To get hand written assignments Call or messege

051-2285833, 0344-5515779, 03005371884

NISHAT EDUCATION PORSH ARCADE PLAZA G9 MARKAZ ISLAMABAD

سمسٹر بہار 2020ء

کورس: بچے کی نگہداشت اور نشوونما	کوڈ:۔ 330
سطح:۔ ایف اے	مشق نمبر:۔ 1

خالی جگہ درست جواب سے پر کریں۔

حصہ الف

1۔ بچے پر ماحول کا اثر ______ سے شروع ہوتا ہے۔	ماں کے پیٹ سے
2۔ مشاہدے کی ______ قسم میں ایک سے زیادہ بچوں کا مشاہدہ کیا جاتا ہے۔	معیاری و تجرباتی
3۔ بچوں کو بڑوں کی نسبت زیادہ ______ غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔	زود ہضم
4۔ والدین ______ خصوصیات بچوں میں منتقل کرتے ہیں۔	مثبت و منفی
5۔ انسانی خلیے میں لونیوں کی تعداد ______ ہوتی ہے۔	46
6۔ حمل ٹھہرنے کی حتمی تشخیص ______ سے ہوتی ہے۔	ڈاکٹری معائنے
7۔ حمل کے دوران ______ ورزش جاری رکھنی چاہیے۔	ہلکی
8۔ نوزائیدہ کے لیے ______ کپڑے کا لباس آرام دہ ہوتا ہے۔	سوتی
9۔ حاملہ کے جسم میں قوت مدافعت ______ ہوتی ہے۔	کم
10۔ پہلے چند دنوں میں بچے کو ______ سلانا چاہیے۔	کروٹ کے بل

حصہ ب

مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات لکھیں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔

1. دور جنین (fetal stage) میں بچے کی نشوونما کے بارے میں لکھیں۔

ج۔ تقریباً دس ہفتے بعد مضغہ ایک چھوٹے سے بچے کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ تمام اعضا مکمل طور پر پہچانے جاتے ہیں۔ یہ تقریباً 2/1/2 لمبا ہوتا ہے۔ وزن تقریباً ایک انچ ہوتا ہے۔ یہ دور جنین شروع ہو جاتا ہے۔

2۔ نوزائیدہ کے لیے سوتی لباس کی اہمیت لکھیں۔

ج۔ سوتی لباس نوزائیدہ کا پسینہ خشک کرتا ہے۔ اگر یہ پسینہ خشک نہ ہو تو جسم پر دانے اور خارش کی بیماری ہو سکتی ہے۔ آرام دہ ہوتا ہے۔

3۔ بچے کے کلوٹ کیسے تیار کیے جاتے ہیں۔

ج:۔ کپڑے کو چکور رومال کی طرح کاٹ تکون کی شکل دی جاتی ہے۔

4۔ نوزائیدہ کے نیند کے اوقات لکھیں۔

BS NISHAT EDUCATION
0344-5515779, 03005371884,
051-2285833, 2285733
BS NISHAT EDUCATION

ج۔ 20 سے 22 گھنٹے

5۔ **بچے کی نال کاٹنے کا طریقہ لکھیں۔**

ج۔ نال کاٹنے کے لئے جراثیم سے پاک اشیاء ہونی چاہیے ورنہ جراثیم نال کے ذریعے جسم میں داخل ہو سکتے ہیں۔ بچے کے جسم کو ماں کے جسم کی سطح سے اونچا رکھنا چاہیے تاکہ نال کے راستے آنول جسم میں داخل ہو جائے اس پوزیشن میں رکھنے کے بعد نال پر ہاتھ رکھ کر دیکھا جاتا ہے اگر دھڑکن نہ محسوس نہ ہو تو دونوں جگہ پر چٹکی سے دبا دیا جاتا ہے۔ گھر پر ہونے کی صورت میں جراثیم سے پاک دھاگے سے دو جگہوں پر باندھ دیا جاتا ہے۔ اور جراثیم کش دھار والی چیز سے کاٹ لیا جاتا ہے۔

<u>**حصہ ج**</u>

مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات تفصیل سے لکھیں۔

1۔ **بچوں کا مطالعہ کرنا کیوں ضروری ہے نیز اب تک مطالعہ کی روشنی میں کون کون سے حقائق سامنے آئے ہیں۔**

جواب:۔ موجودہ صدی کو اگر انسانی پہچان کی صدی کہا جائے تو غلط نہیں ہوگا اس صدی سے بیشتر ہمارے مفکر، سائنسدان ہر موضوع پر سوچتے رہے مگر ان کا موضوع خدا ئے کائنات یا مادی مسائل کے علاوہ نہیں رہا اس صدی کے اوائل میں پہلی دفعہ بچہ تحقیق کا موضوع بنا اور بہت سے ماہرین نفسیات و تعلیم نے بچوں پر تحقیقات شروع کیں اگر ہم بچوں کے مطالعہ کی تاریخ پر نظر دوڑائیں تو ہمیں دو طرح کے خیالات کے حامی محقق ملیں گے۔ ایک وہ جو اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ بچہ ایک انفرادی اکائی ہے جو پیدائش سے ہی چند خصوصیات وراثت میں لے کر پیدا ہوتا ہے اور اس کے گھر اور محلے یا ملک کے حالات و واقعات کا اس پر کوئی خاص اثر نہیں ہوتا دوسرا طبقہ اس کے بالکل برعکس ہے اس کا خیال ہے کہ بچہ کا دماغ ایک صاف تختی یا سلیٹ جیسا ہے گھر اور ملک کا ماحول اس پر جو نقش و نگار چاہے بنا سکتا ہے فرائڈ اور واٹسن بالترتیب ان دو حلقوں سے تعلق رکھتے ہیں

ہمارے معاشرے میں بھی ایسا کم و بیش اس طرح کے عقائد پائے جاتے ہیں بلکہ اکثریت ایسے لوگوں کی ہے جو اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ وراثت بہت اہم ہے مثلاً گنوار کا بیٹا گنوار رخون کا اثر کبھی زائل نہیں ہوتا۔ وغیرہ وغیرہ اس قسم کے محاورے اور کہاوتیں اس بات کی دلالت کرتی ہیں کہ ہم میں سے اکثر لوگ اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ ہمارے بچے جن خوبیوں یا خامیوں کے ساتھ پیدا ہوں گے ان کو اجاگر کرنے یا زائل کرنے کی کوشش بیکار ہے اور بچے خود بخود ہی بہترین انسان بن جائیں گے

ہم ایک کاشتکار قوم کے افراد ہیں۔ ہمیں اس بات کا بخوبی علم ہے کہ جب تک کھاد اور پانی ٹھیک وقت پر اور صحیح مقدار میں نہ لگایا جائے بیج چاہے کتنا ہی اچھا کیوں نہ ہو فصل صحیح نہیں ہوتی اس طرح اگر کھاد اور پانی صحیح لگایا جائے تو کمزور بیج بھی بہتر فصل دے سکتا ہے مگر نہ جانے کیوں جب ہم اپنے بچوں کی نشو و نما کے متعلق سوچتے ہیں تو ہم اپنے ان تجربات کو نظر انداز کر دیتے ہیں

ہم نے شروع میں بتایا ہے کہ موجودہ صدی بچوں کے مطالعے کی صدی ہے اس صدی نے کئی دور دیکھے ہیں کبھی تو ماہرین نے کہا کہ ورثہ ہی ہر فعل پر حاوی ہے اور کبھی واٹسن جیسے لوگوں نے اعلان کیا کہ اگر آپ مجھے ایک بچہ پیدا ہوتے ہی دے دیں اور مجھے اس کو تربیت کرنے کا اختیار بھی تفویض کر دیں تو اگر آپ چاہیں گے کہ یہ بچہ بڑا ہو کر عالم بنے تو ایسا ہی ہوگا اور اگر آپ چاہیں کہ یہ بڑا ہو کر ڈاکو نکلے تو یہ بھی ممکن ہے تاریخ کے ان مختلف ادوار سے ہوتے ہوئے جب ہم موجودہ زمانے تک پہنچے ہیں تو مروجہ علم کی روشنی میں ہمیں جو کچھ حاصل ہو ہے وہ کچھ اس طرح ہے

۱۔ بچے کی جسمانی ساخت و ذہنی قابلیت اور معاشرتی خوبیوں میں وراثت کا اثر موجود ہے۔

۲۔ بچے کی جسمانی نشو و نما ذہنی قابلیت اور معاشرتی خوبیوں پر ماحول کا اثر بھی بہت اہم ہے۔

۳۔ بچے کے ماحول پیدائش سے لے کر پانچ سال تک محدود نہیں بلکہ ماں کے پیٹ سے لے کر بڑھاپے اور پختگی کے ادوار سے گزرتا ہے

۴۔ ماں کی جسمانی صحت اور خوراک دوران حمل نہ صرف بچوں کی جسمانی ذہنی اور جذباتی نشو و نما پر اثر انداز ہوتی ہے بلکہ بعض صورتوں میں ماں کی بیماری یا خوراک کی کمی بچے کو جسمانی اعضاء یا دماغی قوتوں سے ہمیشہ کے لئے محروم کر دیتی ہے

۵۔ ماں اور باپ کے آپس کے تعلقات اور بچوں کے متعلق ان کا مثبت رویہ نہ صرف بچوں میں زندگی کی امنگ پیدا کرتا ہے بلکہ ان کی ذہنی صحت کا بھی ضامن ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ ان گھرانوں میں جہاں والدین کا آپس میں تعاون گھر کے ماحول کو خوشگوار رکھتا ہے ان کے بچے بھی ہر میدان میں کامیاب رہتے ہیں اس کے برعکس ان گھروں میں جہاں گھر کا ماحول جذباتی تناؤ کا شکار رہتا ہے وہاں نشو و نما اور صحت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

2۔ **مشاہدے کی کتنی اقسام ہیں نیز کسی ایک قسم کی مثالوں کی مدد سے واضح کریں۔**

<u>**جواب: مشاہدے:۔**</u>

یوں تو ہم ہر روز ہی کوئی نہ کوئی مشاہدہ کرتے رہتے ہیں۔ مگر جب ہم مشاہدے کو ایک طریقہ کار کے طور پر اپناتے ہیں تو ہماری مراد یہ ہوتی ہے کہ ہم بچے کی نشو و نما کے کسی ایک پہلو کا سائنٹیفک طریقے سے مشاہدہ کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ یہ دیکھنا چاہتے ہے کہ بچے کا وزن یا قد کس رفتار سے بڑھتا ہے تو ہمیں ایک باضابطہ طریقہ اختیار کرنا پڑے گا۔

BS NISHAT EDUCATION
0344-5515779, 03005371884,
051-2285833, 2285733
BS NISHAT EDUCATION

مشاہدے کی دو اقسام ہیں ۔

۱) معیاری مشاہدہ

۲) کھلا تجرباتی مشاہدہ

معیاری مشاہدہ ۔ اس طریقہ کار میں ایک سے زیادہ بچوں کا مشاہدہ کیا جاتا ہے ۔اس طریقہ کار کے بانی ایک امریکی ماہر نفسیات گزیل ہیں ۔جنھوں نے امریکی ماہر نفسیات جنھوں نے امریکی بچوں کے مشاہدات کے بعد کچھ حدود کا تعین کیا۔مثلاً بچے عموماً تین سے چار ماہ کی عمر تک پہنچ کر اپنے پیدائش کے وزن کو دگنا کر لیتے ہیں ۔تو اس اصول کو معلوم کرنے کے لئے معیاری مشاہدوں کے اصولوں کا سہارا لیا گیا ۔

