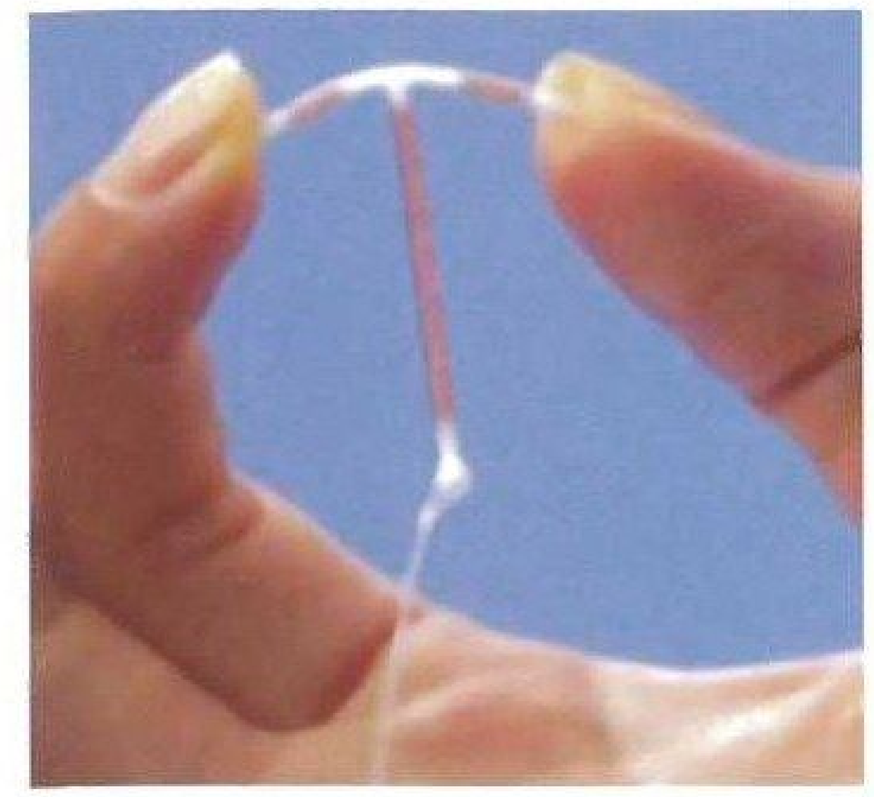
www.KitaboSunnat.com

2 کوپرٹی (Copper T)



فیملی پلاننگ کا ایک اور طریقہ کوپر ٹی (Copper T) ہے۔ یہ T کی شکل کا تانبے (Copper) کا ٹکڑا ہوتا ہے جس کے سرے پر دھاگہ لٹک رہا ہوتا ہے، اسے بچہ دانی کے اندر نصب کیا جاتا ہے۔ کوپرٹی کی وجہ سے بعض خواتین کے حیض کے خون کی مقدار میں اضافہ ہوسکتا ہے۔ بعض اوقات اس سے پیٹ بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔

3 کونڈم (Condom)

خاندانی منصوبہ بندی کا ایک اور طریقہ کونڈم (Condom) ہے۔ تحقیقات سے ثابت ہوتا ہے کہ کونڈم خاندانی منصوبہ بندی کا محفوظ ترین طریقہ ہے، نیز اس سے بیماریاں ایک فرد سے دوسرے فرد میں منتقل نہیں ہوتیں۔ تا ہم بعض خواتین کو لیٹکس (Latex) نامی مادے سے الرجی ہوسکتی ہے جس سے کونڈم بنا ہوتا ہے۔ اگر آپ کو جسمانی تعلق کے بعد سوزش محسوس ہو، اندام نہانی کے آس پاس کی جگہ سرخ ہو جائے اور تکلیف محسوس

ہو یا پانی پڑنا شروع ہو جائے تو آپ کو الرجی ہوسکتی ہے۔ جن لوگوں کو لیٹکس سے الرجی ہو ان کے لیے ربڑ کے کونڈم بھی مارکیٹ میں دستیاب ہیں لیکن یہ بہت مہنگے ہوتے ہیں۔

خاندانی منصوبہ بندی میں بے احتیاطی

بعض اوقات خاندانی منصوبہ بندی کے دوران میں بے احتیاطی ہو جاتی ہے، مثلاً: ازدواجی تعلقات کے دوران میں کونڈم کا پھٹ جانا یا کونڈم کی عدم دستیابی کے باوجود ازدواجی تعلقات قائم کرنا، جس کی وجہ سے عورت خاندانی منصوبہ بندی کی خواہش رکھنے کے باوجود حاملہ ہو جاتی ہے۔ اگر آپ سے ایسی ہی کوئی بے احتیاطی ہو جائے تو آپ اس مسئلے کا علاج کرسکتی ہیں۔ اس کے لیے ایک دوا ہے:

Gynonil Tab (Methyloestrenolone , Methyloestradiol)

آپ اس کی بیک وقت دو گولیاں ازدواجی تعلقات کے بعد تقریباً 48 گھنٹے کے اندر اندر کھا سکتی ہیں۔ اس دوا کے استعمال کے تقریباً 3-6 دن بعد آپ کو حیض کی طرح خون جاری ہو جائے گا۔ بعض خواتین کو 15 دن کے بعد بھی خون آسکتا ہے۔ 15 دن کے بعد بھی خون جاری نہ ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

نوٹ:

اگر آپ حاملہ ہو چکی ہیں تو یہ دوا ہرگز استعمال نہ کریں۔ یہ دوا صرف ہنگامی صورتِ حال میں استعمال کی جاتی ہے۔ اس کا غیر ضروری استعمال آپ کے لیے خطرناک ثابت ہوسکتا ہے، اس لیے اسے صرف انتہائی ضرورت کے تحت استعمال کریں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

2 وزن کیسے کم کیا جائے؟

ڈائٹنگ (Dieting) یا کم خوری

بچے کی پیدائش کے فوراً بعد وزن کم کرنے کے لیے ڈائٹنگ کرنا ٹھیک نہیں۔ بچہ پیدائش کے بعد بھی غذائی ضروریات کے لیے ماں کے دودھ پر انحصار کرتا ہے۔ اگر آپ ڈائٹنگ شروع کر دیں گی تو بچے کو تمام غذائی اجزا مناسب مقدار میں نہیں مل سکیں گے۔ دودھ پلانے والی ماؤں کا وزن عام طور پر خودبخود کم ہونا شروع ہو جاتا ہے کیونکہ دودھ کے بننے میں بہت زیادہ توانائی صرف ہوتی ہے۔ وہ تمام غذائی اجزا جو دودھ میں شامل ہوتے ہیں ماں کے جسم ہی سے حاصل کیے جاتے ہیں، اس لیے بہتر ہے کہ دودھ پلانے کے دوران میں بھی کیلشیم اور وٹامن کی گولیاں کھائی جائیں۔ بہتر یہ ہے کہ بچے کی پیدائش کے بعد ایک سال تک انتظار کریں۔ اس کے بعد وزن کم کرنے کے اقدامات کریں یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ ضروری نہیں آپ مکمل طور پر پُرانی جسمانی حالت میں واپس آ جائیں گی۔ بعض اوقات حمل کے دوران میں چند مستقل تبدیلیاں بھی آ جاتی ہیں، مثلاً: کولھوں کا یا کمر کا تھوڑا سا موٹا ہونا۔

وزن کم کرنے کے لیے کھانے پینے کا بہت پرہیز فوراً شروع نہ کریں۔ ہمیشہ متناسب غذا کھائیں۔ سب سے پہلے کم چکنائی والی اور زیادہ ریشوں والی غذائیں کھانا شروع کریں، مثلاً: گندم یا گندم سے بنی ہوئی چیزیں، تازہ پھل اور سبزیاں وغیرہ۔ میٹھی چیزیں کھانا کم کر دیں۔ بہت زیادہ پانی پئیں۔ بہتر ہے کہ چینی کے بجائے سکرین استعمال کرنا شروع کر دیں۔ تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ انسانی صحت پر سکرین کے مضر اثرات نہیں ہوتے کیونکہ وہ انسانی جسم میں جذب نہیں ہوتی۔ وہ جیسے جسم میں جاتی ہے ویسے ہی خارج ہو جاتی ہے۔ سکرین قیمت کے حساب سے سستی اور ذائقے میں چینی سے تھوڑی مختلف ہوتی ہے۔ بہتر ذائقے کے لیے آپ Sucral یا Canderal استعمال کر سکتی ہیں، جو تھوڑے سے مہنگے لیکن ذائقے میں بہتر ہوتے ہیں۔ ان سب کو مصنوعی مٹھاس (Artificial sweetner) کہتے ہیں۔

ورزش

آپ ورزش بچے کی پیدائش کے کچھ دنوں بعد ہی شروع کر سکتی ہیں، تاہم اگر آپ کا بچہ چھوٹے یا بڑے آپریشن سے ہوا ہے تو بہتر ہے کہ اس وقت تک انتظار کریں جب تک آپ کے تمام زخم ٹھیک نہیں ہو جاتے۔ اس کے بعد آپ درج ذیل ورزش شروع کر سکتی ہیں:

- سب سے پہلے کسی سخت سطح، مثلاً: زمین یا کارپٹ پر بالکل سیدھی لیٹ جائیں۔ اب آپ اپنے دونوں ٹخنوں، گھٹنوں اور دونوں رانوں کے اندرونی حصے کو آپس میں سختی سے ملائیں اور دس تک گنیں، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔

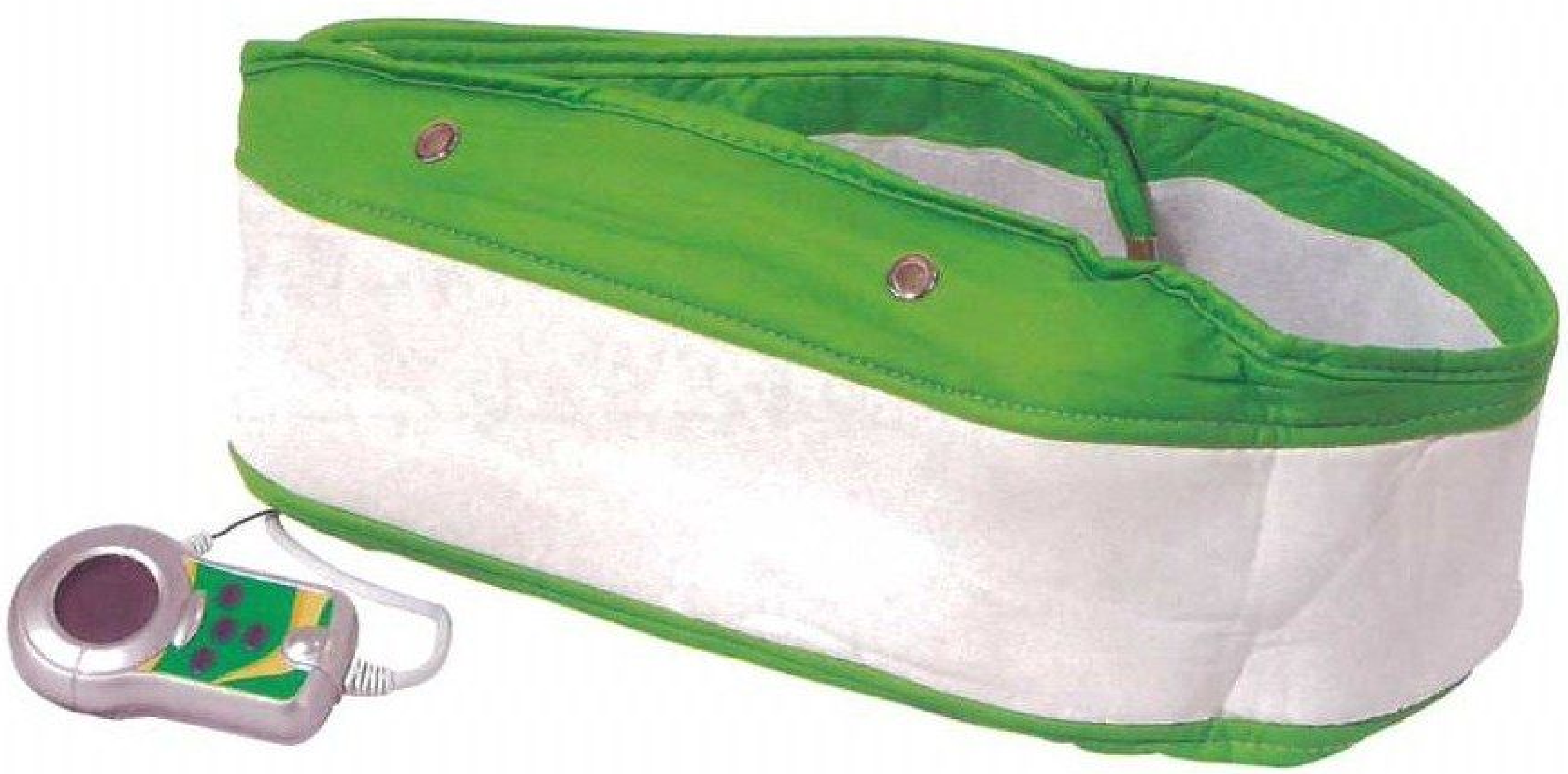
محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتب

www.KitaboSunnat.com

- اب کمر کو سختی پر زمین سے لگائیں اور پیٹ اندر کی طرف کھینچیں، تھوڑی دیر کے بعد ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پھر تھوڑی اچھی طرح گردن سے لگائیں اور اپنے ہاتھ گھٹنوں کی طرف بڑھائیں۔ آپ کے پاؤں زمین پر بالکل سیدھے ہونے چاہئیں۔
- تھوڑی گردن سے لگائیں، پھر اپنی ایک ٹانگ اوپر کی طرف اُٹھائیں، اس کے بعد اپنی دوسری ٹانگ اُٹھائیں۔ اسی طرح باری باری دونوں اُٹھائیں۔ ایک ٹانگ سے دوسری ٹانگ تبدیل کرتے ہوئے آپ کا پاؤں اوپر کی طرف ہونا چاہیے۔
- اب کروٹ کے رخ کو لھے سیدھے رکھتے ہوئے ٹانگ اوپر کی طرف اُٹھائیں۔
- اب کھڑی ہو جائیں، پیٹ اندر کی طرف کھینچیں، کمر دیوار سے لگائیں اور گھٹنے موڑیں۔ تھوڑی دیر تک اسی حالت میں رہیں۔

فٹنس بیلٹ (Fitness Belt)

مارکیٹ میں کئی طرح کی فٹنس بیلٹیں دستیاب ہیں جو مختلف طریقوں سے کام کرتی ہیں۔ ان بیلٹوں میں چند ایک ارتعاش (vibration) کے ذریعے سے جسم کی چربی کم کرتی ہیں جبکہ کچھ بیلٹیں چوڑے ربڑ پر مشتمل ہوتی ہیں۔ ربڑ والی بیلٹیں کئی شکلوں میں دستیاب ہیں۔ یہ ارتعاش والی بیلٹوں سے سستی ہوتی ہیں۔ آپ ربڑ کی بیلٹ بچے کی پیدائش کے فوراً بعد استعمال کر سکتی ہیں۔ بچے کی پیدائش کے بعد بدن پُرانی حالت میں آنا شروع ہو جاتا ہے۔ اگر آپ بچے کی پیدائش کے بعد سوا مہینے کے دوران میں ربڑ کی بیلٹ استعمال کریں تو پیٹ جلد پُرانی حالت میں واپس آ جائے گا۔



پیٹ کی فالتو چربی کم کرنے کے لیے فٹنس بیلٹس

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

3 بچے کی دیکھ بھال

بچے کے استعمال کی اشیاء

بچے کی دیکھ بھال کے لیے بہت سی چیزوں کی ضرورت پڑتی ہے۔ یہ تمام چیزیں بچے کی پیدائش سے پہلے خرید لیں تاکہ انھیں وقت آنے پر استعمال کرسکیں۔ آپ کو درج ذیل چیزوں کی ضرورت پڑے گی:

- بچے کے پہننے کے کپڑے (شرٹ یا فراک) 4-5 عدد۔
- نپی یا لنگوٹ (یا پاجامے یا نیکر) 15-20 عدد (کیونکہ چھوٹے بچے بہت زیادہ پیشاب اور پاخانہ کرتے ہیں۔)
- بچے کے نیچے بچھانے کے لیے بچھونیاں 15-20 عدد۔
- پلاسٹک شیٹ 2 عدد۔

نپی لائنر (Nappy Liner)

یہ چوکور سا کاغذ ہوتا ہے جو بازار میں آسانی دستیاب ہے۔ نئے پیدا ہونے والے بچے پیدائش کے ابتدائی دنوں میں بہت زیادہ پاخانہ کرتے ہیں، اس لیے یہ کاغذ لنگوٹ کے اوپر رکھ کر لنگوٹ بچے کو پہنایا جاتا ہے، پاخانہ کرنے کی صورت میں یہ کاغذ پھینک دیا جاتا ہے۔ اس طرح لنگوٹ زیادہ دھونا نہیں پڑتا۔ Pamper اور Mothercare

کمپنیوں کے نپی لائنر مارکیٹ میں عام دستیاب ہیں۔ ایک پیکٹ میں 50 نپی لائنر ہوتے ہیں اور سستے مل جاتے ہیں۔

- رومال 2 یا 3 عدد۔
- ٹب 2 یا 3 عدد۔
- بچے کے کپڑے رکھنے کے لیے ٹوکری۔
- میلے پوتڑوں کے لیے ٹوکری (اس کے لیے آپ کوڑا ڈالنے والی صاف ٹوکری استعمال کرسکتی ہیں۔)

بچے کے سردیوں کے کپڑے

- کمبل یا بستر بند 2 یا 3 عدد۔
- جرسیاں 3 یا 4 عدد۔
- اونی ٹوپی 2 یا 3 عدد۔
- جرابیں 4 یا 5 جوڑے۔

بچے کے گرمیوں کے کپڑے

کپڑے کی ٹوپی 2 عدد۔

بچے کو اوڑھانے کا کپڑا 2 یا 3 عدد (کپڑا نہ زیادہ موٹا ہو نہ باریک۔)

بچے کو گرمیوں میں بھی کپڑا اوڑھانا پڑے گا۔ نیا پیدا ہونے والا بچہ عام لوگوں کی بہ نسبت زیادہ ٹھنڈک محسوس کرتا ہے۔ اسے اپنے ماحول سے مطابقت میں تھوڑا وقت لگتا ہے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

نہلانے کی اشیاء

- تیل: (بچے کے جسم کی مالش کرنے کے لیے)
- ٹب:
- صابن: (بچوں کے لیے الگ صابن ہوتا ہے۔ آپ Dove صابن بھی استعمال کر سکتی ہیں۔)
- تولیہ:
- بے بی لوشن: (نہلانے کے بعد لگانے کے لیے)
- روئی: (نہلانے کے بعد بچے کے کان صاف کرنے کے لیے)
- چھوٹی قینچی: (ناخن کاٹنے کے لیے)

لنگوٹ بنانے کا طریقہ

بچے کے استعمال کی تمام اشیاء مارکیٹ میں بآسانی دستیاب ہیں۔ اگر آپ بچے کے لنگوٹ گھر پر تیار کرنا چاہتی ہیں تو اس کا طریقہ درج ذیل ہے:

1. سب سے پہلے تقریباً 15 انچ لمبا اور چوڑا کپڑے لے لیں۔
2. اسے موڑ کر تکون کی شکل بنالیں۔
3. پھاڑ کے کناروں پر اس طرح سلائی کریں کہ ایک طرف تھوڑا سا اَن سلا حصہ باقی رہ جائے۔
4. اَن سلے حصے کے ذریعے اسے سیدھا کر لیں اور دونوں کناروں پر سلائی کر کے اَن سلے حصے کو بند کر دیں۔

5. دونوں کناروں کے درمیان والے کونے پر چھوٹا سا سوراخ کر کے اس پر کاج ٹانکا یا کوئی سا بھی ٹانکا کر کے اُس سوراخ کے کنارے بند کر دیں تاکہ اس کے دھاگے نہ نکلیں۔ لنگوٹ تیار ہے۔

نوٹ:

لنگوٹ پہنانے کے لیے اس کا ایک سرا سوراخ میں سے گزار کر دوسرے سرے سے باندھ دیں۔ بصورتِ دیگر لنگوٹ کے تینوں کونے پکڑ کر سیفٹی پن لگا دیں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

باب 9
بچے اور خاندان کے تعلقات

1 بچہ اور والدین

وقت کے ساتھ محبت میں اضافہ

والدین عام طور پر بچے کی پیدائش سے بہت پہلے صرف اور صرف بچے کے بارے میں سوچتے ہیں۔ ان کی تمام باتوں کا موضوع صرف ان کا بچہ ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ اپنے بچے کے لیے پہلی نظر ہی میں ممتا محسوس کریں گی۔ بچے کی پیدائش کا مرحلہ تھکا دینے والا مرحلہ ہوتا ہے۔ اس کے بعد یقیناً آپ صرف اور صرف آرام کرنا چاہیں گی۔ اس کے علاوہ بچے کی دیکھ بھال مشکل کام ہے جو آپ کی رہی سہی توانائی

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بھی لے لیتا ہے، اس لیے یہ ضروری نہیں کہ بچے کے لیے آپ کے جذبات ہمیشہ گرم جوشی پر مبنی ہوں۔ آنے والے فرد کی عادات واطوار اور ضروریات سے ناواقفیت بھی آپ کے کام اور تھکاوٹ میں اضافہ کرتی ہے لیکن گھبرانے کی ضرورت نہیں۔ نئے فرد کو مکمل طور پر جاننے میں آپ کو یقیناً وقت لگے گا۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ اپنے بچے کی عادات واطوار اور ضروریات کو اچھی طرح جان جائیں گی اور آپ کے اور آپ کے بچے کے درمیان جذباتی لگاؤ اور محبت میں اضافہ ہوگا۔

بڑوں کی ضرورت

بچے کے لیے اس کا خیال رکھنے والا انتہائی اہم اور ضروری ہوتا ہے۔ اسے اپنے آپ کو زندہ رکھنے کے لیے دوسروں کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچے کی دیکھ بھال کی ذمہ داری بہت مشکل اور توجہ طلب ہے۔ آپ کو اپنا تمام وقت بچے کو دینا پڑتا ہے۔ بچہ اپنے خیال رکھنے والے کے ساتھ بہت زیادہ مخلص ہوتا ہے۔ اس کی محبت اور توجہ کا جواب ہمیشہ محبت سے دیتا اور اس بات کا احساس دلاتا ہے کہ آپ اس کے لیے کس قدر اہم ہیں۔ وہ کبھی کسی بات پر تنقید نہیں کرتا۔

والدین کا بہت زیادہ محتاط رویہ

بچے کی پیدائش کے بعد ماں باپ کی تمام تر توجہ اس پر مرکوز ہوتی ہے۔ وہ جو کچھ کرتے اور سوچتے ہیں، سب کچھ ان کے بچے کے متعلق ہوتا ہے۔ وہ ہر طرح سے اپنے بچے کو آرام پہنچانے کی کوشش کرتے ہیں لیکن بچے کی دیکھ بھال میں بہت زیادہ محتاط رویہ (Overprotection) آپ اور آپ کے بچے دونوں کے لیے ٹھیک نہیں۔

اس طرح آپ ہر وقت ذہنی طور پر اپنے بچے کی طرف سے پریشان رہیں گی۔ اس کی صلاحیتیں ابھر کر سامنے نہیں آسکیں گی۔ اس میں خود اعتمادی پیدا نہیں ہو سکے گی۔ بچے کا ایک حد تک خیال رکھیں اور اسے اس کی صلاحیتوں کے اظہار کا بھرپور موقع دیں۔

مختلف بچوں کا موازنہ

ہر بچہ دوسرے بچے سے مختلف ہوتا ہے۔ بعض بچے پیدائش کے وقت بہت کمزور ہوتے ہیں۔ کچھ بعد میں صحت مند ہو جاتے ہیں جبکہ کچھ بعد میں بھی کمزور ہی رہتے ہیں۔ ماں باپ کی تمام تر توجہ چونکہ بچے پر مرکوز ہوتی ہے، اس لیے وہ بچے کی ایک ایک چیز اور ایک ایک حرکت پر غور کرتے ہیں۔ اس کا مختلف بچوں سے موازنہ کرتے ہیں اور مختلف باتوں پر پریشان رہتے ہیں، مثلاً: بچے کا جسمانی طور پر کمزور ہونا، دیر سے دانت نکلنا یا دیر سے چلنا شروع کرنا وغیرہ۔ ایسی صورتِ حال میں پریشان ہونے کی قطعی ضرورت نہیں۔ ہر بچہ دوسرے بچے سے ہر لحاظ سے مختلف ہوتا ہے۔ ہر بچے کی جسمانی نشوونما کا انداز دوسرے بچے سے الگ ہوتا ہے۔ حتیٰ کہ بہن بھائی بھی نشوونما کے لحاظ سے ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں، اس لیے آپ ایک بچے کا موازنہ دوسرے بچے سے نہیں کر سکتے۔

آپ کے اپنے شوہر سے تعلقات

بچے کی دیکھ بھال وقت طلب کام ہے۔ آپ کی تمام تر توجہ اور وقت بچے کے لیے وقف ہوگا اور آپ اپنے شوہر کو بہت کم وقت دے سکیں گی۔ اسی لیے عام طور پر شوہر حضرات کو یہ شکایت ہوتی ہے کہ بچے کی پیدائش کے بعد ان کی بیویاں انھیں مناسب

