سے بچہ کے ہاضمہ کی
 حالت پوری طور سے معلوم ہو جاتی ہے۔ بچہ کو غذا کے لیے مجبور

تہیں کرنا چاہیے۔ میرا تجربہ ہے کہ اکثر بچہ کو مجبور کر کے غذا دیجاتی ہے جس سے اور بھی نقصانات پیدا ہوتے ہیں۔ بچہ کو پاؤ گھنٹہ چھاتی یا شیشی سے دودھ پلانا کافی ہے۔ اگر دودھ پینے میں سچے سو جائے تو دودھ پلانا ختم کر دینا چاہیے۔ بعض وقت بچہ کے سوتے وقت دودھ کی شیشی اس کے پاس رکھ دیجاتی ہے اور اس کی بوٹڑی بچہ کے منہ میں دیر بیجاتی ہے جس سے بچہ سوتے سوتے جب ذرا ہوشیار ہوتا ہے تو تھوڑا دودھ پی لیتا ہے۔ یہ بہت برا طریقہ ہے اس سے ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ کیونکہ معدے کو ہر ایک غذا کے بعد جو وقفہ آرام ملنا چاہیے وہ نہیں ملتا ہے۔ بلکہ موسم غذا کی مقدار کھٹانا و بڑھانا چاہیے۔ موسم سرما میں زیادہ اور گرما میں کم غذا دی جائے گی۔ بعض اوقات مناسب ہے کہ دودھ اور ملائی کی مقدار کم کی جائے اور پانی زیادہ دیا جائے۔ اس وقت تک صرف تندرست بچہ کی غذا کے متعلق بحث کی گئی ہے۔ اور بچہ کے لیے ماں کے دودھ اور گائے کے دودھ کے سوا اور کسی غذا کے متعلق بحث نہیں کی گئی ہے۔

نو مہینے کی عمر کے بعد نو یا دس مہینے کی عمر کے بعد بچہ کا دودھ پھراننا

بچہ کی خوراک شروع کیا جائے۔ اور تین یا چار ہفتوں میں دودھ

چھڑا دینا چاہیے۔ مگر گرمی کے موسم میں اگر نو مہینے ختم ہوں تو گرمی کا موسم ٹال کر بچہ کا دودھ چھڑائیں۔ کیونکہ گرمیوں میں دودھ چھڑانے سے بچہ کے معدے میں فسادات پیدا ہونے کا سخت اندیشہ ہے۔

نو یا بارہ ماہ کے بچہ کیلئے نو یا بارہ مہینے سکے بچہ کے لیے گائے کے دودھ کی مقدار کے دودھ کی مقدار ڈیڑھ دہائی سے لیکر

دو پائٹ تک ہوتی ہے۔ اور دودھ میں پانی ملانا ضروری نہیں ہے اگر ایک یا دو انس ملائی اوس میں ملائی جائے تو کافی ہے اسکے علاوہ نرم کلتھی یا دودھ میں بھگا کر ڈبل روٹی بہت تھوڑی مقدار میں دی جا سکتی ہے۔ مگر دن میں دودھ سے زیادہ نہیں دینا چاہیے۔

خوراک ۲۴ گھنٹے میں پنج وقت سے زیادہ نہ دی جائے جہاں تک ممکن ہو سکے چھپے سے کھلانے کی جلد عادت ڈالیں۔ لیکن تعداد کو لحاظ سے اور غذا کی زیادتی سے ہر ایک خوراک کے وقفہ میں بچہ کی خواہش کا خاص لحاظ رکھا جائے جس سے بعض وقت نہایت فائدہ ہوتا ہے۔ اس عمر میں زیر چہ مہینے کی عمر میں روزانہ چند چائے چھپے کی تہا

برابر نازگی کارس یا شربت انگور پلانا مفید ثابت ہوتا ہے۔

چھستی کا بیان | اونت کے نکلنے کے وقت بچہ کو چبانے کے لیے بجائے

چھنی کے تازہ گتیا بسکٹ وغیرہ دیا جائے کیونکہ چھنی *دستمالہ*

ایک غلیظ چیز ہے۔ اور اس میں غلاظت لگ جاتی ہے اور اگر چھنی

ہی استعمال کرنا چاہیں تو سیپ یا مونگے کی جو کہ ایک عمدہ چیز ہے۔

استعمال کرائی جائے۔

بچہ کو ٹوسٹ بسکٹ انڈیا | بارہ اور اٹھارہ مہینے کی عمر میں

وغیرہ کھلانے کی بہتر *Infant food* ٹھوس

خدا تم دار میں بڑھانی چاہیے۔ یعنی نیم برش انڈیا یا کسی قدر آلودن میں

ایک دفعہ دینا چاہیے۔ ڈبل روٹی مسکے شور با بھی دیا جاسکتا ہے مگر روزانہ

سیرجس رو دہ علاوہ غذا کے پلانا ضروری ہے۔ چار چار گھنٹہ کے

فاصلہ سے بچہ کو غذا دی جائے۔ اس زمانہ میں سوڑے نکانا شروع ہوتی

ہیں۔ اس لیے بچہ کو بسکٹ یا ٹوسٹ وغیرہ کھلانے کی رغبت دلانا چاہیے۔

جس سے اسے چبانے کی عادت پڑ جائے۔

دن میں چار گھنٹہ کے بعد | پندرہ مہینے کے بعد بچہ کو چار گھنٹہ کے

غذا دیجائے اور رات فاصلہ سے غذا کھلائیں۔ اور رات میں غذا باکھل

کو نہ دیجائے۔ نہ دیں بلکہ شیشی کا دووہ بھی بند کر دیں۔ اس عمر

میں بچہ کی ڈاڑھ نکل آتی ہے۔ اس لیے چپانے کی عادت ڈالنے کیلئے
بچہ کو لوسٹ یا بکٹ وغیرہ دینا چاہیے۔

گائے کے دووہ کا فی الحقیقت یہہ ایک سچی بات ہے کہ بازار

مقابلہ ڈبہ کا دووہ یا بیانی میں کسی قسم کا بھی بنا ہوا دووہ یا غذا جیسا کہ
ہوئی غذا نہیں کر سکتی۔ کڈنڈ ٹمک۔ نیسلڈ ٹمک۔ ملینس فوڈ۔

آلن بریز فوڈ۔ کلن فلور۔ ساگودانہ۔ بارلی۔ وٹالیہ اٹس وغیرہ۔ بلکہ

بزاروں اس قسم کی ڈبہ کی آٹے کی غذاؤں میں سے کوئی بھی ایسی

غذا نہیں ہے جو ماں کا دووہ نہ ملنے کی صورت میں گائے کے دووہ

کا مقابلہ کر سکے۔ اور محض ایسوجے سے بے انتہا تکلیف و پریشانی اور

بہت سی جانوں کا نقصان ہوتا ہے۔ کیونکہ مذکورہ بالا مصنوعی غذا میں

بلا تحقیق سچوں کو کھلائی اور پلائی جاتی ہیں۔

باب دوم

حفظان صحت اطفال

بچہ کی حفظان صحت | تازہ ہوا بچہ کے لیے ایک نہایت مفید چیز ہے

اور جہاں تک ممکن ہو سکے بچہ کو صبح و شام تازہ ہوا میں ہوا غوری کرائی جائے۔ جس کمرہ میں بچہ رات دن رہتا ہے وہ ہوا دار اور بہت روشنی والا ہونا چاہیے۔ تاکہ اس میں دھوپ کا گزرا چھی طرح ہو سکے۔ دروازے اور دریاچے ہمیشہ کھلے رہیں۔ مگر اس بات کی خاص احتیاط رکھی جائے کہ بچہ ہوا کی زد سے محفوظ رہے۔ اندھیرے اور تند کرنے میں رہنے سے بچہ ناتوان اور تپ مردہ یا مرجھایا ہوا رہتا ہے۔ بچہ کو گرم ہلکا اور پرسہ لباس پہنایا کریں۔ اور بچہ کا جسم ایک سان گرم رکھیں۔ جاڑے کے موسم میں بہت گرم لباس اور گرمی میں بہت باریک مثل تنزیب وغیرہ کے نہ پہنائیں۔ بلکہ اوسط درجہ کا لباس ہو جو نہ بہت باریک ہی ہو اور