یعنی گزیل نے ہزاروں بچوں کے وزن کا مشاہدہ کیا اور دیکھا کہ ہر بچہ تین یا چار ماہ کی عمر تک پہنچ کر وزن میں دگنا ہو جاتا ہے ۔چنانچہ اس نے اس کو ایک معیار بنا دیا ۔اس نے اسی طرح بچے کے بیٹھنے، کھسکنے، کھڑے ہونے اور چلنے کی عمروں کے معیار متعین کیے ۔گزیل کے بعد اور بہت سے لوگوں نے اس کی معلومات کو پرکھنے کے لئے تجربات کیے اور دیکھا کہ یہ اصول بہت حد تک صحیح ہیں ۔چنانچہ ان معلومات کو بچوں کی نفسیات کا حصہ بنا دیا گیا ۔

معیاری مشاہدہ دراصل بہت زیادہ تعداد میں بچوں کا مشاہدہ کرنے کے بعد ایک معیار قائم کرنے کو کہا جاتا ہے ۔مثال کے طور پر اگر ہم پاکستانی بچوں کا پیدائش کے وقت وزن معلوم کرنا چاہیں ۔تو ہم تقریباً دو ہزار بچوں کا وزن نوٹ کرنے کے بعد اس کا اوسط وزن نکالنا چاہیے ۔اور یہ تقریباً صحیح معیار ہوگا ۔بشرطیکہ اس میں بیمار اور وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچے شامل نہ ہوں ۔

معیاری مشاہدے کی ایک اہم خصوصیات یہ بھی ہے کہ ہم واقعاتی مشاہدہ اسی طرح کرتے ہیں ۔جس طرح وہ قدرتی طور پر وقوع پذیر ہوں ۔اپنی طرف سے کوئی عمل اس میں شامل نہیں کرتے ۔

3۔ حاملہ عورت کی غذا کے بارے میں لکھیں۔

ج:۔ غذا کی اہمیت سے تو سب ہی واقف ہیں ۔ہر شخص کی صحت کا انحصار بڑی حد تک اس کی غذا پر ہوتا ہے ۔اچھی غذا سے مراد وہ غذا ہرگز نہیں جو بہت مہنگی یا بہت لذیذ ہو بلکہ وہ غذا ہے ۔جو ہمارے جسم کو مناسب مقدار میں تمام غذائی اجزا مہیا کرتی ہے ۔ان میں سے ایک غذائی جز لحمیات ہیں ۔جو کہ بچے کی نشوونما کے لئے بے حد ضروری ہیں ۔غذا میں لحمیات کی اتنی تعداد ہونی چاہیے ۔کہ اس سے نہ صرف حاملہ کی غذائی ضرورت پوری ہو سکے ۔بلکہ اس کے پیٹ کے بچے کی نشوونما بھی مناسب ہو سکے ۔ماں کے رحم میں بچہ کا ایک ایک عضو نشوونما پاتا ہے ۔بچے کا ماں کے رحم میں پھلنا پھولنا بڑی حد تک ماں کی بہتر صحت ،متوازن غذا اور مناسب دیکھ بھال کے مرہون منت ہوتا ہے ۔ہمارے ہاں یہ غلط فہمی عام پائی جاتی ہے ۔کہ یہ مہنگی غذا ہی قوت بخش ہوتی ہے ۔

حاملہ کی ایک دن کی غذا ۔

حاملہ کو دودھ، گوشت ،اناج ،انڈے ،تازہ پھل اور سبزیاں بھی ضروری ہیں ۔حاملہ کی غذا مندرجہ ذیل گروپوں پر مشتمل ہے ۔

۱) دودھ یا دودھ سے بنی ہوئی چیزیں :۔ مثلاً دہی ،لسی ،پنیر ،کھیر وغیرہ حاملہ عورت کو کم سے کم آدھ سیر دودھ روزانہ دینا چاہیے کسی عورت کو دودھ پینے کی عادت نہ ہو تو اس کی جگہ دہی ،پنیر وغیرہ استعمال کر سکتی ہے ۔آدھ سیر دودھ سے حاملہ عورت اور بچے دونوں کو کثیر مقدار میں لحمیات ملتی ہیں ۔جو کہ انکی ضروریات کو پورا کرتی ہیں ۔اور وہ تمام وٹامن اور منرلز بھی ملتے ہیں ۔جو دودھ میں شامل ہیں ۔ان سے کیلیشم اور فاسفورس بھی حاصل ہوتے ہیں ۔جو بچے کی نشوونما کے لئے بہت ضروری ہے ۔

۲) نشاستہ دار یا چکنائی والی غذائیں :۔ ان غذاؤں میں گیہوں ،چاول ،مکئی ،باجرہ ،چینی ،کھجور ،مکھن ،گھی اور خشک میوہ جات وغیرہ شامل ہیں ۔عورت کو حمل کے دوران 350 سے 400 اضافی حراروں کی روزانہ ضرورت ہوتی ہے ۔اس سے زیادہ حرارے جسم میں چربی کی صورت میں اکٹھا ہو کر بچے اور ماں دونوں کے لئے تکلیف کا باعث بنتے ہیں ۔

۳) گوشت اور انڈے :۔ لحمیات حاصل کرنے کے بہترین ذرائع گوشت ،انڈہ ،مرغی ،مچھلی ہے ۔اس کے علاوہ اناج اور دالوں میں بھی کثیر مقدار میں لحمیات پائے جاتے ہیں ۔یوں تو ہر قسم کی خوراک میں لحمیات کے کچھ نہ کچھ اجزا پائے جاتے ہیں ۔لیکن ان میں اعلیٰ لحمیاتی غذائیں گوشت ،مچھلی ،انڈہ ،دالیں ،دودھ اور پنیر ہیں ۔ملی جلی دالیں سستی بھی ہوتی ہیں ۔اور اعلیٰ لحمیات بھی فراہم کرتی ہیں ۔

۴) سبزیاں اور پھل :۔ پھلوں اور سبزیوں میں مختلف حیاتین پائے جاتے ہیں ۔گاجر ،بھنڈی ،کریلا ،میٹھا کدو ،ٹماٹر ،بند گوبھی ،مٹر ،پالک میں مقابلتاً زیادہ حیاتین ہوتے ہیں ۔پھلوں میں سیب ،مالٹا ،کنو ،آڑو ،خوبانی ،امرود ،انگور اور آم وغیرہ غرض کہ ہر پھل اور سبزی حاملہ کے لئے مفید ہے ۔

4۔ سردی میں پیدا ہونے والے بچے کے لئے کیا تیاری کرنا ضروری ہے ۔

جواب **سردی میں پیدائش کے لیے نوزائیدہ کا لباس ۔**

BS NISHAT EDUCATION
0344-5515779, 03005371884,
051-2285833, 2285733
BS NISHAT EDUCATION

ناپ کے مطابق سردی کے لیے بھی فراک تیار کرلیں۔اس موسم کے لیے فلالین، موٹا لیکن نرم سوتی کپڑا یا کوئی اور گرم کپڑا مناسب ہوگا۔لیکن اس بات کو ذہن میں ضرور رکھیے کہ لباس چاہے سردی کا ہو یا گرمی کا، اس میں سوت کا تناسب زیادہ ہونا چاہیے۔فراکوں کے علاوہ سویٹر، ٹوپی اور موزے بھی تیار کرلیں سویٹر کا پچھلا حصہ یا گلا حصہ مکمل طور پر کھلا رکھیں۔ہر دو صورتوں میں یہ پہنانے کے لیے آسان ہوگا بند سویٹر پہنانا ماں اور بچے دونوں کے لیے صبر آزما ہوتا ہے۔پچھلا حصہ کھلا رکھنے کی صورت میں یہ آسانی ہوگی کہ سویٹر بار بار گیلا ہونے سے بچا رہے گا۔فراک کی طرح سویٹر بھی ڈھیلا بنائیں۔تنگ لباس نہ صرف مشکل سے پہنایا جاتا ہے بلکہ یہ بچے کو بھی بے آرام کرتا ہے۔بچے کے فراک کے ناپ سے آپ کو بچے کی جسامت کا کچھ اندازہ تو ہو ہی گیا ہوگا۔چنانچہ اسی اندازے سے اون کی موٹائی کے مطابق سویٹر، موزے اور ٹوپی تیار کی جائے۔

5۔ بچے کی پیدائش کا مرحلہ کتاب میں دیے گئے مواد کی روشنی میں بیان کریں۔

جواب ہمارے ملک میں چونکہ وسائل کی کمی ہے اور بہت سے لوگ بھی اپنے روایتی نقطۂ نظر پر قائم ہیں اس لیے بہت گھرانوں میں بچے کی پیدائش کے لیے گھر ہی کو ترجیح دی جاتی ہے۔اگرچہ گھر پر پیدائش میں کوئی خاص دشواری نہیں ہوتی۔لیکن اکثر مائیں لاعلمی اور بے توجہی کی وجہ سے نقصان اٹھاتی ہیں۔

صفائی کی اہمیت:

بچے کی پیدائش گھر پر ہو یا ہسپتال میں، صفائی کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔نوزائیدہ کا جسم بہت نرم و نازک ہوتا ہے، ابھی اس میں اتنی طاقت نہیں ہوتی کہ یہ بیماریوں کے خلاف مقابلہ کر سکے۔یہی حال ماں کا ہے پیدائش کے دوران ماں کا جسم جن تبدیلیوں سے گزرتا ہے، ان کی وجہ سے اس میں قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے۔بہت ممکن ہے کہ صفائی نہ ہونے کی صورت میں مختلف بیماریوں کے جراثیم اس پر حملہ کر دیں۔کبھی کبھی تو ایسا بھی ہوتا ہے کہ ذراسی بے احتیاطی سے بہت زیادہ تکلیف اٹھانا پڑتی ہے۔اور بعض اوقات آئندہ کے لیے ماں بننے کی صلاحیت ہی ختم ہو جاتی ہے۔جراثیم ہمارے ارد گرد ہوا میں اور دوسری مختلف اشیاء میں ہر وقت موجود ہوتے ہیں۔اگر ٹھیک سے ہاتھ نہیں دھوئے تو بہت ممکن ہے کہ یہ ہزاروں کی تعداد میں آپ کے ہاتھ کی سطح پر چپکے ہوں۔یہی گندے گندے ہاتھ اگر کسی زخم پر لگیں تو یہ جراثیم زخم کے راستے خون میں شامل ہو سکتے ہیں۔چنانچہ پیدائش کے لیے پہلا اہتمام یہ کیجیے کہ اس دوران استعمال ہونے والی تمام اشیاء کو اچھی طرح صاف کروالیں۔صاف کروانے سے مراد ہے کہ بچے کے کپڑوں کو دھلوا کر تیز دھوپ میں خشک کروالیں تیز دھوپ بہت سے جراثیموں کو مار دیتی ہے۔بچے کی نال کاٹنے کے لیے جس چیز کو استعمال کرنا ہے اسے جراثیموں سے پاک کرلیں۔زچہ کے لیے استعمال ہونے والی اشیاء کو دھلوالیں۔(مثلاً بستر اور چادریں وغیرہ) زچہ کا کمرہ صاف ستھرا رکھیں۔پیدائش کے دوران خیال رکھیے کہ آپ کی مددگار اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھولے اور ویسے بھی وہ صاف ستھری عادات کی مالک ہو۔

BS NISHAT EDUCATION

گھر پر بچے کی پیدائش:

اگر آپ گھر پر پیدائش کروانا چاہیں تو مندرجہ ذیل ہدایات یاد رکھیں۔

1۔ پیدائش کے لیے کسی اچھی ہیلتھ وزیٹر (Health visitor) کا انتخاب کریں

0344-5515779, 03005371884,

2۔ اگر ہیلتھ وزیٹر کا انتخاب ممکن نہیں تو کسی تربیت یافتہ دائی (Trained Midwife) سے رابطہ قائم رکھیں۔

غیر تربیت یافتہ دائی آپ کے اور آپ کے بچے کی زندگی کے لیے نقصان کا باعث بن سکتی ہے۔تکلیف کا احساس ہوتے ہی اپنی مددگار (تربیت یافتہ دائی ہیلتھ وزیٹر) کو مطلع کریں تاہم اس دوران میں آپ ضرورت کی اشیاء بچے کمرے میں اکٹھا کرلیں تاکہ بروقت کام آسکیں۔

051-2285833, 2285733

کمرے کا چناؤ۔ گھر کا ایسا کمرہ چنیں جو ذرا الگ تھلگ ہو۔اگر اس کے ساتھ کوئی غسلخانہ منسلک ہو تو زیادہ بہتر ہے۔کمرے میں بستر لگوالیں۔بستر پر موم جامہ بچھانا ضروری ہے۔پیدائش کے دوران عورت کے جسم سے بہت سا خون خارج ہوتا ہے۔موم جامہ کے استعمال سے بستر گندا ہونے سے محفوظ ہو جائے گا۔

ضرورت کی اشیاء صاف اور دھلی ہوئی دو یا تین چادریں، روئی کا بنڈل، صابن، تولیہ، پانی کے لیے بالٹی اور مگ وغیرہ اکٹھا کرلیں۔اس کے علاوہ بچے کی چیزیں بھی قریب ہی رکھ لیں۔نال کے کاٹنے کے لیے تیز چاقو، بلیڈ یا قینچی استعمال کی جا سکتی ہے لیکن ان چیزوں کو استعمال کرنے سے پہلے جراثیم سے پاک کرنا ضروری ہے۔اس کے لیے کسی صاف برتن میں یہ اشیاء ڈال کر چولہے پر رکھ دیں۔پانی اُبلنے کے بعد تقریباً بیس منٹ تک انھیں ابلتے رہنے دیں۔اس طرح بہت سے جراثیم مر جائیں گے۔برتن کو ڈھانپ کر یونہی پڑا رہنے دیں۔ضرورت کے وقت انھیں براہ راست پانی سے نکال کر استعمال کیا جا سکتا ہے۔اگر بچے کی پیدائش سردیوں میں ہو رہی ہے تو کمرے کو بھی گرم کرلیں۔گرم کرنے کے لیے اگر کوئلوں کی انگیٹھی استعمال کرنا ہے تو اس کے لیے ضروری ہے کہ کمرے میں تازہ ہوا کی آمد و رفت کے لیے کوئی کھڑکی کھلی رکھیں۔اگر کمرے میں کوئی روشندان بھی ہو تو یہ اور زیادہ اچھا ہے۔ورنہ کوئلوں کے جلنے سے کمرے میں موجود آکسیجن کم ہو جائے گی اور کاربن ڈائی آکسائڈ کی مقدار میں اضافہ ہو جائے گا جس کی وجہ سے گھٹن کا احساس ہوگا۔اس کے ساتھ ساتھ گرم پانی کا انتظام بھی پہلے ہی سے کر دیں۔پیدائش اگر نارمل طریقے سے ہو تو بچے کو نہلایا جاتا ہے جس کے لیے گرم پانی کی ضرورت ہوگی۔(موجودہ تحقیق کی روشنی میں بچے کے جسم کو ابلے ہوئے پانی میں روئی بھگو کر جسم صاف کر دینا کافی ہے کیونکہ نومولود بچے کے جسم پر لگا ہوا سفیدہ بچے کو جراثیم سے مدافعت میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔)

BS NISHAT EDUCATION

ہسپتال میں بچے کی پیدائش ہمارے ملک میں بھی آہستہ آہستہ ہسپتال میں پیدائش کا رواج مقبول ہو رہا ہے۔ہسپتال میں بچے کی پیدائش نسبتاً زیادہ محفوظ اور آرام دہ ہوتی

ہے۔ پرائیویٹ طور پر بھی اب بہت سے میٹرنٹی ہوم کھل گئے ہیں۔ جہاں ضرورت کی تمام اشیاء مہیا ہوتی ہیں آپ اپنی استطاعت کے مطابق پہلے ہی سے ہسپتال کا چناؤ کرلیں اور حمل کے دوران میں ڈاکٹر سے رابطہ قائم رکھیں تا کہ اگر آپ کو حمل کے دوران میں کچھ مشکلات ہوں تو ڈاکٹر پہلے ہی سے آپ کے مکمل کیس سے واقف ہو اور غیر نارمل زچگی کی صورت میں آپ کو بروقت طبی امداد دی جاسکے۔

ضروری ہے کہ آپ مندرجہ ذیل حالات میں بچے کی پیدائش ہسپتال میں کروائیں۔

1۔ اگر اس سے پہلے بچے کی پیدائش کے وقت آپ کا بہت زیادہ خون جاری ہو۔

2۔ اگر حمل کے دوران میں آپ کے پاؤں یا جسم کے دوسرے حصوں پر سوجن رہی ہو۔

3۔ اگر حمل کے دوران میں مختلف اوقات میں خون آنا شروع ہو جاتا ہو

4۔ اگر آپ کا قد غیر معمولی طور پر چھوٹا ہے یا جسم بہت زیادہ بھاری ہے۔

5۔ اگر آپ کے وزن میں بہت زیادہ اضافہ ہوا ہے۔

اگر ممکن ہو تو پہلے بچے کی پیدائش بہرحال ہسپتال ہی میں کروائیں۔ بہت ممکن ہے کہ عین زچگی کے وقت کوئی غیر معمولی بات ہو جائے جس سے بچے کی پیدائش میں رکاوٹ ہو جائے۔ آپ کی ڈاکٹر نے پیدائش کے لیے اندازاً جو دن مقرر کیا ہے، اس سے پہلے آپ اپنا سامان تیار کرلیں۔ ایک سوٹ کیس میں بچے کی چیزیں اور اپنے لیے کچھ لباس رکھ لیں۔ نارمل پیدائش کی صورت میں آج کل 24 سے 48 گھنٹے کے دوران میں آپ کو ہسپتال میں ٹھہرنا ہوگا۔ چنانچہ اس مدت کے لیے دوسری ضروری اشیا بھی تیار کرلیں۔ مثلاً تھرموس، کھانے کے لیے پلیٹ، گلاس، تولیہ، صابن وغیرہ

۶۔ **خلیے کی خصوصیات لکھیں۔**

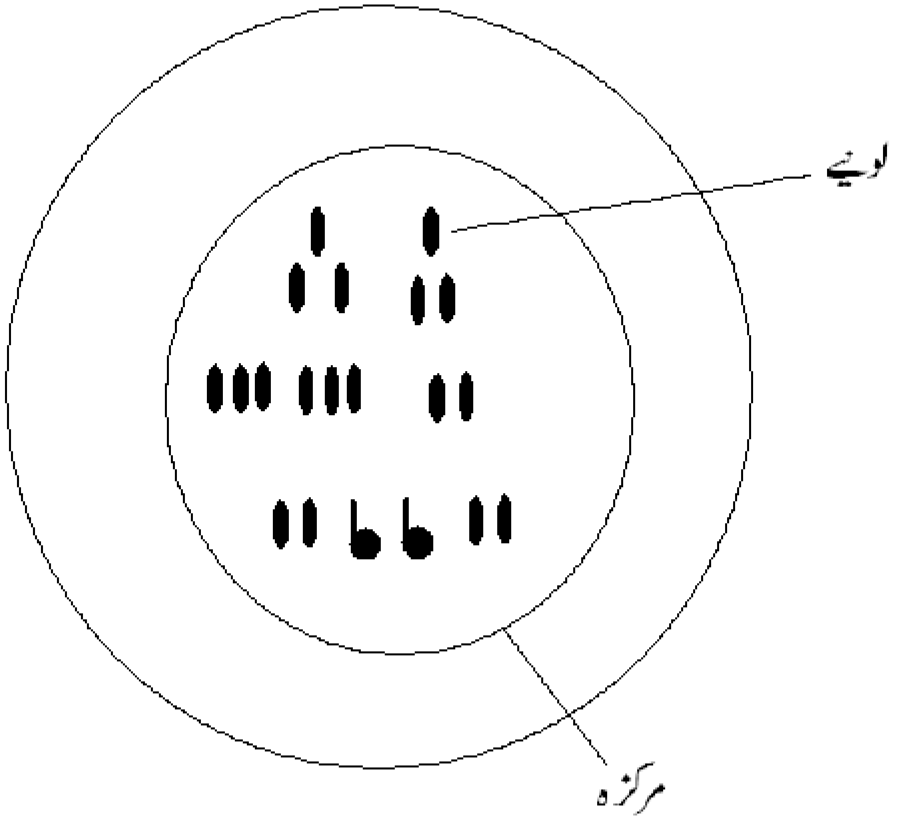
ج۔ جس طرح ایک عمارت اینٹوں سے بنی ہوتی ہے۔ اسی طرح انسانی جسم بہت چھوٹے چھوٹے خلیوں سے مل کر بنا ہوتا ہے۔ جسم میں دو طرح کے خلیے پائے جاتے ہیں۔ خلیوں کی ایک قسم وہ ہوتی ہے۔ جو ہمارے بالوں اور جلد وغیرہ میں موجود ہوتے ہیں۔ اور انہیں Somatic خلیے کہتے ہیں۔ دوسری قسم کے خلیے یا منقی خلیے (امومی اور ابوی) کہلاتے ہیں۔ ہر خلیے کے درمیان ایک مرکزہ موجود ہوتا ہے۔ اور اس مرکزے میں باریک دھاگے نما اجسام موجود ہوتے ہیں۔ جنہیں لونیے کہتے ہیں۔ اور یہ لونیے جاندار کی وراثتی خصوصیات کا تعین کرتے ہیں۔ ان لونیوں کی تعداد ہر ایک جاندار کے لئے مستقل ہوتی ہے۔ مثلاً بلی میں 38 لونیے اور انسان میں 46 لونیے ہوتے ہیں۔ (جو کہ ہمیشہ جوروں کی شکل میں ہوتے ہیں) لونیوں کی یہ تعداد بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ مثلاً اگر کسی انسان میں 46 کی بجائے 50 لونیے ہوں تو وہ زندہ نہیں رہ سکتے۔ ان لونیوں کو اگر خوردبین کی مدد سے دیکھا جائے تو یہ منکوں (beads) کی شکل میں نظر آتے ہیں۔ ان منکوں کو جین (Jene) کہتے ہیں۔ اور ان ہی جین کی وجہ سے انسان میں وراثتی خصوصیات مثلاً بالوں کا رنگ، آنکھوں کا رنگ، قد اور ناک کی بناوٹ وغیرہ پائی جاتی ہیں۔ ہر جین میں ایک خاص قسم کی وراثتی خصوصیت ہوتی ہے۔

عام طور پر ایک خلیہ ایک خاص مدت میں 46,46 لونیوں کے دو خلیوں میں تقسیم ہو جاتا ہے۔ اور پھر یہ دو خلیے 4 خلیوں میں تقسیم ہو جاتے ہیں۔ اس طرح ان کی تقسیم در تقسیم ہوتی رہتی ہے۔ لیکن لونیوں کی تعداد 46 ہی رہتی ہے۔

انسانی زندگی کی ابتدا بھی ایک خلیہ سے ہوتی ہے۔ جس میں 46 لونیے ہوتے ہیں۔ ان میں آدھے لونیے ماں کی جانب سے (امومی) اور آدھے باپ کی جانب سے (ابوی) ملتے ہیں۔ اس طرح امومی اور ابوی خلیوں کے ملاپ سے جو خلیہ بنتا ہے۔ اسے بارور خلیہ کہتے ہیں۔

جنسی خلیے تقسیم ہوتے رہتے ہیں۔ اور ان کی تقسیم بھی (Somatic) خلیوں کی طرح ہوتی ہے۔ چونکہ ایک بارور خلیہ امومی اور ابوی خلیوں کے ملاپ سے بنتا ہے۔ اس لئے یہ سوچا جاسکتا ہے۔ کہ اس طرح بارور خلیے میں 92 لونیے ہوں گے۔ اور اس طرح ہر بارور خلیے میں ان کی تعداد بڑھتی جائے گی۔ لیکن درحقیقت ایسا ہوتا نہیں ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ امومی اور ابوی خلیوں میں ملاپ سے پہلے ہر لونیوں کی تعداد آدھی رہ جاتی ہے۔

BS NISHAT EDUCATION
0344-5515779, 03005371884,
051-2285833, 2285733
BS NISHAT EDUCATION



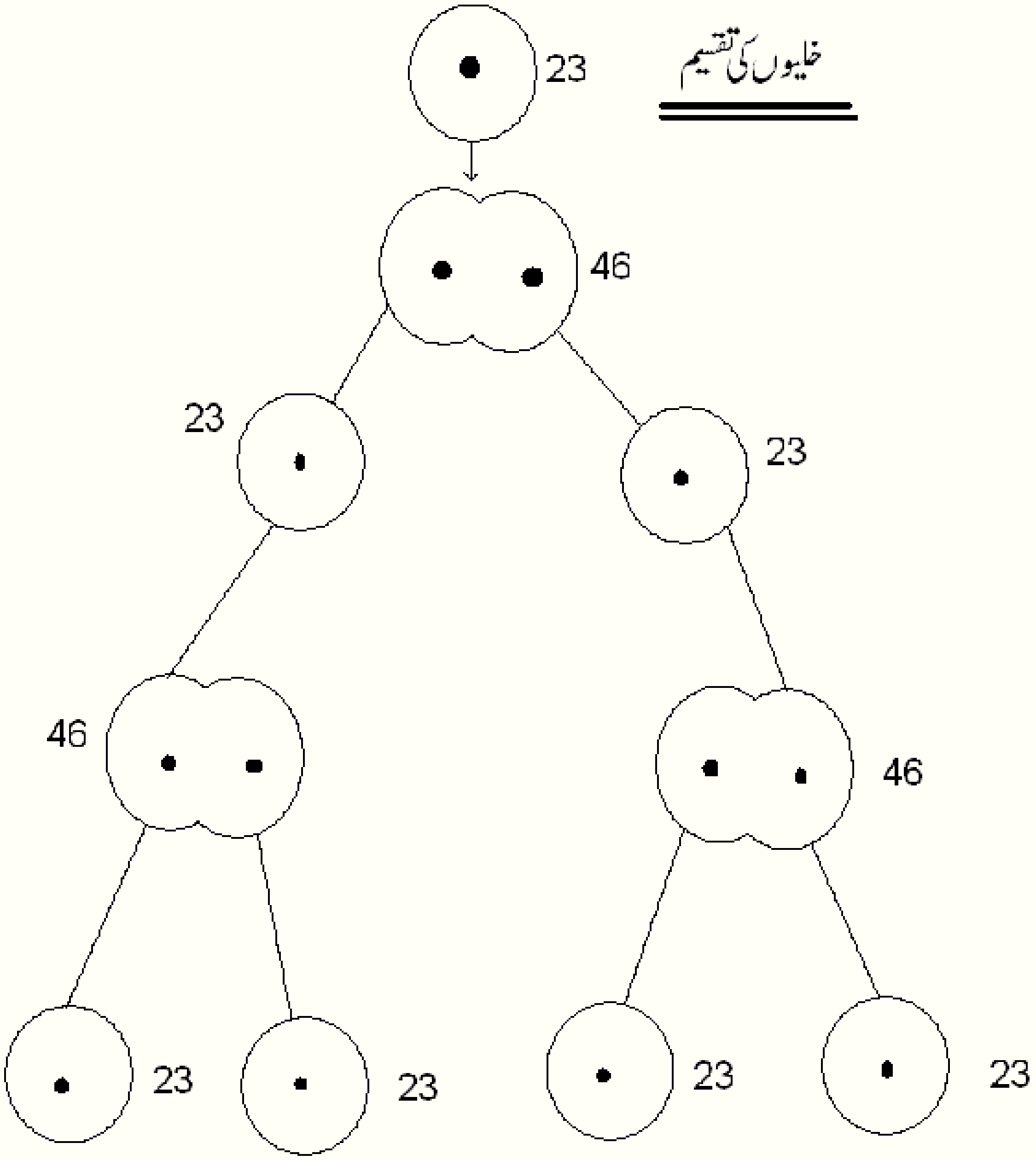
BS NISHA

0344-5515779, 03005371884,

051-2285833, 2285733

BS NISHAT EDUCATION

خلیوں کی تقسیم



051-2285833, 2285733

اس قسم کی تقسیم کو (Reduction Rivision) کہتے ہیں۔ اور یہ صرف جنسی خلیوں میں (انڈے اور منی) پائی جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بارور خلیے میں بھی دوسرے خلیوں کی طرح 46 لونیے ہوتے ہیں۔ 23 لونیے ماں کی جانب سے اور 23 باپ کی جانب سے ہوتے ہیں۔

---

7 **حمل کی علامات لکھیں۔ نیز حمل کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے۔**

جواب۔ حمل کی علامات تو بہت سی ہیں مگر شروع کے ایام میں اس کا اندازہ لگانا اتنا آسان نہیں دو تین ہفتے گزر جانے کے بعد ان میں سے کچھ علامات ظاہر ہونے لگیں گی جن سے حمل ٹھہرنے کی توثیق ہو سکتی ہے۔

ا **حیض یا ماہواری کا آنا بند ہوجانا:** یہ ایک یقینی علامت تو نہیں مگر ان علامتوں میں سے ایک ہے اور عموماً یہ سب سے پہلے نوٹ کی جاتی ہے۔

ب۔ **صبح کے وقت متلی محسوس کرنا:** کچھ خواتین حمل ٹھہرنے کے دو ہفتے بعد صبح کے وقت متلی سی محسوس کرتی ہیں مگر ضروری نہیں کہ انھیں قے بھی ہو۔ عام طور پر صرف متلی محسوس ہوتی ہے یہ کیفیت عموماً شروع کے تین مہینوں میں ہوتی اور اس کے بعد طبیعت بالکل ٹھیک ہوجاتی ہے

ج۔ **چھاتیوں اور پیٹ کا بڑھ جانا:** حاملہ خواتین اپنی جسمانی تبدیلیوں کو خود محسوس کر لیتی ہیں۔ عموماً حمل ٹھہرنے کے بعد دوسرے مہینے میں چھاتیوں کا سائز بڑھ جاتا ہے اور ان کی جلد کی رنگت تبدیل ہوجاتی یہ تبدیلیاں پہلے بچے کی پیدائش پر زیادہ نمایاں ہوتی ہیں۔

د۔ **پیشاب کا بار بار آنا:** یہ علامت بھی بعض خواتین میں شروع کے ایام میں پائی جاتی ہے اور یہ گردوں کی خرابی سے نہیں بلکہ بچے دانی کے پھیلنے سے مثانہ پر دباؤ پڑ جانے کی وجہ

BS NISHAT EDUCATION

سے محسوس ہوتی ہے مگر یہ علامت بھی حتمی علامت نہیں ہے۔

حمل ٹھہرنے کی تشخیص: حمل کی علامتیں تو بیان کر دی گئی ہیں مگر ساتھ ہی ساتھ یہ بھی کہا گیا ہے کہ یہ علامتیں ہو تو سکتی ہیں مگر حمل ٹھہرنے کی حتمی دلیل نہیں ہوتیں۔ اگر **آپ** چاہتے ہوں کہ **آپ** کو فوراً اندازہ ہو جائے کہ حمل ہے یا نہیں تو پھر **آپ** کو مندرجہ ذیل میں سے ایک طریقہ اختیار کرنا چاہئے

ا۔ **ڈاکٹری معائنہ:** چونکہ حمل ٹھہرنے کے ساتھ ہی بہت سی تبدیلیاں وجود میں آتی ہیں اس لیے ڈاکٹر معائنہ کرنے کے بعد اس بارے میں حتمی فیصلہ دے سکتا ہے۔

ب۔ **پیشاب ٹیسٹ:** اگر آپ کے شہر یا قصبے میں کوئی لیبارٹری ہو تو ایک مخصوص ٹیسٹ جس کو سائن ٹیسٹ کہتے ہیں حمل ٹھہرنے یا نہ ٹھہرنے کی تصدیق کر سکتا ہے **آپ** چھوٹی شیشی میں پیشا**ب** کا نمونہ بھیج کر ٹیسٹ کروا سکتے ہیں۔

ج۔ تھوڑے ہفتے انتظار کریں تو جب بچے کا دل دھڑکنے لگے گا تو ماں خود یا ڈاکٹر شیشہ گلو**ب** سے بچے کا پتہ لگا سکتے ہیں۔

د۔ ان کے علاوہ بھی خون ٹیسٹ کروانے کے چند ایک طریقے ہیں جن سے پتہ لگایا جا سکتا ہے کیونکہ حاملہ کے خون کی کیمسٹری تبدیل ہو جاتی ہے۔ اس کے لیے کسی ڈاکٹر کی خدمات حاصل کرنا ضروری ہے۔

BS NISHAT EDUCATION

0344-5515779, 03005371884,

051-2285833, 2285733

BS NISHAT EDUCATION