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتب

www.KitaboSunnat.com

وقت اور توجہ نہیں دیتیں۔ آپ کے لیے ضروری ہے کہ بچے کے ساتھ ساتھ اپنے شوہر کو بھی مکمل توجہ اور وقت دیں۔ آپ کے شوہر کو آپ کی بہت زیادہ توجہ کی عادت ہوتی

ہے جو وقت کے ساتھ ہی کم ہوگی۔ اپنی ذاتی صفائی پر بھی توجہ دیں اور بن سنور کر رہیں کیونکہ شوہر اپنی بیوی کو سجا سنورا ہی دیکھنا پسند کرتا ہے۔ بچے کی ذمہ داریوں میں اپنے شوہر کو ہرگز نظرانداز مت کریں۔ آپ کی عدم توجہی آپ کے شوہر کو گھر سے باہر دیکھنے پر مجبور کر دے گی، اس لیے یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ اپنے شوہر کو کس طرح اپنے قابو میں رکھتی ہیں۔ اس کے علاوہ شوہر کو بھی آپ کی مجبوری سمجھنی چاہیے کہ آپ پر دوہری ذمہ داری ہے جسے آپ کو نبھانا ہے۔

2 بچہ اور بہن بھائی

بچے اچانک بڑے نہیں ہوتے

دوسرے بچے کی پیدائش کے بعد آپ کو اپنا پہلا بچہ اچانک بہت بڑا محسوس ہوگا۔ آپ اس سے بڑوں کی طرح برتاؤ کی اُمید رکھیں گی لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ وہ واقعی بڑا ہو گیا ہے اور بڑے بچوں کی طرح کام کرنا شروع کر دے گا، اس لیے اس سے اس کی عمر کے مطابق ہی کاموں کی اُمید رکھیں۔ اس سے اس کی عمر کے مطابق ہی برتاؤ کریں۔

آنے والے بچے سے حسد

اپنے پہلے بچے کو دوسرے آنے والے بچے کے بارے میں پہلے سے تیار رکھیں، لیکن ایک بچہ نئے آنے والے بچے کا بے چینی سے انتظار کرنے اور پیدائش کے بعد خوشی خوشی اس کی دیکھ بھال کرنے کے باوجود اس سے حسد کر سکتا ہے، تاہم اس کا مطلب یہ نہیں کہ اسے اپنے بھائی یا اپنی بہن سے نفرت ہے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

دوبارہ بچہ بننا

دوسرے بچے کی پیدائش کے بعد ظاہر ہے آپ پہلے بچے پر اس طرح توجہ نہیں دے پائیں گی جس طرح پہلے دیتی تھیں، اس لیے وہ اپنی بہن یا اپنے بھائی سے حسد کرے گا اور اس پر اپنا غصہ نکالنے کی کوشش کرے گا۔ بعض اوقات وہ دوبارہ بچہ بن کر آپ کی توجہ حاصل کرنے کی کوشش کرے گا، مثلاً: ماں کے ساتھ سونے کی ضد کرنا، کپڑوں میں پیشاب کرنا، چھوٹی چھوٹی باتوں پر خوب لڑنا جھگڑنا اور رونا دھونا وغیرہ۔ یہ صورتِ حال مشکل تو ہے لیکن اگر اسے دوبارہ بچہ بننے کی اجازت دے دی جائے تو یہ سب کچھ بہت جلد ختم ہوسکتا ہے اگر اُسے مارا پیٹا جائے گا تو وہ مزید ضد پر اُتر آئے گا اور اُس پر قابو پانا زیادہ مشکل ہوگا۔

حسد دور کرنے کی کوشش

اگر آپ محسوس کرتی ہیں کہ آپ کا بڑا بچہ آپ کے دوسرے بچے سے حسد کرتا ہے اور آپ کی توجہ حاصل کرنے کی کوشش میں منفی رویہ اپنا رہا ہے تو بہتر ہے کہ آپ اپنے

بڑے بچے کو بہت زیادہ وقت دیں اور اسے بار بار اس کی اہمیت کا احساس دلائیں۔

جب آپ کا چھوٹا بچہ سو جائے یا کوئی دوسرا اس کی دیکھ بھال کر رہا ہو تو وہ وقت بڑے بچے کے ساتھ گزاریں۔ اس بات کا احساس دلائیں کہ آپ اس سے محبت کرتی ہیں اور وہ آپ کے لیے بہت اہم ہے، تاہم کبھی یہ ظاہر کرنے کی کوشش نہ کریں کہ وہ آپ کے لیے چھوٹے بچے سے زیادہ اہم ہے بلکہ ایسا ظاہر کریں کہ آپ کے لیے دونوں بچے برابر ہیں، ورنہ اس کے دل میں احساس برتری پیدا ہوگا اور وہ دوسرے بچے کو اپنے سے کم تر سمجھے گا۔ جب آپ اپنے دوسرے بچے کی دیکھ بھال کر رہی ہوں تو اپنے بڑے بچے کو بھی اپنے ساتھ کاموں میں ضرور شامل کریں۔ چھوٹے بچے کی چیزیں لانے میں اس سے مدد لیں، اسے تھوڑی دیر کے لیے بچے کو اُٹھانے دیں، چھوٹے بھائی کے کام کرنے پر اس کی حوصلہ افزائی کریں اور چھوٹے بچے کے لیے اس کے دل میں محبت پیدا کرنے کی بھرپور کوشش کریں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

3 بچے سے گفتگو

اپنے بچے سے باتیں کریں

بچے کے ساتھ وقت گزارنا اور اس سے باتیں کرنا بچے کی نشوونما میں اضافے کا باعث ہوتا ہے۔ بچہ بھی پیدائش کے پہلے ہفتے سے ہر وقت آپ کے ساتھ رہنا اور آپ کے ساتھ وقت گزارنا چاہتا ہے، اس لیے اپنے بچے کو گود میں لیں، اس سے باتیں کریں اور اسے تھپکیاں دیں۔ یوں بچہ تحفظ محسوس کرتا ہے۔

بچے کی باتیں سمجھنا

بچے سے ابتدا ہی سے باتیں کرنا شروع کر دیں۔ شروع شروع میں وہ کچھ نہیں سمجھ پائے گا کہ آپ اس سے کیا کہہ رہی ہیں۔ آہستہ آہستہ وہ آپ کی آواز پہچاننا شروع کردے گا۔ وہ آپ کی آوازوں سے اندازہ لگانا شروع کردے گا کہ آپ اس سے کیا کہہ رہی ہیں۔ آپ اپنے بچے سے باتیں کریں گی تو وہ تحفظ محسوس کرے گا اور مختلف لوگوں کی باتیں سننے سے وہ مختلف آوازوں میں فرق کرنا سیکھے گا اور بہت جلد بولنا سیکھ لے گا، اس لیے آپ اس سے محبت کا برتاؤ کریں اور اس کے مختلف کام کرتے ہوئے اس سے باتیں کریں، مثلاً: کھانا کھلاتے ہوئے، نہلاتے ہوئے اور پوتڑے بدلتے

ہوئے وغیرہ۔ دوستانہ انداز کی گفتگو آپ کے بچے کو خوشگوار اور اچھی طبیعت والا بچہ بننے میں مدد دیتی اور اس کی تربیت کرتی ہے۔

جذباتی وابستگی اور محبت میں اضافہ

آپ اپنے بچے سے پیار اور محبت سے باتیں کریں۔ آپ کے پیار بھرے انداز سے بچے کو محسوس ہوگا کہ آپ اس سے محبت کرتی ہیں۔ اس سے بچے کی آپ سے جذباتی وابستگی اور محبت میں اضافہ ہوگا۔

بچے کی باتیں سننا

بچہ آپ کی باتیں سننا پسند کرتا ہے۔ نیا پیدا ہونے والا بچہ ہر وقت اپنی ماں کے قریب ہونا پسند کرتا ہے۔ ماں کی قربت اور پیار بھرے انداز سے اسے تحفظ کا احساس ہوتا ہے، اس لیے وہ ہر اس جگہ جانا چاہتا ہے جہاں آپ موجود ہوں۔ یہی وجہ ہے کہ جب بچہ گھٹنوں کے بل چلنا شروع کرتا ہے تو وہ ہر وقت اپنی ماں کے پیچھے پیچھے پھرتا رہتا اور اس کی آوازیں سنتا ہے۔

بچے کا جواب دینا

بچہ بے شک بولنا نہیں جانتا لیکن جب بھی آپ اس سے باتیں کریں گی، وہ ان کا مثبت جواب دے گا۔ شروع شروع میں وہ مسکرا کر، غوں غوں بول کر اور ہاتھ پاؤں ہلا کر جواب دے گا، اس طرح وہ آپ سے باتیں کرتا ہے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتب

www.KitaboSunnat.com

باب 10
بچے کی پرورش اور اس کے مسائل

1 بچے کا رونا

رونے کا مقصد

بچہ اپنی تمام باتوں اور ضروریات کا اظہار رو کے کرتا ہے۔ وہ اپنے بڑوں کو بتاتا ہے کہ اس کے ساتھ کوئی مسئلہ ہے، چنانچہ بچے عام طور پر اس وقت تک چپ نہیں کرتے جب تک کوئی بڑا ان کی مدد کے لیے نہ آجائے۔

بچے کی زبان سمجھنا

نیا پیدا ہونے والا بچہ بیرون ملک سے آنے والے فرد کی طرح ہوتا ہے۔ وہ آپ کی زبان نہیں جانتا اور آپ کو اپنی باتیں نہیں سمجھا سکتا۔ بچہ اپنی ضروریات کا اظہار رو کے کرتا ہے۔ ماں باپ ہی کو اس کی زبان سمجھنی پڑتی اور اس کی ضروریات، مثلاً: کھانا کھلانا، نہلانا، پوتڑے بدلنا اور سلانا وغیرہ پوری کرنی پڑتی ہیں۔

بلاوجہ رونا

بچے بھی بغیر وجہ کے نہیں روتے۔ ماں باپ ہی کو سمجھنا پڑتا ہے کہ بچہ کیوں رو رہا ہے۔ بچے کا مختلف طریقوں سے رونا مختلف ضروریات کا اظہار ہوتا ہے۔ ماں باپ کو بچے کے رونے کے مختلف طریقوں میں پہچان کرنا سیکھنا پڑتا ہے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

خود سے باتیں کرنا

بچے کبھی کبھار خود سے بھی باتیں کرتے ہیں۔ خاص طور پر رات کے وقت وہ مختلف آوازیں نکالتے ہیں۔ ان آوازوں کا مطلب رونا نہیں ہوتا۔ اس لیے رات کو جب بچہ مختلف آوازیں نکال رہا ہو تو اسے اس کا رونا مت سمجھیں۔ تھوڑی دیر انتظار کریں، وہ خود ہی سو جائے گا۔

رونے کی وجوہات

بچے کے رونے کی وجوہات میں عام طور پر بھوک، پوتڑے کا گیلا پن یا نیند آنا شامل ہیں۔ اس کے علاوہ بچہ گرمی یا ٹھنڈک محسوس کرنے کی وجہ سے بھی روتا ہے۔ پیٹ میں درد، مروڑ یا گیس کا مسئلہ بھی اس کے رونے کا باعث بنتا ہے۔ دن میں بہت زیادہ کھیلنے یا زیادہ دیر تک جاگتے رہنے کی وجہ سے بچے کو تھکاوٹ ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے بچہ روتا ہے، اس لیے بہتر ہے کہ اس کو سلانے سے پہلے اس کے جسم، یعنی ہاتھوں اور ٹانگوں کا اچھی طرح مساج کر دیں۔

بھوک یا پیٹ درد

بچے کے رونے کی وجہ عام طور پر بھوک ہوتی ہے، اس لیے اگر اسے دودھ پیئے ہوئے 3 یا 4 گھنٹے ہو چکے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ اس کو بھوک لگی ہوئی ہے۔ ماں کا دودھ پینے والے بچے جنھوں نے ابھی ٹھوس غذا کھانی شروع نہیں کی، عام طور پر جلدی بھوک محسوس کرتے ہیں۔ گیس اور پیٹ میں درد بھی بچے کے رونے کی ایک عام وجہ ہے۔ یہ مسئلہ عام طور پر دودھ پینے کے فوراً بعد یا چند گھنٹوں بعد رونے کا

باعث بنتا ہے۔ گیس کا مسئلہ شیر خوار بچوں اور 50 فیصد نئے پیدا ہونے والے بچوں میں عام ہے۔ اگر آپ کا بچہ دن میں کم از کم تین گھنٹے روئے یا اکثر و بیشتر دن میں یا رات میں مخصوص اوقات میں روئے تو اس کا مطلب ہے اس کے پیٹ میں مروڑ کا مسئلہ ہے۔ اور مروڑ کی وجہ عام طور پر معلوم نہیں ہوتی۔

گیس سے بچاؤ کے اقدامات

درج ذیل اقدامات پر عمل کر کے آپ اپنے بچے کے پیٹ میں گیس کو پیدا ہونے سے روک سکتی ہیں:

- اگر آپ اپنے بچے کو اپنا دودھ پلاتی ہیں تو ایسی چیزیں کھانے سے پرہیز کریں جو گیس پیدا کرنے کا باعث ہوں، مثلاً: دال ماش، دال چنا، گوبھی اور مونگ پھلی وغیرہ۔

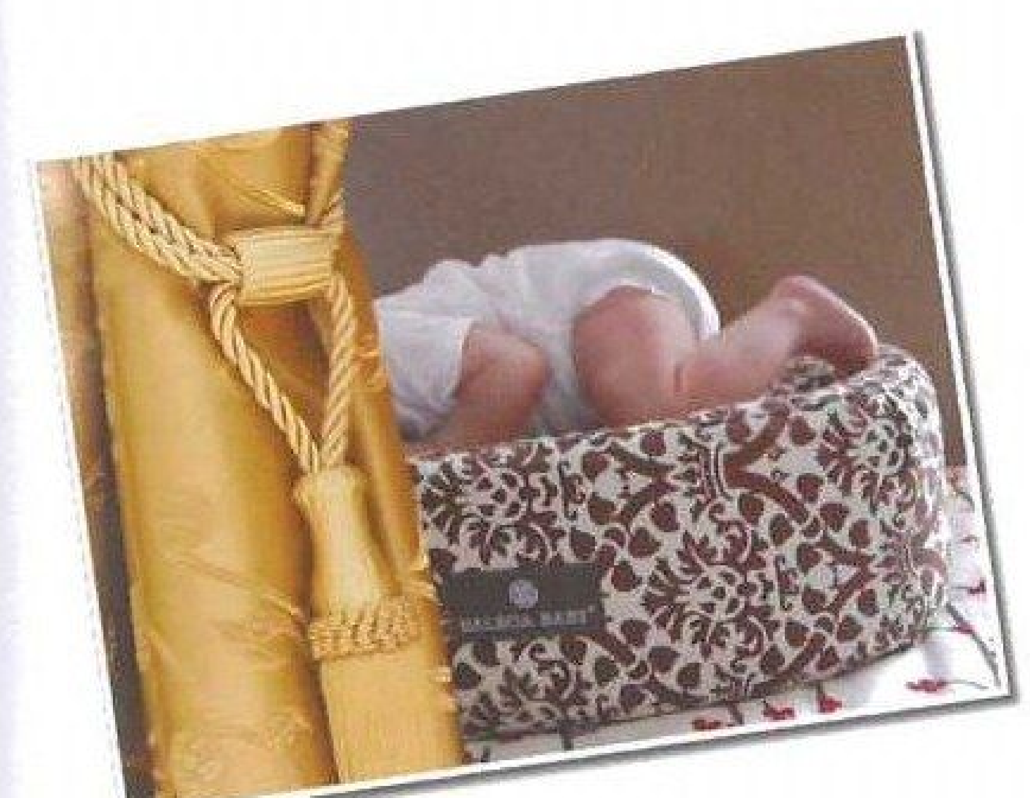
- اگر آپ اپنے بچے کو فیڈر سے دودھ پلاتی ہیں تو یہ دیکھ لیں کہ نپل کا سوراخ صحیح سائز کا ہے کیونکہ بڑا سوراخ بچے کو جلدی جلدی دودھ پینے پر

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتب

www.KitaboSunnat.com

مجبور کرتا ہے اور چھوٹا سائز پیٹ میں ہوا کے نگلنے کا باعث بنتا ہے۔ بچے کو کبھی خالی فیڈر چوسنے کی اجازت نہ دیں کیونکہ یہ بھی ہوا کے نگلنے کا باعث ہے۔

- دودھ پینے کے دوران میں بچے کو تھوڑی تھوڑی دیر بعد (تقریباً تین سے پانچ منٹ کے وقفے سے) ڈکار دلوائیں۔
- اگر آپ نے بچے کو ابھی ٹھوس غذا دینا شروع کی ہے تو کچھ عرصے کے لیے ٹھوس غذا دینا بند کر دیں۔
- بچے کو کھانا کھلانے کے فوراً بعد اس سے کھیلنے سے پرہیز کریں۔
- دن میں تھوڑی دیر کے لیے بچے کو تکیے پر اس طرح الٹا کر کے لٹا دیں کہ تکیہ اس کے پیٹ کے نیچے آجائے۔ اس طرح سے بچے کے پیٹ میں جو بھی گیس پیدا ہوئی ہوگی نکل جائے گی۔



2 بچے کو چپ کرانے کے طریقے

1 گھمائیں پھرائیں

سب سے پہلے آپ بچے کو سارے گھر میں گھمائیں پھرائیں اور گھر کی مختلف چیزوں کی جانب توجہ دلائیں۔ ہوسکتا ہے مختلف چیزیں دیکھ کر وہ بہل جائے۔

2 لوری سنائیں

بچے کو لوری سنائیں یا مسلسل ایک ہی قسم کی آواز نکالیں، مثلاً: ''اللہ، اللہ''، اس سے بھی بچہ سکون محسوس کرتا ہے۔

3 بدن پر ہاتھ پھیریں

بچے کی کمر یا چھاتی پر ہاتھ پھیریں۔ بعض بچے چہرے پر ہاتھ پھیرنے سے سکون محسوس کرتے ہیں۔

4 مساج کریں

دن میں بہت زیادہ کھیلنے یا بہت دیر تک جاگتے رہنے کی وجہ سے بچہ تھکاوٹ محسوس کرتا اور بہت بے چین ہوتا ہے، اس لیے اس کے ہاتھوں اور ٹانگوں کا مساج کر دیں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

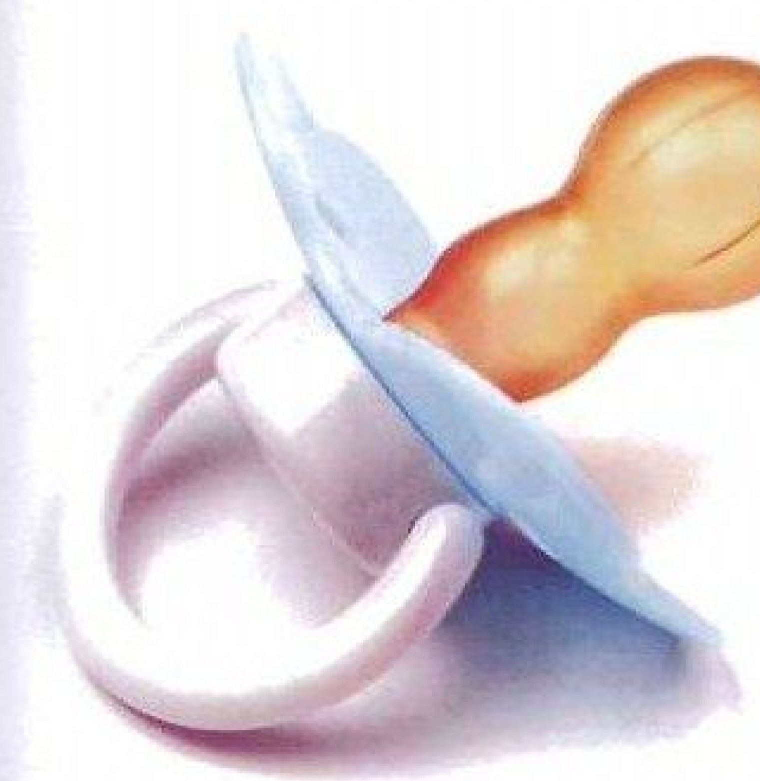
5 تھپکیاں دیں

بچے کی کمر پر تھپکیاں دیں اور اسے گود میں لٹا کر ہلائیں۔

6 کندھے سے لگائیں

بچے کو کندھے سے لگالیں کیونکہ بچہ ماں کے سینے سے لگ کر جسمانی حرارت اور تحفظ محسوس کرتا ہے۔

7 چوسنی دے سکتی ہیں



بعض بچے دودھ پینے کے باوجود چوسنے کی شدید خواہش رکھتے ہیں، اس لیے اگر آپ انھیں چوسنے کے لیے چوسنی دے دیں تو وہ سکون محسوس کرتے ہیں۔

8 نہلائیں

اگر آپ بچے کو نیم گرم پانی سے نہلا دیں تو اس سے اس کے بدن کی ٹکور ہو جاتی ہے اور وہ سکون محسوس کرتا ہے۔

9 تھوڑی دیر کے لیے تنہا چھوڑ دیں

اگر ان تمام اقدامات کے باوجود بچہ رو رہا ہے تو بہتر ہے آپ اسے تھوڑی دیر کے لیے اکیلا چھوڑ دیں۔ بعض اوقات بچہ تنہا رہنا چاہتا اور کچھ وقت اپنے ساتھ گزارنا چاہتا ہے۔

3 بچے کی صفائی اور غسل

پیشاب اور پاخانہ

نئے پیدا ہونے والے بچے بار بار پیشاب کرتے اور 24 گھنٹوں کے دوران میں درجنوں پوتڑے خراب کرتے ہیں۔ عام طور پر وہ دودھ پینے کے فوراً بعد پیشاب ضرور کرتے ہیں۔ پاخانہ کرنے کی عادت ہر بچے کی دوسرے بچے سے مختلف ہوتی ہے۔ بچے پیدائش کے بعد ابتدائی چند دنوں میں گہرے ہرے رنگ کا پاخانہ کرتے ہیں جو آہستہ آہستہ بھورے اور پھر پیلے رنگ کا ہو جاتا ہے۔

نوٹ: اگر بچہ پیدائش کے چوبیس تا اڑتالیس گھنٹے کے اندر پاخانہ نہ کرے اور بے چین محسوس ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

پوتڑے بدلنا

پیدائش کے بعد ابتدائی دنوں میں بچے بہت زیادہ پیشاب کرتے ہیں، اس لیے ضروری ہے کہ آپ کے پاس بڑی تعداد میں پوتڑے ہوں۔ بہتر ہے کہ پوتڑوں کے لیے الگ ٹوکری بنالیں اور اسے اپنے قریب ہی رکھ لیں تاکہ آپ کو بار بار پوتڑے اُٹھانے کے لیے نہ اُٹھنا پڑے۔ ایک اور ٹوکری میلے پوتڑوں کے لیے بھی اپنے بیڈ یا چارپائی کے نیچے رکھ لیں۔ پوتڑے بدلنے کے دوران میں بچے کے چوتڑ ہر بار دھونے کی ضرورت نہیں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

نیپی ریش (Nappy Rash) یعنی جلد سرخ ہو جانا

بچے کی جلد بہت نازک ہوتی ہے، اس لیے بہتر ہے کہ نرم کپڑے کی نیپی استعمال کریں اور بچے کے پیشاب کرنے کے فوراً بعد اسے ضرور تبدیل کریں۔ گیلے پن کی وجہ سے بچے کی جلد سرخ ہو جاتی ہے۔ بہتر ہے کہ روزانہ اس جگہ تیل یا کسی اچھے لوشن کا مساج کریں۔ نیز دن میں تھوڑی دیر کے لیے بچے کو بغیر پوتڑے کے رکھیں کیونکہ نمی ہونے اور ہوا نہ لگنے کی وجہ سے بچے کے چوتڑوں کی جلد سرخ ہو جاتی اور اس پر زخم بن جاتے ہیں۔ اگر آپ کے بچے کو نیپی ریش ہے، یعنی نیپی سے جلد سرخ ہو جاتی ہے تو اس کے لیے میڈیکل سٹور پر مختلف کریمیں بآسانی دستیاب ہیں۔ آپ درج ذیل کریموں میں سے کوئی بھی استعمال کر سکتی ہیں:

1. ریشنل (Rashnil) یہ کریم نیپی ریش کے لیے بے حد موثر ہے۔ پہلی مرتبہ لگانے سے ہی نیپی ریش دور ہو جاتا ہے۔
2. بیپنتھن مرہم (Bepanthen Ointment) ڈیکس پینتھی نول (Dexpanthenol)
3. نوووویٹ۔این کریم (Novovate-N Cream) اس کریم سے نیپی ریش میں بہت جلد افاقہ ہو جاتا ہے۔

بچے کو نہلانا

بہتر ہے کہ بچے کو تقریباً روزانہ نہلایا جائے اور نہلانے سے پہلے تیل سے اس کے پورے بدن کی مالش کر دی جائے تاکہ اس کی جلد خشک نہ ہو۔ اگر بچے کو نزلہ زکام یا

کوئی اور مسئلہ ہو تو اسے نہلانے سے پرہیز کریں۔ بہت زیادہ سردی ہو تو بچے کو نہلانے کے بجائے صرف اس کا منہ اور ہاتھ دھو دینا کافی ہے۔ بچے کو نیم گرم پانی میں نہلائیں۔ بہت زیادہ گرم پانی بچوں کے لیے ٹھیک نہیں۔ گرمیوں میں بھی ان کو ٹھنڈے پانی کے بجائے درمیانے درجۂ حرارت کے پانی سے نہلائیں کیونکہ چھوٹے بچے بڑوں کی نسبت زیادہ ٹھنڈک محسوس کرتے ہیں۔ پانی کا درجۂ حرارت ہمیشہ ہاتھ کے بجائے کہنی سے چیک کریں۔ اگر آپ کے بچے کی جلد خشک ہے تو نہلاتے ہوئے پانی میں تھوڑا سا تیل شامل کر لیں۔

