

ترپیتی نصاب برائے کمیونٹی ریفارمرز

معاشرے میں
تولیدی صحت، تنظیمِ نسل اور حمل کے
مناسب وقت اور بہتر وقفوں کی ترویج



فہرست مضمون

صفہ نمبر	عنوان
1	تعارف اور جائزہ
2	ٹریننگ کی تیاری
	سیشن:
4	خوش آمد پڑا اور جائزہ
6	پاکستان میں اضافہ آبادی اور اس کے مضرات
8	نومبری اور تو لیدی صحت
12	صحت کے لحاظ سے حمل اور وقفعے کا ہترین وقت حمل کے درمیان کم و قلے سے متعلقہ مسائل
18	محفوظ رچنگی اور مان پیچ کی صحت
24	حمل میں و قلعے اور مانع حمل کے راجح طریقے
26	اسلام میں فیلی پلانگ کی اہمیت اور فاوضیت
31	بہبود خاندان اور کیوٹی مو بلائزیشن میں کیوٹی ریفارمرز کا کردار
35	تنظیم خاندان اور تو لیدی صحت کے حوالے سے کیوٹی ریفارمرز کی ذمہ داریاں اور کردار
39	کیوٹی ورکرز کے ایکشن پلان کی تیاری
40	ورکشاپ کی جائجی پڑھاں
41	تربیت کا عملی مظاہرہ اور اختتام

تعارف اور جائزہ:

علاقے میں تولیدی صحت اور حمل میں وقوع سے متعلق کیمیوئی ریفارمرز کو تحرک کرنے کے ترمیمی کورس میں خوش آمدید۔ اس تین دن کے ترمیمی کورس کا اس طرح سے ترتیب دیا گیا ہے کہ کیمیوئی ریفارمرز کو پہچھوڑی ضروری معلومات اور مہارتیں بنائی جائیں تا کہ وہ ماں اور بیچے کی صحت، حمل میں مناسب وقوع اور تولیدی صحت کو بہتر طور پر بخشنے اور اس کو معاشرانی سطح تک پہنچانے میں اپنا کروا دا کر سکیں۔

اس ترمیمی کورس کے کتابچوں کا اس طرح ترتیب دیا گیا ہے کہ اس میں ماں اور بیچے کی عمومی اور تولیدی صحت اور خاندانی منصوبہ بندی کے حوالے سے مرتبہ رویوں کو کیمیوئی میں عام کیا جا سکے۔ شرکاء کو پہنچنے کے عمل میں شامل کرنے کے لیے اس میں بیش، مکالمے، کردار ادا کرنے اور عملی سرگرمیوں کو شامل کیا گیا ہے۔

تولیدی صحت اور خاندانی منصوبہ بندی کے لیے کیمیوئی ریفارمرز کو کیوں ثبت دی جائے؟

حالیہ چند سالوں میں اس بات کی اہمیت برٹھتی جا رہی ہے کہ کیمیوئی ریفارمرز اور نہایتی طبقہ صحت سے متعلق رویوں کو بہتر بنانے میں بہت اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ کیمیوئی ریفارمرز عموماً اخلاقی اصولوں کے نگہبان ہوتے ہیں اور وہ طے کرتے ہیں کہ کیمیوئی کو مقاصد عامہ کے لئے کس طرح تحرک کیا جاسکتا ہے۔ پس چیز کی اجازت ہے اور کس چیز کی ممانعت یہ ہے؟ یہ خاص طور پر ماں اور بیچے کی صحت، تولیدی صحت اور خاندانی منصوبہ بندی کے حوالے سے اہم ہے کیوں کہ یہاں سائنس، نہ ہبہ اور ثافت آکر اپس میں ملئے ہیں۔ نیچے کے طور پر ماں اور بیچے کی صحت، تولیدی صحت اور خاندانی منصوبہ بندی کی معلومات اور عمل جن کی حمایت کیمیوئی ریفارمرز اور نہایتی ادارے کرتے ہیں، لوگوں میں زیادہ قبول کیے جاتے ہیں۔ اس لیے یہ بہت ضروری ہے کہ کیمیوئی ریفارمرز کے پاس صحیح اور مناسب معلومات اور مہارتیں ہوں تاکہ وہ اپنے پیروکاروں کو ان کی صحت اور بہتری سے متعلقہ معاملات پر با خراختاب میں ان کی مدد کر سکیں۔ کیمیوئی ریفارمرز کی شمولیت ان کے انتہائی اہم کردار کے اعتراف کی بنیاد پر ہے جو وہ علاقے میں ماں اور بیچے کی عمومی اور تولیدی صحت اور خاندانی منصوبہ بندی کے حوالے سے ثابت رویوں کو پہنچانے میں ادا کر سکتے ہیں۔

ٹریننگ کا مقصود:

☆ ماں اور بیچے کی عمومی اور تولیدی صحت اور خاندانی منصوبہ بندی کے حوالے سے کیمیوئی ریفارمرز کی صلاحیتوں کو پڑھانا تاکہ وہ جزوؤں (میاں یوی) اور علاقوں کے لوگوں کو تولیدی صحت کے سائل مثلاً محفوظہ مہماں، حمل میں مناسب وقفو اور یوی کے ساتھ احسن سلوک، کے بارے میں باخبر فہمی کرنے میں ان کی مدد کر سکیں۔

ٹریننگ کا ہدایت:

اٹھا اپنے طریقوں کی نشاندہی کرنا جس سے کیمیوئی ریفارمرز ماں اور بیچے کی صحت، تولیدی صحت اور خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں علاقے کے لوگوں کا کلمکار نے میں مدد کر سکیں۔

اٹھا اپنے علاقوں میں ماں اور بیچے کی عمومی اور تولیدی صحت اور خاندانی منصوبہ بندی کی خدمات اور معلومات کی حمایت کو عملی جامد پہنانے کیلئے طریقہ کار تیار کر سکیں۔

ٹریننگ فرداں کی:

اس کتابچے کی ایڈیشنگ، اس میں اصلاحات، تائیم اور معاشرتی حوالے سے مصادر و مراجع کے تین اور تحقیق کا کام پا تھ فائنڈر پاکستان کی ٹائم نے انجام دیا ہے۔

جائزہ:

۱۔ اقل اور ٹریننگ اور بعد از ٹریننگ شریست: تولیدی صحت اور تنظیم مل کے حوالے سے شرکاء کی معرفت اور ٹریننگ کے نتائج جانے کے لیے شرکاء کا قبل اور بعد از ٹریننگ انتخان لیا جائے گا۔ جس کے لیے پر چنبر ۱۱ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

۲۔ پیش کا جائزہ: یہ روزانہ کی سرگرمی ہے جس میں شرکاء ہر یہ زکوہ رسیشن کے متعلق اپنی رائے دیں گے۔ ٹریننگ شرکاء کی رائے کو صلحت اور ضرورت کے مطابق اپنے پروگرام میں شامل کرے گا۔ ہر رسیشن سے متعلق شرکاء کی رائے کا فارم ملک کیا گیا ہے۔

۳۔ کامل جائزہ: ٹریننگ کی کمکل جائیج (امول مضماین اور ٹریننگ کے ماحول) پر مشتمل ہے۔ ترمیمی کورس کے اختتام کی جائیج کے لیے ملک پر چدیکھیں۔

۴۔ شرات کا جائزہ: یہ سرگرمی پہلی ٹریننگ کے ایک دو سال کے بعد اس کے وسیع نتائج کو پہنچنے کے لیے کی جاتی ہے (مثلاً کے طور پر ہم لوتوں کی فراہمی میں تبدیلی اور مانع حمل طریقوں کی شرح میں اضافہ وغیرہ)۔ یہ بڑے پروگرام کی جائیج کا حصہ ہے، جسے آغاز سے مسلک کیا جاتا ہے۔

ٹریننگ کی تاریخ

ترجمی کتابچے کا استعمال کا طریقہ

یہ کتابچہ ماں اور بچے کی صحت، تولیدی صحت اور تنظیم نسل کے بارے میں کیوںی ریفارمرز کی آگاہی کے لیے تدبیب دیا گیا ہے۔ یہ ٹرینر کے لیے ایک حوالہ ہے، جس میں سچنے کے عمل میں شرکاء کی شرکت، ماں اور بچے کی صحت، تولیدی صحت اور تنظیم نسل کے بنیادی تصورات کا ذکر ہے تاکہ کیوںی ریفارمرز اپنی سماجی گھم اور انفرادی ملاقاتوں میں ان حاس موضوعات پر بحث کرنے کے لیے بہتر طور پر تیار ہو سکیں۔ اس کو پڑھانے کا طریقہ شراکتی بحث کے لیے ایک دری کتاب کے طور پر تجویز کیا جاتا ہے۔ اس میں وقت، عنوانات کی فہرست، پڑھانے اور سچنے کی سرگرمیاں اور ضروری وسائل کی فہرست شامل ہیں۔ اس کتابچے کی تیاری کو پاتھ فائنڈر کی ٹھیم نے ہر سانہ کا سے تیار کیا ہے۔

مزید معلومات کے لیے بعض نشتوں کے لیے اضافی پرچہ جاتا اور ٹیکسٹ مہیا کیے گئے ہیں۔ معنوں کو زیادہ سے زیادہ معلومات کے حصول کے لیے انہیں پڑھ لینا چاہیے۔

تمام سماجی، معاشرتی اور اسلامی پیغامات تکمل جوالوں کے ساتھ فراہم کیے گئے ہیں تاکہ ٹرینر تحقیق کر کے شرکاء کو ان جوالوں کے مصادر بتا سکیں۔ ہم ٹرینر کو انہیں استعمال کرنے کی تجویز دیں گے، البتہ یہ ان پر محصر ہے کہ وہ جو مناسب سمجھیں، وہیا کریں۔

ذیل میں اہم نکات دیے گئے ہیں جو آپ ٹریننگ کی تیاری اور ٹریننگ کرتے وقت اپنے ذہن میں رکھیں:

☆ اس بات کو سمجھیں تاکہ یہ کہ ٹریننگ کا گروپ انتابر انہوں کے اسے قابو نہ کیا جائے۔ (20 شرکاء مناسب تعداد ہے۔)

☆ اس بات کو سمجھیں تاکہ یہ کہ ٹریننگ کی جگہ تمام شرکاء کے لیے کافی اور آرام ہو ہے۔

☆ ٹریننگ سیشن شروع ہونے سے پہلے ضرورت کی تمام چیزیں (چارٹس، مارکر، پیسیلین وغیرہ) اور سمعی و بصری معاہدات تیار ہوں۔

☆ مہمان ٹرینر اور ٹریننگ کے دوسرے معاونین کو مدورو کرنے کے لئے باقاعدہ منصوبہ بندی کریں، خاص طور پر ان لوگوں کو بلا کیں جو محفوظ رہیں، جمل میں وقوع، تنظیم نسل اور مباشرت سے پہلے والی پیاریوں کے علوم کے ماہر ہوں

☆ ٹریننگ کشرا کاء کی رائے اور پچھلے سیشن سے حاصل شدہ معلومات کی بنیاد پر آگے بڑھائیں

☆ اس بات کو یاد رکھیں کہ ٹریننگ کا مخور کیوںی ریفارمرز کو ماں اور بچے کی صحت، تولیدی صحت اور تنظیم نسل کے معاملے میں ان کے کروڑ اور لوگوں کا کھا کرنے میں ان کی مدد کرتا ہے، تھک ان سے یقینات و ابستہ کی جائیں کوہ ماں اور بچے کی صحت، تولیدی صحت اور تنظیم نسل کے ماہر بن جائیں یا ٹریننگ میں شرکت کی ہو، اور وہ ماہر فدا کرنا بھیں بن جائیں۔

☆ اگر شرکاء کے سالوں کے لیے کوئی ڈبر کھاہی تو اسے روزانہ شام کو یکھیں اور اگلے دن ان کے جواب دیں۔

ٹریننگ کے دران "کیا کہا جائیے" اور "کیا نہیں کہا جائیے"

کیا کہا جائیے

0	پہلے سے تیاری
0	شرکاء سے نظر ملا کر بات کریں
0	شرکاء کو بحث میں شامل کریں
0	چارٹوں اور تصاویر کا استعمال کریں
0	واضح بولیں
0	پہلوں اور بلند بولیں
0	سوال پوچھنے کی حوصلہ فراہمی کریں
0	ہر سیشن کے اختتام پر خاص نکات پر روشنی ڈالیں
0	زیر بحث عنوان کو لگائے عنوان سے جوڑیں
0	واضح اور بڑا کر کے لکھیں
0	اختصار اور جامعیت سے کام لیں

عنوانات کوہ تیب کے ساتھ ٹھیک کریں 0
 ہر بیش وقت پر شروع اور ختم کریں 0
 زبان و میان میں بہت سا وہ رہیں 0
 سوالات کے جوابات دیں 0
 ایسی جگہ کھڑے ہوں جہاں سب کو نظر آئیں 0
 توجہ ہٹانے والی باتوں سے اخراج کریں 0
 شرکاء کی حرکات و مکنات پر نظر رکھیں 0
 گروپ کی توجہ متعدد پر مرکوز رکھیں 0
 واضح بدایات دیں 0
 دیکھیں کہ آپ کی بدایات کوہ سمجھ رہے ہیں 0
 اپنی کارکردگی کی جائیج پر چالت کریں 0
 صبر سے کام لیں۔ غصے میں نہیں آنا 0

کیا نہیں کرنا چاہیے

چارٹ کی طرف منکر کے باقیں نہ کریں 0
 چارٹ اور تصاویر کے سامنے نہ آئیں 0
 ایک جگہ پر کھڑے نہ رہیں بلکہ چلتے رہیں 0
 شرکاء کی آراء اور تبصروں کو نظر انداز مت کریں 0
 کتاب میں سے مت پڑھیں۔ (اپنے نوش سے استفادہ کریں) 0
 شرکاء کوڈاٹھنے یا ان پر چلانے سے پر بیز کریں 0

سیشن 1: خوش آمدید اور ایک جائزہ

متعرّف تھیں اپنے اهداف: اس سیشن کے اختتام پر شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ

- ☆ ٹریز را اور دوسرا شرکاء سے واقع ہو جائیں۔
- ☆ ٹریننگ کے مقاصد (goals) ہائیکس
- ☆ ٹریننگ کے وقایتی کاربیاکس
- ☆ ٹریننگ سے وابستہ اپنی وقایات ہائیکس۔

ٹریننگ کے دوران میں کچھ اصول، ہوا بطا اور ہائش، اعزازی وغیرہ کیلئے معلومات یا بحث ٹریننگ سے پہلے یا بعد میں ہوتی چاہے۔

ترمیٰ سامان:

- ☆ چارٹ، مارکر زار و پیپر
- ☆ پسلیں / قلم
- ☆ قبل از ٹریننگ سوالنامہ کی کاپیاں (نقول)

وقت: 30 منٹ

سرگری نمبر 1: تعارف اور ایک دوسرے سے ابتدائی باتیں جیسا کہ آجی کا عمل

شرکاء سے اپنا تعارف کرواتے ہوئے ورکشاپ میں انہیں خوش آمدید کہیں اور بخشنہ اور کشاپ کے مقاصد پیش کریں ابتدائی باتیں جیسا کہ اونچ ذیل طریقہ یا کوئی اور طریقہ جو آپ جانتے ہوں شروع کریں جو کہ گروپ کو جلدی تعارف اور عملی طور پر تیار کرے گا۔

ابتدائی باتیں جیسا کہ عمل: گروپ میں ساتھ ساتھ پیٹھے دو، دو فراہد کے جوڑے بنادیں۔ ہر جوڑے کو تین ہیکٹار دیں کہ وہ پانچ چیزوں سے شاخت کریں جو ان میں مشترک ہیں۔ 30 ہیکٹار کے بعد جوڑوں کو چار چار کے گروپ میں بنادیں اور ان کا ایک منٹ دیں کہ وہ چاروں میں ایک مشترکہ چیز کی شاخت کریں۔ آخر میں ہر گروپ ایک دوسرے سے تعارف کروائے گا اور ان چیزوں کی فہرست پیش کرے گا جو ان میں مشترک ہیں۔

وقت 30 منٹ

قبل از ٹریننگ علم کا نیت۔

قبل از ورکشاپ اور بعد از ورکشاپ سوالنامے، اور ورکشاپ کو جا پہنچ کی بنیادی و جوابات کی وضاحت کریں۔ بیان کریں کہ اپنے نیت سے یہ پہنچانے میں مددگار ہے کہ ٹریننگ کتنی اچھی ہوتی ہے، جو کچھ ہوا کتنا سیکھا گیا؟ اور ٹریننگ کو کیسے مزید اچھا نہایا جاسکتا ہے۔

ہر ایک کو قبل از ٹریننگ میں نمبر 1 کا سوالنامہ دیں۔ شرکاء پر واضح کریں کہ اس سوالنامہ سے ٹریز رکھنے والے کے ماں پہنچ کی صحت اور جسمی صحت اور تنظیم نسل سے متعلق علم، رویے اور عمل اس تعلماں کو بہتر طور پر سمجھنے میں مددگار ہے۔ اس سوالنامے کو مکمل کرنے کیلئے 30 منٹ کا وقت دیں۔ شرکاء کو آگاہ کریں کہ قبل از ٹریننگ اور بعد از ٹریننگ پرہنام لکھنا ضروری ہوتا ہے۔ شرکاء کو یہ بھی بتائیں کہ آپ ان کو ورکشاپ ختم ہونے سے پہلے ان کے قبل اور بعد از ٹریننگ کے نتائج سے آگاہ کریں گے۔

وقت 10 منٹ

ٹریننگ کے مقاصد اور واقعات کا رچارٹ پر لگادیں اور شرکاء کے ساتھ دیکھیں۔

اپنے اهداف: ٹریننگ کے مقاصد اور واقعات کا رچارٹ پر لگادیں اور شرکاء کے ساتھ دیکھیں۔

☆ ٹریننگ کا بنیادی مقصد خاندان کی صحت اور بہبود کے مقاصد حاصل کرنے کے لیے شمول مان اور پہنچ کی صحت تو لیدی صحت اور خاندانی منصوبہ بندی اور تنظیم نسل کے طریقوں کے استعمال کی جایتی میں قرآن مجید اور دیگر اسلامی تعلیمات سے استفادہ کرنا اور سماجی رویوں کو علاقے میں عام کرنا ہے۔

☆ اس بات پر زور دیا کہ کیونکی ریفارمر زماں اور پہنچ کی صحت، تو لیدی صحت اور تنظیم نسل کے عنوانات پر معاشری ذمہ داری کو سمجھیں اور اپنے علاقت کے لوگوں میں مان اور پہنچ کی صحت، جسمی صحت یا تنظیم نسل کے بارے میں مذکورہ معلومات کو شورہوں اور دیگر مردوں میں ترویج دیں۔

مشترک از ٹریننگ کے واقعات کا رپورٹر ڈائیش اور اگر شرکاء کے کوئی سوالات ہوں تو ان کے جوابات دیں۔

سرگری نمبر 4: ٹینک کے لیے قواعد و ضوابط

وقت 10 منٹ
شرکاء پر واضح کریں کہ ٹینک کو کار آمد اور مفید بنانے کے لیے چند فیا دی ضالطوں کا احراام کسا پڑے گا۔ اس مسئلے میں ان کی رائے انجاویز طلب کریں۔ یہ تجویز مندرجہ ذیل نکات پر مشتمل ہو سکتی ہیں:

- ☆ شرکاء ٹینک کے اوقات کا رہروقت اپنے پاس رکھیں ہا کہ پیش کے لیے مقررہ وقت پر پہنچ سکیں۔
- ☆ شرکاء ٹینک دوسرے کی رائے کا احراام کریں گے۔
- ☆ شرکاء ٹینک دوسرے کی اوڑیز زکی بات کو توجہ سے میں گے۔
- ☆ شرکاء بخشوں اور سرگرمیوں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیں گے۔
- ☆ وقت کی پابندی کریں گے اور اپنے موبائل فون بند رکھیں گے۔
- ☆ شرکاء ٹینک دوسرے سے گفتگو سے پرہیز کریں گے۔
- ☆ ایک وقت میں صرف ایک شخص بات کرے گا۔
- ☆ اجازت کیلئے اتحاد نہیں گے۔
- ☆ انتہا خیال اس وقت کریں گے جب اجازت ملے گی۔

وقت 10 منٹ سرگری نمبر 5: روزانہ کے معوالات

شرکاء کو اعزازیے اور دوسرے مختلف معاملات سے گاہ کریں۔ یہ معاملات letter invitation میں درج ہونے چاہیے اور جو صاحب کیوں نیفا مرد کو روتوں دیں گے وہ بھی بتائیں گے۔

حاوان کیلئے نوٹ:

یہ بات ذہن میں رکھیں کہ شرکاء کے پاس بہت سارے اپنے سوالات ہوں گے جن کے جواب اٹھیں ٹینک کے دو ران نہیں۔ معاون کے طور پر آپ ان سے کہدیں کہ اس مسئلے میں آپ ان کی مدد کے لیے تیار ہیں (خود جوابات دے کر یا پھر مناسب ذرائع کی طرف ان کی رہنمائی کرتے ہوئے)۔

سیشن 2: پاکستان میں اضافہ آبادی اور اس کے مضرات

وقت: 1 گھنٹہ 30 منٹ

سیشن کے مقاصد

- شرکاء کو پاکستان میں اضافہ آبادی کی وجہ سے آگاہ کرنا
- شرکاء کو بڑھتی ہوئی آبادی کے مضرات کے حوالے سے درج ذیل معلومات فراہم کرنا:
- معاشی اثاث
- معاشرتی اثاث
- صحت و تعلیم پر اثرات
- ماحول پر اثرات

ٹریننگ کا سامان

- فپ چارٹ اور مارکرز
- فپ چارٹ پر درج سیشن کے مقاصد
- اسکرین اور پوپ اسٹر
- ملٹی میڈیا
- شرکاء کی کاپیاں

سیشن کی تیاری

- سیشن شروع ہونے سے پہلے ملٹی میڈیا کی ایڈیشنل کو تیاری ہائی کیس، سیشن کے چارٹس ٹریننگ والے کمرے میں لگادیں

وقت 75 منٹ

پاور پوائنٹ پر زیرِ نظر

پاکستان میں اضافہ آبادی اور اس کے مضرات پر پر زیرِ نظر دیں۔ اس میں آبادی کے مسئلے کو ماضی کے ناظر میں بیان کرتے ہوئے پاکستان میں اضافہ آبادی کی وجہ سے بڑھتی ہوئی آبادی کے معاشی و معاشرتی اثاث اور صحت تعلیم اور ماحول کے حوالے سے تفصیلاً بحث کریں۔ شرکاء کو ان موضوعات کے بارے میں مزید آگاہی کے لئے پر زیرِ نظر کی کاپیاں تعمیم کریں۔ مزید برآں شرکاء کو ملٹی نمبر ۲ میں دی گئی تفصیل سے فائدہ اٹھانے کے بارے میں آگاہ کریں۔

شرکاء کو سوالات کا پورا موقع دیں تا کہ وہ آبادی کے اضافے کے حوالے سے کی جانے والی بحث کے ذریعے اپنے ٹکوک و شہبات دور کر سکیں اس طبقہ ذیل چند سوالات پوچھ کر بحث کا آغاز کریں:

وقت 15 منٹ

۱۔ آپ کی سوچ کے مطابق خاندانی بہبود آبادی کا پروگرام کیا ہے؟

۲۔ آپ کے خیال کے مطابق خاندانی بہبود آبادی کا پروگرام ہمارے ملک کی ترقی کے لئے کتنا ضروری ہے؟

۳۔ ہمارے ملک میں خاندانی بہبود آبادی کا پروگرام کامیاب نہ ہونے کی کیا وجہات ہیں؟

۴۔ آپ کے خیال میں خاندانی بہبود آبادی کا پروگرام ماں اور بچے کی صحت کے لئے کیوں ضروری ہے؟

۵۔ ہمارے ملک میں خاندانی بہبود آبادی کے پروگرام کو کس طرح کامیاب بنایا جا سکتا ہے؟

سیشن 3: نو عمری اور تولیدی صحت

وقت: 1 گھنٹہ 30 منٹ

سیشن کے مقاصد

- . نو عمری کی مختلف تعریفات بیان کرنا
- . نو عمری میں نشونما کے 4 مرحلے کی شناخت کرنا
- . پاکستانی معاشرے میں نو عمر افراد کو روپیش اہم مسائل کی شناخت کرنا
- . نو عمر افراد کی جنسی اور تولیدی صحت (ASRH) کی ضروریات کی شناخت
- . اسی نظریاتی اور معاشرتی رسم و رواج اور طرزِ فکر کے بارے میں جائیے جو نو عمر افراد کی تولیدی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں
- . تولیدی صحت سے متعلق مسائل اور چیلنجز سے منٹنے کے لئے حکمتِ عملیاں تکمیل دینے

ٹریننگ کا سامان

- . سیشن کے مقاصد کا فلپ چارٹ - 1
- . فلپ چارٹ اور مارکرز
- . نو عمری کی نشونما کا پہنڈا اور اس
- . سرگرمی نمبر ۳ کے لئے سوالات کا فلپ چارٹ
- . نو عمری میں نشونما کے مرحلے کی پریزیشن
- . فلپ چارٹ پر درج "نو عمریوں کی توقعات" کی تعریف
- . فلپ چارٹ پر درج "نو عمر شہر کی توقعات" کی تعریف
- . سیشن کی تیاری
- . پریزیشن کا جائزہ دلیں کہ اس کی تمام معلومات درست ہیں
- . گروپ ورک سے متعلقہ ملایت Power Point پر درج کریں

(20 منٹ)

سرگرمی # 1. نو عمری میں نشونما کے 4 مرحلے

- نو عمری کے 4 مرحلے کی وضاحت کیجئے:

(۱)۔ سن بلوغت سے پہلے (10 سال سے کم)

(۲)۔ نوجوانی کی شروعات (10 سے 14 سال تک)

(۳)۔ نوجوانی کا درمیانی عرصہ (15 سے 19 سال تک)

(۴)۔ نواجوانی کا وقت (20 سے 24 سال تک)

- وضاحت کیجئے کہ ان میں سے 4 مرلوں کے دوران کچھ عمار (مثلاً خاندان، معاشرہ، جذبات، مذہب وغیرہ) ہر شخص کی نو عمری کی نشونما پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

- شرکاء سے اپنے عناصر پر بحث کرنے کو کہیں اور اس کے لئے شرکاء کو پہنچ نمبر 2 کا حوالہ دیں۔

(20 منٹ)

سرگرمی # 2. تولیدی صحت میں نو عمر افراد کے مسائل

- تمام شرکاء کو تین گروپس میں تقسیم کیجئے۔

- گروپس کی تکمیل کے بعد ہر گروپ سے کہیں کہ وہ اپنے علاقوں میں نو عمر افراد کے درپیش اہم مسائل کی شناخت کریں اور ان مسائل کی وضاحت کرنے کے لئے درج

ذیل سوالوں کو مبینہ نظر رکھیں:

- ۱۔ نوہرا فراودی جنسی اور تولیدی صحت سے متعلق کیا واقعات ہیں؟
- ۲۔ جنسی صحت سے متعلق نوہرا فراودی کیا معلومات ہیں؟
- ۳۔ نوہرا فراود کوون سے اہم مسائل درجیں ہیں؟
- ۴۔ نوہرا فراود کی جنسی اور تولیدی صحت کے پروگرام اور خدمات سے متعلق نوہرا فراود کی واضح ضروریات کیا ہیں؟
- ۵۔ شرکاء کو ۱۴ ہم ترین مسائل اور ۱۴ ہم ترین ضروریات درج کرنے کو کہیں۔
- ۶۔ شرکاء کو اپنے جو لالات تمام لوگوں کے سامنے بیان کرنے کو کہیں۔

سرگرمی # 3۔ بالغ افراد کی نشوونما اور نسومیں روتا ہونے والی تبدیلوں کی وضاحت کریں (15 منٹ)

بالغ عمری

عالیٰ ادارہ صحت کے مطابق بالغ عمری کی تعریف 11 سے 19 سال کی درمیانی عمر ہے۔ بچپن بالغ عمری اور سن بلوغت کے درمیان فرق ثابت اور خلیے کے مطابق مختلف ہو سکتا ہے۔ ویسے عمر کے اس گروپ میں شامل افراد کی تعداد اب پہلے کے مقابلے میں کمی زیادہ ہے۔ اس وقت بالغ عمر افراد دنیا کی کل آبادی کا پانچواں حصہ ہیں اور 11 سے 19 سال کی عمر کے نوجوانوں کی تعداد ایک ارب سے بھی زیادہ ہے۔ ترقی پذیر ملکوں میں آبادی کا ایک تھانی سے بھی زائد حصہ 15 سال سے کم عمر افراد پر مشتمل ہے۔

بالغ افراد کے جنسی طرزِ عمل دنیا کے کئی علاقوں میں تجزی کے ساتھ بدلتا ہے۔

.....

لوگوں میں اس کا آغاز 11-13 سال کی عمر میں ہوتا ہے جبکہ بعض مرتبہ تو 8 سے 9 سال کی عمر میں بھی شروع ہو سکتا ہے۔

.....

لوگوں میں عام طور پر 12 سے 14 سال کی عمر میں شروع ہوتا ہے۔

.....

1۔ جسمانی تبدیلیاں

بالغ عمری زندگی کا ایک منفرد اور سذک دوڑ ہوتا ہے۔ مندرجہ ذیل تفصیل سے لڑکوں اور لڑکوں میں جسمانی تبدیلیوں کا ذکر کریں۔

لڑکوں میں

لڑکوں میں 11 سے 12 سال کی عمر میں تیز نشوونما کا آغاز ہوتا ہے۔

.....

قد اور وزن میں اضافہ ہوتا ہے۔

.....

چھاتیاں پڑھنا شروع ہو جاتی ہیں۔

.....

9 سے 16 سال کی عمر کے درمیان اعہماً تناصل کے گرداور بغلوں میں بال آشروع ہو جاتے ہیں۔

.....

جلد چکنی ہونے لگتی ہے اور بعض لڑکوں میں کمی مہا سے لٹکنے لگتے ہیں۔

.....

کوئی بے بڑھ جاتے ہیں۔

.....

بعض لڑکوں کی آواتر تبدیل ہو جاتی ہے۔

.....

9 سے 17 سال کی عمر میں ماہواری آشروع ہو جاتی ہے۔

.....

لوگوں میں

لوگوں میں تیز نشوونما کا آغاز 12 سے 14 سال کی عمر میں ہوتا ہے۔

.....

- قداوروزن میں اضافہ ہوتا ہے۔
- پچوں کی نمو ہوتی ہے اور شانے چوڑے ہوتے ہیں۔
- آواز بھاری ہونے لگتی ہے۔
- چھاتی چوڑی ہو جاتی ہے اور اس کی نکل بھی تبدیل ہو سکتی ہے۔ عمر زندہ ہنے کے ساتھ یہ تغیرت ہو جاتی ہے۔
- 13 سے 16 سال کی عمر کے درمیان اعضا نے تناول ناگفتوں بازوں کے گرد اور جسم پھرے سے بال آغاز شروع ہو جاتے ہیں۔
- عضو تناسل اور خصیبے پرے ہونے لگتے ہیں۔
- جب عضو تناسل اور خصیبے پرے ہونا شروع ہو جاتے ہیں تو اس کے ایک سال بعد خصیبے سے پرم پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔
- رات کو سوتے میں حلم ہونے لگتا ہے۔ اس کی وجہ پیشہ کی نالی (Urethra) کے راستے خصیبے سے گزرنے والا مادہ تو لید کی پڑی مقدار ہوتی ہے۔ یہ اضافی رادہ تو لید اور پرم کا خارج کا قدرتی طریقہ ہے۔

(15 حد)

سرگری # 4 . نوعر شادی شدہ جوڑوں کی تولیدی توقعات

- فلپ چارٹ پر درج سیشن کے مقاصد کا جائزہ لیں۔
- شرکاء سے پوچھیں کہ آیا وہ نوعر جوڑوں سے مختلف پر و گرامزاور خدمات سے آگاہ ہیں یا نہیں۔
- شرکاء سے پوچھیں کہ آبادی کو کس قسم کی خدمات مہیا کی گئی ہیں۔ خلاصہ بین کریں۔
- شرکاء کو نوعر جوڑوں کو روپیش اپنے چلنجز کے بارے میں سوچنے کو کہیں جو ان نوع جوڑوں کو روپیش مسائل سے مختلف ہیں جو غیر شادی شدہ ہیں۔
- دو فلپ چارٹ تیار کریں۔ پہلے فلپ چارٹ پر ”نوعر بیوی کی توقعات“ درج ہوں۔ دوسرا فلپ چارٹ پر ”نوعر شوہر کی توقعات“ درج ہوں۔ شرکاء کو ایسی توقعات اقدار اور توقعات کے بارے میں سوچنے کو کہیں جو غیر جوڑے سے مسلک کی جاتی ہیں۔ درج ذیل میں سے ہر سوال پوچھیں اور ہم پیغامات کو ”نوعر بیوی“ اور ”نوعر شوہر“ کے تحت قلمبند کرنے کے ساتھ ساتھ ان سوالات کو سیشن نمبر ۲ کے آبادی کا ضافہ والے سوالات کے ساتھ مسلک کرتے ہوئے وضاحت میں لائیں:

- ۱۔ نوعر بیوی سے خاندانوں کی کیا توقعات ہوتی ہیں؟
- ۲۔ نوعر بیوی سے دوستوں کی کیا توقعات ہوتی ہیں؟
- ۳۔ نوعر بیوی سے کیوں کی کیا توقعات ہوتی ہیں؟
- ۴۔ نوعر بیوی سے معاشرے کی کیا توقعات ہوتی ہیں؟
- ۵۔ نوعر بیوی سے نوعر شوہر کی کیا توقعات ہوتی ہیں؟

- جوابات کو مدد نظر رکھتے ہوئے اہم پیغامات کا خلاصہ کریں۔ ایک نوعر بیوی کو کیا پیغامات دیے جاتے ہیں؟ ایک نوعر شوہر کو کیا پیغامات دیے جاتے ہیں؟ خاندان، دوستوں، کیوٹی اور معاشرے کے یہ پیغامات نوعر جوڑوں کی تولیدی صحت پر کیسے اثر انداز ہوتے ہیں؟
- کیا شوہر اور بیوی سے مسلک توقعات، جنس سے مسلک توقعات سے مختلف ہیں؟ جنس کے کروار کی توقعات سے مرد اور عورت کی جنسی صحت پر کیا اثاثی اثر انداز ہوتے ہیں؟
- جنس کے کروار پر بحث کریں اور یہ کہ یہ قابلی پلانگ اور والدین سے واپسی توقعات پر کیسے اثر انداز ہوتا ہے؟

- ان تمام توقعات کے باوجود کیا ایک نو عمر جوڑے کے لیے یہ ممکن ہے کہ وہ بھلی پلا ٹنک کی فیصلہ سازی سے متعلق اپنے انسانی حقوق پا سکیں؟

مرگرگی # 5۔ نو عمر جوڑوں کے لئے خدمات مہیا کرنا (20 منٹ)

- شرکاء سے پوچھیں کہ نوجوانوں کی جنسی اور قانونی صحت کی خدمات مہیا کرنے والے نو عمر شادی شدہ جوڑوں کی ضروریات کو کس طرح بہتر طور پر پورا کر سکتے ہیں؟

- شرکاء سے نو عمر شوہر کی جنسی اور قانونی صحت کی خدمات میں شامل کرنے کی ابھیت کے بارے میں سوچنے کو کہیں۔ کیا صرف نو عمر شوہر کو ہی خاص خدمات اور پوگرا مزماہی کرنے چاہئیں؟

- اپنے پوگرا مزماہی اور خدمات پر بحث کریں جن میں نو عمر شوہروں کو زیادہ سے زیادہ شامل کیا جائے۔ اسے یہ یہ کی ضروریات اور حقوق کے ساتھ کیجئے تو ازان کیا جائے۔

- شرکاء کو ایسی رائے تکھیل دیجئے کہ کہیں جوان کے ادارے کو نو عمر جوڑوں کو بہتر خدمات مہیا کرنے میں معاون ہاتھ ہوں۔

- ”نو عمر بیوی کی توقعات“ اور ”نو عمر شوہر کی توقعات“ کی فہرست پر ایک نظر ڈالتے ہوئے، وہ کون سا برائی چیز ہے جسے نوجوانوں کی جنسی اور قانونی صحت کا رکن کوہر حال میں نہیں ہے؟

- اس سب سے پہلے چیزیں کو مدد نظر رکھتے ہوئے، شرکاء کو اپنی کامیابی کا بیوں پر ایسی ترکیبیں لکھنے کو کہیں جنہیں وہ نو عمر جوڑوں کی قانونی صحت کی ضروریات بہتر طور پر پوری کرنے کے لئے اپنے گھر پر لاگو کرنا چاہئے ہوں۔

- اگر اہم ایک نو عمر بیوی اور کافی پہلے شوہر کی بات کر رہے ہوں تو یہ صورت حال کتنی بدلتے گی؟

- شرکاء کو اپنی ترکیبیں تالئے کو کہیں بڑی زمان کا خلاصہ کریں۔

- اس سیشن کے مقاصد کا دوبارہ جائزہ لیں کہ آیا وہ حاصل ہو گئے ہیں یا نہیں۔

اہم نکات:

. نو عمری کی تعریف سے شرکاء کی آگاہی

. نو عمری میں نشوونما 4 مراحل کو عام فہم زبان میں بیان کرنا

. ہمارے معاشرے میں نو عمر افراد کو درجیں 14 اہم ضروریات کی شناخت کرنا

خلاصہ:

. اس سشن کے بعد شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ نو عمری میں کی جانے والی شادیوں کے باعث اُن شادی شدہ جوڑوں کی زندگی میں مرتب ہونے والے اڑات کو بچھ کر اپنے علاقے کے ان مسائل کی نشاندہی کر سکیں اور اپنے علاقے میں اس طرح سے پیش آنے والے واقعات کے سواب و سباب کے لئے فعال کردا رہا کر سکیں۔

سیشن 4: صحت کے لحاظ سے حمل اور وقفعے کا بہترین وقت (HTSP)

وقت: 1 گھنٹہ 30 منٹ

حمل کے درمیان کم و قفعے سے متعلقہ مسائل

سیشن کے مقاصد:

- . اس سیشن کے اختتام پر تمام شرکاء
- . حمل کے درمیان کم و قفعے سے متعلقہ مسائل کے بارے میں بیان کر سکیں
- . HTSP کے معنی سمجھا پائیں
- . HTSP کے فوائد سمجھ سکیں
- . HTSP کی اہمیت اور بعد از زیجی دیکھ بھال جان پائیں

ٹریننگ کا سامان:

- ☆ فلپ چارٹ، مارکرز
- ☆ چارٹ نمبر: 1 (حمل کیلئے مناسب وقفعہ ہونے کی صورت میں پیدا ہونے والے مسائل)۔
- ☆ چارٹ نمبر: 2 (حمل کے مناسب وقت اور روز چکیوں کے درمیان مناسب وقفعے کے متعلق 3 پیناٹ)۔
- ☆ Laptop Multimedia , DVD

سیشن کی سرگرمیاں:

سرگرمی نمبر 1: مختصر پیچھہ: مخنوظاز زیجی اور حمل کے لیے مناسب وقت اور مناسب وقفعہ۔ (20 منٹ)

شرکاء پر واضح کریں کہ وہ مخنوظاز زیجی پر بحث کریں اور اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ انہیں موضوع کے فہم میں دشواری ہو رہی ہے تو ان کی مدد کریں تاکہ سیشن کے مقاصد حاصل ہو سکیں۔

☆ مخنوظاز زیجی اور حمل میں وقفعہ:

بچھلے سیشن میں بیان کیے گئے خصوصیات پر بحث کرتے ہوئے شرکاء کی اس امر کے بارے میں سوچنے میں حوصلہ فراہم کریں کہ کم عمری میں حمل ہونے کے طبی تفصیلات کے بارے میں سوچیں۔ شرکاء جب ایک بار میں جان چاہیں تو ان سے پوچھیں کہ جسمانی طور پر ان عورتوں پر کیا اثر پڑتا ہے جو 2 سال سے کم و قفعے میں حاملہ ہو جاتی ہیں۔

☆ حمل کے لئے مناسب وقت اور عمر کا انتظام روز چکیوں کے درمیان مناسب وقفعے کا تصور:

عظیم نسل اور سہو دخاندان کیلئے انسان ٹیڈی ذرائع بھی استعمال کر سکتا ہے اور آج کل ایسے ذرائع کا استعمال متوجہ ہوا ہے جو بچوں کے درمیان مناسب وقفعے پر مشتمل ہوتے ہیں اور خاندان کے سائز زیاد جنم کو ان کے وسائل کے اندر رکھتے ہیں۔ یہ بات بالکل واضح ہے کہ اس دور میں بچے کی پیدائش کا مسئلہ نہ صرف ماں کی صحت سے مر بوط ہے بلکہ بچے کی صحیح گھبراشت، پروژش، تعلیم و تربیت اور دیگر متعلقہ امور پر بھائیں میں وقفعے کے ساتھ پیوست ہیں۔

سرگرمی نمبر 2: مختصر پیچھہ: حمل کے درمیان کم و قفعے سے متعلقہ مسائل (20 منٹ)

شرکاء کا آگاہ کریں کہ پوری دنیا میں یہ بات بالکل واضح ہو چکی ہے کہ صحت کے مسائل کی بڑی وجہ عورتوں کا کم عمری میں بچوں کو جنم دینے اور حمل کے درمیان مناسب وقفعہ ہوا ہے۔ ان میں کچھ مسائل یہ ہیں (تیار شدہ چارٹ پر موجود مسائل کا حوالہ دیں اور شرکاء سے چارٹ پر حوالہ گیں)

چارٹ نمبر 1 : حمل کے درمیان کم و قت سے حلقہ مسائل

اگر ایک بچے کی پیدائش کے بعد 24 ماہ سے کم و قت میں دوبارہ حمل تھبہ جائے یا کسی وجہ سے اس قاطع حمل ہونے کے بعد اگر 16 ماہ سے کم و قت میں دوبارہ حمل تھبہ جائے تو:

- * اگلے بچہ وقت سے بہت پہلے، جسمات میں بہت چھوٹا یا کم وزن پیدا ہو سکتا ہے۔
- * بچوں کی انسودنا چھپی طرح سے نہیں ہوتی اور 5 سال کی عمر سے پہلے ان کے فوت ہونے کا خدشہ زیادہ ہو جاتا ہے۔
- * دوران زیگی ماہوں کے فوت ہونے کا مکان ہوتا ہے اور ماہوں کی شرح امورات بڑھ جاتی ہے۔

اس بات پر زور دیں کہ اگر حاملہ ماں پہلے سے کسی بیماری میں جلتا ہو مثلاً خون کی کمی، ایئر، خوارک کی کمی میریا، اٹی بی، ذیا بیکس یا دل کے عارضے میں، تو یہ مسائل اور زندگی اور بھروسہ ہو جاتے ہیں۔ ان خطرات اور مسائل کو کم کرنے اور محفوظ رکھنے کے حصول کیلئے مردا و عورتوں کو حمل کے لیے مناسب وقت اور مناسب وقته کے مصروف کو اپنامانا چاہیے۔

مرگرگی نمبر 3 : صحت کے لحاظ سے حمل کے لیے بہترین وقت کا تعین اور وقفہ (20 منٹ)

☆ شرکاء سے پوچھیں کہ صحت کے لحاظ سے حمل کے لیے بہترین وقت کے تعین اور وقته سے کیا مراد ہے؟

یہ عورتوں اور خاندانوں کے لیے حمل کو موڑ کرنے یا ان میں وقته کے لیے ایسا صحت منداز اقدام ہے جس میں اپنی مرضی اور سچے سمجھے انتخاب کے ذریعے عورتوں، نوزائدہ اور شیر خوار بچوں کی صحت بہتر کی جاسکتی ہے۔ یہ خاندانی منصوبہ بندی کا وہ پہلو ہے جس کا تعلق صحت منداز بآر اور ای اور خاندان کے مطلوبہ سائز سے ہے اور اس کی بنیاد وہ بھوس سائنسی ثبوت ہیں جو ظاہر کرتے ہیں کہ بچوں میں وقہ کرنے کے لیے فوائد ہیں۔

☆ شرکاء سے HTSP کے تعین یقینات پر حوصلہ ائمہ اور ان کی وضاحت کریں

”صحت کے لحاظ سے حمل اور وقته کا بہترین وقت“ کے پیغام

”صحت کے لحاظ سے حمل اور وقته کا بہترین وقت“ (HTSP) Healthy Timing and Spacing of Pregnancy (HTSP) دراصل فتحیلی پاٹنگ خدمات مہیا کرنے کی ایک طرز فکر ہے۔ یہ خواتین اور جزوؤں کی اس امر میں مدد کرتی ہے کہ وہ پہلے حمل کو اخخارہ سال کی عمر تک موڑ کریں اور بعد میں ہونے والے حمل یا زچکیوں میں ماں اور بچے کی بہترین صحت کے حصول کے لیے وقہ کریں اور یہ سب فتحیلے مکمل معلومات لینے کے بعد کریں۔

چارٹ نمبر 2 : ”صحت کے لحاظ سے حمل اور وقته کا بہترین وقت“ کے پیغام

اُن جزوؤں کے لیے پیغام جو ایک زندہ بچے کی پیدائش کے بعد اگلے حمل کے خواہش مند ہیں:

- ماں اور بچے کی صحت کی خاطر اگلے حمل کے لیے ارادہ کرنے سے پہلے کم از کم دو سال تک انتقال کریں
- اس عرصے کے دوران اپنی پسند کا کوئی موثر ایج حمل طریقہ استعمال کریں

اُن جزوؤں کے لیے پیغام جو اس کیرج یا ابراش کے بعد اگلے حمل کے خواہش مند ہیں:

- ماں اور بچے کی صحت کی خاطر اگلے حمل کے لیے ارادہ کرنے سے پہلے کم از کم چو ماہ تک انتقال کریں
- اس عرصے کے دوران اپنی پسند کا کوئی موثر ایج حمل طریقہ استعمال کریں

بانخ خواتین کے لیے پیغامات:

- آپ کی اور آپ کے ہونے والے بچے کی صحت کے لیے یہ ضروری ہے کہ آپ انمارہ سال کی عمر سے پہلے حاملہ نہ ہوں
- انمارہ سال کا ہونے تک آپ اپنی پسند کا کوئی موڑ مانع حمل طریقہ استعمال کریں

☆ شرکاء کو DVD کا پہلا سکیشن دکھائیں۔

☆ شرکاء سے پوچھیں کہ جو جوڑے ایک اور بچہ پیدا کرنے کا ارادہ کر لیں، آپ انہیں کیا مشورہ دیں گے؟

عبارة حمل تھہرنے کے لیے 24 ماہ کے دورانیے کا مشورہ کیوں دیا جائے؟

1: ایک زیگل سے دوسرا حمل تھہرنے تک کے 24 ماہ کے وقفے سے ماں، نوزائدہ اور شیر خوار بچوں کے لیے مختلف تکمیلی خطرات کا امکان کم ہو جاتا ہے۔

2: ایک زیگل سے دوسرا حمل تھہرنے تک کے 24 ماہ کے وقفے سے نوزائدہ اور شیر خوار بچوں میں اموات کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ تحقیق سے حاصل ہونے والی معلومات سے پہلے چلا ہے کہ زیگل اور دوسرا حمل تھہرنے تک کے 24 ماہ کے وقفے سے نوزائدہ اور شیر خوار بچوں کی اموات کے خطرے میں نمایاں کمی آتی ہے۔

سرگزی نمبر 4: مختصر پیچھرہ: ”صحت کے لحاظ سے حمل اور وقفے کا بہترین وقت“ کے فوائد (20 منٹ)

مختصر پیچھرہ کے ذریعے HTSP کے فوائد شرکاء پر واضح کریں۔

نوزائدہ بچوں کو روتوں اور بانخ افراد کے لیے HTSP کے سائنسی شواہد ٹھوٹ پیشی فوائد:

مندرجہ ذیل کا خطرہ میا امکان کم ہو جاتا ہے:

■ ماں کی اموات

■ اپنی مرخصی سے کریا گیا (induced) استقارہ حمل

■ دوران حمل بلڈ پریشر کی زیادتی

■ استقارہ حمل

■ جبکہ

■ خواتین کو دو سال تک اپنا دودھ پلانے کا موقع ملتا ہے جس سے چھاتی اور یہودی وانی کے سرطان کا امکان بھی کم ہو جاتا ہے

مندرجہ ذیل کا خطرہ میا امکان کم ہو جاتا ہے:

■ ماں کی اموات: حمل یا زیگل کے دوران انمارہ سال سے کم عمر خواتین میں موت کا امکان 20 سال سے زیادہ عمر کی خواتین کی نسبت دو گنا ہوتا ہے۔

■ 15 سال سے کم عرصہ کیوں میں اس شرح اموات کا امکان 5 گنا ہو جاتا ہے

■ دوران حمل بلڈ پریشر کی زیادتی

■ قبل از وقت پیدائش و کم وزن بچوں کی پیدائش

■ کم عمر لیا زبردستی کی شادی اسکول کی پڑھائی چھوڑ دینا، غیر محفوظ اب ارش اور دیگر معاشرتی یا صحت کے نفیتی تاثیج

مندرجہ ذیل کا خطرہ اماکن کم ہو جاتا ہے:

■ زچل کے دورانیے (perinatal period) میں اموات

■ 28 دن کے بچوں (neonates) کی اموات

■ قبل از وقت پیدائش (Preterm birth)

■ پیدائش کے وقت کم وزن بچہ (low birth weight)

■ جبکہ

■ بچے کا پانہ دودھ پلانے کے فائدہ بڑھاتے ہیں

☆ HTSP پر عمل کرنے کے فوائد مقابله HTSP عمل نہ کرنے کے خطرات پر ہوائیں

نو زائدہ بچوں کے لیے

HTSP پر عمل نہ کرنے کے خطرات

- نو زائدہ اور ایک سال سے کم عمر بچوں میں زیادہ شرح اموات کا امکان
- بچوں میں قل از وقت پیدائش یا پیدائش کے وقت کم وزن ہونے کا زیادہ خدشہ۔ بچہ جل کی مدت کے لحاظ سے بہت چھوٹا ہو سکتا ہے
- ماں کا دودھ جلدی چھڑانے سے بچے کی صحت تغذیت اور نشوونما پر منفی اثر پڑتا ہے

HTSP کے فوائد

- نو زائدہ بچوں کے صحت میں پیدا ہونے کا زیادہ امکان
- نو زائدہ بچوں کو زیادہ عرصے تک ماں کا دودھ پلایا جاسکتا ہے جس سے بچے کو نہ صرف تغذیتی اعتبار سے بہت فائدہ پہنچتا ہے بلکہ ماں اور بچے میں پیار کار شہری بھی مشبوب ہوتا ہے
- جن ماوں کو تین سال سے کم عمر بچے کی گھداشت نہیں کرنی پڑتی وہ زیادہ بہتر طریقے سے نو زائدہ بچے کی ضروریات پوری کر سکتی ہیں

ماوس کے لیے

HTSP پر عمل نہ کرنے کے خطرات

اوپر تھے اور جلدی جلدی جل کی صورت میں:

مس کی ریج کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے

انی مریضی سے جل ضائع کرنے کا امکان بڑھ جاتا ہے

ماوس کی اموات کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے

HTSP کے فوائد

- اوپر تھے جلدی جلدی جل ہونے سے جو بچیدگیاں ہوتی ہیں ان کا کم امکان ہوتا ہے
- بچے کی گھداشت کے لیے کافی وقت مل جاتا ہے جبکہ بچے جل کے قامی بھی پورے نہیں کرنے پڑتے
- طویل عرصے تک اپنا دودھ پلانے سے چھاتی اور پیٹہ والی کسرطان کا امکان کم ہو جاتا ہے
- ماں کو آرام اور تغذیتی مہر آنے سے وہ اگلے جل کے لیے تیار ہو جاتی ہے
- ماں کا پانے لیے اپنے بچوں اور شوہر کے لیے زیادہ وقت مل جاتا ہے۔
- اگلے جل کے لیے جسمانی، ذہنی اور معاشی طور پر تیار ہونے کا وقت مل جاتا ہے

Training Manual For Community Reformers

حمل کا بہترین وقت اور بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفو

Healthy Timing & Spacing of Pregnancies (HTSP)

- ماں بچے کی صحت، ہی سب سے بڑھ کر ہے۔ اس لئے اگلے حمل کا ارادہ پیدائش کے کم از کم 2 سال بعد کریں اور اس دوران وقفو کا کوئی مناسب طریقہ استعمال کریں۔
- 35 سال کی عمر کے بعد حاملہ ہونا ماں اور بچے کی جان کے لئے خطرناک ہو سکتا ہے۔
- 18 سال سے کم عمر میں حاملہ ہونا ماں اور بچے دونوں کی صحت اور زندگی کے لئے خطرناک ہو سکتا ہے۔
- ایک ذمہ دار شوہر کی حیثیت سے اپنے بیوی بچوں کی صحت اور خوشحالی کے لئے گھروالی سے بچوں میں وقفو کی بات کریں۔
- بیٹی ہو یا بیٹا، دونوں کی صحت اور پرورش ہم سب کے لئے اہم ہے۔ اس لئے اگلے بچے کا ارادہ کم از کم 2 سال بعد کریں۔
- قریبی ہیلتھ ہاؤس، فلاجی مرکز، صحت کے مرکز اور پرائیویٹ کلینک میں کارکنِ صحت مانع حمل طریقوں کے بارے میں صحیح ذیصلہ کرنے میں آپ کی مدد کے لئے تیار ہیں۔

Change starts here...

Pathfinder International, Pakistan acknowledges grant assistance of our partners:

