

صحت افزا عادات

حمل سے قبل،
دوران اور اس
کے بعد

حمل سے قبل



◀ حاملہ ہونے سے قبل آپ ایک صحت افزا حمل کے دورانیے کے لیے تیاری کر سکتے ہیں - اضافی طور پر folsyre (وٹامن کی قسم) لینا شروع کریں اور الکحل اور تمباکو نوشی سے بچیں

Folsyre (وٹامن کی قسم) - اضافی خوراک

جب سے آپ حاملہ ہونے کا سوچیں اس وقت سے روزانہ 400 میکروگرام folsyre لیں - folsyre ، B وٹامن کے گروپ میں شامل ہے - folsyre اس خطرے کو کم کرتا ہے کہ بچہ حرام مغز کی ساخت میں نقص کے ساتھ پیدا ہو (اعصاب کے نالی میں نقص)

الکحل ختم

حمل کے آغاز سے اور آئندہ دورانیے میں الکحل بچے کو نقصان پہنچا سکتا ہے - اگر آپ حاملہ ہونے کا سوچتے ہیں اور کیونکہ بارآوری کے عین وقت جاننا مشکل ہو سکتا ہے، اس لیے آپ کو الکحل نہیں پینا چاہیے

اگر حمل کا وجود منصوبے کے تحت نہیں تھا اور آپ نے الکحل پیا ہے تو شاذونادر ہی پریشانی کی کا سامنا ہو سکتا ہے - ممکنہ صورت میں ابتدائی حمل کے معائینے کے /وقت ڈاکٹر دائیہ سے بات کریں

تمباکو نوشی ختم

تمباکو نوشی اخراج بیضہ کے عمل کو متاثر کرتی ہے اور کچھ شواہد ہیں کہ مرد کے منی کا معیار تمباکو نوشی سے خراب ہوتا ہے - تمباکو نوشی بچے کی نشوونما کے لیے نقصان دہ ہے - اس لیے جب حمل کا منصوبہ بن گیا ہے تو اسی وقت سے تمباکو نوشی چھوڑنا بہتر ہے

ادویات کا تجزیہ کریں

اگر آپ اس دورانیے میں حاملہ ہونے کا منصوبہ بنا رہے ہیں جس میں آپ ادویات کے ذریعے زیر علاج ہیں تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے گفتگو کرنی چاہیے کہ آیا علاج کو جاری رکھا جائے، تبدیل کیا جائے یا بند کیا جائے

لنکس:

www.altomalkohol.dk:

www.stoplinien.dk ٹیلیفون 31 31 31 80

(تمباکو نوشی چھوڑنا)

کیا آپ ایک صحت افزا حمل کے دورانیے کے لیے تیار ہیں؟

مزید پڑھیں	
صفحہ 3	◀ قبل آپ ایک صحت افزا حمل کے دورانیے کی تیاری کے لیے اضافی طور پر folsyre (وٹامن کی قسم) لیں گے اور تمباکونوشی اور الکحل سے پرہیز کریں گے
صفحہ 5	◀ دوران دوران آپ کو خوراک کے سرکاری مشوروں سے واقفیت ہے اور معلوم ہے کہ آپ کو ۷ کی طرح کھانا ہے
صفحہ 8	اضافی طور پر خوراک آپ پہلے سے folsyre لے رہے ہیں اور اس کے علاوہ آپ کو معلوم ہے کہ اضافی طور پر آپ کو کس طرح کی خوراک کی ضرورت ہے
صفحہ 10	جسمانی سرگرمی آپ روزانہ کم از کم 1/2 گھنٹے کے لیے حرکت میں آتے ہیں اور ان حرکات سے واقفیت ہے جو دوران حمل خصوصاً مفید ہوتی ہیں
صفحہ 12	الکحل، تمباکونوشی، ادویات آپ الکحل اور دھوئیں سے پرہیز کرتے ہیں جو بچے کی نشوونما کو نقصان دے سکتے ہیں۔ آپ فقط وہ دوا لیتے ہیں جو ڈاکٹر سے طے شدہ ہے
صفحہ 14	کام کی جگہ آپ نے تجزیہ کیا ہے کہ آیا آپ کے کام کی جگہ پر اثرات ہیں جو حمل کے دوران نقصان دہ ہو سکتے ہیں
صفحہ 14	گھر - ذاتی دیکھ بھال آپ کو معلوم ہے کہ آپ نے جلد کی کریم، پارفیوم اور بناؤ سنگھار کا سامان کا کم استعمال کرنا ہے
صفحہ 14	کچن میں حفظان صحت آپ کو معلوم ہے کہ آپ خوراک کی مصنوعات سے بیماریوں کے منتقل ہونے سے کیسے پرہیز کریں گے
صفحہ 15	◀ بعد آپ کو معلوم ہے کہ بچے کو چھاتی کا دودھ پلانا اور دھوئیں سے پاک ماحول میں ہونا سب سے زیادہ صحت افزا ہے

خوراک

◀ کچھ حاملہ خواتین کی بھوک بڑھ جاتی ہے اور بھوک کے وقت متلی سے دوچار ہوا جا سکتا ہے۔ اگر آپ اس سے دوچار ہوتے ہیں تو زیادہ بار لیکن کم مقدار میں کھانا نوش کریں۔ اور جو آپ کھائیں تو صحت افزا خوراک ہو

مجوزہ مشوروں پر عمل کریں

- متنوع اور مختلف اقسام کی غذا کھائیں مگر زیادہ نہ کھائیں، جسمانی طور پہ متحرک رہیں
- کافی مقدار میں سبزیات اور پھل کھائیں
- کافی مقدار میں مچھلی کھائیں
- سالم اناج کا انتخاب کریں
- کم چربی والا گوشت اور گوشت کے قتلوں کا انتخاب کریں
- کم فیٹ والے دودھ کی مصنوعات کا انتخاب کریں
- گندھی ہوئی چربی کا کم استعمال کریں
- کھانے میں نمک کم استعمال کریں
- شکر کم استعمال کریں
- پانی پیئیں

پر جا کر پڑھیے www.altomkost.dk



حمل کے دوران

کھاتے ہیں تو جسم ان سٹوروں کو استعمال کرتا ہے جو جسم میں چھپے ہوئے ہیں

اپنے جسم کی دیکھ بھال کے لیے اور بچے کو بہتر لوازمات مہیا کرنے کے لیے ضروری ہے کہ کھانا صحت افزا اور مختلف انواع کا ہو اور وہ اضافی خوراک لیں جو صفحہ 8 پر درج ہے

◀ جو کچھ آپ کھاتے اور پیتے ہیں اس کا اثر رحم مادر میں بچے کی نشوونما پر ہوتا ہے

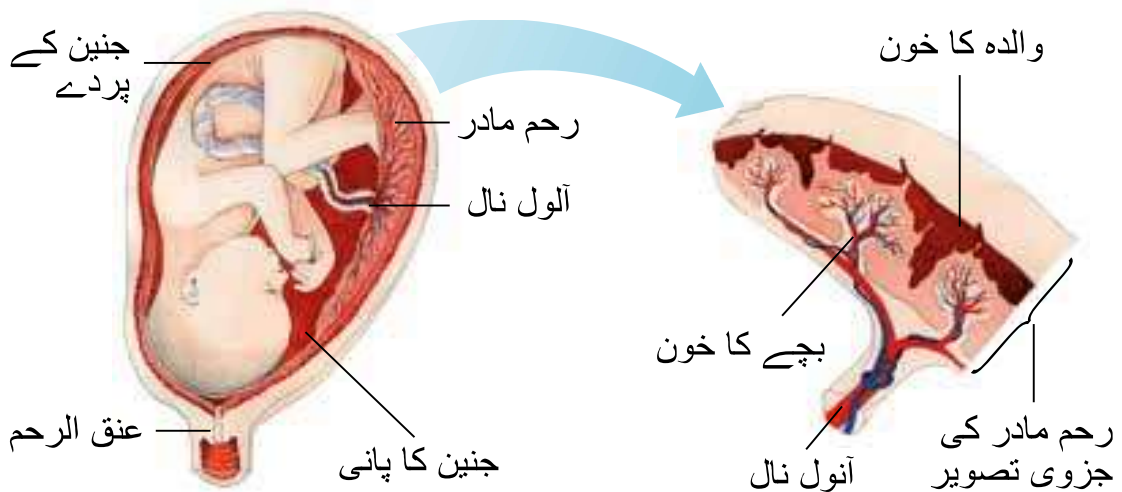
آپ بچے کو غذا فراہم کرتے ہیں

بچے کو آکسجن، توانائی، وٹامن اور معدنیات کی ضرورت ہوتی ہے - جو غذا آپ کھاتے ہیں وہ بنیادی طور پر بچے کو جاتی ہے - اگر آپ پر غذائی مرکبات ناکافی

جو کچھ آپ کھاتے پیتے ہیں بچہ اس سے متاثر ہوتا ہے

بچہ بڑھتا ہے اور آپ کی رحم مادر میں زندہ رہتا ہے، بارآوری سے لے کر وضع حمل تک - غذائی مرکبات اور آکسجن اور ممکنہ مضر مرکبات آپ کے خون، آنول اور آنول نال کے ذریعے سے بچے تک پہنچتے ہیں

بچے کا خون آنول نال کے ذریعے تک آنول تک پہنچتا ہے - آپ اور بچے کے خون کے مابین غذائی مرکبات اور ردی مواد کا تبادلہ، رحم مادر میں ایک پتلے پردے کے ذریعے سے ہوتا ہے، لیکن آپ خون نہیں باٹتے - بچہ آپ سے نئی غذا پاتا ہے اور ردی مواد آپ کو منتقل کرتا ہے - رحم مادر کی ظاہری تہ بہت بڑی ہوتی ہے اور مرکبات کا تبادلہ باقائستگی سے اور موثر طریقے سے ہوتی ہے - یعنی اگر آپ مثلاً الکحل پیتے ہیں، تمباکونوشی کرتے ہیں یا منشیات لیتے ہیں تو بچہ بہت جلدی متاثر ہوتا ہے



تقریباً 500 کیلوئیرز:

- زیادہ چھان والی گندم کی بریڈ کا ایک سلائس پنیر اور لور پُستائے والی غو بریڈ کا ایک سلائس/ سیل/ سور اور 1 گلاس منی ملک/1 عدد پھل/1 عدد گاجر۔

آپ کا وزن

- اگر آپ ضرورت سے زائد کھائیں گی تو یہ غالباً چربی کی صورت میں ظاہر ہوگا۔ بہت سی خواتین کا حمل کے دوران وزن کافی بڑھ جاتا ہے اور وہ وضع حمل کے بعد زائد وزن کم کرنے میں کامیاب نہیں ہوتی ہیں

نیچے دیکھیں کہ پورے حمل کے دوران آپ کا وزن کتنا بڑھنا چاہیے۔ سب سے زیادہ وزن کے بڑھنے کا عمل حمل کے آخری مرحلے میں واقع ہوتا ہے جہاں آپ کا وزن ہفتے میں 1/2 کلو بڑھ سکتا ہے

کچھ حاملہ عام حالات کی نسبت زیادہ بھوک محسوس کرتی ہیں۔ تاہم حمل کے ابتدائی دنوں میں غذا کی اضافی ضرورت تقریباً 100 کیلوئیرز ہوتی ہے اور حمل کے اختتام میں تقریباً 500 کیلوئیرز ہوتی ہے۔

تقریباً 100 کیلوئیرز:

- دو عدد پھل (سیب، ناشپاتی، مالٹا) یا
- 1 عدد پھل/گاجر اور منی ملک کا ایک گلاس یا
- زیادہ چھان والی گندم کا بال یا
- ایک چھوٹا انڈا یا
- تقریباً 20 عدد بادام

بچے کی پیدائش سے قبل وزن کے بڑھنے کی شرح اس طرح ہوتی ہے:

تقریباً 3,5 کلو	بچہ
تقریباً 3,5 کلو	رحم مادر، آنول، جنین پانی اور چھاتی
تقریباً 2-4 کلو	جسم میں زیادہ خون اور پانی وغیرہ
تقریباً 1-4 کلو	چربی کے اضافی سٹور

آپ کے لیے کتنا وزن کا بڑھنا موزوں ہے اس کا انحصار اس پر ہے کہ حمل سے پہلے آپ کا وزن کیا تھا۔ ممکنہ صورت میں اپنے ڈاکٹر یا دائیہ سے گفتگو کریں

کم وزن	BMI 18,5 سے کم	13-18 کلو
ٹھیک وزن	BMI 18,5-24,9	10-15 کلو
زیادہ وزن	BMI 25-29,9	8-10 کلو
بہت زیادہ وزن	BMI 30 یا زائد	6-9 کلو

لنکس: www.altomkost.dk www.meraadet.dk

www.komigang.com

خوراک کے بارے میں مزید...



۷ کی طرح کھائیں

1/5

– گوشت، پرندے، انڈے، پنیر اور شوربہ ہو

2/5

– بریڈ، آلو، چاول اور پاسٹا ہو

2/5

– مختلف اقسام کی سبزیاں

ڈبہ ٹون کھانے کی سفارش کی جاتی ہے تاہم سفید ٹون یا البیے کورٹون نہ کھائیں۔ آپ بالٹک سمندر کی سالمن زیادہ سے زیادہ مہینے میں 125 گرام کھا سکتی ہیں کیونکہ اس میں ڈائی اوکسین بھاری مقدار میں ہوتی ہے۔

کلیجی نہ کھائیں

کلیجی اور levertran میں وٹامن A کی زیادہ مقدار ہوتی ہے جو بچے کے لیے مضر ہو سکتا ہے۔ کلیجی کا پیسٹ وغیرہ میں یعنی leverpostej وٹامن A کی کم مقدار ہوتی ہے اور خطرے کا باعث نہیں

کافی، چائے اور کولا

روزانہ 3 کپ کافی سے زائد نہ پیئیں اور دوسرے مشروب جن میں کیفین ہوتی ہے مثلاً چائے اور کولا، ان کو محدود کریں

دو افراد کا نہ کھائیں

اگر آپ عام مقدار میں صحت افزا کھانا کھاتے ہیں تو بچے کی غذا کی حاجت و ضرورت آسانی سے پوری ہو جاتی ہے

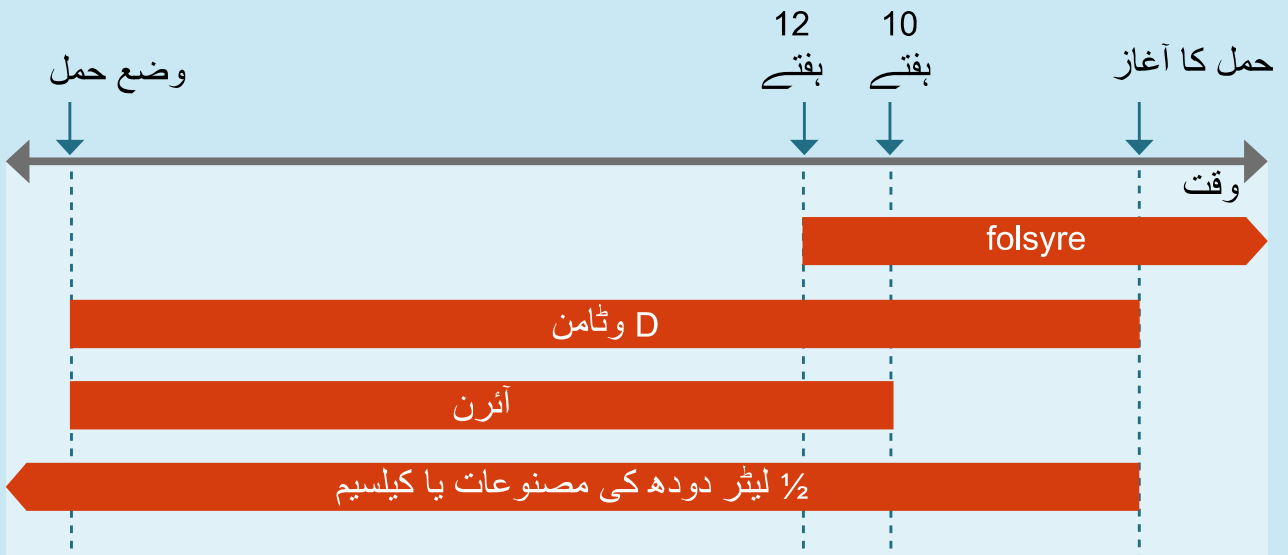
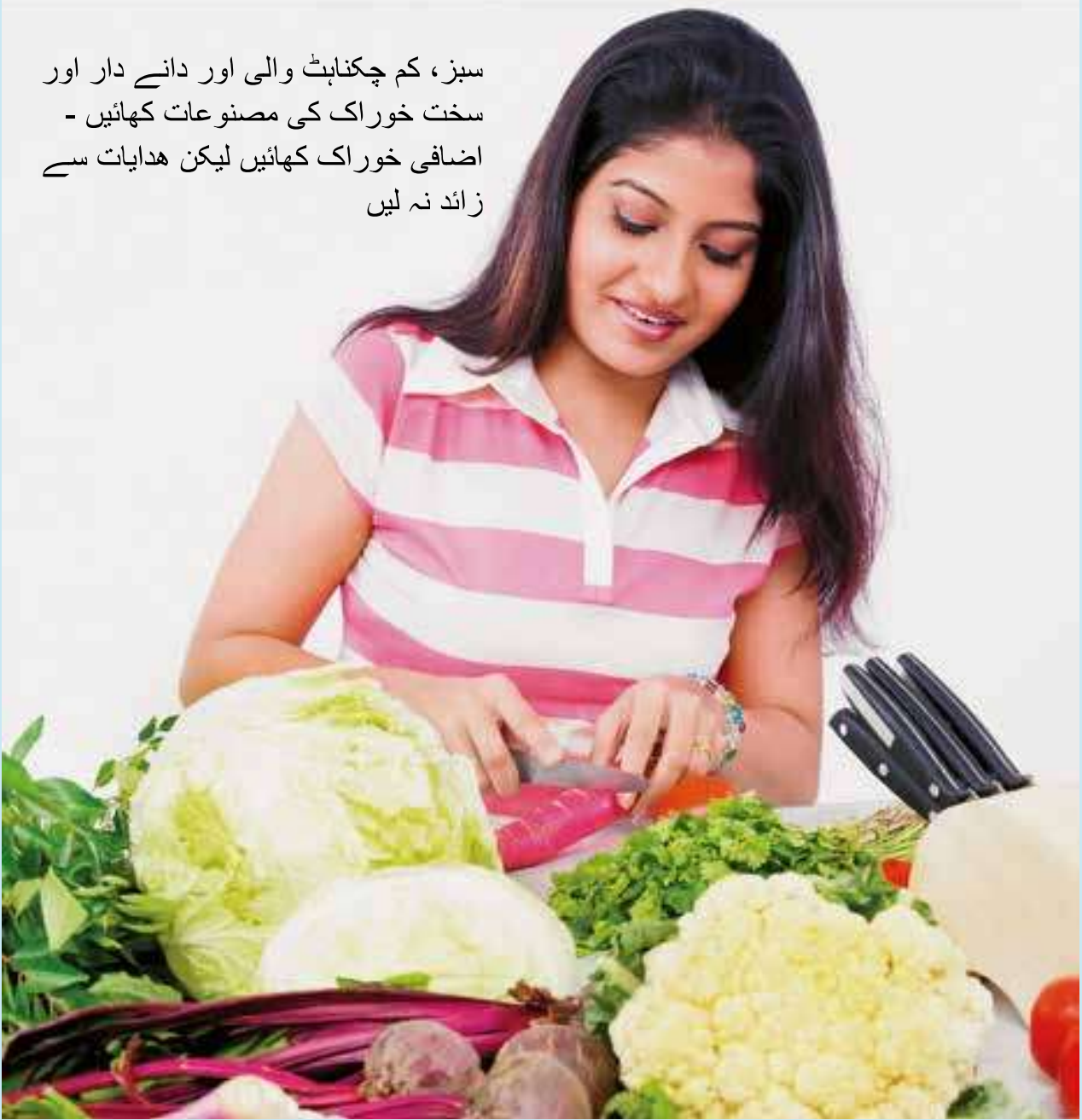
ہفتہ میں کئی بار مچھلی کھائیں

مچھلی صحت افزا ہے چونکہ اس کی چربی ڈی وٹامن، آیوڈین اور سلینیئم حاصل کرنے کا اچھا ذریعہ ہے۔ آپ کو ہفتہ میں کل 350 گرام مچھلی کھانی چاہیئے جس میں سے 200 گرام مچرب مچھلی ہونی چاہیئے۔ اس میں (چپٹی مچھلی، غود ٹھونگ، سکروب، ٹھورسک، کھولر، کھولمل، سائے مچھلی کے انڈے شامل ہیں - مچرب مچھلی میں میکھرال سیل اور اپ ڈرینیڈ سالمن جیسی اقسام ہیں۔

گوشت خور شکاری مچھلی - ڈبہ میں بند ٹون اور بالٹک سمندر کی سالمن سے اجتناب کریں

حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کو بڑی گوشت خور شکاری مچھلی کے ٹکڑے نہیں کھانے چاہیئیں کیونکہ اس میں پارہ کی بڑی مقدار ہوتی ہے۔ شکاری مچھلی مثلاً غوکہ، (escolar) ہیلے فلوندر اور اولیئے فسک سورڈ مچھلی، سیل شارک، بکرہ مچھلی ایبورے، سینڈارٹ اور ٹون مثلاً ٹون کے بڑے ٹکڑے۔ ہفتہ میں زیادہ سے زیادہ ایک عمومی

سبز، کم چکنائٹ والی اور دانے دار اور
سخت خوراک کی مصنوعات کھائیں -
اضافی خوراک کھائیں لیکن ہدایات سے
زائد نہ لیں



اضافی خوراک

کے جوس کے ساتھ لیا جائے تو وہ بہتر طریقے سے جذب ہوتا ہے۔
آئرن خون کے سرخ خلیوں کی تشکیل میں استعمال ہوتا ہے

کیلٹم

■ روزانہ 1/2 لیٹر دودھ کی مصنوعات یا

اضافی کیلٹم

◀ کیلٹم آسانی سے دودھ اور دودھ کی مصنوعات کے ذریعے حاصل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ دودھ کی مصنوعات نہیں کھاتی پیتی تو پورے حمل کے دوران روزانہ 500 میکروگرام اضافی کیلٹم لیں

کیلٹم بچے اور آپ کی ہڈیوں پر اثر ڈالتا ہے

لنکس:

→ www.sst.dk → www.altomkost.dk

حاملہ کے لیے وٹامن کی گولیاں حاملہ کے لیے ایک ملٹی وٹامن معدنیات کی گولی پورے حمل کے دوران، مثلاً folsyre (وٹامن کی قسم) اور D وٹامن کے مقدار کی حاجت کو پورا کرتی ہے

اس کے علاوہ آپ نے آئرن اور ممکنہ صورت میں کیلٹم لینا ہے۔ دواخانے سے پوچھیں

مشورے سے زائد اضافی خوراک نہ لیں

◀ کچھ وٹامنز اور معدنیات آپ نے زیادہ لینی ہوتی ہیں - کچھ دوسرے۔ وٹامنز اور معدنیات آپ زیادہ نہیں لے سکتی ہیں، مثلاً وٹامن A۔ اگر آپ کو شک ہے تو اپنے ڈاکٹر یا دواخانے سے پوچھیں

folsyre (وٹامن کی قسم)

■ جس دن سے حمل کا منصوبہ بنے روزانہ 400 میکروگرام folsyre لیں حمل کے 12 ہفتے تک
◀ folsyre (وٹامن کی قسم) اس خطرے کو کم کرتا ہے کہ بچہ اعصاب کی نالی میں نقص کے ساتھ پیدا ہو۔ یہ ایک شاذ و نادر مرض ہے جو دماغ، کھوپڑی اور حرام مغز کی دماغ، کھوپڑی اور حرام مغز کی ساخت میں نقص کا باعث ہوتا ہے

D وٹامن

■ پورے حمل کے دورانیے میں روزانہ 10 میکروگرام D وٹامن
◀ جسم کو کیلٹم کو جذب کرنے اور اسے تبدیل کرنے کے لیے D وٹامن درکار ہے۔ یہ بچے کے بڑھنے اور ہڈیوں کی نشوونما، اور آپ کے دانتوں اور ہڈیوں کے لیے ضروری ہے۔ اگر ماں کو حمل کے عرصے میں D وٹامن کی کمی ہے تو بچہ بھی D وٹامن کی کمی سے دوچار ہو کر پیدا ہوتا ہے

آئرن

■ حمل کے ہفتے 10 سے روزانہ 40-50 میکروگرام آئرن
◀ اگر اضافی آئرن کو کھانوں کے درمیان، ایک گلاس جوس یا سبزیوں



جسمانی ورزش

ایسی ٹریننگ ہے جو گردش خون کے نظام کو بہتر کرے اور اسے برقرار رکھے اور جسمانی قوت برداشت کو بہتر کرے۔ جسمانی صحت کی ٹریننگ ایسی حرکات پر مشتمل ہوتی ہے جن کے نتیجے میں دل کی دھڑکن اور نبض تیز ہو جاتی ہے۔ ماتھے پر پسینہ، سرخ گال اور دل کی تیز دھڑکن صحت افزا علامات ہیں، حمل کے دوران بھی

ویٹ لفٹنگ

ایسی ٹریننگ ہے جو پٹھوں، ہڈیوں اور جوڑوں کو مضبوط کرتی ہے۔ قطع نظر اس کے کہ کیسے ویٹ لفٹنگ کی جائے، اپنے اوپر زیادہ بوجھ ڈالنے سے اجتناب کرنا چاہیے۔ مشینوں میں ویٹ لفٹنگ اور ہدایات کے ساتھ زیادہ بوجھ ڈالنے سے خطرہ کم ہوتا ہے

پیڑو کے نچلے حصے کی ٹریننگ

پیڑو کے نچلے حصے کی مضبوطی سے غیر ارادی طور پر پیشاب کرنے کے خلاف حفاظتی طور پر تدابیر ہوتی ہیں، حمل کے دوران اور بعد بھی۔ حاملہ ہونے کی صورت میں پیڑو کے نچلے حصے نے معمول کے خلاف زیادہ وزن اٹھانا ہوتا ہے۔ پیڑو کے نچلے حصے کے پٹھے کی برقراری اور پختگی کے لیے بھینچنے کی حرکات فائدہ مند ہوتی ہیں

جسمانی نقل و حرکت

احتیاط برتیں

بھاری اشیاء اٹھانا جو پیڑو کے نچلے حصے اور کمر پر بوجھ ڈالے۔ ایسی سرگرمیوں سے بھی اجتناب کریں جہاں پیٹ پر زوردار دباؤ یا شدت سے گرنے کا زیادہ خطرہ ہے

غوطہ خوری سے بچیں کہ پانی کا دباؤ بچے کو نقصان پہنچا سکتا ہے

لنکس:

→ www.sst.dk → www.komigang.com

◀ اچھی جسمانی صحت اور طاقتور پھٹے، ہڈیاں اور جوڑے، ایک صحت بخش حمل کے دورانیے کی بنیاد بنتے ہیں

روزانہ 10 منٹ

روزانہ 30 منٹ کی معتدل جسمانی ورزش کو یقینی بنائیں جسمانی صحت اور ویٹ لفٹنگ 30 منٹ کا حصہ ہو سکتے ہیں

اگر حمل کے دوران پیچیدگیاں ہوں تو دائیہ یا اپنے ڈاکٹر سے گفتگو کریں کہ کس طرح کی حرکات اور کس طرح کی سرگرمیاں آپ کے لیے موزوں ہیں

برقرار رکھیں یا شروع کریں

اگر حمل سے قبل آپ جسمانی ورزش کے حوالے سے زیادہ فعال تھے تو آپ وہی نقل و حرکت تھوڑی کم لیول پر جاری رکھ سکتی ہیں۔ اگر حمل سے قبل آپ اتنے فعال نہیں تھیں تو یہ اچھا ہے اگر آپ معتدل لیول پر ورزش کرنا شروع کریں

پورے حمل کے دوران سرگرمی

آپ پورے حمل کے دوران سائیکل چلا سکتی ہیں، تیراکی کر سکتی ہیں اور پانی میں ورزش کر سکتی ہیں۔ ایسی سرگرمیاں ہیں جو حمل کے آخری دور کے لیے خصوصاً موزوں ہیں اور ان خواتین کے لیے جن کی کمر یا پیڑو میں مسائل ہیں

معتدل جسمانی نقل و حرکت

کے معنی یہ ہیں کہ آپ اتنی تیزی سے حرکت کریں تاکہ آپ کا سانس پھول جائے۔ لیکن مشقت آپ کے انتہا کی سطح پر نہ ہو

معتدل سرگرمی یہ ہو سکتا ہے:

- تیز رفتاری سے چلنا
- سائیکل پر سفر
- باغ میں کام
- تیراکی
- ویٹ لفٹنگ

ادویات کا دھیان رکھیں

■ حتی المقدور کم ادویات لیں۔ دستی ادویات اور قدرتی ادویات بھی

- کچھ ادویاتی مصنوعات سے زیر حمل پرہیز کرنا ہوتا ہے، اور دوسری ادویات کو بدستور جاری رکھنا اہم ہوتا ہے

لنکس: www.altomalkohol.dk
www.sst.dk www.stoplinien.dk

، اگر آپ ادویات کے ساتھ زیر علاج ہیں، تو آپ حمل کے دوران آئندہ علاج کے حوالے سے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں



پیماس پانی سے بھجائیں

الکل، تمباکونوشی اور ادویات

اگر آپ تمباکونوشی کریں

■ Sundhedsstyrelsen یعنی

صحت کے ادارے کا مشورہ ہے کہ آپ
تمباکونوشی چھوڑ دیں

اگر آپ ایسے تمباکونوشی چھوڑ دیں کہ
نیکوٹین چیونگ گم یا پلستر نہ استعمال
کریں تو یہ بچے کے لیے سب سے
زیادہ صحت افزا ہے۔ لیکن اگر ان کے
بغیر مشکل ہے تو آپ کو چاہیے کہ
اپنے ڈاکٹر یا دائیہ سے گفتگو کریں

تمباکونوشی کے دھوئیں سے دوچار ہونا

جب ایک حاملہ تمباکونوشی کے دھوئیں سے
دوچار ہوتی ہے تو قبل از وقت پیدائش، کم
پیدائشی وزن اور جنین کی موت کا خطرہ
بڑھ جاتا ہے۔ خاتون جتنا زیادہ دھوئیں سے
دوچار ہوگی اتنا زیادہ خطرہ بڑھے گا

■ صحت کے ادارے کا مشورہ ہے کہ حاملہ
تمباکونوشی کے دھوئیں سے دوچار نہ
ہوں، نہ تو گھر میں اور نہ ہی کام کی
جگہ پر

صحت کے ادارے کا مشورہ ہے
- کہ پورے حمل کے دوران خواتین
الکل نہ پیئیں

◀ حمل کے دوران الکل اور تمباکونوشی
سے پرہیز کریں، تمباکونوشی کے
دھوئیں سے بھی۔ ادویات سے بچیں،
سوائے اس صورت میں اگر آپ کے ڈاکٹر
کی ہدایت کے مطابق ہو

الکل ختم

اگر ایک حاملہ الکل پیے تو بچہ کے خون
میں الکل کی مقدار وہی ہو گی جو ماں
کی خون میں ہو گی۔ الکل خاتون کے
خون میں جذب ہو گا اور آنول کے ذریعے
سے بچے تک منتقل ہو گا۔ پورے حمل
کے عرصے میں الکل بچے کی نشوونما
کے لیے مضر ہوتا ہے۔ اس بات کی کوئی
یقینی حد اور مقدار کا علم نہیں ہے کہ ماں کی
کتنی الکل پینے یہ یقینی ہوتا ہے کہ بچہ
نقصان نہیں اٹھائے گا۔ اس لیے مشورہ دیا
جاتا ہے کہ الکل سے مکمل طور پر پرہیز
کیا جائے

الکل کے نقصانات مستقل ہوتے ہیں اور ان
کی نوعیت اور حجم کا انحصار اس پر ہے
کہ خاتون کتنا پیتی ہے۔ سب سے سنجیدہ
نقصان دماغ کا نقصان اور قلب میں نقص ہو
سکتا ہے

تمباکونوشی ختم

اگر آپ تمباکونوشی کریں یا تمباکونوشی کے
دھوئیں سے دوچار ہوں تو بچے کے بڑھنے
کا عمل متاثر ہو گا۔ تمباکو کے دھوئیں کے
مضر مرکبات کی وجہ سے قبل از وقت
وضع حمل اور اور کم پیدائشی وزن کا خطرہ
ہوتا ہے، اور شاذ و نادر صورت میں بچہ مر
سکتا ہے۔ اگر آپ خود تمباکونوشی کرتی ہیں
تو خطرہ زیادہ ہے۔ تمباکونوشی کے دھوئیں
سے دوچار ہونا بھی خطرے کو بڑھا دیتا ہے

وضع حمل کے بعد

◀ وضع حمل کے بعد بھی آپ کی عادات بچے کی صحت کو متاثر کرتی ہیں

دودھ پلانا

چھاتی کا دودھ شیرخوار بچے کے لیے سب سے زیادہ صحت بخش غذا ہوتی ہے۔ چھاتی کے دودھ پلانے کے دورانیے میں آپ تمباکونوشی کے دھوئیں سے پرہیز کریں اور الکحل سے بچیں

دودھ پلانا اور الکحل

الکحل چھاتی کے دودھ میں جاتا ہے اور چھاتی کے دودھ میں الکحل کی وہی مقدار ہوتی ہے جو خون میں ہوتی ہے۔ ہر پیے گئے الکحل کے گلاس کو دودھ سے نکلنے کے لیے 2-3 گھنٹے لگتے ہیں۔ آپ مثلاً دودھ نکالنے کے عمل سے چھاتی کے دودھ سے الکحل کے نکلنے کے عمل کو تیز نہیں کر سکتے۔ چھوٹا بچہ الکحل کے حوالے سے حساس ہوتا ہے۔ الکحل دودھ کی تشکیل کو کم کر سکتا ہے اور اس کا اثر یہ ہو سکتا ہے کہ بچہ صحیح طرح پر نہ سوئے۔ جب آپ چھاتی کا دودھ پلائیں تو الکحل سے پرہیز کریں

دودھ پلانا اور تمباکونوشی

دھوئیں کی بہت سے مضر مرکبات چھاتی کے دودھ کے ذریعے سے بچے کو منتقل ہوتے ہیں اگر آپ تمباکونوشی نہیں کرتی ہیں تو چھاتی کے دودھ پلانے کا عمل جلدی شروع ہو جاتا ہے۔ اس لیے چھاتی کا دودھ پلانے کے دورانیے میں تمباکونوشی سے پرہیز کریں۔ اگر آپ کے لیے نیکوٹین کی مصنوعات کے استعمال کے بغیر تمباکونوشی چھوڑنا ممکن نہیں تو آپ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں

تمباکو کے دھوئیں سے آزاد ماحول

بچوں کو تمباکو کے دھوئیں سے بچایا جائے کیونکہ دھوئیں کے مضر مرکبات بچے کے سانس کے راستوں اور عمومی حالت پر بوجھ ڈالتے ہیں۔ اندر یا بچے کے قریب تمباکونوشی نہ کریں۔ وہ شیرخوار بچے، جو تمباکو کے دھوئیں سے دوچار ہوتے ہیں، ان کا پنگھوڑے میں مرنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ وہ بچے، جو تمباکو کے دھوئیں سے دوچار ہوتے ہیں، مزید بیمار ہوتے ہیں اور سانس کی بیماریوں کی وجہ سے، مزید کئی بار ہسپتال میں داخل ہوتے ہیں

صحت اور مختلف انواع کی خوراک

اکثر بچے پہلے 6 ماہ میں چھاتی کے دودھ پر نشوونما پاتے ہیں۔ آپ صحت بخش اور مختلف انواع خوراک کے کھانے کے ذریعے سے اپنی خوراک کے مجوزہ مشوروں صحت کا دھیان رکھ سکتی ہیں اور کی پیروی کرنے سے۔ اگر آپ دودھ کی مصنوعات نہیں کھاتے پیتے تو روزانہ 500 میکروگرام اضافی کیلثیم لیں

↪ www.altomkost.dk لنکس:

↪ www.altomalkohol.dk

↪ www.stoplinien.dk ↪ www.sst.dk

۔ اگر آپ کی بلی ہے تو آپ اس کی جگہ پلیٹ وغیرہ کی صفائی دوسرے فرد سے کروائیں یا دستانے استعمال کریں

◀ **کیمیائی مرکبات اور غیر معمولی اوقات پر کام ان امور میں سے ہیں جو حمل پر بوجھ ڈال سکتے ہیں**

کچن میں حفظان صحت

کھانے کے ذریعے سے بیماری سنجیدہ بیماری کا باعث ہو سکتی ہے۔ اس لیے فقط وہ گوشت کھائیں جو پوری طرح پکایا گیا ہو یا اوبالا گیا ہے۔ غیر تیار شدہ قیمہ کو نہ چھکیں۔ خام دودھ سے پرہیز کریں (غیر پاسچرایا ہوا دودھ)۔ مصنوعات کی ختم ہونے والی تاریخ اور رکھنے کے ٹمپریچر کی پیروی کریں۔ جب خوراک کو ملفوف مواد سے نکال لیا ہے تو چند دنوں کے اندر کھانا ختم کریں۔ کچن میں ایک اچھی حفظان صحت رکھیں

روابط: www.at.dk

www.babykemi.dk www.ssi.dk

کام کی جگہیں

کام کی جگہ پر خاص اصول ہیں جو حاملہ کو ایسے اثرات سے محفوظ کرتے ہیں جو حمل پر اور بچے کی نشوونما پر بوجھ ڈالتے ہوں۔ اگر آپ کو اپنے کام کی جگہ پر معاملات کے بارے میں شک ہے کہ وہ آپ کے حمل پر بوجھ کا باعث ہیں تو کام دینے والے سے گفتگو کریں۔ مثلاً وہ ایسے امور ہو سکتے ہیں:

■ کام کرنے کی ہیئت، مثلاً بھاری اشیاء اٹھانا، لمبے وقت کے لیے کھڑا ہونے یا چلنے والا کام

■ کیمیائی مرکبات، مثلاً محلل مصنوعات، کیڑے مار دوا، بے ہوشی کی گیسوں اور ادویات

■ چھوت کا خطرہ، مثلاً جگر کی متعدی سوزش

■ کام کے اوقات کار، مثلاً رات کا کام، لمبے وقت پر محیط ڈیوٹی

گھر - ذاتی دیکھ بھال

گھر میں مصنوعات سے کچھ اثرات ہو سکتے ہیں، وہ مصنوعات جن کا تعلق ذاتی دیکھ بھال اور صفائی سے ہوتا ہے۔ کچھ اثرات کے حوالے سے بچہ حساس ہو سکتا ہے

یعنی ماحولیاتی
Miljøstyrelsen ادارہ حاملہ خواتین
کو مندرجہ ذیل مشورے دیتا ہے

■ بناؤ سنگھار کا سامان، کریم اور پارفیوم کم از کم استعمال کریں

■ بالوں کو رنگنے سے پرہیز کریں (بالوں کے رنگنے میں کیمیائی مرکبات کی وجہ سے)

■ سپرے کے ڈبے کی مصنوعات کے استعمال سے پرہیز کریں

■ رنگنے کے کام سے پرہیز کریں



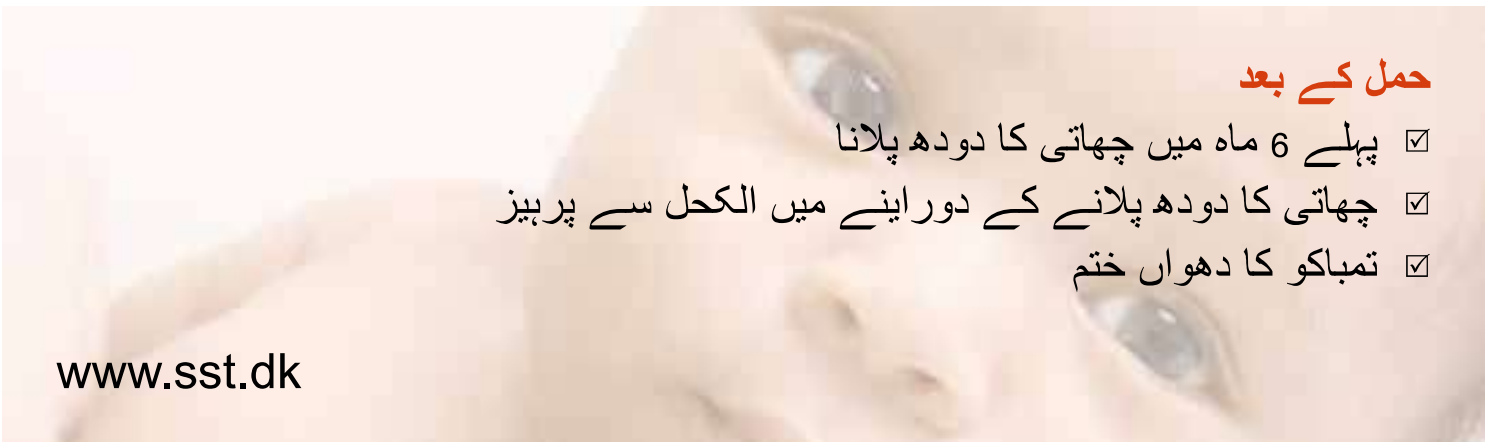
حمل سے قبل

- ✓ اضافی طور پر folsyre (وٹامن کی قسم)
- ✓ حتی المقدور الکحل سے پرہیز
- ✓ تمباکو کا دھواں ختم
- ✓ ادویات کا تجزیہ کریں



حمل کے دوران

- ✓ صحت بخش اور مختلف النواع کی خوراک
- ✓ اضافی طور پر folsyre (وٹامن کی قسم)
- ✓ اضافی طور پر D وٹامن
- ✓ اضافی طور پر آئرن
- ✓ ممکنہ صورت میں اضافی طور پر کیلثیم
- ✓ روزانہ 30 منٹ کی جسمانی سرگرمی
- ✓ الکحل ختم
- ✓ تمباکو کا دھواں ختم
- ✓ ادویات کا تجزیہ کریں
- ✓ ماحولیاتی مضر مرکبات سے پرہیز



حمل کے بعد

- ✓ پہلے 6 ماہ میں چھاتی کا دودھ پلانا
- ✓ چھاتی کا دودھ پلانے کے دورانیے میں الکحل سے پرہیز
- ✓ تمباکو کا دھواں ختم