نہلانے کا طریقہ

چھوٹے بچے بہت نازک ہوتے ہیں۔ انھیں جسم کے تمام حصوں پر کنٹرول حاصل نہیں ہوتا، اس لیے انھیں بہت احتیاط سے نہلانا پڑتا ہے۔ سب سے پہلے بچے کے جسم کی تیل سے اچھی طرح مالش کر دیں۔ ایک ٹب میں پہلے ہی سے موسم کی مناسبت سے پانی بھر لیں۔ اس کے بعد کسی پیڑھی پر بیٹھ کر اپنے دونوں پاؤں اس طرح زمین پر رکھیں کہ ان کے تلوے آپس میں مل جائیں۔ اب اپنے پاؤں پر بچے کو اس طرح بٹھائیں کہ آپ کا ہاتھ اس کی گردن کے پیچھے سہارے کے طور پر ہو۔ سب سے پہلے بچے کے بدن پر صابن مل کر اچھی طرح دھوئیں۔ اس کے بعد سر پر صابن لگائیں۔ سر پر لگاتار پانی گرانے سے پرہیز کریں کیونکہ اس سے بچہ سانس لینے میں دشواری محسوس کرے گا اور پانی ناک میں بھی جا سکتا ہے۔ نہلانے کے دوران میں بچے کا سر ہمیشہ نیچے کی طرف ہو۔ سر اوپر کو ہو تو اس پر پانی گرانے سے پرہیز کریں۔ اس طرح بچے کی ناک اور کانوں میں پانی جا سکتا ہے۔ نہلاتے ہوئے بچے کو ہمیشہ آرام سے

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

پکڑیں۔ اس کا رُخ آہستہ آہستہ تبدیل کریں۔ اچانک رُخ تبدیل کرنے سے اس کو جھٹکے لگیں گے۔ نہلانے کے بعد اسے تولیے میں اچھی طرح لپیٹ لیں۔ جب بچہ تین یا چار ماہ کا ہو جائے تو آپ اسے واش بیسن یا سنک میں بٹھا کر بھی نہلا سکتی ہیں۔

ناخن چیک کر لیں

بچے کو نہلانے کے بعد دیکھ لیں کہ بچے کے ناخن تو نہیں بڑھے ہوئے۔ اگر بڑھے ہوئے ہیں تو چھوٹی قینچی سے کاٹ لیں ورنہ وہ اپنے منہ پر خراشیں مار لے گا۔

4 بچے کی نیند

تقریباً تمام بچے پیدائش کے بعد شروع کے چند ہفتوں میں بہت زیادہ سوتے اور عام طور پر اسی وقت اٹھتے ہیں جب انھیں بھوک لگی ہو یا انھوں نے پیشاب کیا ہو۔ وہ عام طور پر دودھ پینے کے دوران میں بھی سوئے رہتے ہیں۔ بچہ چند ہفتوں کی عمر میں اپنے اردگرد کی دنیا کا جائزہ لینا شروع کر دیتا ہے۔ تین سے چھ ماہ کی عمر کا بچہ دن میں تقریباً 6-8 گھنٹے جاگتا ہے۔ بچے عام طور پر نہانے کے فوراً بعد سونا چاہتے ہیں۔ رات کے وقت سلانے سے پہلے بچے پر آیت الکرسی اور معوذتین (سورۃ الفلق اور سورۃ الناس) کا دم ضرور کریں تا کہ وہ اللہ تعالیٰ کی حفاظت میں رہے۔

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ

اَللّٰهُ لَاۤ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ
اَلۡحَیُّ الۡقَیُّوۡمُ ۚ لَا تَاۡخُذُهٗ سِنَةٌ وَّلَا نَوۡمٌ ؕ لَهٗ مَا فِی السَّمٰوٰتِ
وَمَا فِی الۡاَرۡضِ ؕ مَنۡ ذَا الَّذِیۡ یَشۡفَعُ عِنۡدَهٗۤ اِلَّا بِاِذۡنِهٖ ؕ یَعۡلَمُ
مَا بَیۡنَ اَیۡدِیۡهِمۡ وَمَا خَلۡفَهُمۡ ۚ وَلَا یُحِیۡطُوۡنَ بِشَیۡءٍ مِّنۡ
عِلۡمِهٖۤ اِلَّا بِمَا شَآءَ ۚ وَسِعَ كُرۡسِیُّهُ السَّمٰوٰتِ وَالۡاَرۡضَ ۚ
وَلَا یَـُٔوۡدُهٗ حِفۡظُهُمَا ۚ وَهُوَ الۡعَلِیُّ الۡعَظِیۡمُ ۝

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

قُلۡ اَعُوۡذُ بِرَبِّ الۡفَلَقِ ۙ مِنۡ شَرِّ مَا خَلَقَ ۙ وَ مِنۡ شَرِّ غَاسِقٍ اِذَا وَقَبَ ۙ وَ مِنۡ شَرِّ النَّفّٰثٰتِ فِی الۡعُقَدِ ۙ وَ مِنۡ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا حَسَدَ ٪

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

قُلۡ اَعُوۡذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۙ مَلِکِ النَّاسِ ۙ اِلٰہِ النَّاسِ ۙ مِنۡ شَرِّ الۡوَسۡوَاسِ الۡخَنَّاسِ ۙ الَّذِیۡ یُوَسۡوِسُ فِیۡ صُدُوۡرِ النَّاسِ ۙ مِنَ الۡجِنَّۃِ وَ النَّاسِ ٪

بچے کے سونے کے مسائل

بعض اوقات آپ کو درج ذیل باتوں پر پریشانی کا سامنا ہو سکتا ہے:

- آپ کا بچہ سونے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔
- رات کو سوتے میں بار بار جاگ جاتا ہے۔
- رات کو سوتے میں بھی دودھ پینا چاہتا ہے۔
- بچہ آپ کے ساتھ ہی سونا چاہتا ہے۔ آپ کے بستر سے اُٹھنے کے بعد وہ بھی جاگ جاتا ہے۔

سونے میں دشواری کی وجوہات

- بچے کو سونے میں دشواری کی سب سے بڑی وجہ گیس یا پیٹ کا درد ہے۔ ہمیشہ دودھ پینے کے بعد بچے کو ڈکار دلوائیں تاکہ پیٹ میں گیس کم پیدا ہو۔
- بچہ سردی یا گرمی محسوس کرنے کی وجہ سے بھی بے چین ہوتا ہے۔
- اگر بچے کو دن کے دوران میں کم توجہ ملی ہو تو وہ دیر تک جاگتا رہتا ہے۔ اس کے ساتھ کبھی رات کو دیر تک نہ کھیلیں اور نہ باتیں کریں ورنہ یہ اس کی عادت بن جائے گی۔
- پوتڑے کا گیلا پن بھی بچے کے بار بار جاگنے کا باعث بنتا ہے۔ جتنا جلد ممکن ہو بچے کا پوتڑا بدل کر اسے دوبارہ سلا دیں۔ وہ اگر ایک بار اُٹھ گیا تو اسے دوبارہ سلانا مشکل ہو جائے گا۔
- بچے کی نیند عام طور پر اس وقت بھی متاثر ہوتی ہے جب وہ نئے نئے کام کرنا سیکھتا ہے، مثلاً: رینگنا اور چلنا۔ وہ ان کاموں کو بار بار کرنے کے لیے پرجوش ہوتا ہے۔
- رات کو سونے میں دشواری کی ایک اور وجہ تھکاوٹ بھی ہے۔ دن میں بہت زیادہ کھیلنے یا بہت دیر تک جاگتے رہنے کی وجہ سے بچہ بہت زیادہ تھکاوٹ محسوس کرتا ہے، اس لیے بچے کو دن میں تھوڑی دیر کے لیے ضرور سلا دیں۔ ایک سال کی عمر کے بچے کو دن میں کم از کم دو گھنٹے ضرور سونا چاہیے۔ رات کو سلانے سے پہلے بہتر ہے کہ بچے کے ہاتھوں اور ٹانگوں کا مساج کر دیں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتب

www.KitaboSunnat.com

بچے کو سلانا

بچے کو بستر پر سلانے کے لیے لے جائیں تو لائٹ بند کر دیں۔ بچے عام طور پر ہلکی ہلکی روشنی پسند کرتے ہیں، اس لیے زیرو کا بلب جلا لیں۔ بچے کو گود میں لے کر ہلکا ہلکا ہلانے اور تھپکیاں دینے سے بھی بچہ سو جاتا ہے۔ اگر آپ اس کو کندھے سے لگا کر تھپکیاں دیں تو اس سے وہ جسمانی حرارت اور تحفظ محسوس کرتا اور جلد سو جاتا ہے۔ بچے کی کمر یا چھاتی پر ہاتھ پھیریں۔ بعض بچے چہرے پر ہاتھ پھیرنے سے سکون پاتے ہیں۔

بچہ سوتے میں اُٹھ جائے

اگر بچہ رات کو سوتے میں اُٹھ جائے تو اس کی طرف فوراً بھاگ کر جانے کے بجائے تھوڑی دیر انتظار کریں۔ بعض اوقات بچہ خود سے باتیں کر رہا ہوتا ہے اور تھوڑی دیر بعد خود ہی سو جاتا ہے۔ اگر بچہ واقعی اُٹھ چکا ہو تو اسے گود میں نہ اُٹھائیں بلکہ لیٹے لیٹے ہی تھپکیاں دینا شروع کر دیں کیونکہ بچہ اُٹھنے کے باوجود نیند میں ہوتا ہے اور صرف یہ دیکھنے کے لیے اُٹھتا ہے کہ آپ اس کے ساتھ موجود ہیں یا نہیں۔ اس لیے آپ اسے صرف اپنی موجودگی کا احساس دلائیں۔ بچہ آپ کی موجودگی میں تحفظ محسوس کرتا ہے۔

ماں ہی کے ساتھ سونا

بعض بچے صرف ماں ہی کے ساتھ سونا چاہتے ہیں۔ اگر ماں بچے کو سلانے کے بعد بستر سے اُٹھ جائے تو وہ بھی فوراً اُٹھ جاتے ہیں۔ اگر آپ کے ساتھ یہ مسئلہ ہے تو

آپ جب بھی بچے کو سلائیں، اس کے پہلو میں تکیہ رکھ دیں یا جب بھی آپ بستر سے اُٹھنے لگیں تو فوراً تکیہ بچے کے پہلو میں رکھ دیں۔ اس سے بچہ یہ سمجھے گا کہ ماں اس کے ساتھ ہی ہے۔

سوتے میں دودھ مانگنا

بہت چھوٹے بچے بہت جلد بھوک محسوس کرتے ہیں، اس لیے وہ رات کو بھی کئی مرتبہ اُٹھ کر دودھ پیتے ہیں۔ ایک سال کی عمر تک بچے کے کھانے پینے کی باقاعدہ روٹین بن چکی ہوتی ہے۔ وہ عام طور پر رات کو سونے کے بعد دودھ نہیں پیتا، تاہم بعض اوقات بچہ رات کو اُٹھنا اور دودھ مانگنا شروع کر دیتا ہے۔ اگر آپ اسے دودھ دے دیں تو وہ روزانہ ایسا کرنا شروع کر دیتا ہے۔ آپ اس کے ہر دفعہ دودھ مانگنے پر اسے دودھ دیں گی تو یہ اس کی عادت بن جائے گی، اس لیے ہمیشہ یہ ظاہر کریں کہ آپ سو رہی ہیں۔ اور وہ جتنا چاہے چیخے یا شور مچائے، آپ ایسا ظاہر کریں کہ آپ سن ہی نہیں رہیں۔ تھوڑی دیر میں وہ خود ہی تھک کر سو جائے گا۔ چند دنوں تک ایسا ہی کریں۔ بچہ خود بخود ٹھیک ہو جائے گا۔ یہ طریقہ صرف بڑے بچوں کے لیے ہے۔ بہت چھوٹے بچوں کے ساتھ ایسا مت کیجیے کیونکہ وہ بہت جلد بھوک محسوس کرتے اور رات کو بھی دودھ پیتے ہیں۔

بچہ بہت بے چین ہو

بعض اوقات بچہ دن میں بہت زیادہ کھیل کود کی وجہ سے تھکاوٹ اور بدن میں درد محسوس کرتا ہے۔ اس کے علاوہ روٹین میں تبدیلی، مثلاً سفر کی وجہ سے بھی تھکاوٹ

محکم دلائل وبراہین سے مزین متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتب

www.KitaboSunnat.com

محسوس کرتا ہے۔ اگر آپ کا بچہ بہت بے چین ہے اور سونے میں دشواری محسوس کر رہا ہے تو آپ اسے تھوڑی سی پیناڈول (Panadol) پلا سکتی ہیں۔

- ایک سال سے کم عمر بچوں کے لیے Panadol Infant Drops
- ایک سال یا اس سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے Panadol Liquid
- ایک چائے کا چمچ، یعنی 5ml-4ml۔
- بعض اوقات ہلکی پھلکی الرجی کی صورت میں بھی بچہ سونے میں دشواری محسوس کرتا ہے، اس لیے آپ اسے ایک دوا اینٹی ہسٹامین (Antihistamine) بھی پلا سکتی ہیں۔

زیادہ دیر تک سلانے کے لیے

اگر آپ بچے کو سلانے سے پہلے اس کے دودھ کی بوتل میں تھوڑا سا سریلیک (Cerealac) ملا دیں تو وہ زیادہ دیر تک سوئے گا کیونکہ ٹھوس غذا دیر سے ہضم ہوتی ہے۔

بچہ رات کو بہت دیر تک نہ سوئے

بعض اوقات بچہ رات کو بہت دیر تک کھیلنا چاہتا ہے اور آپ جتنی چاہے کوشش کریں وہ سونے کے لیے تیار نہیں ہوتا۔ اس کے لیے آپ اسے اچھی طرح دودھ پلا کر بستر پر لٹا دیں۔ گھر کی تمام لائٹیں بند کر دیں اور بالکل اندھیرا کر دیں۔ اب آپ بالکل خاموشی سے لیٹ جائیں اور یہ ظاہر کریں کہ آپ سو رہی ہیں۔ بچے سے ہرگز بات نہ کریں۔ وہ جتنا چاہے چیخے آپ خاموش ہی رہیں۔ تھوڑی دیر میں بچہ خود ہی سو جائے گا۔

5 بچے کی خوراک

ماں کا دودھ، بہترین غذا

ماں کا دودھ بچے کے لیے بہترین خوراک ہے۔ اس میں وہ تمام غذائی اجزا مناسب مقدار میں موجود ہوتے ہیں جن کی بچے کو ضرورت ہوتی ہے۔ ماں کا دودھ بچے کے جسم میں بیماریوں کے خلاف مدافعت پیدا کرتا ہے۔ اسی لیے ماں کا دودھ پینے والے بچوں میں بوتل کا دودھ پینے والے بچوں کی بہ نسبت پیٹ کے مسائل اور بیماریاں کم ہوتی ہیں۔ بچے کی پیدائش کے بعد شروع میں جو دودھ نکلتا ہے وہ بے رنگ یا ہلکے پیلے رنگ کا ہوتا ہے۔ یہ دودھ بچے کی صحت کے لیے نہایت اہم ہے۔ یہ دودھ بچے میں بیماریوں کے خلاف زیادہ مدافعت پیدا کرتا ہے۔ ماں کا دودھ آہستہ آہستہ پیلے رنگ سے سفید رنگ میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

ماں کے لیے فوائد

بچے کو دودھ پلانا ماں کے تمام جسمانی نظام اور بچہ دانی کو واپس اپنی اصلی حالت میں لانے میں مدد دیتا ہے۔ بچے کو دودھ پلانے والی ماؤں میں چھاتی کے کینسر کے

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

خطرات بھی بہت کم ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ قدرتی نظام ہے کہ جو مائیں بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں، انھیں کچھ عرصے تک ماہواری شروع نہیں ہوتی۔ یوں خود بخود فیملی پلاننگ ہو جاتی ہے لیکن یہ ضروری نہیں کہ ہر ماں کے ساتھ ایسا ہو۔

دودھ پلانے کے دوران میں ادویات کا استعمال

ماں کا دودھ بننے میں جو غذائی اجزا استعمال ہوتے ہیں وہ تمام اجزا ماں کے جسم ہی سے حاصل کیے جاتے ہیں۔ ماں کی خوراک میں سے بھی بہت سے اجزا دودھ کے ذریعے سے بچے تک منتقل ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح بہت سی ادویات ایسی ہیں جنھیں اگر ماں استعمال کرے تو وہ دودھ کے ذریعے سے بچے تک منتقل ہو جاتی ہیں، اس لیے کسی بھی قسم کی دوا استعمال کرنے سے پہلے اس امر کی تسلی کر لیں کہ وہ بچے کے لیے محفوظ ہے۔ جس طرح حمل کے دوران میں بعض دوائیں بچے کی صحت کے لیے خطرناک ہوتی ہیں اسی طرح بعض دوائیں دودھ پیتے بچوں کی صحت کے لیے بھی مضر ہوتی ہیں، اس لیے تمام دوائیں ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کریں اور ڈاکٹر کو ضرور بتائیں کہ آج کل آپ بچے کو دودھ پلا رہی ہیں۔ بہتر ہے کہ دودھ پلانے کے دوران میں کیلشیم اور وٹامن کی گولیاں کھائی جائیں تاکہ بچے کو تمام ضروری اجزا مناسب مقدار میں مل سکیں۔

ناکافی دودھ

تقریباً تمام مائیں شروع میں دودھ کم ہونے کے باوجود اپنے بچوں کو دودھ پلانے کے قابل ہوتی ہیں۔ اگر آپ محسوس کرتی ہیں کہ دودھ کی مقدار ناکافی ہے تو درج ذیل

ہدایات پر عمل کریں:

- اپنے بچے کو دن میں کئی مرتبہ دودھ پلائیں۔ آپ جتنی زیادہ مقدار میں دودھ پلائیں گی اتنی زیادہ مقدار میں دودھ پیدا ہوگا۔
- جب بھی دودھ پلائیں، دونوں چھاتیوں سے باری باری پلائیں۔
- بہت زیادہ مائع اشیاء پییں، مثلاً: پانی، دودھ وغیرہ۔
- اگر آپ کو بوتل سے دودھ دینا پڑے تو بہت کم مرتبہ یا دن میں صرف ایک دفعہ دیں کیونکہ بوتل سے دودھ نسبتاً آسانی سے نکل آتا ہے، اس وجہ سے بچہ بوتل سے دودھ پینے کو ترجیح دینا شروع کر دیتا اور ماں کا دودھ پینا چھوڑ دیتا ہے۔

دودھ کب پلایا جائے؟

بچے اس بات کا فیصلہ خود کرتے ہیں کہ انھیں کب بھوک لگی ہے اور وہ کب دودھ پینا چاہتے ہیں۔ بہت سے بچے پیدائش کے بعد چند ہفتوں کے اندر اندر واضح تسلسل (ردھم) بنا لیتے ہیں جس کے مطابق وہ دودھ پیتے، سوتے اور جاگتے ہیں۔ ماں کا دودھ پینے والے بچے بوتل کا دودھ پینے والے بچوں کی بہ نسبت زیادہ مرتبہ دودھ پیتے ہیں کیونکہ ماں کا دودھ جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

6 دودھ پلانے کا طریقہ

صبر وتحمل کی ضرورت

شروع شروع میں دودھ پلانا مشکل اور تکلیف دہ عمل ہوتا ہے۔ بچے کے سرِ پستان (Nipple) کو مسلسل چوسنے کی وجہ سے آپ تکلیف محسوس کرتی ہیں۔ دودھ پلانے کا مرحلہ وقت طلب کام ہوتا ہے، اس لیے آپ کو صبر وتحمل سے کام لینا چاہیے۔

پُرسکون ماحول

بچے کو دودھ پلانے کے دوران میں پرسکون ماحول نہایت اہم ہے۔ ایسے ماحول میں بچہ تحفظ محسوس کرتا ہے، نیز ایسا ماحول دودھ کے جاری ہونے میں مدد دیتا ہے۔

دودھ پلانے کی پوزیشن

بچے کو دودھ پلانے کی پوزیشن آپ کی چھاتیوں کی شکل اور سائز پر منحصر ہے۔ دودھ پلانے کے دوران میں مختلف پوزیشنوں میں دودھ پلانے کی کوشش کریں حتیٰ کہ ایسی پوزیشن ڈھونڈ لیں جو آپ کے لیے آرام دہ ہو۔ آپ اپنے بچے کو بیٹھ کر دودھ پلا رہی ہیں تو اپنی کمر کے پیچھے تکیہ لگا لیں، اس سے آپ کو سہارا بھی ملے گا اور بچہ بھی آسانی سے آپ کے بازوؤں میں سما جائے گا۔ اس کے علاوہ آپ لیٹ کر بھی دودھ پلا سکتی ہیں۔

باری باری دودھ پلانا

دودھ پلاتے ہوئے دونوں چھاتیوں سے باری باری دودھ پلائیں۔ اگر آپ ایک چھاتی سے زیادہ دیر تک دودھ پلائیں گی تو اس میں دودھ زیادہ مقدار میں بننا شروع ہو جائے گا۔ یوں دونوں چھاتیوں کے سائز میں فرق آ جائے گا، اس لیے کوشش کریں کہ برابر دونوں چھاتیوں سے دودھ پلائیں۔

دودھ پینے کے دوران میں بچے کا سونا

اگر آپ کا بچہ دودھ پیتے ہوئے سو جاتا ہے تو اسے آرام سے اُٹھا دیں تاکہ وہ اچھی طرح دودھ پی لے۔ بچے کو اُٹھانے کے لیے اس کا پاؤں ہلائیں یا گیلا کپڑا اپنے پاس رکھ لیں اور اسے بچے کے پاؤں سے لگائیں۔ اس طرح آپ بچے کو ہوشیار کر سکتی ہیں کہ اب اسے اچھی طرح پیٹ بھر کر دودھ پینا ہے۔

رات کو دودھ مانگنا

اگر آپ محسوس کرتی ہیں کہ آپ کا بچہ دن میں زیادہ تر سویا رہتا اور رات میں دودھ پینے کے لیے بار بار اُٹھ جاتا ہے، اگر آپ کا بچہ دو ماہ سے بڑا ہے تو آپ اس کی روٹین بدلنے کی کوشش کر سکتی ہیں۔ دن میں جس وقت آپ کا بچہ دیر تک سوتا ہے، اس کے سونے سے پہلے عام دنوں کی بہ نسبت کم دودھ پلائیں اور تھوڑا سا اُبلا ہوا جراثیم سے پاک پانی پلائیں۔ اس طرح وہ عام دنوں کے مقابلے میں جلد اُٹھ جائے گا۔ اس کے بعد آپ اسے اتنا ہی دودھ پلائیں جتنا عام طور پر پلاتی ہیں۔ یہ طریقہ آپ 24 گھنٹوں میں صرف ایک بار استعمال کر سکتی ہیں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتب

www.KitaboSunnat.com

دودھ پلانے کے بعد

جب آپ کا بچہ دودھ پی چکے تو اپنے سرِ پستان (Nipple) کو دبا کر تھوڑا سا دودھ نکال دیں اور اسے خشک ہونے دیں۔ یہ عمل آپ کی چھاتیوں کی کسی کریم کے بغیر بہتر حفاظت کرے گا۔

بچے کا اُلٹی کرنا

بعض اوقات دودھ پیتے پیتے بچے کے پیٹ میں تھوڑی سی ہوا بھی چلی جاتی ہے، اس لیے وہ دودھ پینے کے بعد معمولی سی اُلٹی بھی کر سکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ بچہ بیمار ہے۔ جیسے ہی آپ بچے کو ٹھوس غذا دینی شروع کریں گی، اُلٹی آنے کی شکایت خود بخود ختم ہو جائے گی۔

ڈکار دلوانا

بچہ دودھ پی چکے تو اسے ڈکار دلوا دیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ بچے کو اُٹھا کر اپنے کندھے سے لگا لیں اور اس کی کمر پر ہاتھ پھیریں۔ تھوڑی دیر بعد بچہ خود ہی ڈکار لے لے گا۔ بچہ اگر دودھ پینے کے بعد اُلٹی کرتا ہے تو بہتر ہے کہ آپ اس کو دودھ پلانے کے دوران میں بھی ڈکار دلوائیں۔ اس سے بچے کو گیس کا مسئلہ بھی نہیں ہوگا۔

فالتو دودھ

اگر بچے کو دودھ پلانے کے باوجود آپ کو اپنی چھاتیاں بھری ہوئی محسوس ہوں یا آپ محسوس کرتی ہوں کہ دودھ ضرورت سے زیادہ مقدار میں پیدا ہو رہا ہے تو آپ اسے پمپ کے ذریعے سے نکال سکتی ہیں۔ دودھ نکالنے کے پمپ میڈیکل سٹوروں پر

بآسانی دستیاب ہیں۔ آپ اس کے ذریعے سے دودھ نکال کر بچے کو کسی اور وقت پلانے کے لیے محفوظ کر سکتی ہیں۔ آپ اس دودھ کو فریزر میں جما کر تقریباً تین ماہ تک محفوظ کر سکتی ہیں۔

کس عمر تک دودھ پلایا جائے؟

بچے کو جب تک ممکن ہو دودھ پلائیں۔ قرآن وحدیث میں اس کی مدت دو سال ہے۔ آپ بچے کو دو سال تک اپنا دودھ پلا سکتی ہیں اور تقریباً چار ماہ کی عمر کے بعد اس کو ٹھوس غذا دینی شروع کر سکتی ہیں۔ ماں بیمار ہو تب بھی بچے کو اپنا دودھ پلا سکتی ہے، سوائے اس کے کہ ڈاکٹر نے منع کر رکھا ہو۔

بچے کا دودھ چھڑوانا

اگر آپ اپنے بچے کا دودھ چھڑوانا چاہتی ہیں تو اپنا دودھ دینا فوراً بند نہ کریں۔ دودھ بتدریج کم کریں اور اپنے دودھ کی جگہ ٹھوس غذا یا گائے کا دودھ دینا شروع کر دیں۔ مثلاً اگر آپ بچے کو دن میں پانچ دفعہ دودھ دیتی ہیں تو چار دفعہ دودھ پلائیں

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اور پانچویں دفعہ گائے کا دودھ یا ٹھوس غذا دیں۔ چند دنوں کے بعد تین دفعہ اپنا دودھ دیں اور دو دفعہ گائے کا دودھ یا ٹھوس غذا۔ اس طرح آہستہ آہستہ اپنا دودھ دینا کم کرتی جائیں۔ یوں بچہ بھی محسوس نہیں کرے گا کہ آپ اسے اپنا دودھ دینا بند کر رہی ہیں۔ آپ کی اپنی صحت بھی متاثر نہیں ہوگی کیونکہ اچانک دودھ چھڑوانے سے بچے کے دودھ نہ پینے کے باعث چھاتیوں میں دودھ جمع ہو جاتا ہے۔ اس سے سختی اور سوجن پیدا ہو جاتی ہے جو تکلیف کا باعث بنتی ہے۔ اس کے علاوہ بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اگر آپ بچے کو بتدریج دودھ دینا کم کریں گی تو دودھ خود بخود کم ہوتا جائے گا۔

دودھ جتنا زیادہ پلایا جائے اتنا ہی بڑھتا ہے اور جتنا کم پلایا جائے اتنا ہی کم ہوتا ہے۔

جب آپ کو دودھ دینا مکمل طور پر بند کرنا ہو تو بچے کے دودھ مانگنے پر چپکے سے کوئی کڑوی چیز، مثلاً صافی یا کریلوں کا رس چھاتیوں پر مل کر دودھ پلائیں۔ بچہ خود بخود دودھ پینا بند کر دے گا۔

7 جڑواں بچوں کو دودھ پلانا

دودھ کی مقدار

ماں ایک سے زائد بچوں کے لیے مناسب مقدار میں دودھ پیدا کر سکتی ہے۔ دودھ کی پیداوار کا انحصار طلب و رسد (Demand & Supply) پر ہے، اس لیے آپ جتنا زیادہ دودھ پلائیں گی دودھ کی مقدار میں اتنا ہی اضافہ ہوگا۔ جڑواں بچوں کے لیے آپ کو عام ماؤں کی بہ نسبت زیادہ خوراک اور مائع اشیاء، مثلاً پانی اور دودھ وغیرہ، کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے لیے مناسب غذا نہایت اہم ہے۔

بیک وقت دودھ پلانا

جڑواں بچوں کی ماؤں کو چاہیے کہ وہ اپنے دونوں بچوں کو بیک وقت دودھ پلائیں، ورنہ وہ دن بھر دودھ پلانے میں لگی رہیں گی۔ جب ایک بچہ دودھ پی چکے گا تو دوسرے کی باری آ جائے گی۔

دونوں چھاتیوں سے باری باری دودھ پلانا

دونوں بچوں کو ہر دفعہ چھاتیاں بدل بدل کر دودھ پلائیں تاکہ اگر ایک بچے کی خوراک دوسرے بچے سے زیادہ ہے تو باری باری دونوں طرف سے دودھ پینے کی وجہ

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

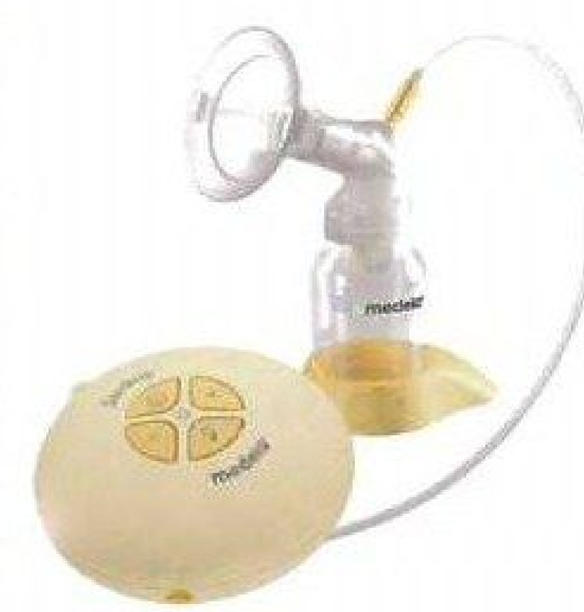
www.KitaboSunnat.com

سے دونوں چھاتیوں میں دودھ کی برابر مقدار پیدا ہو۔

بوتل سے دودھ پلانا

اگر آپ کے خیال میں دودھ اس قدر نہیں کہ دونوں بچے پیٹ بھر کر دودھ پی سکیں تو آپ بوتل میں دودھ دے سکتی ہیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ جب آپ ایک بچے کو دودھ پلا رہی ہوں تو دوسرے بچے کو بوتل سے دودھ پلائیں۔ اگلی دفعہ دوسرے بچے کو دودھ پلائیں اور پہلے بچے کو بوتل سے۔ اس طرح دونوں بچے یکساں طور پر ماں کا دودھ حاصل کر سکیں گے۔

پمپ سے دودھ نکالنا



اگر آپ کے خیال میں آپ کا دودھ دونوں بچوں کے لیے کافی ہے لیکن دو بچوں کو دودھ پلانا مشکل اور تھکا دینے والا کام ہے۔ بازار میں دودھ نکالنے والے پمپ با آسانی دستیاب ہیں۔ آپ ان کے ذریعے سے دودھ نکال کر فیڈر میں دونوں بچوں کو باری باری دے سکتی ہیں۔

بوتل کا دودھ

اگر تمام تر کوششوں اور محنت کے باوجود آپ صحیح طرح سے بچے کو دودھ پلانے میں کامیاب نہیں ہوسکیں تو بہتر ہے اپنا ذہنی سکون برباد کرنے کے بجائے بوتل سے

دودھ پلانا شروع کر دیں لیکن اپنا دودھ پلانا کبھی نہ چھوڑیں۔ باقاعدہ روٹین بنالیں کہ اتنی دفعہ اپنا دودھ پلانا ہے اور اتنی دفعہ بوتل کا دودھ تاکہ بچے کو پتہ ہو کہ اب اسے ماں کا دودھ ملے گا اور اب بوتل کا۔

گائے کا دودھ

آپ اپنے بچے کو اُبلا ہوا گائے کا دودھ پلاسکتی ہیں۔ جب آپ بچے کو گائے کا دودھ شروع کرائیں تو بہتر ہے کہ ابتدا میں اس میں تھوڑا سا اُبلا ہوا پانی ملادیں کیونکہ ماں کا دودھ تھوڑا پتلا ہوتا ہے۔ کچھ عرصہ بعد جب بچے کو گائے کے دودھ کی عادت ہو جائے تو اس میں پانی ملانا بند کر دیں۔

فارمولا دودھ

گائے کے دودھ کے علاوہ آپ بازار سے ملنے والا فارمولا دودھ بھی پلاسکتی ہیں لیکن یہ دودھ مہنگا ہے اور عام طور پر پاؤڈر کی شکل میں دستیاب ہے۔ اس کے بنانے کا طریقہ ڈبے پر درج ہوتا ہے۔ اس کے لیے پانی اُبال کر ٹھنڈا کیا جاتا اور بعد میں پاؤڈر ملایا جاتا ہے۔

دودھ کا درجۂ حرارت

بچے کو آپ جو دودھ دیں وہ نیم گرم ہونا چاہیے۔ اس کو چیک کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ دودھ کا ایک قطرہ ہاتھ کے اُلٹی طرف ٹپکائیں۔ اگر دودھ نہ ٹھنڈا محسوس ہو اور نہ گرم تو یہ درجۂ حرارت ٹھیک ہے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

دودھ کی مقدار

صحت مند بچہ اس بات کا فیصلہ خود کرتا ہے کہ اسے کتنا دودھ پینا ہے اور اس کا پیٹ کب بھر گیا ہے، اس لیے بچے کو کبھی زبردستی کھلانے پلانے کی کوشش نہ کریں۔

بوتل کے نپل کا سوراخ

بچے کو دودھ پلانے سے پہلے اس بات کا یقین کر لیں کہ بوتل کے نپل کا سوراخ نہ بڑا ہے اور نہ چھوٹا، ورنہ آپ کا بچہ دودھ کے ساتھ ہوا بھی اندر لے جا سکتا ہے، اس کی وجہ سے گیس کا مسئلہ ہو جاتا ہے۔ بوتل کے نپل کے سوراخ کا درست سائز دیکھنے کا طریقہ یہ ہے کہ بوتل کو اُلٹائیں۔ اگر دودھ قطروں کی صورت میں آئے تو سوراخ کا سائز درست ہے۔

بوتل کی صفائی

دودھ کی بوتل ہمیشہ دھلی ہوئی اور صاف ستھری ہونی چاہیے۔ جراثیم کی وجہ سے بچے کو دست لگ سکتے ہیں۔ دودھ کی بوتل روزانہ اُبالیں۔ جب بچہ چھ ماہ کا ہو جائے تو فیڈر کو صرف گرم پانی سے دھونا کافی ہے۔ بہتر ہے کہ آپ کے پاس دودھ کی دو بوتلیں ہوں تاکہ اگر ایک بوتل استعمال میں ہو تو دوسری صاف ستھری موجود ہو۔

بوتل کی بو دور کرنا

بچہ دودھ پی لے، تو دودھ کی بوتل فوراً دھو ڈالیں تاکہ اس میں سے دودھ کی بو نہ آئے۔ اگر دودھ کی بوتل سے بو آ رہی ہے تو آپ درج ذیل طریقوں سے بو دور کر سکتی ہیں:

باب 10 بچے کی پرورش اور اس کے مسائل

- بوتل کو گرم پانی سے بھر لیں اور اس میں تھوڑا سا سرف ڈال کر رات بھر پڑی رہنے دیں۔ اگلے دن اسے اچھی طرح دھو لیں۔ اب اس میں تھوڑا سا گرم پانی ڈالیں اور ایک چمچ کچے چاول ڈال کر خوب زور سے ہلائیں۔ اس طرح فیڈر اچھی طرح صاف ہو جائے گا اور اس کی بو بھی دور ہو جائے گی۔
- دودھ کی بوتل گرم پانی سے بھر لیں اور اس میں تھوڑا سا میٹھا سوڈا ڈال کر رات بھر کے لیے رکھ دیں۔ اگلے دن اچھی طرح دھو لیں۔ فیڈر کی بو دور ہو جائے گی۔
- فیڈر میں پانی بھر لیں اور تھوڑا سا سرکہ ڈال کر تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں، پھر اسے دھوئیں۔ فیڈر کی بو دور ہو جائے گی۔

اپنے دودھ کے ساتھ بوتل کا دودھ بھی دیں

اگر آپ کا دودھ زیادہ مقدار میں ہے تو بھی بہتر ہے کہ بچے کو کم از کم دن میں ایک دفعہ ضرور بوتل کا دودھ دیں۔ جو بچے صرف ماں کا دودھ پیتے ہیں وہ گائے کا دودھ پینا اور ٹھوس غذا کھانا بہت مشکل سے شروع کرتے ہیں۔ یوں اگر آپ تھوڑی دیر کے لیے بازار یا کہیں اور جا رہی ہیں تو اپنے بچے کو باآسانی کسی دوسرے کے پاس چھوڑ کر جا سکتی ہیں۔ آپ کو یہ پریشانی نہیں ہوگی کہ بچہ آپ کے بغیر بھوکا رہے گا۔ بچے کو بالکل ابتدا سے فیڈر کا دودھ پلانا شروع کریں ورنہ وہ (تین یا چار ماہ کی عمر میں) بوتل کا دودھ نہیں پیے گا۔ ماں کا دودھ پینے والے بچوں کے لیے مارکیٹ میں چوڑی چوسنی والا فیڈر بھی دستیاب ہے جس کی شکل بالکل ماں کی چھاتی کے اگلے حصے کی طرح ہوتی ہے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

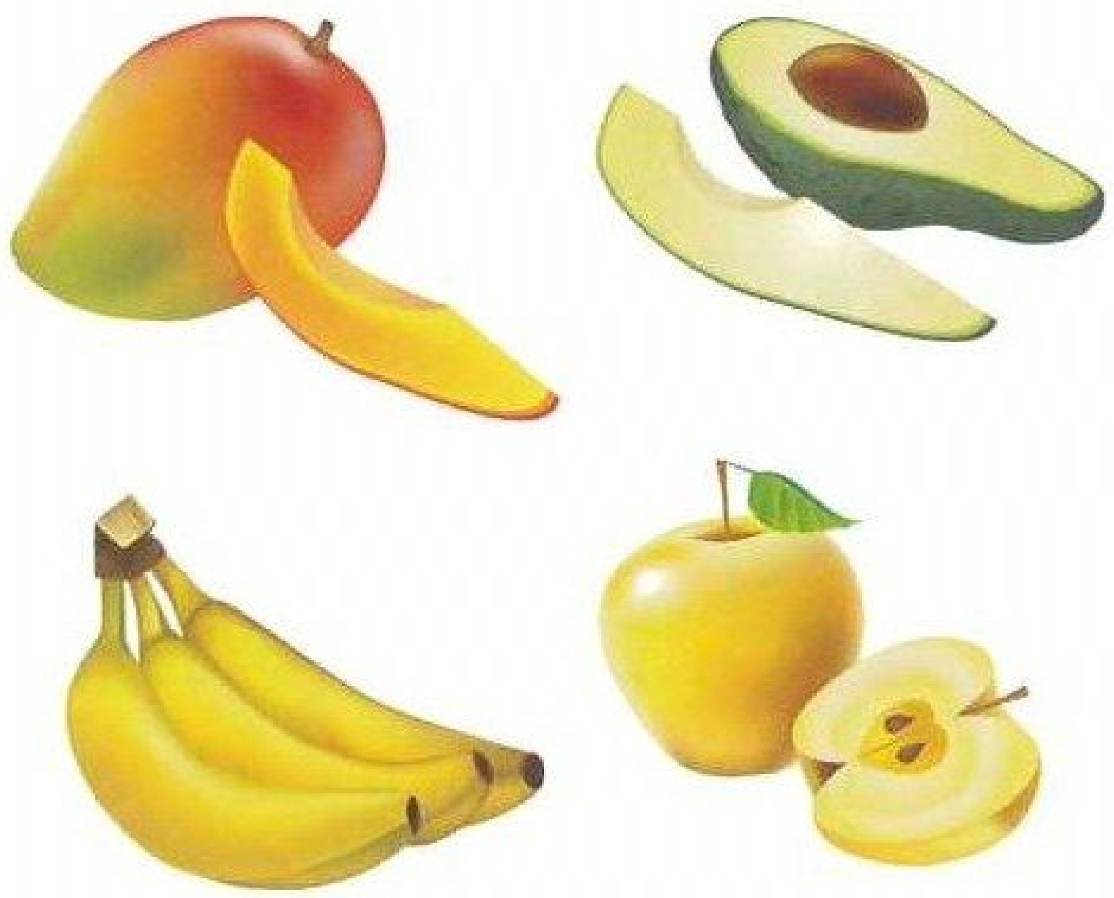
8 بچے کو ٹھوس غذا

چار ماہ کے بچے کو ٹھوس غذا کھلانی شروع کر دینی چاہیے۔ ابتدا میں ٹھوس غذا تھوڑی مقدار میں اور پتلی صورت میں دیں۔ جب بچہ ایک خوراک کا عادی ہو جائے تو آپ اسے کھانے کے لیے نئی چیز دے سکتی ہیں۔ اگر بچہ ایک خوراک کھانے سے انکار کرے تو اسے زبردستی نہ کھلائیں بلکہ کچھ عرصے کے لیے وہ خوراک کھلانی بند کر دیں۔ کچھ دنوں کے بعد آپ اسے وہ خوراک دوبارہ شروع کرا سکتی ہیں۔

سبزیاں

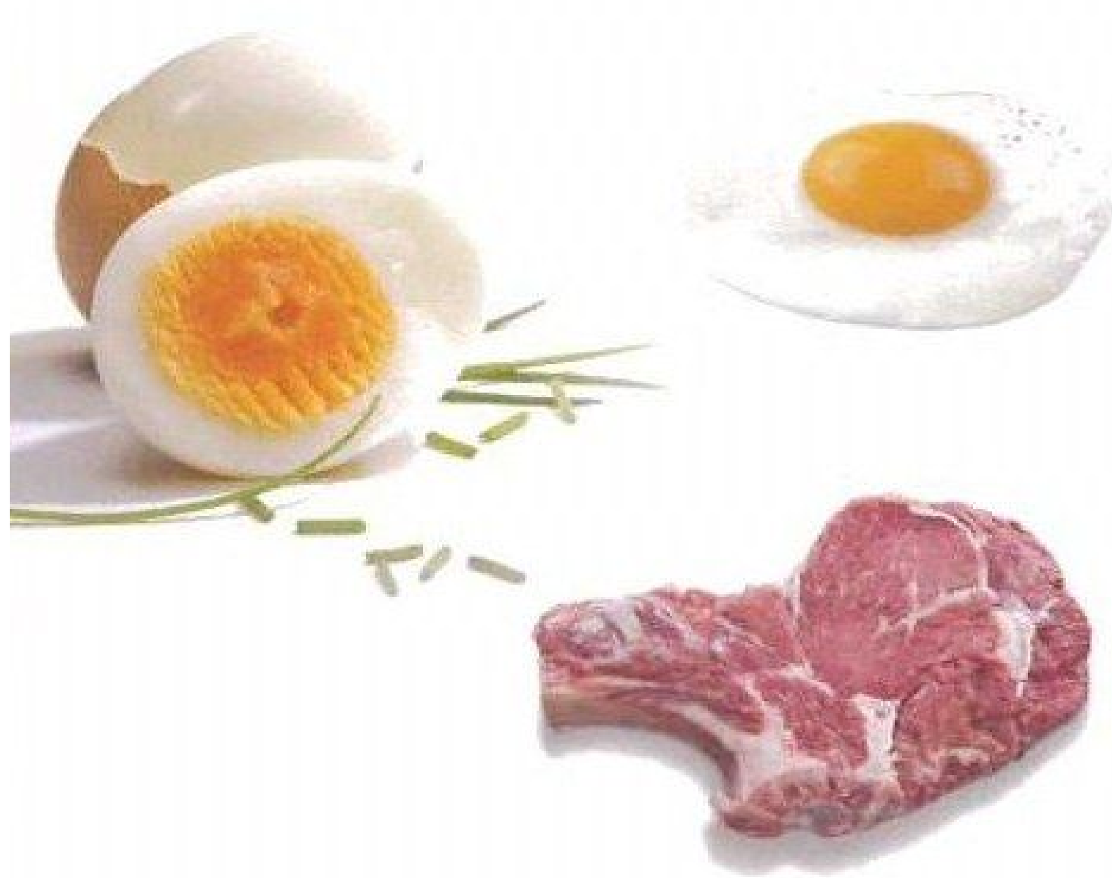
جب آپ اپنے بچے کو ٹھوس غذا دینے لگیں تو ابتدا میں آلو دے سکتی ہیں۔ اس کے لیے آپ ایک آلو بغیر چھیلے اُبالیں، پھر اسے چھیل کر اچھی طرح کچل لیں۔ اب اس میں تھوڑا سا پانی ملا لیں تاکہ وہ پیسٹ سا بن جائے۔ اسی طرح آپ دوسری سبزیاں بھی اُبال کر اور کچل کر دے سکتی ہیں۔

پھل



آپ اپنے بچے کو تمام پھل کھانے کے لیے دے سکتی ہیں۔ بچے کے لیے کیلا بہترین غذا ہے۔ آپ کیلے کو کچل کر اس میں تھوڑا سا دودھ ملا کر دے سکتی ہیں۔ کیلے کا ملک شیک کمزور بچوں کو صحت مند بنانے کے لیے بہترین ہے۔ اس کے علاوہ آپ بچے کو دوسرے پھل، مثلاً: سیب، آم اور آڑو وغیرہ بھی دے سکتی ہیں۔ بچے کو امرود کھلانے سے پرہیز کریں۔ امرود کے بیج کھانے سے اس کا پیٹ خراب ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔

گوشت اور انڈے



پانچ ماہ کی عمر کے بعد آپ اپنے بچے کی خوراک میں تھوڑا سا گوشت (مرغی، چھوٹا گوشت اور بڑا گوشت) اُبال کر اور گرائنڈ کر کے شامل کر سکتی ہیں، مثلاً: آپ آلو اور گوشت یا آلو، گاجر اور گوشت گرائنڈ کر کے دے سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ بچے کو یخنی بھی دی جا سکتی ہے۔ آپ بچے کو انڈہ بھی دے سکتی ہیں، مثلاً: آلو اور انڈا اُبال کر اور کچل کر دے سکتی ہیں۔ بچے کو گوشت دن

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتب

www.KitaboSunnat.com

میں ایک دفعہ دیں اور ایک سال سے کم عمر بچے کو کلیجی دینے سے گریز کریں۔

دلیا اور چاول

آپ بچے کو دلیا اور چاول بھی دے سکتی ہیں۔ بازار میں بھی پاؤڈر کی شکل میں دلیے کے ڈبے بآسانی دستیاب ہیں۔ ان کے بنانے کا طریقہ بھی ڈبے پر درج ہوتا ہے۔ دلیا تیار کرنے کے لیے عام طور پر پانی اُبال کر ٹھنڈا کرنے کے بعد پاؤڈر دلیے میں ملایا جاتا ہے۔ لیکن یہ بہت مہنگا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ آپ دودھ میں ڈبل روٹی بھگو کر بھی دے سکتی ہیں۔

کھانے میں عدم دلچسپی

بعض بچے کھانے میں دلچسپی نہیں لیتے اور زبردستی کھلانے پر اُلٹی کر دیتے ہیں۔ ایسے بچوں کو خوراک کی طرف لانے کے لیے بہت محنت کرنی پڑتی ہے۔ ان کے لیے آپ مختلف طرح کی ڈشیں بنا کر تجربہ کر سکتی ہیں کہ ایسی کونسی ڈش ہے جسے کھانے میں بچے نے تھوڑی

دلچسپی لی ہے۔ مثال کے طور پر بچے عموماً بسکٹ، سویاں، سوجی کا حلوہ، کیلے کا ملک شیک، چاولوں کی کھچڑی، آلو کے چپس یا چکن پیس (صرف نمک اور سرکہ لگے ہوئے) پسند کرتے ہیں۔ آپ ان میں سے مختلف چیزیں بنا کر دیکھ سکتی ہیں کہ کونسی چیز بچہ شوق سے کھا رہا ہے۔ اس کے علاوہ جب بھی خاندان کے تمام افراد اکٹھے بیٹھ کر کھانا کھائیں، بچے کو بھی بہر صورت اپنے ساتھ بٹھائیں۔ اس طرح بچہ کچھ نہ کچھ ضرور کھا لے گا، نیز اسے سب کے ساتھ مل کر کھانا کھانے کی عادت پڑے گی۔ بھوک بڑھانے والی مختلف دوائیں بھی مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ آپ ڈاکٹر کے مشورے سے کوئی بھی دوا استعمال کر سکتی ہیں۔ درج ذیل میں سے کوئی بھی دوا کھلائی جا سکتی ہے:

قرشی کی گیسٹو فل (Gestofil)

ہمالایا (Hamalaya) کی بورنیسان (Bornisan)

بورنیسان شیر خوار بچوں کو بھی دی جا سکتی ہے۔ بھوک بڑھانے کے علاوہ پیٹ کے مسائل (گیس، مروڑ، بدہضمی اور قبض وغیرہ) میں یہ دوا عموماً استعمال کی جا سکتی ہے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بچے کی خوراک کا چارٹ

بچے کی عمر	دودھ	ٹھوس غذا
4-0 ماہ	ماں کا دودھ	×
5-4 ماہ	ماں کا دودھ	ایک کچلا ہوا آلو ایک کیلا
6-5 ماہ	ماں کا دودھ	کچلی ہوئی سبزی گوشت اور سبزی، دلیا
8-7 ماہ	ماں کا دودھ	ایک انڈہ اور سبزی، گوشت اور سبزی دلیا، ایک کیلا
10-9 ماہ	ماں کا دودھ	ایک انڈہ اور سبزی
10-9 ماہ	ماں کا دودھ	گوشت اور سبزی (ایک یا دو وقت) ایک یا دو پھل
12-11 ماہ	ماں کا یا گائے کا دودھ	گھر والوں کے ساتھ کھانا کھلانا شروع کریں

9 دودھ پلانے کے دوران میں مسائل

دودھ پینا اور پلانا ماں اور بچہ دونوں کے لیے پرلطف تجربہ ہونا چاہیے۔ اگر ایسا نہیں تو ضروری ہے کہ شروع ہی میں مسئلے کی تشخیص کر لی جائے اور جو بھی ضروری تبدیلیاں ہیں کر لی جائیں۔ عام طور پر دودھ پلانے کے دوران میں جو مسائل درپیش ہوتے ہیں وہ درج ذیل ہیں۔ ضروری نہیں کہ یہ مسائل ہر ایک کو درپیش ہوں:

1 زخمی سرِ پستان

بہت سی خواتین محسوس کرتی ہیں کہ ہر دفعہ دودھ پلانے کے بعد ان کے سرِ پستان کٹے پھٹے، سرخ اور کھردرے ہو جاتے ہیں۔ ان میں جلن اور خارش محسوس ہوتی ہے۔ سرِ پستان کے زخمی ہونے کی درج ذیل وجوہات ہیں:

- پیتے وقت بچے کی نامناسب پوزیشن
- بچے کے دودھ پینے کا نامناسب طریقہ
- سرِ پستان کی نامناسب نگہداشت
- سرِ پستان کا اندر کی جانب مُڑا ہونا
- بچے کا سرِ پستان کو چبانا (دانت نکلتے وقت)

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

دودھ پیتے وقت بچے کی نامناسب پوزیشن

بہت سی خواتین کے لیے سرِ پستان کی تکلیف کی کوئی مخصوص وجہ نہیں ہوتی۔ بعض اوقات بچے کو دودھ پلاتے ہوئے پوزیشن میں تھوڑی سی تبدیلی سرِ پستان کی تکلیف میں آرام دلواسکتی ہے، اس لیے آپ بچے کو دودھ پلاتے ہوئے مختلف پوزیشنیں آزما کر دیکھیں اور جس پوزیشن میں آپ سکون محسوس کریں اسی میں دودھ پلائیں۔ اگر آپ دودھ پلاتے ہوئے کمر کے پیچھے تکیہ لگالیں تو اس سے آپ کو سہارا بھی ملے گا اور بچہ آپ کے بازوؤں میں آرام سے سما جائے گا۔ اس کے علاوہ آپ لیٹ کر بھی دودھ پلاسکتی ہیں۔

بچے کا دودھ پینے کا نامناسب طریقہ

دودھ پیتے ہوئے بچے کا سرِ پستان کو صحیح طرح سے نہ پکڑنا بھی سرِ پستان کے زخمی ہونے کی ایک وجہ ہے۔ بہت چھوٹے بچے دودھ پینے کا صحیح طریقہ نہیں جانتے۔ اس کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ بچہ بہت چوڑا منہ کھول کہ سرِ پستان کو اچھی طرح سے منہ میں لے۔ اس کے علاوہ سرِ پستان میں تکلیف کی ایک اور وجہ یہ ہے کہ بچہ دودھ پی لینے کے باوجود سرِ پستان کو زیادہ قوت سے چوستا رہتا ہے، اس لیے آپ جب بھی درد محسوس کریں، بچے کے منہ کے کناروں سے انگلی ڈال کر جکڑن کم کرسکتی ہیں۔ اس طریقے سے آپ بچے کو سکھا سکتی ہیں کہ اسے دودھ پینے کے بعد سرِ پستان چھوڑ دینا ہے۔

سرِ پستان کی نامناسب نگہداشت

بہت زیادہ خشک یا بہت زیادہ نم جلد بھی سرپستان کو زخمی کرنے کا باعث بنتی ہے۔ بہت زیادہ نمی کی وجہ عام طور پر مصنوعی دھاگوں، مثلاً نائلون کا سینہ بند (Bra) پہننا

بھی ہے کیونکہ اس سے پسینہ آتا ہے، اس لیے ہمیشہ کاٹن کا نرم سینہ بند پہنیں۔ بہت زیادہ صابن کا استعمال جلد کی خشکی کا باعث ہے، اس لیے صابن کے استعمال کے بجائے اپنی چھاتیاں صرف سادہ پانی سے دھوئیں۔ اس کے علاوہ بچے کو دودھ پلانے کے بعد ہر مرتبہ سرِ پستان کو دبا کر تھوڑا سا دودھ نکال دیں اور اسے خشک ہونے دیں۔ یہ عمل بھی چھاتیوں کی نگہداشت کے لیے بہت مفید ہے۔ زخمی سرِ پستان کے لیے مارکیٹ میں کریمیں بآسانی دستیاب ہیں۔ آپ درج ذیل میں سے کوئی بھی کریم استعمال کرسکتی ہیں:

بیپنتھن مرہم (Dexpanthenol) Bepanthen Ointment

مامول (Mamool) (Abott)

سرِ پستان کا اندر کی جانب مُڑا ہونا

بعض اوقات سر پستان اندر کی طرف مُڑے ہوتے ہیں۔ بچہ انھیں صحیح طرح سے منہ میں نہیں لے پاتا، اس لیے بچے کو دودھ پلانے سے پہلے سرِ پستان کو تین چار دفعہ باہر کی طرف کھینچیں، پھر دودھ پلائیں۔ اس کے علاوہ مارکیٹ میں اور بعض میڈیکل اسٹوروں پر پلاسٹک کا چھوٹا سا نپل دستیاب ہے جسے دودھ پلانے سے پہلے چھاتی پر لگا لیا جاتا اور دودھ پلایا جاتا ہے۔

بچے کا سرِ پستان کو چبانا

جب بچے کے دانت نکلنے والے ہوتے ہیں تو اس کے مسوڑے سوج جاتے ہیں۔ اُن میں خارش اور تکلیف ہوتی ہے، لہٰذا مختلف چیزیں چبانے سے بچہ سکون محسوس کرتا

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ہے۔ بچے کا سرِ پستان کو چبانا بھی سرِ پستان کی تکلیف کی ایک وجہ ہے، اس لیے بچے کو دودھ پلانے سے تھوڑی دیر پہلے آپ کوئی بھی چیز چبانے کے لیے دے سکتی ہیں۔ اگر آپ گیلے کپڑے کو فریزر میں تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں اور دودھ پلانے سے پہلے بچے کو چبانے کے لیے دیں تو یہ اس کے دکھتے ہوئے مسوڑوں کی ٹکور کرے گا۔ اس طرح بچہ آپ کا سرپستان نہیں چبائے گا۔ اس کے علاوہ آپ بچے کو گاجر بھی چبانے کے لیے دے سکتی ہیں۔

2 بھری اور سوجی ہوئی چھاتیاں

ایسا عام طور پر بچے کی پیدائش کے کچھ عرصہ بعد ہوتا ہے جب آپ کا دودھ بہت زیادہ مقدار میں نکلنا شروع ہو اور بچے کی ضرورت سے زیادہ ہو۔ چھاتیوں میں بہت زیادہ دودھ کی وجہ سے ان میں موجود خون کی نالیاں سوج جاتی ہیں۔ سوجن کی وجہ سے دودھ کے باہر نکلنے والی نالی پر دباؤ پڑتا ہے، جس کی وجہ سے وہ نالی بند ہو جاتی ہے۔ سختی کی وجہ سے سرِ پستان باہر کی طرف صحیح طرح اُبھرے ہوئے نہیں ہوتے، اس لیے بچہ انھیں صحیح طرح سے منہ میں نہیں لے سکتا اور دودھ پینے میں مشکل محسوس کرتا ہے۔ جب دودھ باہر نہیں نکلتا تو اندر ہی اندر جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ یوں چھاتیوں میں سوجن اور سختی پیدا ہو جاتی ہے اور درد محسوس ہوتا ہے۔

سُوجی چھاتیوں کا علاج

- برف کے ٹکڑے کو کپڑے میں لپیٹ کر بند گوبھی کے پتے کے ساتھ اپنی چھاتیوں پر 20 منٹ تک رکھیں۔ یہ عمل دونوں چھاتیوں کی سوجن کم کرنے اور

دودھ نکلنے والی نالی کو کھولنے میں مدد دے گا۔

- بچے کو دودھ پلانے سے پہلے ایک کپڑے کو گرم پانی میں ڈبو کر اپنے سرِ پستان پر چند منٹ کے لیے رکھ دیں، اس سے سرِ پستان نرم ہو جائے گا اور بچہ آسانی سے دودھ پی سکے گا۔
- نیم گرم پانی میں نہانا بھی چھاتیوں کی تکلیف کے لیے مفید ہے۔
- اگر آپ کے ساتھ یہ مسئلہ سردیوں میں ہے تو کپڑے کو گرم پانی میں بھگو کر چھاتیوں کی ٹکور کریں۔
- بچے کو مسلسل دودھ پلاتی رہیں کیونکہ آپ جتنا زیادہ دودھ پلائیں گی سوجن میں اتنی ہی کمی ہو گی۔
- میڈیکل اسٹوروں پر دودھ نکالنے والے پمپ سستے ریٹ پر آسانی دستیاب ہیں جو استعمال میں نہایت آسان ہیں۔ آپ ان کے ذریعے سے بھی دودھ نکال سکتی ہیں۔

3 چھاتی کی گٹھلیاں

گٹھلیاں عام طور پر دودھ کی بند نالی میں سوجن کی وجہ سے محسوس ہوتی ہیں جن میں درد محسوس ہوتا ہے۔ اس کے علاج کے لیے آپ درج ذیل اقدامات کریں:

- دن میں تین دفعہ کپڑے کو گرم پانی میں بھگو کر ٹکور کریں۔
- چھاتیوں کی ٹکور کے لیے آپ ہیئر ڈرائر یا گرم ہوا والا ہیٹر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔
- آپ پمپ کے ذریعے سے بھی دودھ نکال سکتی ہیں۔
- نیم گرم پانی میں نہانا بھی کارآمد ہے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

باب 11

بچے کی نشوونما کا پہلا سال

4 انفیکشن

اگر آپ مسلسل تھکاوٹ، بخار، نزلہ، چھاتیوں میں سختی اور درد جیسی نشانیاں محسوس کرتی ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کو انفیکشن ہو سکتا ہے۔ یہ عام طور پر صرف ایک چھاتی میں ہوتا ہے۔ آپ انفیکشن کے لیے ڈاکٹر سے رابطہ کرنے کے ساتھ اوپر دیے ہوئے طریقوں سے اپنی چھاتی کی ٹکور بھی کر سکتی ہیں۔

نوٹ:

انفیکشن کے باوجود آپ اپنے بچے کو دودھ پلا سکتی ہیں، سوائے اس کے کہ ڈاکٹر نے منع کر رکھا ہو۔ اگر آپ متاثرہ چھاتی سے دودھ پلانے میں دقت محسوس کر رہی ہوں تو پمپ کے ذریعے سے دودھ نکال دیں کیونکہ جتنا زیادہ دودھ نکلے گا آپ کو انفیکشن میں اتنا ہی جلد آرام آئے گا۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

1 بچے کی نشوونما کا پہلا سال

ہر بچہ مختلف ہوتا ہے

ہر بچہ دوسرے بچے سے مختلف ہوتا ہے۔ وہ اپنے مطابق نشوونما پاتا ہے۔ بعض چیزیں وہ جلد سیکھ لیتا ہے۔ بعض چیزیں آہستہ آہستہ سیکھتا ہے۔ ہر بچے کی نشوونما کا انداز دوسرے بچے سے مختلف ہوتا ہے، اس لیے آپ اپنے بچے کا دوسرے بچوں سے موازنہ کرنے کی کوشش نہ کریں۔ یہ قدرتی بات ہے کہ سب والدین اپنے بچوں میں تمام خوبیاں دیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں لیکن اگر آپ اپنے بچے کو جیسا وہ ہے ویسا ہی قبول کرلیں تو وہ بہتر نشوونما پائے گا۔

بچہ آپ کا ساتھ چاہتا ہے

بچہ پیدائش کے پہلے ہفتے ہی سے ہر وقت آپ کے ساتھ رہنا چاہتا ہے۔ وہ آپ کے ساتھ وقت گزارنا چاہتا ہے، اس لیے اسے اپنی گود میں اُٹھائیں اور تھپکیاں دیں۔ اس سے بچہ تحفظ اور سکون محسوس کرتا ہے۔

اردگرد کے ماحول کا جائزہ

بچہ پیدائش کے فوراً بعد سے اردگرد کے ماحول کا جائزہ لیتا ہے اور بہت سی چیزیں سیکھتا ہے۔ پرسکون ماحول میں وہ تحفظ اور سکون محسوس کرتا ہے۔

باتیں سننا

بچہ باتیں سننا پسند کرتا ہے۔ شروع شروع میں اگرچہ وہ سمجھ نہیں پاتا کہ اسے کیا کہا جا رہا ہے لیکن آہستہ آہستہ وہ آپ کی آواز پہچاننا اور آپ کی آوازوں سے اندازہ لگانا شروع کر دیتا ہے کہ آپ اس سے کیا کہہ رہی ہیں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

2 سیکھنے کی حسیات

1 بینائی

نیا پیدا ہونے والا بچہ بہت واضح نہیں دیکھ سکتا۔ وہ اپنے سے صرف آدھا میٹر دور تک کی چیزیں دیکھ سکتا ہے۔ بچوں کی بینائی میں بہت جلد اضافہ ہوتا ہے۔ بچہ سب سے پہلے اپنی ماں کا چہرہ پہچاننا شروع کرتا اور رنگین چیزوں کو دیکھنا پسند کرتا ہے۔

2 سماعت

نئے پیدا ہونے والے بچوں کی سماعت بہت اچھی ہوتی ہے۔ وہ عام طور پر پیدائش کے ابتدائی ہفتوں ہی میں اپنی ماں کی آواز پہچاننا شروع کر دیتے ہیں۔ دو سے تین ماہ کی عمر میں بچہ آواز کی سمت سر موڑنا شروع کر دیتا ہے۔ مختلف لوگوں کی باتیں سننے سے وہ مختلف آوازوں میں فرق کرنا سیکھتا ہے۔

3 منہ کی حسیات

شروع شروع میں بچے کے منہ کی حسیات باقی بدن کی بہ نسبت تیز ہوتی ہیں۔ وہ ہر چیز کو منہ میں ڈال کر اور چوس کر اپنے اردگرد کی دنیا کے بارے میں جانتا ہے، اس لیے آپ بچے کو ایسی چیزیں کھیلنے کو دیں جو اس کے لیے محفوظ ہوں، مثلاً: کپڑے کے کھلونے وغیرہ۔ بالکل شروع سے بچے کو انگوٹھا نہ چوسنے دیں کیونکہ بہت زیادہ انگوٹھا

چوسنے سے انگوٹھے کی جلد خراب ہو جاتی ہے، نیز اسے انگوٹھا چوسنے کی عادت پڑ جاتی ہے۔ بچے کو انگوٹھا چوسنے سے روکنے کے لیے آپ انگوٹھے پر کوئی کڑوی چیز مل دیں۔

4 بولنا سیکھنا

بچہ دوسروں سے بولنا سیکھتا ہے۔ آپ اس سے جتنی زیادہ باتیں کریں گی وہ اتنا ہی جلد بولنا سیکھے گا کیونکہ وہ بہت سی آوازیں پہلے ہی سن چکا ہوگا۔ مختلف لوگوں کی باتیں سننا بچے کے بولنے اور سیکھنے کے لیے نہایت اہم ہے۔ شروع شروع میں بچہ ''دادا'' یا ''بابا'' جیسی آوازیں نکالنا سیکھتا ہے اور دن کے زیادہ تر حصے میں خود سے باتیں کرتا ہے۔ عام طور پر بچہ 10 سے 13 ماہ کی عمر میں پہلا لفظ بولنا شروع کر دیتا ہے۔ بچے سے ہمیشہ صحیح تلفظ میں بات کریں۔ اس سے وہ صحیح تلفظ میں بولنا سیکھے گا۔

5 دانت نکلنا

بچے کا پہلا دانت عموماً 6 سے 9 ماہ کی عمر میں نکل آتا ہے۔ بعض بچوں کا پہلا دانت ایک سال کی عمر کے بعد نکلتا ہے۔ ایک سال میں عام طور پر بچوں کے دو نیچے والے اور دو اوپر والے دانت نکل آتے ہیں۔

6 دانت نکلنے کے مسائل

دانت نکلنے سے کچھ عرصہ پہلے بچے کے مسوڑے سوج جاتے ہیں۔ اُن میں درد اور خارش محسوس ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بعض بچے دانت نکلنے کے دوران میں کھانا پینا کم کر دیتے ہیں، بہت زیادہ تھوک گراتے ہیں یا زیادہ مرتبہ پاخانہ کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ بچہ دن میں بہت زیادہ بے چین رہتا اور رات کو سونے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

دانت نکلنے کا دستوں سے تعلق

عام طور پر لوگوں کا خیال ہے کہ دانت نکلنے کی وجہ سے بچوں کو دست لگ جاتے ہیں، حالانکہ دانت نکلنے کی وجہ سے ایسا نہیں ہوتا۔ دراصل مختلف قسم کی گندی اشیاء زمین پر سے اُٹھا کر منہ میں ڈالنے کی وجہ سے ایسا ہوتا ہے۔ دانت نکلنے کے دوران بچہ مسوڑوں میں سوزش محسوس کرتا اور مختلف چیزیں چبانے سے سکون پاتا ہے، اس لیے وہ ہر چیز زمین پر سے اُٹھا کر منہ میں ڈال لیتا ہے جس کی وجہ سے اس کا پیٹ خراب ہو سکتا اور اسے دست لگ سکتے ہیں۔

دانت نکلنے کے مسائل کا ازالہ

- چونکہ دانت نکلنے کے دوران میں بچہ مختلف چیزیں چبانے سے سکون محسوس کرتا ہے، اس لیے آپ مختلف سخت سبزیاں، مثلاً: گاجر، مولی وغیرہ بچے کو چبانے کے لیے دے سکتی ہیں۔
- گیلے کپڑے کو تھوڑی دیر کے لیے فریج میں رکھ دیں، پھر اسے بچے کو چبانے کے لیے دیں۔
- آپ گیلی انگلی سے بچے کے مسوڑوں کا مساج کر سکتی ہیں۔
- مارکیٹ میں بچے کے چبانے کے لیے ربڑ کے گول رِنگ (Teether) بآسانی دستیاب ہیں جنھیں آپ بچے کو چبانے کے لیے دے سکتی ہیں۔
- اگر آپ کا بچہ بہت بے چین ہو تو آپ اسے تھوڑی سی پیناڈول (Panadol) پلا سکتی ہیں۔ بچوں کے لیے پیناڈول سیرپ ملتے ہیں۔

ایک سال سے کم عمر بچوں کے لیے Panadol Infant Drops پلائیں۔

ایک سال یا ایک سال سے زیادہ عمر کے بچوں کو Panadol Liquid 4ml (تقریباً ایک چائے کا چمچ) پلائیے۔

7 بچے کا چلنا

بچہ عموماً چھ سے سات ماہ کی عمر میں پیٹ کے بل رینگنا شروع کر دیتا ہے۔ آٹھ سے نو ماہ کی عمر میں وہ گھٹنوں کے بل چلنا شروع کرتا اور چیزوں کو پکڑ کر کھڑا ہونے لگتا ہے۔ تقریباً دس سے گیارہ ماہ کی عمر میں وہ چیزوں کو پکڑ کر چلنا شروع کرتا اور بغیر سہارے کے کھڑا ہونے لگتا ہے۔ ایک سال کی عمر میں بچہ پہلا قدم اُٹھاتا ہے۔ بعض بچے 9 ماہ کی عمر میں بھی چلنا شروع کر دیتے ہیں جبکہ بعض بچے ایک سے ڈیڑھ سال کی عمر کے درمیان چلنا شروع کرتے ہیں۔

8 بچے کا وزن

پیدائش کے وقت بہت سے بچوں کا وزن تقریباً تین سے چار کلو تک ہوتا ہے۔ صحت مند بچے کا وزن عموماً چھ ماہ کی عمر میں اس کی پیدائش کے وزن سے دُگنا، ایک سال کی عمر میں تین گنا جبکہ دو سال کی عمر میں چار گنا ہونا چاہیے۔ بچے میں وزن کی کمی عام طور پر خوراک کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ہر بچہ دوسرے بچے سے مختلف ہوتا ہے، اس لیے ایک ہی عمر کے دو بچوں کا وزن ایک دوسرے سے مختلف ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر آپ کے خیال میں بچہ صحیح طرح خوراک کھانے کے باوجود بہت کمزور ہے تو آپ ڈاکٹر سے رابطہ کر سکتی ہیں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتب

www.KitaboSunnat.com

بچے کی ماہانہ نشوونما کا چارٹ

عمر (ماہ)		
1-0	بول چال	کبھی کبھار غیر ارادی مسکراہٹ
	حرکت	ایک ساتھ بازو اور ٹانگیں ہلانا
	ہاتھوں کی حرکت	ہاتھ عام طور پر مٹھی کی شکل میں بند ہوتے ہیں۔
	سننا اور دیکھنا	واضح نہیں دیکھ سکتا۔ تیز شور اور روشنی کی طرف دیکھتا ہے۔

عمر (ماہ)		
3-2	بول چال	پہلی حقیقی مسکراہٹ، بچوں کی آوازیں نکالنا شروع کرتا اور لوگوں سے ملنا جلنا پسند کرتا ہے۔
	حرکت	ہاتھ اوپر اُٹھانا شروع کرتا ہے۔ دونوں ٹانگوں سے لات مارنے کی کوشش کرتا ہے۔
	ہاتھوں کی حرکت	دونوں ہاتھوں سے چیزیں پکڑنے کی کوشش کرتا ہے۔
	سننا اور دیکھنا	آواز کی طرف سر موڑنا شروع کرتا اور حرکت کرتی ہوئی چیزوں کو دیکھتا ہے۔

عمر (ماہ)		
6-4	بول چال	تیز آواز سے ہنسنا، ماں کو پہچاننا اور کھیلنا شروع کرتا ہے۔
	حرکت	اُلٹا لیٹنے اور سہارے سے بیٹھنے لگتا ہے۔
	ہاتھوں کی حرکت	ایک ہاتھ سے چیزیں پکڑنے کی کوشش کرتا ہے۔
	سننا اور دیکھنا	شکلیں پہچاننا شروع کرتا اور رنگین چیزیں دیکھنا پسند کرتا ہے۔

عمر (ماہ)		
8-7	بول چال	واقف اور ناواقف لوگوں میں فرق کرنا، عموماً لفظ "بابا" یا "دادا" بولنے لگتا ہے۔
	حرکت	بغیر سہارے کے بیٹھنا اور پیٹ کے بل رینگنا شروع کرتا ہے۔
	ہاتھوں کی حرکت	کھلونا ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ میں منتقل کرتا ہے۔
	سننا اور دیکھنا	چھپی ہوئی چیزوں کو ڈھونڈنا شروع کرتا ہے۔

عمر (ماہ)		
10-9	بول چال	اجنبی لوگوں سے ملنے سے شرماتا ہے۔ پہلا لفظ بولتا ہے۔
	حرکت	گھٹنوں کے بل رینگنا اور چیزوں کو پکڑ کر چلنا شروع کرتا ہے۔
	ہاتھوں کی حرکت	انگوٹھے اور انگلی کے درمیان چیزیں پکڑنے لگتا ہے۔
	سننا اور دیکھنا	چیزوں کا جائزہ لینا شروع کرتا ہے۔

عمر (ماہ)		
12-11	بول چال	دو تین لفظ بولنا شروع کرتا ہے۔ دوسرے بچوں سے ملنا جلنا پسند کرتا ہے۔
	حرکت	بغیر سہارے کے کھڑا ہونے لگتا اور پہلا قدم اُٹھاتا ہے۔
	ہاتھوں کی حرکت	چیزیں پھینکنا شروع کرتا اور تالیاں بجاتا ہے۔
	سننا اور دیکھنا	تصویروں میں چیزوں کو پہچاننے لگتا ہے۔

نوٹ:

ہر بچہ دوسرے بچے سے مختلف ہوتا ہے، اس لیے وہ بعض باتیں دوسرے بچوں کی بہ نسبت جلد سیکھ سکتا ہے اور بعض دیر سے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتب

www.KitaboSunnat.com

باب 12
بچوں کی عام بیماریاں اور ان کا علاج

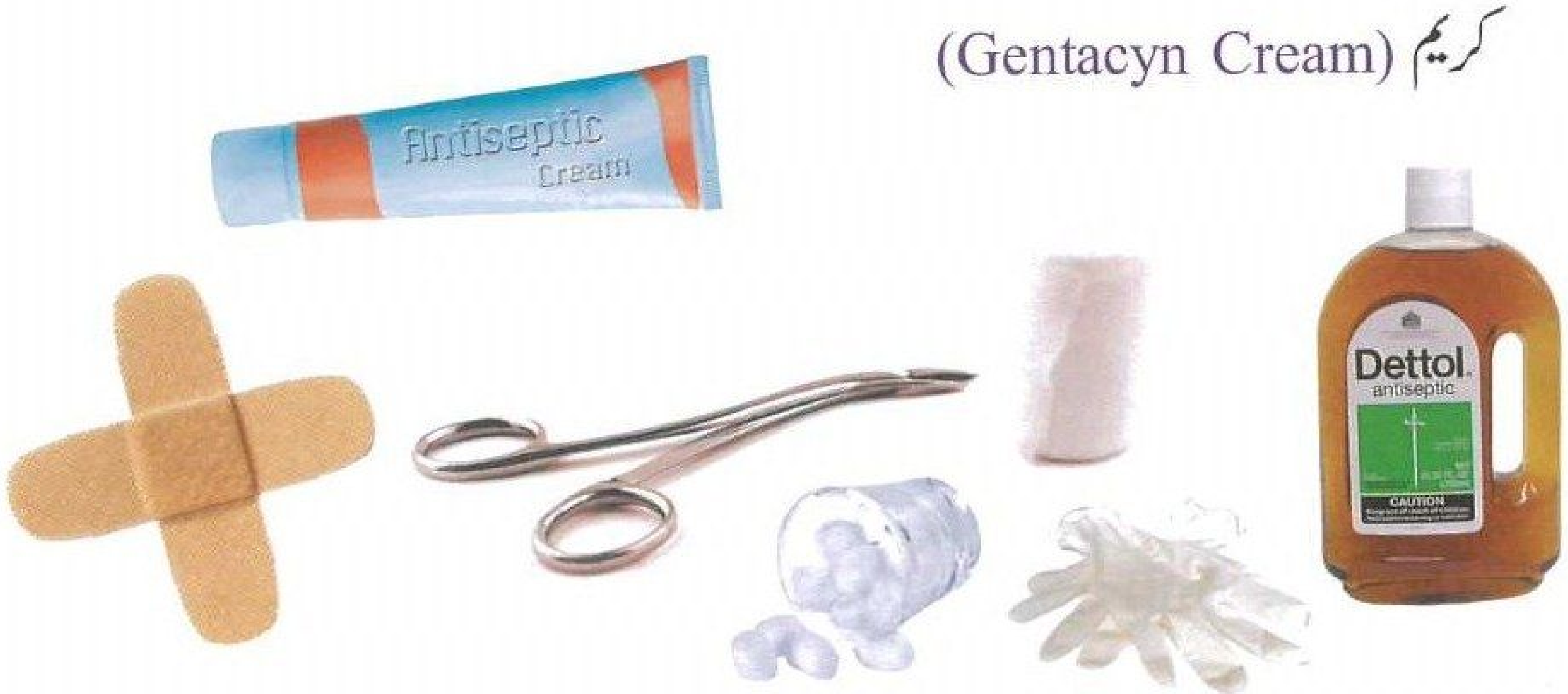
1 بچے کا میڈیکل باکس (Medical Box)

بچوں کے عام استعمال کی دوائیں اور چیزیں ہر وقت گھر میں رکھیں تاکہ چھوٹے موٹے زخم اور طبیعت میں معمولی خرابی کی صورت میں بروقت علاج ہو سکے۔

مرہم پٹی کے لیے ضروری اشیاء

بچے کے زخم کی مرہم پٹی کے درج ذیل اشیاء ضروری ہیں:

- ڈیٹول (زخم کی صفائی کے لیے)
- روئی
- پٹی
- چھوٹی قینچی (پٹی کاٹنے کے لیے)
- سنی پلاسٹ
- برنال (کریم)
- کوئی بھی اینٹی بائیوٹک کریم یا جینٹاسین کریم (Gentacyn Cream)



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

عام بیماریوں کی ادویات

- جسم میں درد اور بے چینی کے لیے۔ ایک سال سے کم عمر بچوں کے لیے Panadol Infant Drops اور ایک سال سے زائد عمر کے بچوں کے لیے Panadol Liquid.
- کھانسی کے لیے نووو ڈائل (Novodyl)
- بخار کے لیے ایبو پروفن (Ibuprofen)
- پیٹ کی خرابی اور عام دستوں کے لیے فلیجل (Flagyl) یا سمیکٹیا (Smectea) ساشے۔
- سفر کے دوران میں اُلٹی کے لیے مائع گریوینیٹ (Liquid Gravinate) ڈائمن ہائیڈرینیٹ (Dimenhydrinate)، ڈومل (Domel) یا ڈومپریڈون (Domperidone)
- قبض کے لیے سوڈیم پیکوسلفیٹ (Sodium Picosulfate) Conspic یا کریمافین (Cremaffin)
- الرجی کے لیے اینٹی ہسٹا مین (Antihistamine)

یہ دوائیں طبیعت میں معمولی خرابی کے لیے ہیں۔ کسی بھی قسم کی بیماری کی صورت میں ڈاکٹر سے رابطہ کریں اور ڈاکٹر کے مشورے سے دوائیں استعمال کریں۔

دوا ناپنے کی چمچی

مارکیٹ میں ایسا چمچ بآسانی دستیاب ہے جس پر ملی لیٹر (ml) کے نشانات درج

ہوتے ہیں، اس کے ذریعے آپ دوا کو بآسانی ناپ سکتی ہیں۔ ایک چائے کی چمچی 5ml کے برابر ہوتی ہے۔

ڈاکٹر کے پاس لے جانے سے پہلے

اکثر والدین اپنے بچوں کے بیمار ہونے پر بوکھلاہٹ اور پریشانی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ وہ چند ضروری باتیں بھول جاتے ہیں جو انھیں بچے کی بیماری کے دوران میں یاد رکھنی چاہئیں۔ خاص طور پر پہلی مرتبہ والدین بننے والے افراد بچے کی پیدائش کے بعد اس کے پہلی مرتبہ بیمار ہونے پر خوفزدہ ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ کا بچہ بیمار ہو جائے تو چند اہم باتیں نوٹ کرنا ہرگز نہ بھولیں۔ انھی اہم علامات کی بدولت ڈاکٹر بچے کا مرض صحیح طور پر تشخیص کر سکے گا، مثلاً:

1. کیا بچہ اُلٹی کر رہا ہے؟ اگر ہاں تو دن میں کتنی مرتبہ؟
2. کیا اسے دست لگ گئے ہیں اور دن میں کتنی دفعہ کر چکا ہے؟ دستوں کا کیا رنگ ہے اور وہ پتلے ہیں یا گاڑھے؟

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتب

www.KitaboSunnat.com

3 کیا اسے بخار ہے؟ بچے کا درجۂ حرارت نوٹ کر لیں۔

4 بچے کی جلد کا رنگ عموماً کیسا ہے۔ بیماری کے دوران میں اس میں کیا تبدیلی آئی ہے؟

5 کیا اس کی آنکھوں میں کوئی تبدیلی آئی ہے؟

6 بچے کے مزاج میں کیا تبدیلی آئی ہے؟ وہ عموماً روتا تو نہیں؟ کیا وہ بلاوجہ چڑچڑا اور بدمزاج تو نہیں ہو گیا؟ وہ آپ کو تھکا تھکا دکھائی دیتا ہے؟

7 بچے کی نیند کے اوقات عموماً کیا ہیں اور ان میں کیا تبدیلی آئی ہے؟ نیند کا دورانیہ ضرور نوٹ کریں کہ وہ پہلے کتنی دیر سوتا تھا اور اب اس میں کیا تبدیلی آئی ہے؟

1 بچے کی خوراک بھی ضرور نوٹ کریں کہ وہ صحیح کھا پی رہا ہے یا نہیں۔ اگر وہ معمول سے کم کھا رہا ہے تو کتنی دفعہ کھا رہا ہے اور ٹھوس چیزیں کھا رہا ہے یا مائع اشیاء؟ بچے کی بیماری کے دوران میں اس کے کھانے پینے کے معمول میں جو بھی تبدیلی ہو، اسے ضرور نوٹ کریں۔

آپ کی فراہم کردہ معلومات کی روشنی میں ڈاکٹر بچے کے مرض کے بارے میں صحیح تشخیص کر سکے گا اور آپ اس کا مناسب علاج شروع کر سکیں گی۔ اس لیے اوپر دی گئی تمام باتیں اچھی طرح نوٹ کریں۔

2 بچوں کی عام بیماریاں

بے چینی

اپنے گھر میں پیناڈول (panadol) کی دوا ہر وقت رکھیں کیونکہ بعض اوقات بچہ بیمار نہ ہونے کے باوجود بے چینی اور رات کو سونے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔

دن میں بہت زیادہ کھیل کود کی وجہ سے بچہ جسم میں درد اور تھکاوٹ محسوس کرتا ہے، اس کے لیے آپ بچوں کو تھوڑی سی پیناڈول پلا سکتی ہیں۔

ایک سال سے کم عمر بچوں کے لیے Panadol Infant Drops

ایک سال سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے Panadol Liquid 4ml (تقریباً ایک چائے کا چمچ)

اس کے علاوہ بچے کو بعض اوقات تھوڑی بہت الرجی ہو سکتی ہے جس کی وجہ سے وہ بے چینی محسوس کر سکتا ہے۔

معمولی الرجی کی صورت میں آپ اینٹی ہسٹامین (Antihistamine) کھلا سکتی ہیں۔ شدید الرجی کی صورت میں ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

اگر بچہ بہت زیادہ بے چینی محسوس کرے یا اس کے جسم کے کسی حصے میں درد ہو تو پورے جسم یا تکلیف والی جگہ پر اپنا دایاں ہاتھ پھیرتے ہوئے تین بار سورۃ الفاتحہ پڑھیں۔ ان شاء اللہ ضرور افاقہ ہو گا۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

پیدائشی یرقان

تقریباً 50 فیصد سے زائد بچوں میں یرقان کا مرض پیدائشی طور پر پایا جاتا ہے۔ اس میں چہرے اور آنکھوں کا رنگ زردی مائل ہو جاتا ہے۔ اس صورتِ حال پر خصوصی توجہ دیں اور ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ بچے کو گرمیوں میں صبح اور شام کے وقت جب ہلکی ہلکی دھوپ ہو اور سردیوں میں کسی بھی وقت تقریباً 15 سے 20 منٹ تک تمام کپڑے اُتار کر دھوپ میں لٹائیں۔ ایسا کرنے سے یرقان تقریباً ایک ہفتے کے اندر ٹھیک ہو جاتا ہے۔ دھوپ میں لٹانا کوئی گھریلو ٹوٹکا نہیں بلکہ مستند طریقۂ علاج ہے۔

بخار

بخار بذات خود بیماری نہیں۔ یہ کسی بیماری یا انفیکشن کی علامت کے طور پر ظاہر ہوتا ہے۔ اس کی مختلف وجوہات ہوتی ہیں۔ اگر بخار 99°F سے 100°F کے درمیان ہو تو یہ نارمل ہے۔ جسم کا درجۂ حرارت بہت زیادہ کھیل کود، گرم کپڑے پہننے یا کمرے کے درجۂ حرارت کی وجہ سے بھی بڑھ سکتا ہے۔ اگر بچے کے جسم کا درجۂ حرارت 100°F سے زیادہ ہو تو یہ بخار ہے۔

بخار ناپنے کا طریقہ

بخار ناپنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ بچے کی بغل میں تھرمامیٹر رکھ کر درجۂ حرارت نوٹ کیا جائے۔ بغل کا درجۂ حرارت باقی جسم کی بہ نسبت ایک ڈگری کم ہوتا ہے، اس لیے جو درجۂ حرارت آپ نے بغل میں نوٹ کیا ہے اس میں ایک ڈگری مزید شامل کریں۔ اب جو درجۂ حرارت حاصل ہو، وہی بچے کا اصل ٹمپریچر ہے۔

بخار کم کرنے کا طریقہ

نبی کریم ﷺ نے فرمایا: «اَلْحُمّٰى مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ فَأَطْفِئُوهَا بِالْمَاءِ» ”بخار جہنم کی بھاپ سے ہوتا ہے، پس اس کی گرمی کو پانی سے بجھاؤ۔“ صحیح البخاري، حديث:5723.

اس لیے بخار میں بچے کو نہلانا مفید ہے، نیز بخار کے علاج کے لیے سورۃ الفاتحہ کا دم بھی مفید ہے۔

- بخار میں بچے کو ہلکے پھلکے کپڑے پہنائیں۔ بہت زیادہ کپڑے اور کمبل اوڑھانے سے پرہیز کریں۔
- اگر بچہ ٹھنڈ محسوس کرے یا کانپ رہا ہو تو اسے تھوڑی دیر کے لیے کمبل اوڑھا دیں۔ جب کانپنا بند ہو جائے تو فوراً کمبل اُتار دیں۔ کانپنے کا عمل جسم کے درجۂ حرارت کو کم کرنے کا قدرتی طریقہ ہے۔
- اگر بچے کو بخار 104°F یا اس سے اوپر ہو تو فوراً ایک تولیہ ٹھنڈے پانی میں بھگو کر بچے کے جسم پر رکھیں تاکہ اس کا درجۂ حرارت کم ہو جائے یا اسے فوراً نہلا دیں۔ (اگر بچہ بہت زیادہ سردی [کپکپی] محسوس کرے تو اسے ملیریا ہو سکتا ہے کیونکہ بخار میں کپکپی لگنا ملیریا کی اہم نشانی ہے۔)
- بچے کو ہوا دار کمرے میں لِٹائیں اور ہوا کی آمدورفت کے لیے کھڑکیاں کھول دیں۔
- بچے کو بہت زیادہ مائع اشیاء پینے کو دیں، مثلاً: جوس، پانی اور دودھ وغیرہ۔ بچے کے کپڑے باقاعدگی سے تبدیل کریں اور صفائی کا خاص خیال رکھیں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بعض اوقات بچے کو دن میں بہت زیادہ کھیل کود اور تھکاوٹ کی وجہ سے ہلکا پھلکا بخار ہو جاتا ہے۔ اس کے لیے آپ بچے کو تھوڑی سی بروفن (Brufen) دے سکتی ہیں۔ دوا کی مقدار ڈبے کے اوپر درج ہوتی ہے۔

بچے کی اُلٹیاں

اُلٹی بھی بخار کی طرح بیماری نہیں بلکہ کسی بیماری کی علامت ہوتی ہے۔

شیر خوار بچوں میں اُلٹی کی وجوہات

- کچھ بچے دودھ پینے کے فوراً بعد تھوڑا سا دودھ اُلٹی کی صورت میں نکال دیتے ہیں، یہ نقصان دہ نہیں ہوتا۔ ہر بار دودھ پلانے کے بعد بچے کو ڈکار دلوائیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ اسے کندھے سے لگائیں اور اس کی کمر پر ہاتھ پھیریں۔
- اگر بچہ ہر بار دودھ پینے کے فوراً بعد فوارے کی صورت میں اُلٹی کرے تو اس کا مطلب ہے کہ اس کی خوراک کی نالی کا سوراخ تنگ ہے۔ یہ توجہ طلب اَمر ہے۔ چھوٹے سے آپریشن کے ذریعے اس مسئلے کو دور کیا جا سکتا ہے۔ یہ مسئلہ صرف چند ایک بچوں کے ساتھ ہوتا ہے۔

بڑے بچوں میں اُلٹی کی وجوہات

- کسی انفیکشن کے نتیجے میں
- بہت زیادہ تھکاوٹ یا ہاضمے کی خرابی کی وجہ سے
- سفر کی وجہ سے
- بعض بچوں میں اُلٹی یا قے والدین کی توجہ حاصل کرنے کے لیے عادت بن جاتی ہے۔

توجہ حاصل کرنے کے لیے الٹی کرنا

اگر آپ کا بچہ آپ کی توجہ حاصل کرنے کے لیے اُلٹی کرتا ہے تو آپ یہ ظاہر کریں کہ اس کا اُلٹی کرنا یا اُلٹی کرنے جیسی حرکتیں کرنا آپ کے لیے کوئی اہمیت نہیں رکھتا۔ آپ اس کی اس حرکت کو نظر انداز کریں۔ اس طرح بچے کی یہ عادت جلد ختم ہو جائے گی۔ اگر بچے کے الٹی کرنے کی صورت میں آپ فوراً اس کی طرف بھاگیں گی تو وہ اور زیادہ ایسا کرے گا۔

سفر کے دوران میں اُلٹی

- اگر آپ کا بچہ سفر کے دوران میں اُلٹی کرتا ہے تو آپ سفر شروع کرنے سے پہلے تھوڑا سا گریوینیٹ (Gravinate) سیرپ پلا سکتی ہیں۔
- ایک سے دو سال کی عمر کے بچوں کو Gravinate Liquid دوا 3ml پلائیں۔ اور دو سال سے زائد عمر کے بچوں کو 4-5ml پلائیں۔ یا ڈومل (Domel Domperidone) کھلائیں۔ اس دوا کا ذائقہ نسبتاً بہتر ہے۔

بدہضمی کی وجہ سے

اُلٹی کی ایک وجہ ہاضمے کی خرابی بھی ہے، خاص طور پر اگر اُلٹی میں سے کھٹی بو آئے۔ اس صورت میں علاج کے لیے ایک پیاز، تھوڑی سی ادرک، پودینہ، نمک اور چینی حسب ذائقہ اور تھوڑی سی چائے کی پتی پانی میں ڈال کر اُبال لیں۔ یہ قہوہ پلانے سے اُلٹی میں فوری آرام آ جائے گا۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

کسی انفیکشن کے نتیجے میں

اُلٹیاں عام طور پر اس وقت ہوتی ہیں جب موسم گرما میں مکھیاں بہت زیادہ ہوں۔ ان اُلٹیوں کے ساتھ عموماً دستوں کی بھی شکایت ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں بچے کو بہت زیادہ پانی پلائیں۔ پانی اُبال کر نمک اور چینی ملا کر پلائیں۔ دودھ پلائیں تو اس میں آدھا پانی ملالیں تاکہ وہ بآسانی ہضم ہو سکے۔ اس کے علاوہ اسے او آر ایس (ORS) یعنی Oral Rehydration Salt یا نمکول بھی ضرور دیں۔

قبض

اگر بچہ صرف دودھ ہی پیے اور ٹھوس غذا بہت کم کھائے یا بالکل نہ کھائے تو بچے کو قبض ہوسکتی ہے۔ اگر بچے کو شیر خوارگی کی عمر سے مخصوص وقت پر پاخانہ کرنے کی عادت نہ ڈالی جائے تو اسے عام طور پر قبض کی شکایت رہتی ہے۔ شیر خوار بچوں میں قبض کی عمومی وجہ بچے کو اس کی ضرورت سے کم مقدار میں دودھ دینا بھی ہے، اس لیے بچے کو اسی قدر دودھ پلائیں جس قدر وہ پینا چاہتا ہے۔ اگر بچہ صحیح طرح خوراک کھا رہا ہو تو وہ تقریباً روزانہ پاخانہ کرتا ہے۔ بعض بچے ہر دوسرے دن بھی پاخانہ کرتے ہیں۔

بچے کو قبض ہو جائے تو آپ درج ذیل اقدامات کرسکتی ہیں:

1. دودھ میں تھوڑا سا کسٹر آئل یا دیسی گھی ملا کر پلا دیں۔ ایک سال سے کم عمر بچے کو کسٹر آئل ہرگز نہ دیں۔
2. رات کو سونے سے پہلے آدھا چائے کا چمچ شہد ایک کپ تازہ پانی میں ملا کر بچے کو حسب ضرورت پلا دیں۔

3. رات کو لیموں کاٹ کر رکھ دیں اور صبح اس کی سکنجبین بنا کر پلا دیں۔
4. صبح نہار منہ کنو کا رس پلائیں اور تقریباً ایک ہفتے تک پلائیں، قبض کی شکایت دور ہو جائے گی۔
5. بچے کو پاخانہ کرانے کے لیے کپڑے دھونے والے صابن کا چھوٹا سا ٹکڑا بچے کے پاخانے کی جگہ میں ڈال دیں۔ اس طرح بچہ آسانی سے پاخانہ کرے گا۔

- آپ بچے کو قبض کے لیے درج ذیل دوا کھلا سکتی ہیں:
- کریمافین (Cremaffin): ایک سال سے زائد عمر کے بچے کے لیے ایک چائے کا چمچ۔
- کانسپک (Conspic): یہ دوا قطروں کی صورت میں ہوتی ہے۔

ڈاکٹر سے رابطہ

درج ذیل صورتِ حال میں ڈاکٹر سے رابطہ کریں:

1. بچہ کھانا پینا کم کر دے یا اُلٹیاں کرے۔
2. بچے کا پیٹ سوجا ہوا معلوم ہو۔
3. اس کے پاخانے میں خون پایا جائے۔
4. بچہ بہت زیادہ تکلیف میں ہو اور کوئی گھریلو ٹوٹکا کام نہ کرے۔

اسہال یا دست

بچے کو دست لگنے کی درج ذیل وجوہات ہوسکتی ہیں:

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتب

www.KitaboSunnat.com

بدہضمی کے باعث

بہت زیادہ کھانے کی وجہ سے یا کھانے پینے میں تبدیلی کی وجہ سے بھی بچے کو دست لگ سکتے ہیں۔ خوراک میں بہت زیادہ چینی، پروٹین یا چکنائی شامل ہو تو بھی دست آنے لگتے ہیں۔ اگر خوراک میں چکنائی زیادہ ہو تو زرد، پروٹین زیادہ ہو تو بھورے اور چینی زیادہ ہو تو سبزی مائل دست ہو سکتے ہیں۔ تھوڑی بہت پیٹ کی خرابی ہو تو فلیجل (Flagyl) دن میں تین دفعہ اور ساتھ سمیکٹیا (Smectea) ساشے تھوڑے سے پانی میں ملا کر دیا جا سکتا ہے۔ دوا کی مقدار ڈبے پر درج ہوتی ہے۔ دو دن کے اندر بچے کی حالت میں بہتری محسوس نہ ہو تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

انفیکشن کی وجہ سے

بچوں کو یہ دست عام طور پر موسم گرما میں لاحق ہوتے ہیں جب مکھیاں بہت زیادہ ہوتی ہیں۔ ان دستوں کے ساتھ عام طور پر اُلٹیوں کی بھی شکایت ہوتی ہے۔ جسم کا درجۂ حرارت بھی بڑھ جاتا ہے۔ ایسی صورت میں بچے کو بہت زیادہ پانی پلائیں اور پانی اُبال کر، نمک اور چینی ملا کر دیں۔ دودھ پلائیں تو اس میں آدھا پانی ملا لیں تاکہ وہ بآسانی ہضم ہو سکے۔ اس کے علاوہ اسے ORS یا نمکول ضرور پلائیں۔

علامت مرض کے طور پر

دست انفیکشن کی نشانی بھی ہو سکتے ہیں، مثلاً: کانوں یا گلے کا انفیکشن۔ اس لیے دستوں کی صورت میں ڈاکٹر سے ضرور رابطہ کریں۔ وجہ کی تشخیص صرف ڈاکٹر ہی کر سکتا ہے۔

جسم میں پانی کی کمی

اُلٹیوں اور دستوں سے جسم کا بہت زیادہ پانی اور نمکیات خارج ہو جاتے ہیں، اس لیے اگر اس اخراج کو زیادہ مقدار میں پانی یا مائع اشیاء سے پورا نہ کیا جائے تو جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے۔

جسم میں پانی کی کمی کی درج ذیل نشانیاں ہیں:

- بہت زیادہ پیاس محسوس ہونا۔
- پیشاب میں کمی یا پیشاب نہ آنا۔
- دھنسی ہوئی آنکھیں۔
- بچے کا نڈھال ہونا۔
- بچے کے بازو کی کھال کو چٹکی میں پکڑ کر کھینچیں اور چھوڑ دیں۔ اگر کھال تیزی سے واپس نہ جائے تو اس کا مطلب ہے بچے میں پانی کی شدید کمی ہے۔

جسم میں پانی کی کمی انتہائی توجہ طلب مسئلہ ہے۔ پانی کی کمی بچے کی جان کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتی ہے، اس لیے اُلٹیوں اور دستوں کے دوران میں بچے کو زیادہ مقدار میں پانی اور مائع اشیاء پلائیں اور پانی اُبال کر، نمک اور چینی ملا کر پلائیں یا ORS یا نمکول ملا کر پلائیں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

گھریلو نمکول (ORS) بنانے کا طریقہ

سب سے پہلے ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھو کر 6 گلاس پانی لیں۔ اسے پانچ سے دس منٹ تک اچھی طرح اُبال کر ٹھنڈا کر لیں، پھر اس میں سے چار گلاس پانی کسی صاف برتن میں ڈال لیں۔ اس میں 8 چائے کے چمچ (ایک مٹھی) چینی اور ایک چائے کا چمچ (دو چٹکیاں) نمک شامل کریں۔ اگر لیموں دستیاب ہو تو لیموں کا رس اور ایک چٹکی میٹھا سوڈا بھی ڈال لیں۔ اب اس کو اچھی طرح حل کریں اور بچے کو بار بار یہ محلول پلائیں۔ طبیعت میں زیادہ خرابی کی صورت میں ڈرپ کے ذریعے سے پانی کی کمی دور کرتی جاتی ہے۔ یہ بات یاد رکھیں کہ پانی کی کمی بچے کی جان لے سکتی ہے۔

نزلہ زکام

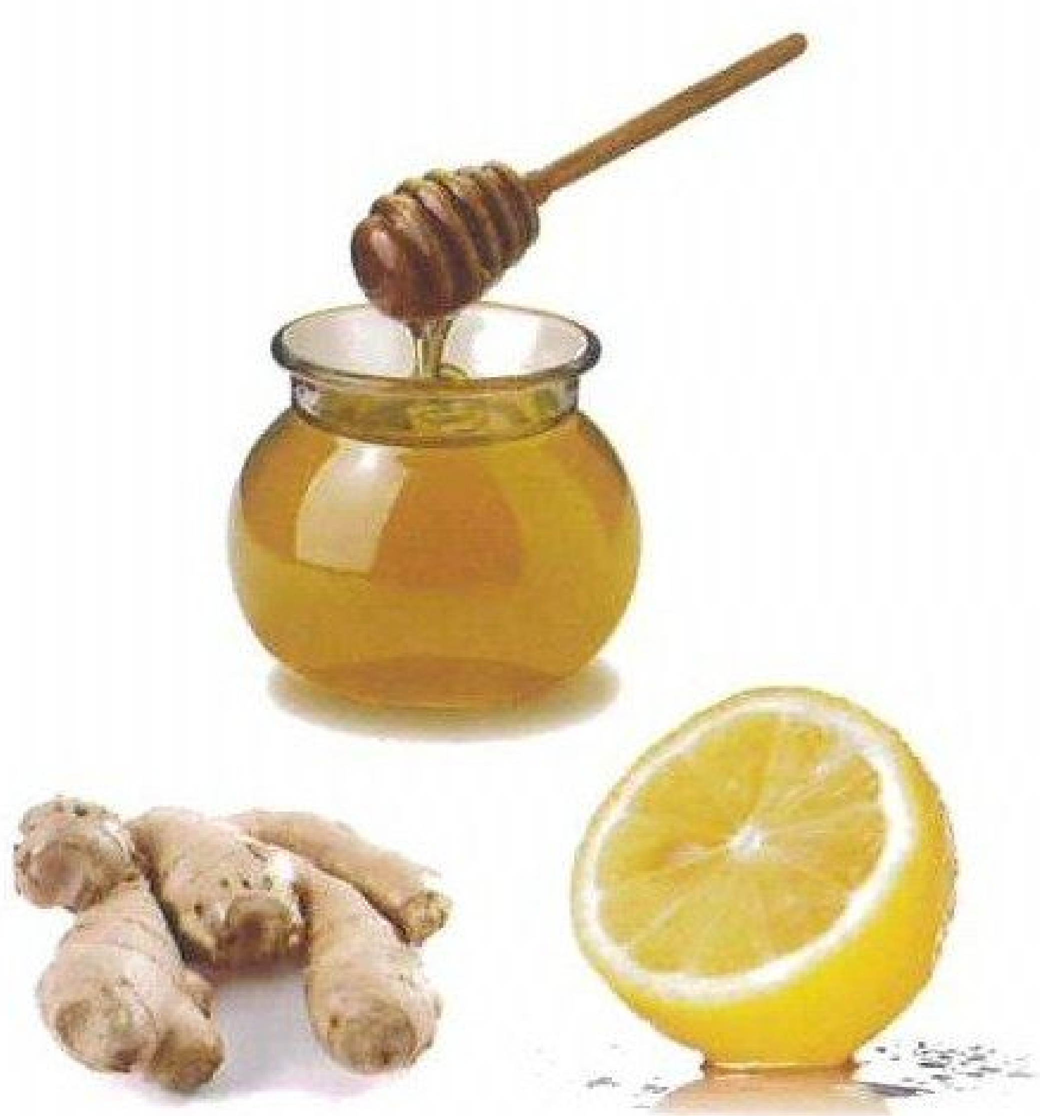
نزلہ زکام چھوٹے بچوں میں عام شکایت ہے۔ یہ عام طور پر انفیکشن یا الرجی کی وجہ سے ہوتا اور تیسرے چوتھے دن ٹھیک ہو جاتا ہے۔ نزلے کی وجہ سے بچے کو سانس لینے میں مشکل پیش آتی ہے۔ وہ دودھ پینے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔ نزلہ زکام میں عام طور پر بچے کھانا پینا کم کر دیتے اور رات کو سونے کے دوران میں کئی مرتبہ

جاگ جاتے ہیں۔ اگر بچہ رات کو سونے میں دشواری محسوس کرے تو روئی کے پھاہے (Cotton Bud) سے اس کی ناک اچھی طرح صاف کر دیں اور تھوڑی سی پیناڈول (Panadol) یا بروفن (Brufen) پلا دیں۔ بچہ جلدی سو جائے گا۔

- نزلے کے دوران میں بچے کو بہت زیادہ مائع اشیاء پلائیں۔
- ایک گلاس پانی میں آدھا چائے کا چمچ نمک ملا کر اُبال لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر ڈراپر میں ڈال لیں اور چند قطرے بچے کی ناک میں ٹپکائیں۔
- نزلہ زکام کے دوران میں بہتر ہے کہ کسی بھی قسم کی اینٹی بائیوٹک دوا نہ کھلائیں کیونکہ یہ دوائیں صحت کے لیے اچھی نہیں ہوتیں۔ عموماً نزلہ زکام خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے، البتہ آپ بچے کی طبیعت میں بے چینی کے لیے اسے پیناڈول یا بروفن دے سکتی ہیں۔ اگر چار پانچ دن کے بعد بھی نزلہ زکام میں بہتری نہ آئے تو بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

گھریلو ٹوٹکے

1. ایک کھانے کے چمچ شہد میں ایک چوتھائی چمچ لیموں کا رس ملا کر بچے کو دن میں تین دفعہ پلائیں۔
2. ایک پیالی گرم پانی میں ایک چائے کا چمچ شہد اور آدھا چمچ ادرک کا رس ملا کر رکھ لیں اور دن میں دو تین بار پلائیں۔



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

کان کا زخم (انفیکشن)

بچوں میں کان کا انفیکشن بہت عام ہے۔ جن بچوں کو فلو (Flu) یا الرجی ہو، کبھی کبھار ان کے کان میں زخم (انفیکشن) بھی ہو جاتا ہے۔ عموماً ایک سال کی عمر کے تقریباً 50 فیصد بچے کان کے انفیکشن میں مبتلا ہوتے ہیں۔ کان کے زخم کی درج ذیل علامات ہیں:

- کان کا درد۔
- کانوں کو رگڑنا یا کھینچنا۔
- کانوں کا بہنا۔
- بخار۔
- چڑچڑا پن۔
- کھیل کود میں عدم دلچسپی۔
- سر درد۔
- اُلٹی یا متلی۔
- کھانے پینے میں کمی۔
- سماعت کے مسائل۔

اگر آپ کے خیال میں آپ کے بچے کو کان کا انفیکشن ہے تو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ اگر بروقت علاج کر لیا جائے تو سماعت اپنی اصل حالت میں لوٹ آتی ہے۔

سماعت کا مسئلہ

بعض بچوں کو سننے میں دشواری پیش آتی ہے یا وہ بالکل نہیں سن سکتے۔ اس امر کا بہت چھوٹی عمر میں اندازہ نہیں ہو پاتا۔ تقریباً ایک سال کی عمر تک آپ محسوس کریں کہ بچہ آپ کے ہر بار پکارنے پر توجہ نہیں دیتا۔ وہ آپ کی آواز کو نظر انداز کرتا ہے تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ وہ ایسا جان بوجھ کر کرتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ اسے کم سنائی دیتا ہو۔ ایسے بچوں میں سیکھنے کا عمل سست ہوتا ہے۔ بچے چونکہ زیادہ تر سننے سے سیکھتے ہیں، اسی لیے بچے کی حرکات وسکنات پر خصوصی نظر رکھیں۔ اگر آپ کچھ غیر معمولی محسوس کریں تو فوراً بچے کو کانوں کے ڈاکٹر (ای این ٹی سپیشلسٹ) کے پاس لے جائیں۔ ڈاکٹر معائنے کے بعد بچے کے لیے اونچا سننے والے آلات تجویز کر سکتا ہے جس سے بچہ نارمل بچوں کی طرح سن سکتا اور اس کا سیکھنے کا عمل دوبارہ نارمل ہوسکتا ہے۔

پیٹ میں درد یا مروڑ

بچوں کے مسائل میں پیٹ کا درد یا مروڑ عام مسئلہ ہے۔ اس کی ایک بڑی وجہ گیس ہے۔ گیس کا مسئلہ شیر خوار بچوں اور 50 فیصد نئے پیدا ہونے والے بچوں میں عام ہے۔ اگر آپ کا بچہ دن میں کم از کم تین گھنٹے یا اکثر و بیشتر دن یا رات میں مخصوص وقت پر روئے تو یہ مروڑ کی علامت ہے۔ مروڑ کی نشانی یہ ہے کہ بچہ اپنی مٹھیاں بھینچ لیتا اور ٹانگیں پیٹ کی طرف موڑ لیتا یا بالکل سیدھی کر لیتا ہے۔ کبھی کبھار بچہ گیس بھی چھوڑتا ہے یا اس کا پیٹ گیس کی وجہ سے سوجا ہوا معلوم ہوتا ہے۔

* گیس سے بچاؤ کے اقدامات پہلے بیان کیے جا چکے ہیں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

پیٹ میں درد کے لیے ادرک اور سونف کا قہوہ مفید ہے۔ اس کے علاوہ پانی میں لہسن اُبال کر پلانے سے بھی تکلیف میں کمی ہو جاتی ہے یا پھر پودینے کے پتے پانی میں اُبال کر اور چھان کر پلا دیں۔

کھانسی

کھانسی عموماً نزلہ زکام کے ساتھ ہوتی ہے، تاہم یہ ہوا میں خشکی یا گرد وغبار کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ مختلف بیماریوں، مثلاً: دمے یا نمونیے کی علامت کے طور پر بھی ہو سکتی ہے، اس لیے کھانسی کی صورت میں ڈاکٹر سے ضرور رابطہ کریں۔

- عام کھانسی کی صورت میں شہد کھلانا دوا کھلانے سے بہتر ہے۔ جدید ریسرچ سے ثابت ہوا ہے کہ شہد کی مٹھاس اور سیرپ جیسی خاصیت حلق کو سکون بخشتی ہے۔ خصوصاً رات کے وقت سونے سے پہلے ایک چمچ شہد پرسکون نیند کے لیے بہترین ہے۔ اِس کے علاوہ اگر آپ دوا کھلانی چاہیں تو نووڈل (Novodyl) ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق کھلا سکتی ہیں۔

نوٹ:

اگر کھانسی کے ساتھ بچے کو بخار ہو جائے، سانس لینے میں دشواری ہو، بچہ تیز تیز سانس لے، سانس لیتے ہوئے شور پیدا ہو اور سینے میں سے کھڑ کھڑاہٹ کی آواز آئے تو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں کیونکہ علامات میں ان بچے کو نمونیہ یا دمہ ہو سکتا ہے۔

دوا خریدنا

مارکیٹ میں تمام امراض کی دوائیں مختلف ناموں سے دستیاب ہیں۔ ہر بیماری کی دوا کا بنیادی فارمولا ایک ہوتا ہے جو اس کے نام کے نیچے بریکٹ میں لکھا ہوتا ہے۔ اس فارمولے کی دوا دو مختلف کمپنیاں دو مختلف ناموں سے بناتی ہیں۔ اسی طرح اگر ایک فارمولے کی دوا مہنگی کمپنی بنائے گی تو اس کی قیمت زیادہ ہوگی جبکہ اگر وہی دوا سستی کمپنی بنائے گی تو اس کی قیمت کم ہوگی حالانکہ دوا ایک ہی ہوگی۔ بعض اوقات میڈیکل سٹور پر ڈاکٹر کے تجویز کردہ نام والی دوا کی عدم دستیابی کی بنا پر دکاندار اسی فارمولے کی دوا دوسرے نام سے بھی دے سکتا ہے۔ مثال کے طور پر بخار اور درد کے لیے ابوپروفن (Ibuprofen) کے فارمولے والی دوا بروفن (Brufen)، آرینیک (Arinac) اور نووفن (Novofen) کے ناموں سے دستیاب ہے۔

بچوں کی دوائیں

بچوں کی دوائیں عام طور پر درج ذیل چار شکلوں میں دستیاب ہوتی ہیں:

1. سیرپ
2. گولیاں
3. سپوزیٹری
4. انجیکشن

جو بچے منہ سے دوائیں نہ کھا سکتے ہوں انھیں دوائیں سپوزیٹری یا انجیکشن کی صورت میں دی جاتی ہیں۔ سپوزیٹری میں دوا موم کے لمبے کیپسول کی شکل میں ہوتی ہے جسے بچے کے پاخانے کی جگہ میں رکھا جاتا ہے جبکہ انجیکشن میں دوا سرنج کے ذریعے سے دی جاتی ہے۔ پیناڈول (Panadol) سپوزیٹری کی شکل میں بھی دستیاب ہے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

منہ سے دوا پلانا

بعض بچوں کو دوا پلانا بھی مسئلہ ہوتا ہے۔ دوا منہ میں ڈالتے ہی وہ اُگل دیتے یا اُلٹی کر دیتے ہیں۔ اس کے لیے آپ درج ذیل اقدامات کر سکتی ہیں:

جب بھی بچے کو دوا پلانی چاہیں تو اس پر یہ ظاہر نہ ہونے دیں کہ آپ اسے دوا پلانے لگی ہیں۔

آپ اپنے بچے کو دوا کسی کھانے یا پینے کی چیز میں ملا کر کھلا سکتی ہیں، مثلاً: جیم (Jam) یا شربت وغیرہ لیکن کبھی دودھ میں ملا کر نہ کھلائیں۔

جب آپ دوائی پلانے لگیں تو ایک فرد بچے کو اچھی طرح قابو کر کے پکڑ لے۔ اب اس کی ناک دبا کر بند کر دیں، بچہ ہر صورت میں سانس لینے کے لیے منہ کھولے گا۔ اب اس کے منہ میں دوا ڈال دیں اور چمچ اچھی طرح اس کے حلق میں ڈالے رکھیں۔ جب تک بچہ ساری دوا نہ پی لے، اس کی ناک چھوڑیں نہ چمچ ہٹائیں۔

حفاظتی ٹیکے

حفاظتی ٹیکے بچوں کے لیے بہت اہم اور ضروری ہیں۔ بہت سی خطرناک اور

ناقابل علاج بیماریوں سے حفاظتی ٹیکوں کے ذریعے بچا جا سکتا ہے۔ حکومت پاکستان نے ہر شہر اور گاؤں میں بہت سے صحت کے مراکز قائم کر رکھے ہیں جہاں مفت حفاظتی ٹیکے لگائے جاتے ہیں۔ حفاظتی ٹیکے درج ذیل مقامات پر لگائے جاتے ہیں:

1. بنیادی مرکز صحت
2. ڈسٹرکٹ ہسپتال
3. زچہ و بچہ مرکز صحت
4. بڑے سرکاری ہسپتال

اس کے علاوہ موبائل ٹیمیں بھی گھر گھر جا کر پولیو اور وٹامن اے کے قطرے پلاتی ہیں۔

صحت کے ان مراکز میں بچے کے متعلق ضروری معلومات درج کرنے کے بعد آپ کو ایک کارڈ جاری کیا جائے گا۔ اس میں تمام حفاظتی ٹیکوں کے متعلق معلومات درج ہوں گی اور بچے کی عمر کے حساب سے ٹیکے لگائے جائیں گے، نیز آئندہ آنے کی تاریخ بھی درج کی جائے گی۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتب

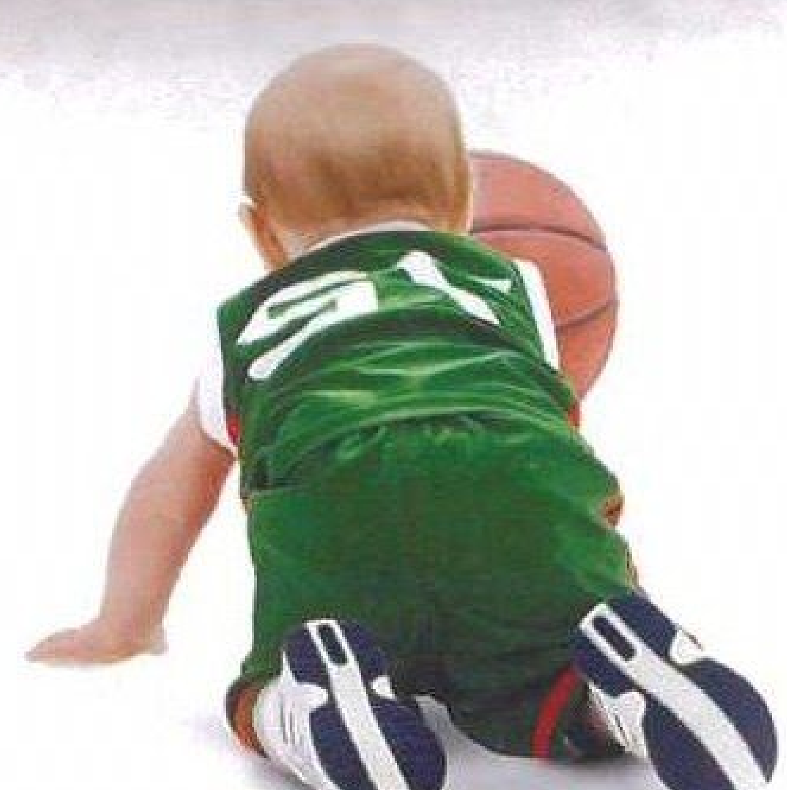
www.KitaboSunnat.com

بچے کے لیے حفاظتی ٹیکوں/قطروں کا شیڈول

	عمر	حفاظتی ٹیکے یا قطرے
1	پیدائش کے فوراً بعد	پولیو (قطرے) پیدائشی، بی سی جی
2	6 ہفتے	پولیو 1 ، ڈی پی ٹی 1 ہیپاٹائٹس-بی 1
3	10 ہفتے	پولیو 2 ، ڈی پی ٹی 2 ہیپاٹائٹس-بی 2
4	14 ہفتے	پولیو 3 ، ڈی پی ٹی 3 ہیپاٹائٹس-بی 3
5	9 ماہ	خسرہ 1
6	15 ماہ	خسرہ 2

باب 13

بچوں کے متفرق مسائل



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

1 بچہ اور نظرِ بد

بعض لوگ نظرِ بد کا انکار کرتے ہیں، حالانکہ نظر بد کا حق ہونا حدیث پاک سے ثابت ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

«إِذَا رَأَى أَحَدُكُمْ مِنْ نَفْسِهِ أَوْمَالِهِ أَوْ مِنْ أَخِيهِ مَا يُعْجِبُهُ فَلْيَدْعُ لَهُ بِالْبَرَكَةِ، فَإِنَّ الْعَيْنَ حَقٌّ». [1]

''جب تم میں سے کوئی اپنی ذات یا اپنے مال میں یا اپنے بھائی میں کوئی خوش کن چیز دیکھے تو اس کے لیے برکت کی دُعا کرے کیونکہ نظر بد لگنا حق ہے۔''

بہتر یہ ہے کہ گھر سے نکلنے سے پہلے ہی احتیاطاً بچوں پر دم کر لیا جائے تا کہ وہ نظر بد سے محفوظ رہیں۔ رسول اللہ ﷺ اپنے نواسوں (حضرت حسن اور حضرت حسین رضی اللہ عنہما) پر درج ذیل دم کیا کرتے تھے:

أُعِيذُ كُمَا بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَّهَامَّةٍ وَّمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَّامَّةٍ. [2]

''میں تم دونوں کو اللہ تعالیٰ کے مکمل کلمات کی پناہ میں دیتا ہوں ہر شیطان اور زہریلے جانور سے اور ہر لگ جانے والی نظر سے۔''

[1] صحيح الجامع الصغير:1/100، حديث: 556.
[2] صحيح البخاري، حديث:3371.

اس لیے جب بھی کسی بچے یا بڑے کی کوئی اچھی چیز دیکھیں تو بَارَكَ اللّٰهُ فِيكَ، مَاشَاءَ اللّٰهُ ضرور کہیں، اس طرح وہ نظر بد کے اثرات سے بچ جاتا ہے۔

معاشرے میں رائج بدعات

ہمارے معاشرے میں نظر بد دور کرنے کے لیے عجیب وغریب اور غیر شرعی طریقے رائج ہیں، مثلاً:

1. بچے کے چہرے پر کالا ٹیکا لگا دیا جاتا ہے۔
2. اس کے سر پر سات مرچیں وار کر آگ میں پھینک دی جاتی ہیں۔
3. گھر کے دروازے یا کسی بھی جگہ پر جوتا لٹکا دیا جاتا ہے۔
4. بچے کی حفاظت کے پیش نظر اس کے سرہانے قینچی، چھری یا لوہے کی کوئی چیز رکھ دی جاتی ہے، حالانکہ ایسا کرنے سے حفاظت کے بجائے حادثہ ہونے کا احتمال زیادہ ہے۔

قرآن وسنت کی روشنی میں علاج

نظر بد کے علاج کے لیے احادیث میں واضح احکامات موجود ہیں۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا بیان فرماتی ہیں:

''رسول اللہ ﷺ نے مجھے حکم دیا کہ نظر بد لگ جانے پر معوذتین (سورۃ الفلق اور سورۃ الناس) سے دم کر لیا جائے۔'' صحيح البخاري، حديث:5738.

اس کے علاوہ تین دفعہ سورۃ الفاتحہ، سورۃ الناس، سورۃ الفلق اور سورۃ البقرہ کی آخری دو آیات کا بھی دم کیا جا سکتا ہے۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتب

www.KitaboSunnat.com

2 پیدائشی نقائص (Birth Defects)

پہلی دفعہ والدین بننے والے افراد عام طور پر نومولود کی صحت کے بارے میں بہت زیادہ فکر مند ہوتے ہیں۔ اکثر بچے بغیر کسی مسئلے کا شکار ہوئے نارمل پیدا ہوتے ہیں لیکن چند بچوں میں پیدائشی نقائص بھی ہو سکتے ہیں، مثلاً: کٹا ہوا ہونٹ اور تالو، دل میں سوراخ، ہاتھوں اور پیروں کی انگلیوں میں کمی یا زیادتی وغیرہ۔

نقائص کی وجوہات

درج ذیل حالات میں پیدائشی نقائص کا امکان زیادہ ہے:

1 موروثی بیماریاں

اگر آپ کے خاندان میں کوئی بیماری چلی آ رہی ہے تو امکان ہے کہ بچے میں بھی وہ

بیماری پائی جائے گی۔ ماں باپ میں کوئی بیماری موجود نہ ہو لیکن وہ اس بیماری کے حامل (Carrier) ہوں تو پیدا ہونے والے بچے میں وہ بیماری منتقل ہو سکتی ہے۔ بچے کے کروموسومز (Chromosomes) کی تعداد کم یا زیادہ ہونے سے ذہنی معذوری پیدا ہو سکتی ہے جسے ڈاؤنز سنڈروم (Down's Syndrome) کہتے ہیں۔

ذہنی معذوری (Down Syndrome) میں مبتلا بچے

2 حمل کے دوران میں غیر محفوظ ادویات کا استعمال

زیادہ تر ادویات حمل کے دوران میں استعمال کے لیے غیر محفوظ ہوتی ہیں۔ دورانِ حمل ان کے استعمال سے بچے میں جسمانی نقائص پیدا ہونے کے امکانات ہوتے ہیں۔

3 کیمیکل کا سامنا

حاملہ خواتین کا مختلف کیمیکل کا سامنا کرنے پر بچے میں نقائص پیدا ہونے کے امکانات ہوتے ہیں۔ خاص طور پر وہ خواتین جو لیبارٹری میں کام کرتی ہیں، انھیں یہ بات خاص طور پر پیشِ نظر رکھنی چاہیے کہ بہت سے کیمیکل ان کے بچے کی صحت کے لیے خطرناک ہیں، مثلاً: پارہ (Mercury)، سیسہ (Lead)۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتب

www.KitaboSunnat.com

نقائص سے بچاؤ

تمام آزمائشیں اللہ رب العزت کی طرف سے ہوتی ہیں۔ لیکن بہتر ہے کہ انسان اپنی طرف سے بھی کوئی کوتاہی نہ برتے کیونکہ عمل اور تقدیر ساتھ ساتھ ہیں۔

باقاعدہ چیک اپ

ہر مہینے باقاعدہ اپنا چیک اپ کرایا جائے یا حمل کے تیسرے مہینے میں تاکہ اگر کوئی نقص ہو تو شروع ہی میں پتہ چل جائے۔ الٹرا ساؤنڈ کے ذریعے سے بیشتر نقائص کا پتہ چلایا جاسکتا ہے۔

ادویات کا استعمال

تمام دوائیں ڈاکٹر کے مشورے ہی سے کھائی جائیں۔ حمل کے دوران میں ڈاکٹر کے مشورے سے فولک ایسڈ (Follic Acid) کی گولی کا روزانہ استعمال بچے میں کچھ پیدائشی نقائص روکنے میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔

خون اور پیشاب کا ٹیسٹ

حاملہ کا خون اور پیشاب باقاعدگی سے ٹیسٹ کرایا جائے۔ ان ٹیسٹوں سے خطرات کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔

3 پیدائشی نشانات (Birth Marks)

بعض بچوں کے جسم کے مختلف حصوں پر پیدائشی طور پر مختلف نشانات پائے جاتے ہیں۔ یہ نشانات جسم کے کسی بھی حصے پر ہموار یا ابھرے ہوئے اور مختلف رنگوں، مثلاً: سیاہ، گلابی، یا سرخ رنگ کے ہو سکتے ہیں۔

جسم کے مختلف حصوں پر پیدائشی نشانات (Birth Marks)

نشانات کی وجوہات

مختلف جگہوں پر پیدائشی نشانات کی وجوہات کے بارے میں مختلف تصورات پائے جاتے ہیں، مثلاً:

1. اگر حاملہ عورت سورج گرہن کے دوران میں اپنے جسم کے کسی حصے کو ہاتھ لگائے تو پیدائش کے بعد بچے کے جسم کے اسی حصے پر پیدائشی نشان ہوگا۔
2. بعض کے خیال میں حمل کے دوران میں سرخ چیزیں زیادہ کھانے سے بچے

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

کے جسم پر پیدائشی نشان بن جاتے ہیں۔

3 کچھ لوگوں کے خیال میں حاملہ عورت کے X-Rays کا سامنا کرنے پر بچے کے جسم پر پیدائشی نشانات پڑ جاتے ہیں۔ ایسے توہمات کی کوئی حقیقت نہیں۔ یہ نشان کسی بیماری کے باعث ہوں تو اور بات ہے ورنہ سورج گرہن یا سرخ چیزوں کے کھانے کا ان کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ سائنسی لحاظ سے یہ چیزیں ابھی ثابت نہیں ہوسکیں اور ان نشانات کی وجوہات ابھی تک نامعلوم ہیں۔

نشانات کی اقسام

پیدائشی نشانات کی دو اقسام ہیں:

1 وعائی پیدائشی نشانات

اس قسم کے نشانات اس وقت بنتے ہیں جب خون کی رگیں صحیح طور پر نہ بنی ہوں، مثلاً: ایک جگہ خون کی رگوں کا بہت زیادہ بن جانا یا پھر عمومی سائز سے زیادہ چوڑا ہونا۔

2 لونی پیدائشی نشانات

یہ نشانات جسم میں کسی جگہ خلیوں کے حد سے زیادہ بڑھ جانے کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

نوٹ:

یہ نشانات عام طور پر بے ضرر ہوتے اور وقت کے ساتھ ساتھ خود بخود کم ہو جاتے ہیں یا پھر علاج کے ذریعے سے دور کیے جاسکتے ہیں۔ بعض اوقات یہ نشانات کسی مسئلے کی وجہ سے بھی ہو سکتے ہیں، اس لیے ڈاکٹر سے ضرور رابطہ کریں۔

4 بچے کی نامکمل جنس

اللہ تعالیٰ نے ہر مخلوق کا جوڑا پیدا کیا ہے جس میں ایک نر اور ایک مادہ شامل ہے۔ بعض حالات میں اس کا تعین کرنا مشکل ہو جاتا ہے کہ یہ جاندار نر ہے یا مادہ۔ بعض جانداروں میں اللہ تعالیٰ نے دونوں صفات رکھی ہوتی ہیں۔ بسا اوقات یہ معاملہ انسانوں میں بھی ظاہر ہو جاتا ہے۔ ایسے انسان کو ہیجڑا یا خواجہ سرا کہتے ہیں۔ نبی کریم ﷺ کے دور میں بھی ایسے لوگ پائے جاتے تھے اور ان کے بارے میں حدیث پاک میں واضح احکامات موجود ہیں۔ ہمارا معاشرہ عام طور پر ایسے افراد کو کھلے دل سے قبول نہیں کرتا، حالانکہ جنس کا تعین ان کے اپنے اختیار میں نہیں۔ یہاں ہم ان لوگوں کی بات کر رہے ہیں جو پیدائشی طور پر مرد یا عورت کی جنس میں شامل نہیں ہوتے۔ جو لوگ بالغ ہونے کے بعد اپنی مرضی سے دوائیوں یا آپریشن کے ذریعے اپنی جنس تبدیل کراتے ہیں ان کا اس مسئلے سے کوئی تعلق نہیں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

صحت مند اور نارمل بچہ

مرد کا جرثومہ (Sperm) آپ کے بچے کی جنس کا تعین کرتا ہے۔ مرد کا جرثومہ X اور Y کروموسومز (Chromosomes) پر مشتمل ہوتا ہے۔ عورت کا بیضہ X اور X کروموسومز (Chromosomes) پر مشتمل ہوتا ہے۔ اگر مرد کا X کروموسوم عورت کے X کروموسوم سے مل جائے تو بیٹی پیدا ہوتی ہے۔ اس کے برعکس اگر مرد کا Y کروموسوم عورت کے X کروموسوم سے مل جائے تو لڑکا پیدا ہوتا ہے۔

XY.........مرد	XX.........عورت
XX.........لڑکی	XY.........لڑکا

صحت مند بچے کے مسائل

بعض اوقات صحت مند اور نارمل بچے کے ساتھ کچھ مسائل ہو سکتے ہیں جن کا علاج موجود ہے، مثلاً:

1 فوطوں کا جسم کے اندر ہونا

بسا اوقات بچے کے فُوطے یا خُصیے (Testes) تھیلی کے اندر موجود ہونے کے بجائے پیٹ کے نچلے حصے میں موجود ہوتے ہیں۔ یہ کوئی بڑا مسئلہ نہیں۔ چھوٹے سے آپریشن کے ذریعے اس مسئلے کو حل کیا جاسکتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد آپ ضرور چیک کریں کہ خُصیے (Testes) تھیلی کے اندر موجود ہیں یا نہیں۔ اگر موجود نہ ہوں تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

2 ہرنیا

بعض اوقات پیٹ کی آنت کا کچھ حصہ نالیوں کی شکل میں فوطوں کی تھیلی کے اندر آجاتا ہے۔ اسے ہرنیا کہتے ہیں۔ اس کی نشانی یہ ہے کہ بچے کے فُوطے نارمل بچوں کے فُوطوں سے بڑے ہوں گے۔ یہ مسئلہ بھی آپریشن کے ذریعے حل کیا جاسکتا ہے۔

ابنارمل بچہ

بعض اوقات بچے کی جنس کا تعین کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کی بنیادی وجہ ظاہری جنسی اعضا کا نامکمل ہونا ہوتا ہے، مثلاً: نامکمل جنسی اعضا یا بیک وقت مردانہ اور زنانہ جنسی اعضا کا پایا جانا۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ بچہ لاعلاج ہے اور مستقبل میں وہ نارمل مرد یا نارمل عورت کی طرح زندگی نہیں گزار سکتا۔ سائنسی تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ علاج کے ذریعے ایسے زیادہ تر بچے نارمل زنانہ یا مردانہ زندگی گزار سکتے اور آگے نسل بھی بڑھا سکتے ہیں۔

بچہ ابنارمل کیوں ہوتا ہے؟

بچے کا ماں کے پیٹ کے اندر بننا اور بڑھنا بہت پیچیدہ عمل ہے۔ حمل کے ابتدائی چند مہینوں میں بچے کی جنس کا تعین نہیں ہوتا لیکن جب مخصوص وقت پر اس کے مردانہ یا زنانہ جنسی اعضا بننے کا عمل شروع ہو جاتا ہے تو بعض عوامل کی وجہ سے یہ عمل نامکمل رہ سکتا ہے۔ یوں بچے کی پیدائش کے بعد اس کے جنسی اعضا دیکھ کر یہ فیصلہ کرنا مشکل ہو جاتا ہے کہ یہ لڑکا ہے یا لڑکی۔ اس صورت حال میں والدین کی پریشانی کی انتہا نہیں رہتی۔ قریبی عزیز و اقارب بھی اس معاملے میں والدین کو قصوروار ٹھہراتے ہیں۔ یہاں

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

میں یہ بات پھر دوہرانا چاہتی ہوں کہ یہ سب اللہ رب العزت کی نشانیاں ہیں۔ اس بات کا بہت زیادہ امکان ہوتا ہے کہ علاج کے بعد ایسا ابنارمل بچہ بالکل نارمل زندگی گزارے، شادی کرے اور اپنی نسل آگے بڑھائے۔ لیکن یہ صبر آزما عمل ہے۔ اس کے لیے بچے کے والدین کو عزیزو اقارب کے تعاون کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ آج کل والدین میں یہ شعور بیدا رہو رہا ہے کہ یہ بچہ بھی ان کی اولاد ہے۔ اس کو بھی انھیں اسی طرح خلوص اور محبت سے پالنا ہے جس طرح وہ نارمل بچے کو پالتے ہیں۔

ابنارمل نقائص کی اقسام

ابنارمل نقائص کی عام طور پر چار اقسام ہیں:

1 مردانہ وزنانہ جنسی اعضا کا بیک وقت پایا جانا

اس قسم میں بچے کے جسم میں بیک وقت مردانہ اور زنانہ دونوں جنسی اعضا پائے جاتے ہیں، مثلاً: عضو تناسل کے ساتھ خُصیوں (Testes) کے بجائے فرج (Vagina) کا پایا جانا۔ نقص کی یہ قسم تقریباً قابلِ علاج ہے۔

2 XX Inter sex

اس قسم کے بچوں میں کروموسومز (Chromosomes) عورت کے ہوتے ہیں اور بیضہ دانیوں (Ovaries) کے ساتھ مردانہ جنسی اعضا پائے جاتے ہیں۔ نقص کی یہ قسم مادہ بچے میں مردانہ ہارمون پیدا ہونے کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

3 XY Inter sex

اس قسم کے بچوں میں کروموسومز مرد کے ہوتے ہیں اور زنانہ جنسی اعضا نامکمل اور غیر واضح ہوتے ہیں۔ نقص کی یہ قسم نر بچے میں زنانہ ہارمون کی پیدائش کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

4 نامکمل جنسی اعضاء کا پایا جانا

نارمل بچہ XY مرد یا XX عورت ہوتا ہے لیکن اگر بچہ XXY یا XYY یا XXX ہو تو یہ عام طور پر جنسیاتی خرابی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس قسم کے بچوں میں جنسی اعضا کے علاوہ دوسرے مسائل بھی پائے جاتے ہیں، مثلاً: ذہنی کمزوری یا شکل میں نارمل بچوں سے مختلف ہونا وغیرہ۔ طبی نقطۂ نظر سے یہ مسائل عام طور پر ناقابل علاج سمجھے جاتے ہیں۔ خاص توجہ دینے سے یہ بچے بہت حد تک نارمل زندگی گزارنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

جنس کے ٹیسٹ کا طریقۂ کار

بچے کی پیدائش کے بعد آپ اس کے جنسی اعضا دیکھ کر واضح اندازہ نہ لگا سکیں کہ وہ مرد ہے یا عورت تو پریشان نہ ہوں، حوصلہ رکھیں اور اللہ تعالیٰ سے مدد مانگیں۔ فوراً بچوں کے اسپیشلسٹ سے رابطہ کریں تاکہ مسئلے کو بہتر طریقے سے حل کیا جاسکے۔ ڈاکٹر عام طور پر ایک ٹیسٹ تجویز کرتے ہیں جو تقریباً ہر اچھے ہسپتال میں ممکن ہے، مثلاً: شوکت خانم کینسر ہسپتال لاہور اور آغا خان ہسپتال کراچی وغیرہ۔ ان ہسپتالوں کی لیبارٹری کی برانچیں پاکستان کے کئی چھوٹے بڑے شہروں میں پائی جاتی ہیں۔ اس ٹیسٹ کا

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

رزلٹ تقریباً ایک ہفتے کے بعد ملتا ہے۔ اس کی بنیاد پر بچے کی جنس کا تعین واضح طور پر ہو جاتا ہے، یعنی لڑکی XX یا لڑکا XY یا ابنارمل XXY یا XYY، XXX ۔ اگر بچہ XX یا XY ہے تو علاج کے بعد سو فیصد نارمل بچہ بن سکتا ہے (ان شاء اللہ۔) اس کا علاج تھوڑا صبر آزما اور لمبے عرصے پر مشتمل ہوتا ہے۔ ایک یا دو آپریشن کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے۔ ہو سکے تو ایسے بچے کا علاج کسی مستند ہارمون والے ڈاکٹر، یعنی اینڈوکرینولوجسٹ (Endocrinologist) سے کرایا جائے۔

بچے کی صحیح جنس کی تشخیص کے بعد

بچے کی جنس کا ٹیسٹ کرانے کے بعد جب آپ کو پتہ چل جائے کہ بچہ لڑکا ہے یا لڑکی تو بہتر ہے کہ آپ اسے ذہنی طور پر قبول کر لیں۔ بعض اوقات بچہ پیدائش کے وقت جنسی اعضا دیکھنے پر لڑکا معلوم ہوتا ہے اور عزیز واقارب اسے لڑکے کی پیدائش کے طور پر قبول کرتے ہیں۔ لیکن ٹیسٹ کرانے پر وہ بچہ لڑکی ثابت ہوتا ہے۔ اس صورت میں آپ معاشرے کے دباؤ کی پروا نہ کریں اور اسے اپنے لیے باعث شرم محسوس نہ کریں بلکہ لڑکی کے طور پر اس کی پرورش کریں، اس کا لڑکیوں والا نام رکھیں اور لڑکیوں کا لباس پہنانا شروع کر دیں۔ اور امید رکھیں کہ علاج کے بعد بچہ نارمل لڑکی کی طرح زندگی گزارنے کے قابل ہو جائے گا (ان شاء اللہ)

باب 14

بچے کی ابتدائی طبی امداد اور حفاظتی تدابیر

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

1 ابتدائی طبی امداد

1 بچے کا معمولی زخم

زخم کو صابن اور ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔ اب زخم کو اچھی طرح سے دبائیں تا کہ خون رُک جائے، پھر اس پر کوئی اینٹی بائیوٹک (Antibiotic) کریم لگالیں۔

2 بچے کے جسم کا کوئی حصہ جل جائے

جسم کا کوئی حصہ جل جائے تو فوراً ٹھنڈے پانی سے دھولیں، اس سے تکلیف میں جلد آرام آجاتا ہے۔ جلے ہوئے حصے پر برف لگانے سے پرہیز کریں۔ اس سے مزید تکلیف ہوتی ہے۔ اگر جلد پر چھالے پڑ جائیں تو انھیں دبائیں مت کیونکہ اس سے زخم پر جلدی جراثیم لگنے کا خدشہ ہوتا اور انفیکشن ہوسکتا ہے۔ زخم پر آپ ویسلین (پیٹرولیم جیلی) یا برنال لگاسکتی ہیں۔ اس کے علاوہ آپ فوری طور پر ٹوتھ پیسٹ بھی لگاسکتی ہیں۔

3 بھڑ یا کوئی اور کیڑا کاٹ لے

بھڑ کاٹ لے تو فوراً روئی کا پھاہا ڈیٹول میں بھگو کر اس جگہ پر لگا دیں جہاں بھڑ نے کاٹا ہے۔ اس سے سوجن نہیں ہو گی۔ اس کے بعد زخم پر کیلامین لوشن (Calamine Lotion) لگا دیں۔ بھڑ کے علاوہ کوئی اور کیڑا کاٹ لے تو بھی یہی طریقہ استعمال کریں۔

نوٹ:

بعض بچوں کو بھڑ یا شہد کی مکھی کے کاٹنے سے الرجی ہو جاتی ہے، اس لیے اگر اچانک بہت زیادہ سوجن ہو جائے، سانس لینے میں دشواری ہو اور سانس لیتے ہوئے سینے میں سے سیٹی کی آواز نکلے تو فوراً اینٹی ہسٹامین (Antihistamine) مثلاً سیرپ Avil یا سیرپ Rigix وغیرہ پلادیں اور ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

4 بچہ زہریلی چیز کھالے

بچہ کوئی زہریلی چیز کھالے تو اسے فوراً اُلٹی کرائیں اور پھر دودھ پلائیں۔ اس سے زہر کی شدت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ پھر جلد از جلد ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

نوٹ:

اگر بچہ زہریلی چیز یا کیمیکل کھالے تو اس کو ڈاکٹر کے پاس لے جاتے ہوئے اس کیمیکل کا لفافہ ساتھ رکھنا ہرگز مت بھولیں۔ وہ لفافہ دیکھ کر ہی ڈاکٹر اس کیمیکل کی شناخت کرلے گا اور اس کے مطابق حفاظتی اقدامات کر سکے گا۔

5 بچہ سلیکون کی تھیلی کھالے

اکثر گولیوں کی شیشیوں اور جوتوں کے ڈبوں میں ایک تھیلی موجود ہوتی ہے جس میں سفید رنگ کے دانے یا پاؤڈر بھرا ہوتا ہے، اسے سلیکون (Silicon) کہتے ہیں۔ اگر بچہ وہ پاؤڈر یا دانے کھالے تو اسے فوراً دودھ پلائیں۔ بچے نے سلیکون تھوڑی مقدار میں کھایا ہے تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ اگر بہت زیادہ مقدار میں کھایا ہے تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتب

www.KitaboSunnat.com

6 سانس کی نالی میں کوئی چیز پھنس جائے

بچے کی سانس کی نالی میں کوئی چیز پھنس جائے تو کمر پر دونوں کندھوں کی ہڈی کے درمیان والی جگہ پر زور زور سے ہتھیلی ماریں (اگر بچہ چھوٹا ہو تو اس کو الٹا لٹکا لیں)۔ اور فوراً ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

7 سر پر چوٹ لگ جائے

سر پر چوٹ آنے کی صورت میں چوٹ والی جگہ کو ہاتھ سے تھوڑی دیر تک دبائے رکھیں تاکہ سوجن نہ ہو، پھر برف کو کپڑے میں لپیٹ کر اس پر ٹکور کریں۔

نوٹ:

سر پر چوٹ لگنے سے درج ذیل میں سے کوئی بھی علامت پائیں تو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں:

- بچہ بے ہوش ہو جائے۔
- الٹی کرے۔
- چکر آئیں۔
- چلنے پھرنے میں دشواری محسوس کرے اور سیدھا کھڑا نہ ہو سکے۔

2 گھر میں حفاظتی اقدامات

درج ذیل اشیاء بچے کی پہنچ سے دور رکھیں

- شاپنگ بیگ کیونکہ بچہ اسے منہ پر لپیٹ سکتا ہے۔
- ایسے کھلونے جن کے مختلف چھوٹے چھوٹے حصے الگ ہو سکتے ہوں کیونکہ بچہ انھیں نگل سکتا ہے۔
- ماچس ، دوائیں، صابن، سرف اور تیزاب بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
- کھانے پینے کی بوتلوں میں، پیپسی، سیون اپ اور شربت وغیرہ کی بوتلوں میں تیزاب، بلیچ یا کوئی کیمیکل کبھی نہ رکھیں کیونکہ غلط فہمی کی بنا پر نقصان ہونے کا بہت زیادہ اندیشہ ہے۔
- بچے کو کبھی سکے نہ دیں کیونکہ بچہ انھیں نگل سکتا ہے اور یہ سانس کی نالی میں پھنس سکتے ہیں۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

- تمام سوئچ جو بچے کی پہنچ میں ہوں، ان پر ٹیپ چپکا کر ان کے سوراخ بند کر دیں۔
- کچن میں اگر چولھے پر کچھ پک رہا ہو تو برتن کا ہینڈل اس طرح رکھیں کہ بچہ اسے کھینچ نہ سکے۔
- باتھ روم کا دروازہ ہمیشہ بند رکھیں، نیز باتھ روم میں پانی کا ٹب بھی ہمیشہ خالی ہو کیونکہ بچہ تھوڑے سے پانی میں بھی ڈوب سکتا ہے۔
- بجلی یا گیس کے ہیٹر ہمیشہ اونچی جگہ رکھیں۔ بہتر ہے کہ کیلوں سے دیوار پر فٹ کر لیں تاکہ بچہ انھیں چھو نہ سکے۔
- کچن میں چولھا زمین پر رکھنے کے بجائے شیلف، سٹینڈ یا کسی میز پر رکھیں تاکہ بچہ اسے چھو نہ سکے۔
- کپڑے استری کرنے کے بعد ہمیشہ پلگ نکال دیں۔
- ایسی چیزیں جن سے بچہ اپنے آپ کو زخمی کر سکتا ہے، مثلاً: چھری، کیلیں، ہتھوڑا

اور کوئی بھی نوک دار چیز بچے کی پہنچ سے دور رکھیں۔

- اگر آپ کا بچہ نیا نیا چلنا شروع کرے اور گھر میں سیڑھیاں ہوں تو سب سے پہلی سیڑھی پر اینٹیں رکھ کر اسے دوسری سیڑھی کے برابر کر دیں۔ اس طرح بچہ سیڑھیوں پر نہیں چڑھ پائے گا۔

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

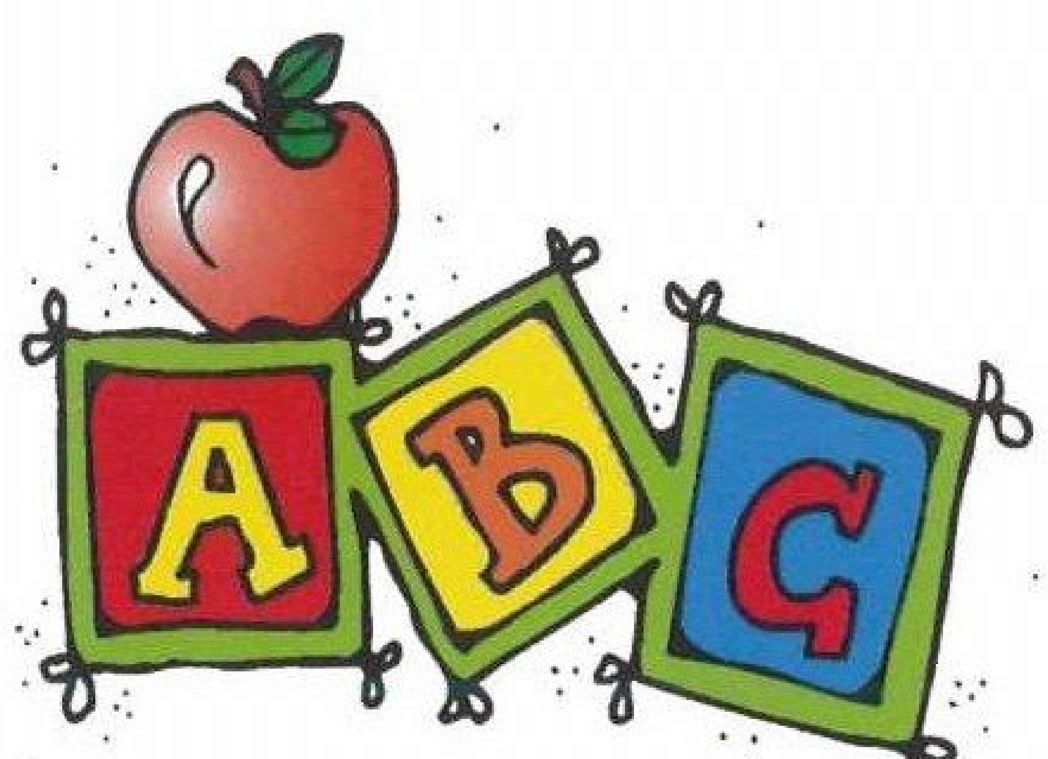
www.KitaboSunnat.com

3 ٹیلی ویژن کے اثرات

دو سے چار سال کی عمر کے درمیان بچہ اپنے اردگرد کے ماحول سے بہت زیادہ سیکھتا ہے۔ وہ تمام چیزیں بغیر سوچے سمجھے بالکل اسی طرح سیکھتا ہے جیسے فوٹو اسٹیٹ مشین ہو بہو کاپی کرتی ہے، اس لیے اگر بچے کی نشوونما کا یہ عرصہ ٹیلی ویژن کے سامنے بیٹھتے ہوئے گزرے تو وہ اپنے ماں باپ اور اردگرد کے ماحول سے تربیت پانے کے بجائے ٹیلی ویژن سے تربیت پانے لگتا ہے۔ اس طرح مختلف قسم کے غیر حقیقی اور تشدد سے بھرپور پروگرام اور کارٹون بچے میں تشدد کے رجحان کو فروغ دیتے ہیں۔ وہ عام زندگی میں بھی اسی طرح ایکشن کرنے کی کوشش کرتا ہے جس طرح مختلف کارٹون کے کرداروں کو کرتے دیکھتا ہے۔

نیز کارٹون بھی نشے (Adiction) کی طرح ہیں کہ بچہ جتنا مرضی دیکھ لے اس کا دل نہیں بھرتا، چنانچہ اگر بچہ صبح سے شام تک کارٹون ہی دیکھے گا تو اس میں تشدد کا

رجحان پیدا ہو جائے گا۔ اس کے علاوہ کھیل کود اور مختلف کاموں میں اپنے ہاتھوں کو استعمال کرنا بچے کی فطرت میں شامل اور اس کی نشوونما کا اہم حصہ ہے۔ مسلسل ٹی وی کے آگے بیٹھے رہنے سے اس کو ہاتھ پہ ہاتھ رکھ کر بیٹھے رہنے کی عادت پڑ جاتی ہے اور وہ مختلف جسمانی کاموں میں اور کھیل کود میں دلچسپی لینا بند کر دیتا ہے۔ پڑھائی میں بھی پیچھے رہ جاتا اور اپنے اساتذہ اور ساتھی بچوں سے بھی اس کا رویہ عدم تعاون کا ہوتا ہے۔ اس لیے اپنے بچے کو گھر کے مختلف کام کرتے ہوئے اپنے ساتھ شامل کریں۔ اسے ایسے کھیلوں کی طرف راغب کریں جن میں اسے اپنے ہاتھوں کا استعمال زیادہ سے زیادہ کرنا پڑے، مثلاً: بلاکوں سے گھر یا مختلف چیزیں بنانا، کاغذ پر تصویریں بنانا اور ان میں رنگ بھرنا وغیرہ۔



محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اگر آپ ماں بننے والی ہیں

انسان کی طرح انسان کی تخلیق کا عمل بھی بڑی اہمیت کا حامل ہے۔ یہ تخلیقی عمل مختلف پیچیدہ مراحل سے گزر کر تکمیل پاتا ہے۔ شادی شدہ افراد کے لیے اس تخلیقی عمل کے تمام مراحل کے متعلق مناسب معلومات حاصل کرنی ضروری ہے۔

پیش نظر کتاب کی فاضل مصنفہ نے انسانی تخلیقی عمل کے تمام مراحل کے متعلق بڑی تفصیلی اور دلچسپ معلومات فراہم کی ہے۔ نہ صرف یہ بلکہ انھوں نے پیدائش کے بعد بچے کی دیکھ بھال اور تربیت کے متعلق بھی خاطر خواہ لوازمہ پیش کیا ہے۔ اس سلسلے میں انھوں نے نہایت معروضی اور آسان پیرایۂ بیان اختیار کیا ہے تاکہ ہر طبقے اور ہر معیارِ تعلیم کی خواتین کتاب سے بآسانی استفادہ کرسکیں۔ اُمید ہے کہ یہ خوبصورت کتاب انسانی زندگی کے اس اہم مرحلے کے حوالے سے بہت ممدو معاون ثابت ہوگی۔

دارُالسّلام
کتاب وسنت کی اشاعت کا عالمی ادارہ
DARUSSALAM
ریاض • جدہ • شارجہ • لاہور • کراچی
اسلام آباد • لندن • هیوسٹن • نیو یارک
9786035000819

محکم دلائل وبراہین سے مزین، متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