Report of 4th Year MBBS Batch L Students Community Medicine Clerkship

Medicine Department, RMU 4th Year MBBS Batch L comprising of 22 students was attached to Community Medicine Department for two weeks with effect from 07-08-23 to 17.08.2023 under supervision of Prof. Dr. Syed Arshad Sabir. Dr. Zaira Azhar facilitated this batch throughout its attachment in the department under instructions of worthy HOD. Throughout attachment of Batch L students, following activities were conducted.

- Introduction to the objectives of their attachment
- Visit to the Departmental Museum
- Visit to the Centre for Health Communication
- Detailed briefing about practical Journal
- Detailed briefing about household survey
- Introduction about Logbook
- Field Visit to Family Planning Centre, HFH
- Field Visit to EPI Centre, HFH
- Preparation of Community Health Message in Urdu language at CHC
- Dissemination of health message at relevant forum
- Making and delivering the scientific presentation about topic of health message in front of all faculty members of community medicine department.

Batch In Charge

Dr. Zaira Azhar

Topic of Health Day Commemorated:

World Breast feeding week 2023.

Theme of Year 2023:

Let"s make Breast Feeding and Work, Work.

Date of Presentation:

17th august 2023

Name & Roll Number of Presenters:

Nimrah Ishtiaq: 164

Waleeja Maryam: 319

Few glimpses of their activities are as under:

Introductory session: First day

A detailed briefing was given about practical journal, proformas of field visits attached in practical journal, logbook and household survey.

Visit To Museum:

First a detailed presentation was given to the students about all models of the museum and they visited the museum. They also visited the CHC room on same day. Different aspects of CHC room were explained in detail.

\

Visit to CHC Room

Visit to EPI Room (HFH)

Visit to RHC Khayaban e Sir Syed Rawalpindi

Visit To Family Planning Centre (HFH)

Visit to Department of Infectious Diseases (Waste disposal & Incinerator)

Visit To Hospital Administration (HFH)

Health Message Dissemination in OPD

Ward Assessment (Performance Based OSPE)

Final Batch Presentation

TOPIC: Let’s Make Breastfeeding and work, work

Ward Picture

Health Message

ماں کا دودھ بچے کی قدرتی اور بہترین غذا

مگر اکثر بچے ماں کے دودھ سے پھر بھی محروم!

Let's Make Breast-feeding And Work, Work.

فراہمی اہم معلومات جو ماؤں کو بچوں کی مکمل مدت تک اپنا دودھ پلانے اور دیگر غذائیت کی فراہمی میں معاون ہوسکتی ہیں

ڈیپارٹمنٹ آف کمیونٹی میڈیسن راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی

ماں کے دودھ کی اہمیت کو سمجھیں!

اپنے بچوں کو صحت مند زندگی گزارنے کا موقع دیں!

جسمانی کمزوری

اسہال/ ہیضہ

دمہ اور سانس میں دشواری

قوت مدافعت کی کمی

ذیابطیس

ڈیپارٹمنٹ آف کمیونٹی میڈیسن راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی

دودھ پلانے کے بارے میں غلط فہمیاں، خرافات اور عقائد:

1) بیماری کے دوران ماں کو بچے کو دودھ نہیں پلانا چاہیے؟

نہیں ایسا نہیں ہے، کچھ خاص بیماریوں مثلاAIDS اور HIV وغیرہ کے علاوہ تمام بیماریوں کے دوران دودھ پلا سکتے ہیں، اس سے بچے کی صحت پر کوئی منفی اثرات مرتب نہیں ہوتے ۔

2) فارمولا دودھ ماں کے دودھ سے بہتر ہے؟

یہ غلط فہمی ہے کہ کیا فارمولا دودھ بچے کو بہترین غذائیت فراہم کرتا ہے تاہم ماں کا دودھ خاص طور پہ بچے کی ضروریات کے مطابق ہے۔ یہ منفق فوائد فراہم کرتا ہے اور بچے کو بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے جو کہ فارمولا نہیں کرسکتا۔

3) کیا دودھ پلانے سے ماں کی صحت میں کمی واقع ہوتی ہے؟

یہ عقیدہ غلط ہے کہ ماں کا دودھ پلانے سے ماں کو جسمانی کمزوری ہوتی ہے۔ دودھ پلانے سے بچہ صحت مند رہتا ہے اور اس سے ماں خود کئی امراض سے محفوظ رہتی ہے۔

4) دودھ پلانے کے لیے صرف خاص خوراک کا استعمال کرنا ضروری ہے؟

یہ مفروضہ کے دودھ پلاتے وقت ماں کو صرف خاص خوراک سی کھانی چاہیے غلط ہے ایک متوازن غذا دودھ پلانے کے لیے ضروری ہے۔

ڈیپارٹمنٹ آف کمیونٹی میڈیسن راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی

ماں کا دودھ بچے کے لئے بہترین غذا کیسے ہے؟

پیدائش سے لے کر چھ ماہ تک ماں کا دودھ بچے کے لئے مکمل غذا ہے اور اسے کچھ اور چیز موافق نہیں۔

رضاعت کے عمل کو 2 سال تک جاری رکھنے کے ماں اور بچے دونوں کے لیے بے پناہ فوائد ہیں جیسے:

- موذی امراض سے دفاع
- ذہنی اور جسمانی صحت اور تندرستی
- ماں کے لئے نفسیاتی سکون کی بحالی
- معدہ و جگر کے کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ
- ماں کے دودھ میں شامل پریباؤٹک حاضمی نظام کو فعال بناتے ہیں

ہر ممکنہ ماں کو بچوں کو دودھ پلانے کی اہمیت و طریقہ کار پر معلومات کی فراہمی:

- جیسے کہ اپنی اور بچے کی صفائی کا خیال رکھیں
- ہر چار گھنٹوں میں بچے کو دودھ پلائیں
- مزید معلومات کے لیے اپنے قریبی مرکز صحت سے رابطہ کریں

دوران حمل ماں کی خوراک

ہر ممکنہ باپ کو دوران حمل اور بچے کی پیدائش کے بعد کی ماں کی غذائی و دیگر ضروریات کے بارے میں آگاہی ہونی چاہئے کہ ماں کا دودھ بچے کے لئے کتنا ضروری ہے اور ماں کی غذائی ضروریات کا اس دوران پورا کرنا اس کا فرض اور ماں کا حق ہے۔ اس کی رہنمائی کرنی چاہئے کہ وہ ماں کے کھانے پینے کا خاص خیال کرے۔ اسکے جسم کو اضافی غذا کی ضرورت ہے جیسے انڈہ اور دودھ کا باقاعدہ استعمال۔ گوشت اور مچھلی اور موسمی پھلوں اور سبزیوں کا کثرت سے استعمال کرے۔ اس سے نہ صرف ماں کی صحت اچھی ہوگی بلکہ بچے کے لئے بھی افادیت سے بھرپور دودھ میں فراوانی ہوگی۔

دوران حمل ماں کی نیند کا خیال

رضاعت کا عمل ایک تھکان والا کام ہے اسی لئے اس دوران ماں کے لئے آرام کرنا نہایت اہم ہے۔ نیند پوری نہ ہونے سے ماں کی ذہنی و جسمانی صحت متاثر ہوتی ہے اور وہ دودھ پلانے کے عمل سے نقاہت اور آوازاری محسوس کرنے لگتی ہے۔ ساتھ ہی ساتھ مسلسل بے آرامی کے باعث دودھ کے اجزا اور مقدار میں بھی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ لہذا 7 سے 8 گھنٹے روزانہ نیند بے حد ضروری ہے۔ خواتین کے لیے کام کرنے والی جگہیں مثلاً سکول اور دفاتر میں شیر خوارگی کا رجحان عام کرنا چاہئے تا کہ اس وجہ سے وہ اپنے بچے کو دودھ سے محروم نہ رکھیں۔ اور شیر خوارگی کا حکم تو ہمارے دین میں بھی موجود ہے۔

نوکر پیشہ خواتین کے لیے ان کی کام والی جگہ سے متصل ڈے
کیئر کی سہولت ہونی چاہئے اور انہیں دن میں وہاں جانے کی اجازت
اور وقت ملنا چاہیے کہ وہ بچے کی ضروری دیکھ بھال کر سکیں۔

