



متلی اور الٹی، جو حمل کے پہلے سہ ماہی میں عام ہوتی ہیں، منہ میں تیزابی ماحول پیدا کر کے دانتوں کے کٹاؤ کا سبب بن سکتی ہیں۔ منہ کی دیکھ بھال سے بچنے اور کاربوہائیڈریٹ کی کھپت میں اضافے کے نتیجے میں، کیریج کی مقدار میں اضافہ دیکھا جاتا ہے۔

حمل کی وجہ سے ماں میں ہارمونل تبدیلیاں؛ مسوڑھوں میں خون بہنا، لالی، ورم اور حساسیت، اور زیادہ جدید صورتوں میں، مسوڑھوں کے انفیکشن کا سبب بن سکتا ہے جو دانتوں کے ہلنے سے ہوتا ہے۔ اس سے ماں اور بچ دونوں کی صحت بری طرح متاثر ہوتی ہے۔



اس تشویش کی وجہ سے کہ یہ حمل پر منفی اثر ڈالے گا، اس عمل کے دوران دانتوں کے علاج کو عام طور پر ملتوی کر دیا جاتا ہے۔ خاص صحت کے مسائل کے علاوہ، زبانی اور دانتوں کی صحت کے لیے بہت سے علاج لاگو کیے جا سکتے ہیں، خاص طور پر حمل کے 14 ویں اور 20 ویں ہفتوں کے درمیان۔

متلی اور الٹی کو روکنے کے لیے حاملہ خواتین کو دن بھر چھوٹے غذائیت والے کھانے استعمال کرنے چاہئیں۔ اس کے علاوہ، وہ کھانے کے بعد شوگر فری یا پر مشتمل گم چبا سکتے ہیں۔ دانتوں کے کٹاؤ کو روکنے کے لیے جو کہ الٹی کے بعد پیٹ میں تیزابیت کی وجہ سے ہو سکتا ہے، قے کے بعد ایک گھنٹے تک دانتوں کو برش نہیں کرنا چاہیے۔

ہارمونل تبدیلیوں کی وجہ سے حاملہ خواتین میں خشک منہ دیکھا جا سکتا ہے۔ خشک منہ کی شکایت کو دور کرنے کے لیے وافر پانی پینا یا لعاب کی رطوبت کو بڑھانے کے لیے شوگر فری یا زائلیٹول پر مشتمل گم چبانا فائدہ مند ہو سکتا ہے۔



حمل کے دوران منہ اور دانتوں کی صحت کی حفاظت اور بہتری ماں کی عمومی صحت اور نوزائیدہ بچہ کی نشوونما میں بھی بہت اہم ہے۔

اسے پیدائش کے بعد منہ کی اور دانتوں کی صحت کی نشوونما اور حفاظت کرنی چاہیے۔ یہ نہیں بھولنا چاہیے کہ بچہ دانتوں کی خرابی کا شکار ہوتے ہیں۔ وہ پیدا ہوتے ہی ماں سے کارآمد بیکٹیریا حاصل کر لیتے ہیں۔ اس کے علاوہ بچہ کو پیدائش کے بعد میٹھا یا چینی والی غذائیں نہیں دی جانی چاہئیں اور ہر صبح اور سونے سے پہلے مسوڑھوں کو صاف کپڑے یا گوج سے صاف کرنا چاہیے۔



حمل کے دوران دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماریاں روکی
جا سکتی ہیں اور قابل علاج ہیں۔

حمل کے دوران، ماں کو اپنے دانتوں کی زیادہ
احتیاط سے دیکھ بھال کرنی چاہیے اور حمل کے آغاز
میں اور نئے مسائل پیدا ہونے پر فوراً دانتوں کے
ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

یہ اشاعت یورپی یونین کے مالی تعاون سے تیار کی گئی ہے۔ اس کے مشمولات صرف جمہوریہ ترکی کی وزارت صحت کی ذمہ داری ہیں اور وہ یورپی یونین کے خیالات کی عکاسی نہیں کرتی۔

مزید معلومات اور قریبی تعاون کے لیے امیگرٹ ہیلتھ سنٹر میں آئیں۔

صحیح جگہ سے اچھی سروس

f @ t v sihhatproject

www.sihhatproject.org

sihhat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

حمل میں زبانی اور دانتوں
کی صحت اہم ہے۔



sihhat |