نہ بہت گرم۔ گرمی ہو یا جاڑا بچہ کا سب سے نیچے کا لباس شب و روز
فلائین کا ہونا چاہیے۔ اور بچے کے پیر میں ہمیشہ پتیلی بے پہنا یا کرین تاکہ
پیر گرم رہیں۔

غسل کا بیان | بچہ کو ہر روز دن میں ایک دفعہ گرم پانی سے اور صابن

سے غسل کرانا چاہیے۔ غسل سے بچہ کی صحت اچھی رہے گی۔

حفظان صحت | بچہ کی حفظان صحت میں تین خاص چیزیں ہیں۔

۱۔ بچہ کو گرم رکھنا۔

۲۔ اس کو پاک صاف رکھنا۔

۳۔ اس کو تازہ اور عمدہ ہوا پہنچانا۔

اس بات کی سخت ضرورت ہے کہ بچہ کو غذا باقاعدہ طور سے دی جائے

جس کی بچہ کو جلد عادت ہو جاتی ہے۔ جب وقت بچہ روکے اور اس کو دودھ

نہ پلانا چاہیے۔ کیونکہ ہر وقت دودھ کھلانا ماں اور بچہ دونوں کے لیے

بہت ہی خراب عادت ہے۔

گرمی کے موسم میں | گرمی کے موسم میں دودھ بہت پھٹ جاتا ہے

دودھ کی احتیاط | اور گرد و کھمبوں سے غلبہ ظاہر ہوتا ہے اور اس

بچہ کو دست لگ جاتے ہیں۔ اس سبلی سے بچانے کے لیے خاص احتیاط
کی ضرورت ہے۔ جس کی تفصیل حسب ذیل ہے۔

۱۔ دودھ دن میں دو دفعہ خریدا جائے۔ اور گائے کا عمرہ خالص
دودھ دینا چاہیے۔

۲۔ دودھ کو فوراً گرم کیا جائے۔ اور جب جوش آئے تو صرف ایک
دو منٹ تک اسے جوش کھانے دیں اور بعد میں اتار لیں۔

۳۔ اس کے بعد اس گرم دودھ کو ایک ڈھکنے دار برتن میں نکال لیں
اور اس برتن کو ایک دوسرے برتن میں جس میں ٹھنڈا پانی ہو رکھ کر جلد ٹھنڈا
کریں دودھ کو کبھی کھلا نہیں رکھنا چاہیے۔ کیوں کہ اس میں گرد و کھمیاں
وغیرہ گرجائیں گی۔ اس لیے دودھ کو ایک بار ایک ملل کے کپڑے سے
ڈھاک دیں۔

۴۔ دودھ کو کشیش میں ڈالنے کے اول ہمیشہ چیمچ سے چکھنا
چاہیے۔ کہ دودھ کا مزہ برابر ہے یا کھٹا۔ بد مزہ۔ بد بو دار اور پٹھا ہوا تو نہیں
ہے۔ اور چیمچ کے دودھ کی بو نڈی کبھی اپنے منہ میں لیں۔ اور نڈا
چاہئیں یا چوسیں۔

۵۔ دودھ پلانے کے بعد شیشی میں جو دودھ پیچ جائے اس کو دوسری دفعہ کے لیے نہ رکھیں۔ بلکہ پھینک دیں۔

۶۔ بچے کے دودھ کی شیشی کشتی مانا ہو جس میں ربر کی بوٹلی اچھی طرح لگا سکتی ہو۔ مگر شیشی میں لمبی ربر کی ٹی ملی گئی ہوتی ہے یا اسکو کے ڈاٹا کی ہوتی ہے۔ یا کسی اور وضع کی ہو اس کو ترک کر دیں کیونکہ وہ خلاف اصول حفظان صحت ہے۔ اس لیے اس کا استعمال سرگزر نہ کیا جائے۔

۷۔ دودھ پلانے کے بعد شیشی کو کھولتے ہوئے پانی سے خوب کھنگالنا چاہیے۔

۸۔ دودھ کی شیشی اور ربر کی بوٹلی کو صاف کرنے کے بعد ایک چھوٹے بیسن یا تشت کے اندر بورک لوشن میں ڈوبا کر رکھیں۔ اور استعمال کے وقت پھر ٹہنڈے پانی سے دھو کر استعمال کریں۔

۹۔ بچے کو دودھ پلانے میں دس منٹ سے لیکر بیس منٹ تک صرف پونے چاہئیں۔ اگر سچہ بہت جلد دودھ پی لیتا ہے تو بوٹلی کا منہ دبا کر یا ریک کر دیں تاکہ دودھ پینے میں زیادہ وقت صرف ہو۔

۱۰۔ اچھا دودھ اکثر غلیظ شیشی سے مچھٹا جاتا ہے۔

۱۱۔ جب اچھا گائے کا دودھ نہیں ملتا ہے۔ یا دودھ بہت گھٹ گیا ہو تو مجبوراً اس وقت کے لیے کنڈنڈ ٹڈاک مینٹی ولانتی ڈبہ کا دودھ استعمال کیا جائے۔

۱۲۔ کھلے ہوئے ڈبہ کو کسی باریک مل کے کپڑے سے ڈبک کر ٹھنڈی جگہ پر رکھ دیا کریں اور گرمی کے دنوں میں کنڈنڈ ٹڈاک کے ڈبہ کو ایک ٹھنڈے پانی کے برتن میں صاف اور ٹھنڈی جگہ پر کھڑا کیا کریں کیونکہ گرمی سے ہر ایک قسم کی غذائی جراثیم جلد خراب ہو جاتی ہے خصوصاً دودھ تو بہت جلد خراب ہو جاتا ہے اس لیے اس کو ٹھنڈی جگہ رکھنا چاہیے۔

۱۳۔ اگر سچے کو بیک ایک تھے یا دست لگنا جائیں تو دودھ موقوف کر دیں۔ اور اس کو صرف جوش دیا ہو یا پانی یا بارلی واٹر بائیں۔ اور فوراً کسی طیب سے اس کا علاج کرائیں۔

۱۴۔ یہ نہ خیال کرنا چاہیے کہ دست یا تھے خود بخود چلے جائیں گے بلکہ بسا اوقات ایسا ہوتا ہے کہ ۲۴ گھنٹے کے عرصہ میں سچے لا علاج ہو جاتا ہے۔

۱۵۔ یہہ بھی نہ خیال کریں کہ دو ایک دن صرف جوش دیا ہوا پانی۔ یا بارلی واٹر کے پلانے سے سچے کو فاقہ ہو جائے گا۔ سچے کے معدے میں بہت سخت فنا ہو نے سے اگر کوئی بلکی نہ دودھ نہم غذا ہی دیکھائے۔ تو بجائے فائدے کے نقصان کرتی ہے۔ ایسی صورت میں قدا آگ پر تیل چھڑکنے کی مصداق ہوتی ہے۔ گویا سچہ کی نازک جان *Standard* کے چراغ کو گل کرنے کی بہت جلد کوشش کی جاتی ہے۔

۱۶۔ جب سچہ روتا ہے تو یہہ خیال نہ کیا جائے کہ سچہ بھوک سے روتا ہے۔ کیونکہ سچہ شیب پاخانہ یا کپڑے گیلے ہو نے یا پیٹ کے درد یا تنگی لباس یا پن وغیرہ کے چھینے سے روتا ہوگا۔ اس لیے اصلی سبب دریافت کیا جائے۔ اور وقت مقررہ کے خلاف کبھی دودھ نہ پلایا جائے۔ گھڑی گھڑی دودھ پلانے سے ماں بیزار ہو جاتی ہے اور سچہ کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔

باب یازم

بچہ کا ایک دن

بچہ اپنا دن صبح کے ۱۰-۱۱ بجے سے شروع کرتا ہے اور اپنے
 بچپن کے حرکات یعنی رونے اور ہاتھ پیرا سنے سے ظاہر کرتا ہے
 کہ وہ بیدار ہو گیا ہے۔ بیدار ہوتے ہی بچہ کا منہ دہلانا چاہیے
 اور ماں اپنی دودھ کی بوتلی اچھی طرح پاک و صاف کر کے بچہ کو
 دودھ پلائے۔

دودھ پلانے کے | بچہ کو چھاتی سے کتنی دیر تک دودھ پلانا چاہیے
 متعلق ضروری باتیں | اس کا بھی ایک اندازہ متقرر کیا جائے۔

عموماً دس یا پندرہ منٹ تک بچہ دودھ پیتا رہتا ہے تو کافی ہے۔
 لیکن ماں اس کا اچھی طرح اندازہ کر سکتی ہے۔ کہ کس وقت تک
 بچہ کافی مقدار میں دودھ پنی سکتا ہے۔ دودھ پلانے کے بعد بچہ کو

گوہ میں لیسکر اور اس کی پٹیچھ میں ہاتھ سے سہارا دے کر کسی قدر بٹھکانا چاہیے۔ تاکہ دودھ پوری طور سے پیٹ میں اتر جائے۔ اور ٹوکا ر آئے۔ اور پیٹ میں جو مواد داخل ہوتی ہے وہ خارج ہو جائے۔ ان کے بعد ٹھوڑی ہی دیر میں بچہ خود بخود سو جائے گا۔ اس وقت اس کو اس کے بچھونے پر سلاویں۔

بچہ کے غسل کی تیاری | جب بچہ سو جائے تو ماں ناشتہ کر کے بچہ کے غسل کی تیاری شروع کرے۔ اور ایک جگہ پر بچہ کے حمام کے لیے سب چیزیں مہیا کر لے یعنی۔ صابن۔ برش۔ اسپنج۔ پوڈر۔ بالکس۔ مال باہتے کے لیے کپڑا۔ بانٹلر۔ بچہ کا دن کے پہننے کا لباس۔ ووترم توال جس میں ایک چھوٹا منہ پوچھنے کے لیے اور دوسرا بڑا بدن پوچھنے کے لیے۔

بچہ کو حمام کرانیکا طریقہ | جب سب سامان تیار ہو جائے اور دودھ اور ضروری احتیاطیں | پلا کر دو گھنٹے گزر جائیں یعنی قریب نو بجے کے بچہ کے سب کپڑے اتار کر ایسے مقام پر نہلائیں کہ جہاں بچہ کے دل پر ہوا کا مطلق اثر نہ ہونے پائے۔ حمام جہاں تک ممکن بہت

جلد ختم کریں تاکہ بچہ کو لکھان نہ ہو۔ حمام کرانے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک
چوکی پر بیٹھ جائیں۔ اور بڑے توال کو گو گو میں پھیل کر بچہ کو اس میں
الین پیر کے بعد دیگرے ہاتھ پاؤں وغیرہ اسپنج سے دھوئیں۔
مگر منہ میں صابن نہ لگائیں۔ کیونکہ آنکھ میں جانے کا اندیشہ ہے جس سے
بچہ کو تکلیف ہوگی۔ حال کے بچہ کے غسل کے لیے گرم پانی کافی ہے۔
بیس کا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ بغل جاگہ اور گھٹلوں کے درمیان
کا حصہ خوب اچھی طرح دھوئیں۔ اور سکھائیں۔ کیوں کہ بچہ کی جلد نرم
ہوتی ہے اور اس جگہ نمی راجانے سے کھال کے ٹٹرنے اور نقص
پیدا ہونے کا اندیشہ ہے۔ حال کے بچہ کے حمام میں ناف کا خاص طور
پر خیال رکھنا چاہیے۔ اور حتی المقدور ناف کو نہ جھکانا چاہیے۔ اور اگر
بھیگ جائے تو نہایت احتیاط و نرمی کے ساتھ اس کو خشک کریں
بچہ کے جسم کو پونچھیں نہیں بلکہ توال سے دبا دبا کر بڑی احتیاط سے
خشک کریں۔ اور حسب قاعدہ مندرکہ (صفحہ) نال پڑھی باندھیں۔
۵ سے لیکر ۱۱ دن کے اندر ناف خود بخود سوکھ کر گر جاتی ہے اسکو
کھینچ کھینچ کر گرانے کی ہرگز فکر نہ کرنا چاہیے۔ اور اگر اس میں سے کینتھ

خون وغیرہ لکھنے لگے تو کسی ڈاکٹر کو بتانا چاہیے۔

پوڈر کا استعمال | جب بچہ کا جسم اچھی طرح خشک ہو جائے تو

اس کے تمام جسم پر پوڈر چھڑکیں جس سے بچہ کی جلد کا کھڑکھڑاپن جاتا رہتا
جیسے بچہ پیشاب یا پاخانہ کرے فوراً اس کے جسم کو دھونے کے
بعد خشک کریں۔ اور خشک ہونے کے بعد پوڈر چھڑکیں اس کے
بعد بچہ کو لباس پہنادیں۔ اور منہ صاف کرنے کے بعد اس کو دودھ
پنائیں۔ دودھ پینے کے بعد بچہ سب معمول سو جائے گا۔

بچہ کو کروٹ سے اٹھاؤ | جب بچہ پت سوتا ہو اور کسی تصدیق دہنی

معلوم ہو تو اسے کروٹ سے اٹھادیں تاکہ اسے آرام آجائے پہلے
چند مہینوں تک بچہ دودھ پیتے ہی سوجاتا ہے تیسرے مہینے سے

صبح و شام میں دو دو تین تین گھنٹے تک ہوشیار رہتا ہے اور جوں

جوں بڑا ہوتا جاتا ہے نیند کم ہوتی جاتی ہے۔ پھر دوپہر میں بچہ تیسری

خوراک کے لیے بیدار ہوگا۔ اور پھر دو بجے اور چار بجے کے وقت

پراپی خوراک کے لیے اٹھے گا۔

غذا کی باقاعدگی | غذا کی باقاعدگی ایک نہایت ضروری چیز ہے

بچہ کتنا ہی روئے یا مچلے مگر اُسے خِدا اقبل از وقت ہرگز نہ دیگا۔
 کیوں کہ رونا اور چڑچڑانا بدبھئی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اور اس وقت
 دودھ پلانا گویا اس کی تکلیف کو اور بڑھانا ہے وہ ماں جو ہمیشہ کام کاج میں
 لگی رہتی ہے۔ اپنی مشغولیت کی وجہ سے بچہ کو بار بار دودھ پلا کر اپنا
 پیچھا چھوڑنا چاہتی ہے۔ مگر فی الحقیقت گھڑی گھڑی دودھ پلانے
 سے اُسے فرمت نہیں ملتی ہے بلکہ اس طریقہ سے اس کی
 پریشانی اور بھی بڑھتی جاتی ہے اور نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دونوں بیمار
 ہو جاتے ہیں۔

تبدیل لباس | پھر شام کو ۶ یا ۶½ بجے بچہ دودھ پینے کے
 لیے بیدار ہوگا۔ اس کے بعد دن کا لباس اتار دیں جو پینے وغیرہ سے
 نم ہو گیا ہوگا۔ اور دوسرا خشک لباس پہنائیں۔ خشک لباس پہننے
 سے بچہ کو ایک قسم کی تازگی پیدا ہوتی ہے۔ اس کے بعد بچے کو
 دس یا ساڑھے دس بجے کے قریب دودھ پلا کر آرام کرنے کے
 لیے سلائیں۔ اور سلائے وقت کبھی کبھی کروٹ سے بھی لٹایا کریں۔
 تمہیں ماس فل اسک کا استعمال اگر رات کو دودھ یا پانی گرم رکھنا چاہو

تو اوس کے لیے ایک تھرماس فلاسک *Thermos flask* جو ایک قسم کی شیشی ہوتی ہے اور جس میں اگر گرم چیز ڈالیں یا ٹھنڈی ۲۴ گھنٹے تک اپنی اصلی حالت پر رہتی ہے۔ اوس کو استعمال کریں۔ اس شیشی سے بہت بڑا آرام ملتا ہے خصوصاً جاڑے کے موسم میں کہ دودھ وغیرہ گرم کرنے کی تکلیف نہیں ہوتی ہے پہلے چار پانچ مہینے تک سچے رات میں بھی ایک یا دو دفعہ دودھ پینے کے لیے بیدار ہوتا ہے لیکن جس قدر بڑا ہوتا جائے گا اوس کو دس بجے کے بعد پھر رات میں دودھ پینے کی ضرورت نہ ہوگی۔ اکثر رات کو بچہ پشیاپ وغیرہ کرنے اور گیلہا کپڑا لگنے سے روتا ہے اس لیے کپڑا بدل دیا جائے۔ کیونکہ گیلہا کپڑا بدل دینے سے اسے آرام ملے گا اور وہ پھر سو جائے گا۔

بچہ کو گود میں سکر | ماں اپنی گود میں سچے لیکر بہرگز نہ سوئے کیونکہ
 سونے کی عادت | بعض وقت نیند میں ماں کے ہاتھ یا جسم کا بوجھ
 بچہ کے منہ ناک یا حلق پر پڑ جاتا ہے جس کی وجہ سے بچہ کا دم گھٹ
 جاتا ہے۔ اور مر جاتا ہے۔ ایسے واقعات اکثر میرے مشاہدہ

میں گزرے ہیں۔ اس کے علاوہ ماں کی سانس کی غلیظہ ہوا سچے کے دم میں جاتی ہے۔ اور اس کو نقصان پہنچاتی ہے۔

بچے کا وزن بڑھنا | تندرست بچے کا وزن بہت بڑھتا ہے اور
تندرستی کی علامت ہے | اس میں ہوشیاری اور چالاک بھی روز افزوں

ترقی پذیر ہوتی جاتی ہے۔ ہفتہ وار سی وزن کا بڑھنا سچے کی صحت کی
عحدہ علامت ہے اندازاً حال کے لڑکے کا وزن ۱۲ پونڈ اور لڑکی

کا ۷ پونڈ ہے۔ بعض بچوں کا وزن ۱۰ پونڈ بھی ہوتا ہے اور بعض
۷ پونڈ سے بھی کم ہوتا ہے پہلے چند دن تک وزن کسی قدر گھٹا جاتا

ہے۔ کیوں کہ غذا بہت کم ملتی ہے۔ اور اس کے بعد باقاعدہ طور پر
بڑھتا جاتا ہے۔ پہلے ایک یا دو مہینے تک ۵ یا ۶۔ اونس وزن بڑھتا

ہے اور تیسرے چوتھے مہینے چار سے پانچ اونس فی ہفتہ بڑھتا ہے
اور پانچویں چھٹے مہینے تین سے چار اونس ہر ہفتہ بڑھتا ہے ایک

سال کی عمر کے لڑکے کا اندازاً وزن ۲۱ پونڈ ہے اور لڑکی کا ۱۷ پونڈ
بلحاظ صحت و صفائی سچے کا ختنہ جلد کرانا چاہیے

ختنہ کرانا اور چھک | بٹ بیکہ اس کی صحت ایسی ہو کہ وہ غسل
کا ٹیکہ لکھو ناٹا

جراحی کو اچھی طرح برداشت کر سکے چھپک کا ٹیکا بھی جلد نکالنا چاہیے۔ کیونکہ چھوٹا بچہ ہاتھ پیر کم ہلاتا ہے۔ اور اوس کو تکلیف بھی کم محسوس ہوتی ہے اور آجکل تو بہت سے بچوں کو پہلے ہی مہینے میں ٹیکا لگادیتے ہیں۔

بچہ کی حفاظت جب ہ | تیسرے مہینے میں بچہ ہاتھ پیر بارنا ہنسنا خود بخود کروٹ لینی لگتا ہے | آوازیں کرنا شروع کرتا ہے اور چپا

لگتا ہے جب بچہ خود بخود کروٹ لینے لگے تو اس کی بڑی حفاظت کرنا چاہیے۔ اور اسے کسی ایسی جگہ پر نہ لٹایا جائے کہ وہ گر پڑے پوتھے مہینے سے سر اٹھانے کی کوشش کرتا ہے مگر حتی المقدور پہلے سال تک بچہ کو لیٹنے کا زیادہ عادی بنا نا چاہیے اور جہاں تک ہو سکے چت ہی لٹانے کی کوشش کی جائے۔

ہاتھ کی گاڑی | موسم کے لحاظ سے بچہ کو صبح و شام پر میبو لیٹر یا پر میبو لیٹر *Perambu Lator* یعنی ہاتھ کی گاڑی میں

لٹا کر گھر کے صحن میں یا کپڑوں میں دو گھنٹہ صبح شام پھرانا چاہیے۔
رینگنے اور کھسکنے کی | جب بچہ رینگنے اور کھسکنے لگتا ہے تو اس

حالت میں سچے کی حفاظت

وقت اس بات کا خاص لحاظ رکھا جائے کہ زمین پر کوئی چیز نہ پڑھی رہے جس کے کھانسنے یا لگنے سے سچے کو نقصان پہنچے۔

کسی حادثہ یا واقعہ سے کسی حادثہ یا واقعہ سے چھوٹے سچے کو بچانے کے لیے احتیاط اور اعلیٰ درجہ کی نگرانی رکھنی

چاہیے۔ مکان کی کھڑکیاں ہمیشہ سلاخ دار ہوں۔ سچے کو کرسیوں اور میزوں اور اونچے مقام پر چڑھنے کی سخت روک تھام کی جائے۔ بلکہ ہرگز نہ چڑھنے دیا جائے۔ دوا کی شیشیاں ایسی جگہ نہ رکھی جائیں کہ اونکا ہاتھ پہنچ جائے۔ بلکہ ایسے مقام پر رکھیں کہ جہاں اوس کا ہاتھ نہ پہنچ سکے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ماں افیوں کی ڈبیا چھوڑ کر چلی جاتی ہے۔ اور سچے افیوں کھا لیتا ہے اور لا علاج ہو جاتا ہے اور بالآخر مر جاتا ہے۔ ایسے متعدد مریض خود میرے بھی زیر علاج رہے ہیں۔

۴۔ سیلے ایسی باتوں کی کامل نگرانی اور حفاظت کرنی چاہیے۔

افیوں کا استعمال | شیرخوار یا چھوٹے بچوں کو افیوں ہرگز نہ کھلانی چاہیے۔ اول تو وہ اون کو موافق نہیں ہو سکتی۔ دوم اسکا

بہر سچوں پر بہت جلد اثر کرتا ہے۔ سوم علاوہ اور زہریلے اثرات کے بچے کے بڑھنے کی قوت کے لیے سم قاتل ہے۔

مشاہدہ سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ جو لوگ افیون کھایا کرتے ہیں۔ وہ لاغر۔ کمزور اور منہنی ہوا کرتے ہیں۔ اور ان کی صحت روز بروز خراب ہوتی جاتی ہے جب بڑے آدمیوں پر افیون کے زہ کا ایسا برا اثر ہوتا تو چھوٹے چھوٹے اور ننھے ننھے بچوں پر افیون کے زہ کا کس قدر بُرا اثر ہونا چاہیے یہی وجہ ہے کہ ہر سال ہزاروں بچے افیون کے بیہودہ اور غیر ضروری استعمال سے مر جاتے ہیں۔

جو والدین بچوں کو افیون کھلانے ہیں ان کا صرف یہی منشا ہوتا ہے کہ بچہ نشہ کی حالت میں کہینا رہے۔ اور خاموش رہے افسوس کا مقام ہے کہ جب بڑے آدمیوں کو عقلاً و حکماً افیون کے نشہ کی ممانعت ہے۔ تو پھر والدین کیا بھکرا اپنے ہونہار نو نہالوں کو ایسی سخت نشہ کی چیزیں بیچے سمجھے کھلانا شروع کر دیتے ہیں۔

جس بچے کی صحت اچھی ہو اور تندرست ہو اور وقت پر غذا

دیجا کے توفیقاً وہ باقی وقت خود بخود سونے لکھینے اور خاموش رہنے میں صرف کر گیا۔ کسی نشہ وغیرہ کے کھلانے کی اس سے ضرورت نہیں ہے اس لیے فی الحقیقت افیون سچہ کے لیے ایک غیر ضروری چیز ہے لہذا والدین کو سخت تاکید اور ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ اپنے بچوں کو کبھی بھول کر بھی افیون نہ کھلائیں۔

بچہ کا چلنا ایک سال کی عمر میں سچہ پکا پکا کر چلنا شروع کرتا ہے اور بعضے سچے گیارہ مہینے میں چلنے لگتے ہیں۔ مگر عام طور پر سچہ نہ پڑھوں مہینے میں خود بخود چلنے لگتا ہے۔ اور اگر اٹھارہ مہینے تک نہ چلے لگے تو خیال کرنا چاہیے کہ اوس کی دماغی اور جسمانی قوت میں کمی ہے اس لیے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا مناسب ہے۔

دانت کا نکلنا پہلے سال میں دانت کا نکلنا ایک بڑا واقعہ ہے۔ دانت بالعموم دو دو کر کے اکیسا تہ نکلتے ہیں۔ نیچے کے اگلے دو دانت تقریباً ۷ یا ۸ مہینے کے عرصہ میں نکل آتے ہیں۔ اسکے بعد باقاعدہ طور سے باقی دانت بھی نکلتے ہیں۔ اور ڈاکٹری (۲) سال میں سب دو دھ کے دانت نکل آتے ہیں۔ عام طور پر دانت کا نکلنے کے اول سچہ پکا

دور وز بے چین رہتا ہے اور اسے بھوک کم لگتی ہے اور مسوڑا لال ہو جاتا ہے۔ اور سوج جاتا ہے۔ اور اوس میں درد ہوتا ہے۔ اور معدے کا فساد بھی ہوتا ہے اسوقت اجابت کا خاص خیال رکھیں دانت نکلنے کی تفصیل حسب ترتیب ذیل بچوں کے دانت نکلا کرتے ہیں۔

۱۔ یا مہینے میں نیچے کے اگلے دو دانت۔

۲۔ (۸ سے)۔ ہینے تک اوپر کے چار اگلے دانت۔

۳۔ (۱۲ سے) مہینے تک کے عرصہ میں سامنے کے نیچے کے دو

دانت اور اوپر اور نیچے کی سامنے کی چار دانتیں۔

۴۔ (۱۸ سے) مہینے کے عرصہ میں کونچلیاں یعنی نو کیلے چارو

دانت

۵۔ (۲ سے) سال کے اندر پھلنی نیچے اور اوپر کی چار دانتیں

دانتوں کی حفاظت | دو دوہ کے دانت سب ملکر صرف ۲۰ ہوتے

شروع سے دانت کی بڑھی حفاظت کرنی چاہیے۔ ہر روز صبح شام

کھانا کھلانے کے بعد بچے کے دانت اندر سے دلو اسے جانیں۔

اور دو سال کے بعد منجن سے صاف کرنے کی عادت ڈلوائی جائے۔

چھنی کی خرابیاں | بچہ کے دانت نکلنے کے وقت عام طور پر چھنی

استعمال کرتے ہیں۔ چھنی کا استعمال اچھا نہیں ہے کیونکہ بعض

وقت چھنی زمین پر گر کر غلیظ ہو جاتی ہے۔ کبھی آنا چھنی کو خود منہ میں رکھ کر

پھر بچے کے منہ میں دیتی ہے یہ بہت بڑا طریقہ ہے اس لیے جہاں

تک ہو سکے چھنی کی عادت نہ ڈالی جائے۔ بلکہ بچہ کو اوس کا انگوٹھا

چوسنے کی عادت ڈلوائی جائے۔

عوام کا خیال ہے کہ عوام کا خیال ہے کہ دانتوں کے نکلنے

دانتوں کے نکلنے کی وقت دانتوں کی وجہ سے چند بیماریاں

پیدا ہو جاتی ہیں۔ مگر درحقیقت دانت نکلنے

کے زمانہ میں غذا بھی کسی قدر بدل جاتی پیدا ہوتی ہیں۔

ہے۔ کیونکہ علاوہ دودھ کے بسکٹ، ٹوسٹ وغیرہ یعنی چپانے کی

چیزیں کھانا شروع ہوتی ہیں۔ بچہ دانت کے دھکیو وجہ سے برابر

چپا نہیں سکتا ہے۔ اور یہ چیزیں بھی بہ نسبت دودھ کے قابض ہوتی

ہیں۔ اس لیے قبض کی شکاریت کی وجہ سے طرح طرح کے نسا دانت

پیدا ہو جاتے ہیں۔ اور ان فسادات سے مختلف بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں جس کا الزام دانت پر لگایا جاتا ہے۔

دانت نکلنے وقت صحت کا خاص طور پر خیال کیا جاتا ہے۔ دانت نکلنے کے ساتھ ہی سچہ کوچہ کو چنید خفیف تکلیفیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ مثلاً

زکام، پھینکنا، کھانسی، بخار، کیتھروست کا آنا اگر ان کی طرف فوراً توجہ نہ کر کے علاج نہ کیا جائے تو زکام اور کھانسی

Brachitis or pneumonia برائٹیس

اور نیومونیا ہو جاتا ہے۔ بخار سے تشنج پیدا ہو جاتا ہے اس لیے حتی المقدور دانت نکلنے وقت سچہ کی صحت کا بہت بڑا خیال رکھیں اور کسی قسم کی لاپرواہی نہ کریں۔

قبض اور اجابت کا بیان | سچوں کو عام طور پر جو تکلیف ہوا کرتی ہے

قبض ہے۔ یعنی انٹریاں اپنا کام نہایت سستی سے کرتی ہیں اس بات پر خاص توجہ رکھی جائے کہ اجابت باقاعدہ اور پوری طور سے ہو۔ سچہ پیدا ہونے کے پہلے چند روز جو سچہ کو اجابت ہوتی ہے وہ سیاہ مجور سے لنگ کی ہوتی ہے۔ اس کے بعد ہلکے

رنگ کی ہوتی ہے۔ اور پہلے پندرہ گھنٹہ تک بچہ کو روزانہ تین چار دودھ
 نیلی اجابت ہوتی ہے۔ اور اس کی مقدار ۲ سے ۳۔ اونس تک ہوتی
 ہے۔ اور اس کا رنگ گہرا زرد ہوتا ہے۔ اس میں بدلہ نہیں ہوتی اور
 جب دودھ اچھی طرح ہضم ہوتا ہے تو اس میں دودھ کی پٹکیاں نہیں
 ہوتی ہیں۔ اس اجابت کا ہوا میں بہت دیر تک رہنے سے بجائے
 زرد رنگ کے ہرا رنگ ہو جاتا ہے۔

مگر اجابت کی وقت ہرا رنگ نہیں ہونا چاہیے۔ اگر بچہ کو
 روزانہ ایک دفعہ اجابت ہوتی ہو یا تھوڑی اور سخت ہو تو سمجھنا چاہیے
 کہ بچہ کو قبض ہو گیا ہے۔ اور چند گھنٹہ کے بعد روزانہ دو اجابت ہوگی
 اور یہ سلسلہ تین سال تک جاری رہتا ہے۔ اس زمانہ میں جسمانی کمزوری
 کی وجہ سے قبض کی شکایت روز بروز ترقی پذیر ہوتی ہے۔ بلنبست
 اس بچہ کے جو گائے کا دودھ پیتا ہے۔ ماں کا دودھ پینے والا بچہ
 قبض کی شکایت میں بہت کم مبتلا ہوتا ہے۔ تاہم جب بچے کے ماں کا دودھ
 پیتے ہیں اور نین بھی قبض کی شکایت عام پائی جاتی ہے۔ پس ایسی
 حالت میں ماں کو اس قسم کی خواجک کھانی چاہیے جس سے ان کی

اجابت صاف ہو اور اس لیے ان کو ہیرا کھیر شیشہ رنج سا گودانہ
میوہ جات اور اسی قسم کی چیزوں کا استعمال کرنا چاہیے۔

قبض کو غذا و ورزش | بڑے بچے کو جب اجابت مقدار میں کم اور
سے دور کرنا چاہیے سخت ہو تو دودھ کی مقدار بڑھانا چاہیے

ملینس فوڈ کے کھلانے سے بھی اجابت

صاف آتی ہے۔ اور نابلی واٹر دودھ میں ملا کر استعمال کرنے سے

بھی فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ یہہ ایک بہت بڑی غلطی ہے کہ چھوٹے

یا بڑے بچے کو قبض کے لیے جلاب پر جلاب دیا جائے بلکہ اس

بات کی بھی کوشش کرنی چاہیے کہ چھوٹے بچے کا قبض غذا سے

اور بڑے بچے کا قبض غذا اور ورزش سے دور کیا جائے بعض حالتوں

میں ہلکے ہاتھ سے روغن بادام بچہ کے پیٹ پر ۵ منٹ تک ملنے

سے قبض کی شکایت دور ہو جاتی ہے صابن کی سلانی ارنڈی کے تیل

میں ڈالکر بچہ کی اجابت کی جگہ رکھنے سے اجابت ہو جاتی ہے اور

گرمی کے موسم میں ایک دو چمچ گرم پانی کے ملائے سے قبض دور

ہو جاتا ہے کہنہ یا قبض کا علاج ڈاکٹر

ڈاکٹر سے ضرور کرانا چاہیے۔

دستوں کا بیان | قبض کے علاوہ دستوں کا آنا بچہ کے لیے
ایک دوسری بہت بڑی ہاضمہ کے متعلق شکایت ہے۔ دست دو
قسم کے ہوتے ہیں۔

DIARRHOEA.

۱۔ سادہ ڈائیریا

SUMMER DIARRHOEA.

۲۔ سمر ڈائیریا

۱۔ سادہ ڈائیریا | سادہ ڈائیریا جس میں روزانہ بہت سے دست آتے
ہیں۔ اور یہ دودھ پھرانے یا غذا برابر نہ ملنے یا دانت نکلنے کی وجہ
سے ہوتا ہے۔ دودھ کے ساتھ یا تو تھوڑا لایم و اثر

LIME

WATER ملانے سے یا غذا بدلنے سے یا از ٹری کے تیل

کا جلاب دینے سے یہ دست بہت جلد بند ہو جاتے ہیں۔

۲۔ سمر ڈائیریا | سمر ڈائیریا موسم گرما میں ایک وبا کی صورت پر ہوتا
ہے جس میں یکایک کثرت سے دست آنے لگتے ہیں۔ اور آقا بہت

وضع بھی پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ بھلی غذائیں

کھڑے اگر ایک قسم کا نمیر پیدا کر دیتے ہیں جس سے...

فنا و پھیل جاتا ہے۔ ایسی حالت میں فوراً بلا تاخیر کسی طبییب کا علاج شروع کرنا چاہیے۔ کیونکہ معمولی علاج کرنے سے سینکڑوں بچوں کی جانیں تلف ہو گئی ہیں۔

باب دوازدھم

بچہ کا لباس و ورزش

بچہ کا لباس و ورزش | جو ماں اپنے بچہ کی آپ نگرانی کرتی ہے اس کو بچہ کی ورزش کے بارے میں کہنے کی ضرورت نہیں۔ کیونکہ بچہ قدرتی طور پر بہت کچھ ورزش کرتا ہے۔ یعنی وہ انگڑائیاں لیتا کھینچتا۔ اٹھاتا۔ لیجاتا۔ ڈھکیٹتا۔ دوڑتا۔ چلتا۔ ریگتا۔ موڑتالیاں مارتا یا نہیں کرتا۔ چلانا چیننا۔ گانا۔ بسونا۔ روتا۔ سکرانا۔ ہنستا اور طرح طرح کی عجیب غریب حرکات و سکنات کرتا رہتا ہے۔ جس میں یقیناً تمام اقسام کی ورزشیں شامل ہیں۔ اس لیے چھوٹے بچوں کو ورزش کرانا ایک غیر

ضروری چیز ہے۔ سچے جب وہ ڈرتا یا رات کو سوتا ہے تو اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ وہ منہ سے سانس نہ لے۔ بلکہ منہ بند کر کے ناک سے سانس لینے کا عادی بنایا جائے۔ اگر رات کو سچے منہ کھول کر سو جائے تو آہستہ سے منہ کو بند کر دینا چاہیے۔ تاکہ وہ بیدار نہ ہو۔ نپوٹے۔
 تازہ ہوا | تازہ ہوا بچوں کے لیے بہت ہی ضروری ہے جہاں تک ممکن ہو اس کو کھلی ہوا میں بھرنے کی عادت ڈلوائی جائے۔

بچوں کو دن میں سلانا ایک دوسری بات جو سچے کی ورزش سے بہت کچھ تعلق رکھتی ہے وہ اے بیجے اور تین بیجے کا آرام ہے اس وقت سچے کو ضرور سلانا چاہیے۔ کیونکہ آرام کرنے سے نکان اتر جاتی ہے۔ اور پھر کھیل کو داور ورزشی کاموں کے لیے تروتازہ ہو جاتا ہے اور اس عادت کو ہم سال کی عمر تک جاری رکھنا چاہیے۔

لباس کا بیان | غذا اور ورزش کے بعد جو بیچے کی صحت کے لیے ایک بڑی چیز ہے وہ لباس ہے عام طور پر سچے کو کپڑا بہت پہناتی ہیں۔ موسم کے خیال سے بلحاظ قوم ملت جس قدر ضروری اور لازمی ہو صورت اسی قدر کپڑا پہنانا کافی ہے۔ سچے کا لباس جب پانی یا پسینہ

گیلا ہو جائے تو فوراً بدل دیا جائے۔ ماں کو ضروری اور لازمی ہے کہ بچے کے پاؤں کو ٹھنڈا نہ ہونے دے اور اس کے جسم کو ہوا کے رخ سے بچائے۔ اور سردی سے محفوظ رکھنے کی بڑی احتیاط کرے جس کمرہ میں بچہ شب و روز رہتا ہے اس کمرے کے دروازے اور دریا بچے بند نہ رکھے جائیں بلکہ ان کو کھلا رکھا جائے لیکن بچے کو ہوا کی زد سے ہمیشہ بچانا چاہیے۔

بچے کے وزن کا بیان | معمولی بچے کا وزن ۶ مہینے میں دو گنا اور سال میں تین گنا ہو جاتا ہے۔ معمولی بچے کا قدر اگر پیدا ہوتے وقت ۲۰-۱۰ انچ ہو تو سال بھر میں ۳۰-۲۰ انچ ہو جاتا ہے۔ یعنی ۱۱ حصہ زیادہ ہو جاتا ہے۔

زیادتی وزن صحت کی اچھوٹے بچے کو ہر ہفتہ میں یا کم از کم دو ہفتہ میں بہترین علامت ہے | ایک دفعہ ضرور تولنا چاہیے۔ بچے کو بالکل برہنہ تولنا زیادہ بہتر ہے۔ اگر کپڑوں کے ساتھ تولیں تو پھر ویسی ہی کپڑوں میں ہمیشہ تولا کریں ہم اس بات پر زیادہ زور دینا اور سمجھانا چاہتے ہیں۔ کہ بچے کی صحت کے متعلق بچے کے وزن سے ہمیں سب سے زیادہ عمدہ علامات معلوم ہو سکتے ہیں اگر بچے کا وزن بڑھتا

جائے تو یقیناً بچہ کی صحت بہت اچھی ہے

باب سیزدہم

بچہ کی بیماریاں

تشنج | بچوں کی چھوٹی عمر میں کبھی بہت تیزی اور کبھی کمی کیساتھ تشنج ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔ تشنج فی استحقاق خود بیماری نہیں ہے بلکہ بیماری میں وہ بھی ایک علامت ہے۔ اس کا سبب بدضمی، و انت کا نکلنا، بچہ کو یکایک سردی کا اثر ہونا کسی زخم یا سخت چٹ کے لگنا، بہت دیر تک پیشاب کار کار ہنا، کیچوں کا پیٹ میں پیدا ہونا، گلایا جسم کا کوئی حصہ کسی تنگ یا چست لباس سے دبا وغیرہ وغیرہ تشنج پیدا ہو جاتا ہے۔ تشنج کی علامت یہ ہے کہ پہلے بچہ کا چہرہ پھلکنے لگتا ہے اور دیر سے پہلے لگتا ہے پھر تمام بدن سخت ہو کر اٹھنے لگتا ہے اور ہاتھوں کی شیبیں اگڑا کر بند کرتا اور کھولنے لگتا ہے

اور منہ سے لہت جاری ہو جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی چہرے کا رنگ بیل جانا اور سیاہی آ جاتی ہے۔ سانس بہت کم لیتا ہے اور نبض معلوم نہیں ہوتی ہے۔ کبھی تشنج ایسا سخت ہوتا ہے کہ پہلے ہی دورہ میں بچہ فوت ہو جاتا ہے۔

علاج تشنج شروع ہوتے ہی ٹھنڈے پانی کا بھیگنا ہوا کپڑا یا برف سر پر رکھ دینا چاہیے۔ اور فوراً بچہ کو گردن تک گرم پانی میں پانچ منٹ بٹھائیں۔ اس کے بعد بدن پونچھ کر پلنگ پر لٹا دیں اور کپڑا اڑھاکر آرام کرنے دیں۔ تشنج شروع ہوتے ہی فوراً کسی طبیب کو بلوایا جائے اور اون کے آنے تک مذکورہ بالا عمل کیا جائے۔

سہری رنگ کے دست آنا بچہ کو اگر ۲ گھنٹہ میں ۶ دفعہ سے زائد اجابت ہو تو سمجھنا چاہیے کہ اسے دست آتے ہیں۔ معمولی اجابت پتلے زرد رنگ کی ہوتی ہے۔ اور اس میں اجابت کی خفیف بدبو ہوتی ہے۔ سہری رنگ کی اجابت آنے کا سبب یہ ہے کہ بچہ کو جو غذا دی گئی ہے اس کی پاکیزگی میں فرق آ گیا ہے یا تو شنیشی وغیرہ برابر صاف نہیں کی گئی۔ یا وودھ میں کوئی نقص پیدا ہو گیا ہے اس لیے

بچہ کے پیٹ میں دوودھ کا خمیر بن گیا ہے۔ جس کی وجہ سے ہر رنگ اور بدبو کا پانہ آتا ہے۔ اگر اس کے علاج میں دیر کی جائیگی تو یہ بیماری معدے سے انتڑیوں میں پھیل جائے گی اور بچہ کو تشنج ہو جائیگا۔ اور اس میں جان کا بھی خوف ہے۔ اس لیے فوراً خالص انڈی کے تیل کا جلاب دیدیں جس کی مقدار چارہ کا ایک چمچ ہو اس سے بہتھی کا مادہ سب نکل جائے گا۔ اور اس کے بعد بچہ کا کسی طیب سے علاج کرالیں۔ بچہ کی غذا کی پاکیزگی کے متعلق خاص نگرانی رکھنی چاہیے۔ دست آنے سے بچہ کے چوتڑے کچھے ہو جاتے ہیں یا آن میں دوپیدا ہو جاتا ہے اس تکلیف سے بچالے کے لیے بچہ کے چوتڑے کو اسپنج سے صاف کر کے پوٹر چھڑکنا چاہیے۔ اور اگر چوتڑے کچھے

COLD CREAM.

ہو جائیں تو روغن یا دام یا لونی کو لڈ کریم استعمال کریں۔ لیکن وقت صرف انڈی کا تیل لگانے سے بھی معمولی حالت پر آ جاتے ہیں۔

بچہ کی زبان تالو و ہونٹ پر سفید ٹھیکیا

مثل دوودھ

THRUSH.

منہ کو اندرونی حصہ پر سفید

سفید ٹھیکیاں کا مثل دوودھ کی

ملائی کے پیدا ہونا کے اور پر کی جھلی کی طرح پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہہ بیماری خالص دودھ کے نہ ملنے سے پیدا ہو آرتی ہے مشکا

مان نے دودھ پلایا اور پلانے کے بعد بوٹڈی میں دودھ لگا کر با دوسرے

دفعہ جب دودھ پلایا گیا تو یہہ دودھ جب بوٹڈی میں لگا ہوا تھا

اوس کی غلاطت بھی خالص دودھ کے ساتھ سچے کے منہ میں گئی یا

دودھ کی شیشی کی بوٹڈی برابر صاف نہ کی گئی ہو تو اس میں جو دودھ

باقی رہ جاتا ہے اس میں پھونڈ لگ جاتی ہے۔ اور جب سچے دودھ

پیتا ہے تو یہہ پھونڈ بھی اس کے ساتھ ہی پی جاتا ہے جس سے یہہ

بیماری پیدا ہو جاتی ہے اگر اس کا فوراً علاج نہ کیا جائے تو سب بچکیاں

ملکر ایک بڑے دہتہ کی صورت بن کر حلق تک اتر جاتی ہیں۔ اور اس سے

بے رنگ کے دہتہ بھی شروع ہو جاتے ہیں۔

علاج پہلے اس بات کا خوب خیال رکھنا چاہیے کہ مان دودھ

پلانے کے اول اور بعد دودھ کی بوٹڈی خوب صاف کر دیا جائے

اور اگر شیشی سے دودھ پلایا جائے تو دودھ کی شیشی اور اوس کی

بوٹڈی بھی اچھی طرح صاف کی جایا کرے جس سے یہہ بیماری

پیدا نہ ہوگی۔ اور جب یہ بیماری ہو جائے تو ایک نرم صاف کپڑے کو گرم پانی سے جھکا کر منہ کو صاف کریں۔ اور ایک چار کا چمچہ گلیرین آف بوراکس روزانہ صبح شام منہ میں

GLYCERINE OF BORAX.

ڈالیں جس سے اس بیماری کا پھوپھو نذر ایل ہو جائیگا۔ اور بیماری جاتی رہے گی کچھوے | سچے کی غذا میں جب غلیظ پانی شریک ہو جاتا ہے جس میں غلاطت یا مٹی لگی ہوتی ہے تو اوس کے ذریعہ سے کچھوے کے انڈے بچے کے پیٹ میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اور ان سے کچھوے ہو جاتے ہیں۔

کچھوے دو قسم کے ہوتے ہیں ایک تو بالکل باریک سفید تا گہ کی طرح جنکی لمبائی ۱/۲ آدھا سچے سے کبھی زیادہ نہیں ہوتی۔ اور دوسرے معمولی کچھوے کی طرح تقریباً ایک فٹ تک لمبے ہوتے ہیں۔

باریک کچھوے | جب باریک کچھوے | THREAD WORMS.

پیدا ہو جاتے ہیں تو سچے بے سبب بہت بے چین رہتا ہے اکثر ناک کھچتا ہر سوکھ جاتا ہے اور پاخانہ کی جگہ کھچتا رہتا ہے بلکہ رات کو زیادہ کھچتا ہے کیونکہ اس وقت کچھوے باہر نکلتے ہیں۔ اور کھچانے سے سچے کے ناخن میں انڈے لگ جاتے ہیں جب سچے ناک کھچتا ہے تو یہ انڈے منہ میں چلے جاتے ہیں۔

جس کی وجہ سے کچھ سے کی پیدائش کا سلسلہ برابر جاری رہتا ہے۔
اس کا علاج یہ ہے کہ بچہ کو ایک ہفتہ تک ایک دن بعد تک کے پانی
کا ٹخنہ کریں۔ اور اس کے بعد ازلی کے تیل کا ایک جلاب دیں۔

بڑے کچھوے | بڑے کچھووں کے لیے سینڈل
SANTALIN.

ایک خاص کچھووں کے مارنے کا عودت ہنہواری و و اعانتہ عامل اسے
بچہ کو رانت میں ملا دیں اور صبح اور شام تیل کا جلاب دیں جس سے کچھوے
مرا کر نکلا جاتا ہے۔

گوبری | گوبری MEASLES. بچی بچپن میں ایک عام بیماری ہے

اور گوبری ہونے کے بعد جو تکلیفیں پیدا ہوتی ہیں وہ تمام بیماریوں سے
بھی نہیں ہوتیں۔ گوبری اور گوبری کے اثر سے جس قدر بچہ مرتے ہیں وہ
تمام بیماریوں سے بھی نہیں مرتے نام طور پر اس ماس میں گوبری کو کھاتے ہیں
خیال کرتے بلکہ ماما سمجھ کر لپو جا پاٹ میں لگ جاتے ہیں جس کی وجہ سے
اور زیادہ نقصان ہوتا ہے اور بچے کثرت سے ضائع ہوتے ہیں اب وہ
بیمالت کا زمانہ نہیں رہا بلکہ اس موجودہ روشن زمانہ میں کل عال صاف صاف
ظاہر ہو گیا ہے۔ گوبری کا جیسے پوجا کرنے کے فوراً مقبول علاج

کرنا چاہیے کیونکہ گوبری سے اس قدر صدمہ نہیں پہنچتا ہے جس قدر کہ اس سے
لا پرواہی کرنے اور علاج نہ کرنے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔

گوبری نکلنے کے چار پانچ روز اول سے بچہ کو زکام ہو جاتا ہے منہ سو جا
رہتا ہے ناک میں سے پانی جاتا اور کھانسی ہو جاتی ہے آنکھیں لال رہتی
ہیں۔ اور آنکھوں کو بچہ ملتا رہتا ہے۔ ان علامتوں کے ظاہر ہونے کے

پوستے یا پانچویں روز گوبری بجا رکھنا تہہ نکل آتی ہے پہلے پیشانی خسار
گردہ اور ہاتھوں پر ظاہر ہوتی ہے اور اس کے بعد بدن اور پیروں پر نکلتی ہے

علاج بچہ کو علامات بالاثمروع ہوتے ہی علیحدہ ایک پلنگ پر رکھنا
چاہیے اور غذا میں دودھ ڈل روٹی یا پلنگ وغیرہ دینا چاہیے اجاب
صاف رکھنے کے لیے ایک ہلکا جلاب دیں اور کسی طبیب سے رجوع
کریں تاکہ آئندہ کے ہزاروں مصائب سے نجات پائے۔

چھپکے چھپک ایک ایسی بیماری ہے جس کو ایک سالیتہ

ملک میں نہیں ہونا چاہیے۔ سچپن میں چھپک کا ٹیکہ لگانے سے تمام عمر یہ
بیماری سبباً نہیں ہوتی ہے۔ جو والدین بچہ کو چھپک کا ٹیکہ نہیں لگاتے
ہیں وہ فی الحقیقت اپنے بچے کے دشمن ہیں کیوں کہ اس بیماری کے

بند چچہ اکثر لنگڑا لولہ کا نا۔ انڈیا۔ پیرا۔ تمام خمر کے لیے ہو جاتا ہے اور اس کا چہرہ بھی بہت بد نما و بد صورت ہو جاتا ہے اس کا سبب والدین کا بیگانہ لگانا ہے چچک اکثر جاڑے کے بخارا اور سخت دروسہ استفراغ اور قبض کے ساتھ شروع ہوتی ہے جس سے چھوٹے بچہ کو تشنج ہو جاتا ہے چچک ہونے ہی بچہ کو علمیہ کمرے میں رکھیں اور اس کا علاج کسی طبیب سے اچھی طرح کریں تاکہ کئی قسم کا عیب نہ ہونے پائے۔ فقط

۳۰ - ۱۱ - ۱۹۱۲

اطلاع

اس کتاب کی رجسٹری کرائی جاتی رہے کوئی صاحب اس کے چھاپے یا چھپوانے کا قصد نہ فرمائیں ورنہ بیوض نفع نقصان اٹھائینگے البتہ جس قدر نئے مطلوب ہوں مشہرت سے طلب فرمائیں فقط

مستقر آر۔ این۔ کورلا والے سول بہرن دو خانہ افضل گنج
چند آبادکن

آخرى درج شدہ تاریخ پر یہ کتاب مستعار
لی گئی تھی مقررہ مدت سے زیادہ رکھنے کی
صورت میں ایک آنہ یومیہ دیرانہ لیا جائیگا۔

--	--	--

سبب پند
کرمه کرمه
کرمه کرمه

جامه کرمه

۱- اگر کرمین بران
عکس از عکس
عکس از عکس
عکس از عکس

۲- اسامه و جاهد
عکس از عکس
عکس از عکس
عکس از عکس

۳- علی بن ابی طالب
عکس از عکس
عکس از عکس
عکس از عکس

۴- محمد تقی
عکس از عکس
عکس از عکس
عکس از عکس

۵- علی اکبر
عکس از عکس
عکس از عکس
عکس از عکس

۶- علی رضا
عکس از عکس
عکس از عکس
عکس از عکس

۷- علی نقی
عکس از عکس
عکس از عکس
عکس از عکس

۸- علی محمد
عکس از عکس
عکس از عکس
عکس از عکس

۹- علی احمد
عکس از عکس
عکس از عکس
عکس از عکس

۱۰- علی حسین
عکس از عکس
عکس از عکس
عکس از عکس

۱۱- علی سعید
عکس از عکس
عکس از عکس
عکس از عکس

۱۲- علی شمس
عکس از عکس
عکس از عکس
عکس از عکس

۱۳- علی نور
عکس از عکس
عکس از عکس
عکس از عکس