ڈیپارٹمنٹ آف کمیونٹی میڈیسن راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی

ماں کے دودھ نہ پلانے کے نتائج۔

ماں کے دودھ نہ پلانے کا مطلب ہے بچے کو نیپل والی بوتل سے دودھ پلانا جسکے کچھ نقصانات ہیں

- بالعموم مہنگائی اور لاعلمی کی وجہ سے پانی کی وافر مقدار شامل کرنا چنانچہ خوراک کی کمی سے بچہ مستقل کمزوری کا شکار ہو جاتا ہے۔
- بوتل اور نیپل سے جراثیم لگنے سے بچے اکثر دست و پیچش کی بیماری کا شکار رہتے ہیں۔
- بوتل سے دودھ پلانے سے بچے اکثر بدہضمی، گیس، الٹی کا شکار ہوتے ہیں۔
- بچے کا قد کاٹھ نہیں بڑھتا اور بچہ چڑچڑی طبیعت کا مالک بنتا ہے۔
- فارمولا دودھ میں شامل معاشرتی مادے بچے کی صحت کے لئے مفید نہیں ہوتے۔
- فارمولا دودھ مہنگا ہوتا ہے جو معاشی بوجھ کا سبب بھی بنتا ہے۔
- پاکستان میں رضاعت کا رجحان 8.51٪ سے کم ہو کر 1.37٪ رہ گیا ہے جو کہ انتہائی غلط ہے کیونکہ ماں کا دودھ ہر بچے کا حق ہے۔
- ماں اور بچے کے درمیان جذباتی تعلق کی کمی ہوتی ہے۔
- ایسے بچے الرجی کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔
- ایسے بچے نسبتاً کم ذہین ہو سکتے ہیں۔

گو کہ فارمولا ملک ماں کے دودھ جیسا ہے لیکن اس میں شامل کردہ اشیاء کا مادہ بچے کی ضرورت کے مطابق نہیں ہوتا۔ جس سے بچے کی بھرپور نشوونما نہیں ہو سکتی۔

ڈیپارٹمنٹ آف کمیونٹی میڈیسن راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی

ماں کے دودھ پلانے کے معاشرے پر حقوق

- خاوند بیوی کو اضافی خوراک مہیا کرے جیسے روزانہ 2 گلاس دودھ ہر کھانے میں 1/2 اضافی روٹی وغیرہ۔
- دودھ پلانے کے عمل کو ایک احسن عمل سمجھنا اور عزت کی نگاہ سے دیکھنا۔
- دودھ پلانے کے عمل کو مکمل پردہ داری مہیا کرنا۔
- بیوی پر اضافی اخراجات بیوی کا حق اور احسان سمجھنا۔
- اگر ماں کوئی آفس جاب کرتی ھو تو آفس میں دودھ پلانے کیلئے مناسب وقت، ماحول اور پردہ داری کا انتظام کرنا۔

بچے کو دودھ پلانے میں اکثر رکاوٹ ابتدائی چند ماہ کے بعد ماں کا دودھ بننے میں کمی آنا ھے جسکی بنیادی وجہ ماں کی صحت کی کمزوری، اور خوراک لینے میں کمی ھے۔ اور ایسے میں ڈاکٹر سے رجوع نا کرنا، ماں کی خوراک بڑھانے کیبجاے پڑوسن کے مشورہ پر بچے کو بوتل کا دودھ لگا دینا ھے۔

بوتل سے دودھ کی کینچا نا (sucking) نسبتاً" بچے کیلئے بہت آسان ھوتا ھے چنانچہ بچہ آہستہ آہستہ ماں کا دودھ پینا چھوڑ دیتا ھے ایسے میں قدرتی طور ماں کے دودھ اترنے میں بتدریج کمی آتی جاتی ھے اور آخرکار بچہ مکمل طور پر بوتل کے دودھ پر آجاتا ھے۔

ڈیپارٹمنٹ آف کمیونٹی میڈیسن راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی