

ذاتی نگہداشت

کافی معمولی بیماریوں، امراض اور ضرر کا علاج کرنے کے لئے بہترین انتخاب۔

- خراشیدہ گھٹنہ
- گلے کی خراش
- کھانسی اور سردی (تاک پہنا)

NHS 111

24 گھنٹے صحت سے متعلق مشورہ اور معلومات کے لئے۔



- بحیثیت والدین:
- اگر آپ کا بچہ علیل ہے
- اگر آپ غیر متیقن/الجھن زدہ ہیں
- اگر آپ کو مدد درکار ہے

فارماسٹ

عام بیماریوں اور ضرر کے لئے ماہر کا مشورہ اور علاج فراہم کر سکتا ہے۔

- معمولی اسپال
- معمولی سی جلد کی سوزش (بشمول دھبے/چکنہ)
- معمولی بخار • سر درد
- دانتوں سے کاٹنا اور ڈنک • درد بھری کھانسی

جی پی/اوقات کار کے علاوہ جی پی

معمول کے اوقات کار کے علاوہ نگہداشت کے لئے، اپنے جی پی پریکٹس کو فون کریں۔ اس کے بند ہونے پر، ایک پیغام آپ کو توسیعی اوقات یا اوقات کار کے علاوہ خدمات کی سمت لے جائے گا۔

- تیز درجہ حرارت
- سر میں چوٹیں
- (جس میں بوش و حواس سے بیگانگی نہ ہو)
- مستقل کھانسی
- معمولی گومڑ اور کٹ جانا
- آب رسانی کے شکار • قے

واک-ان سینٹر / فوری نگہداشت

سینٹر

- شدید درد
- بدتر ہوتی صحت کی کیفیات

A&E/999

صرف سنگین اور جان لیوا ہنگامی حالات کے لئے استعمال کیا جائے۔

- دم گھٹنا • سانس لینے میں مشکلات
- بوش و حواس زائل ہونا • غشی آنا
- شدید جریان خون جسے روکا نہ جا سکے
- بخار اور وہ کابل ہوں
- زہر یا ٹیبلٹس نگلنا

999 پر کال کریں یا اپنے بچے کو قریب ترین A&E میں لے جائیں۔

ایک رہنما

پیدائش سے لے کر (اور اس کے بعد) بچوں کے والدین اور نگرانوں کے لئے

بچپن کی عام بیماریاں اور فلاح و بہبود



Building stronger families

NHS

Northern Care Alliance
NHS Foundation Trust

NHS

Heywood, Middleton and Rochdale
Clinical Commissioning Group

خوش آمدید

مشمولات



یہ دستی کتابچہ NHS ہے ووڈ، مڈلٹن اور روشڈیل کلینکل کمیشننگ گروپ (HMR CCG) نے ساتھ مل کر تیار کیا ہے۔

ہر ماں باپ یا نگران یہ جاننا چاہتے ہیں کہ اپنے بڑھتے ہوئے بچہ کے لئے ایسا کیا کریں جو سب سے بہتر ہو اور انہیں زندگی میں بہترین آغاز فراہم کریں۔ اس دستی کتابچہ کی غرض یہ سمجھنے میں آپ کی مدد کرنا ہے کہ متعدد حالات میں کیا کریں اور کس سے پوچھیں؛ بشمول جب آپ کا چھوٹا بچہ یا بچہ بیمار ہو تو کیا کریں۔ گھر پر اپنے بچے کی نگہداشت کرنے کا طریقہ، معائنہ کار صحت سے مشورہ طلب کرنے یا ڈاکٹر کو کال کرنے کا وقت اور ہنگامی خدمات استعمال کرنے کا وقت جانیں۔

ایسے زیادہ تر مسائل جن سے آپ کا سامنا ہوگا بس نشو و نما پانے کا ایک روز مرہ حصہ ہیں، جن کا علاج اکثر آپ کی دایہ یا معائنہ کار صحت سے بات کر کے کیا جا سکتا ہے۔ تقریباً تمام چھوٹے بچوں، چلنا پھرنا سیکھنے والے بچوں اور بڑے بچوں کو چکن پوکس، زکام، گلے میں تکلیف اور کان کے انفیکشن جیسی بچپن کی بہت عام بیماریاں ہوں گی۔ یوں تو یہ چیزیں اس وقت کافی اچھی نہیں ہوتی ہیں، مگر آپ کے جی پی، فارماسسٹ یا معائنہ کار صحت کے تعاون سے گھر پر ان کا آسانی سے علاج کیا جا سکتا ہے، نیز ایکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی (A&E) ڈیپارٹمنٹ میں جانے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔

اس کتابچے میں درج معلومات ایک رہنما ہے اور یہ طبی مشورے کی جگہ نہیں لے سکتیں۔ اگر آپ فکرمند ہیں تو مزید صلاح ضرور حاصل کریں - اپنے وجدان پر بھروسہ کریں، آپ اپنے بچے کو سب سے بہتر جانتے ہیں۔

اس کتابچے کا آن لائن ورژن دیکھنے کے لئے، ملاحظہ کریں
www.hmr.nhs.uk/index.php/your-health/child-health
 اور Android اور iPhone کے لئے ایک ایپ دستیاب ہے، Child Health HMR (چائلڈ ہیلتھ HMR) تلاش کریں



حقیقت سے متعلق تمام مواد محکمہ صحت (DoH)، NHS چوائسز، NICE کے رہنما خطوط اور دیگر تخصصی خدمات سے ماخوذ ہے۔



یہ کتابچہ اور دیگر متعلقہ موضوعات آن لائن دیکھنے کے لئے، اپنے اسمارٹ فون کے ساتھ اس QR کوڈ کو اسکین کریں۔

آپ کے رابطے

جی پی:

.....

قریبی فارمیسی:

.....

NHS 111

کون مدد کر سکتا ہے؟

خدمات تک رہنمائی

بنیادی باتیں جانیں

بچوں کی دوائیں

ابتدائی مہینے

اپنے بچہ کو دودھ پلانا

قے ہونا

رونا اور کولک (پیٹ کا درد)

چکتے اور خشک جلد

سونا

چپچی آنکھیں اور آنکھ کی نگہداشت

دانت نکلنے سے متعلقہ پریشانی

بچپن کی بیماریاں

بخار

کھانسی، زکام اور فلو

گلے میں خرخراہٹ اور سانس لینے

سے متعلقہ پریشانیاں

خراب پیٹ

30 قبض

32 کان کا درد اور التهاب لوزہ

34 چکن پوکس اور خسرہ

36 الرجیاں

38 منجائٹس اور سیپیس

بچپن میں ضرر

40 گھر پر حفاظت

42 دوائیں اور زہر خورانی

44 گومڑ، خراشیں اور گرنا

عمومی فلاح و بہبود

46 صحت مند بچے

48 موٹاپا

50 جذباتی بہبود

54 اچھی ذہنی صحت

56 تمباکو نوشی سے پاک گھر

58 مفید رابطے

4

6

7

8

10

12

14

16

18

20

22

24

26

28

خدمات تک رہنمائی



ہم متعدد قسم کی طبی نگہداشت اور بچوں اور خاندانوں کے لئے خدمات رکھتے ہیں۔ دیکھیں کہ کون سی خدمت یا پیشہ ور فرد آپ کی مدد کے لئے سب سے بہتر ہے۔

ذاتی نگہداشت

بہت سی بیماریوں کا علاج اپنے فارماسسٹ کی طرف سے بغیر نسخہ کے لی ہوئی دوا استعمال کرتے ہوئے اور خوب آرام کر کے اپنے گھر میں ہی کیا جا سکتا ہے۔ بہت معمولی بیماریوں اور چوٹوں کا علاج کرنے کے لئے ذاتی نگہداشت بہترین انتخاب ہے۔ اگر آپ ابھی بھی فکر مند ہیں تو **NHS 111** پر یا اپنے جی پی کو کال کریں۔

111

111 NHS آپ کے لئے مقامی NHS طبی نگہداشت کی خدمات تک رسائی کو مزید آسان بناتی ہے۔ یہ دن میں 24 گھنٹے، سال میں 365 دن دستیاب ہے۔ لینڈلائن اور موبائل فون سے کالیں مفت ہیں۔

111

پر کال کریں

جب یہ 999 سے کم
فوری معاملہ ہو

111 پر کال کریں، اگر:

- آپ کو جلدی میں طبی مدد درکار ہو لیکن یہ 999 ایمرجنسی نہ ہو۔
 - آپ سمجھتے ہوں کہ آپ کو A&E یا NHS کی کسی دیگر فوری نگہداشت کی خدمت سے رجوع کرنے کی ضرورت ہے۔
 - آپ کو معلوم نہیں ہے کہ کس کو کال کریں یا کال کرنے کے لئے آپ کے پاس جی پی نہیں ہے۔
 - آپ کو اس بارے میں صحت کی معلومات یا دوبارہ یقین دہانی کی ضرورت ہے کہ آگے کیا کرنا ہے۔
- آپ کے بچے کی کیفیت کے بارے میں آپ کے تشویش زدہ ہونے پر اگر صحت سے متعلق پیشہ ور فرد نے آپ کو کال کرنے کے لئے کوئی مخصوص نمبر دیا ہے تو، وہ نمبر استعمال کرتے رہیں۔

فارماسسٹ

آپ کا مقامی فارماسسٹ زیادہ تر روز مرہ کے طبی مسائل سے آگاہ ہوگا۔ وہ ایسی بہترین دوا تجویز کر سکتے ہیں جس سے مدد مل سکے۔ سپرمارکیٹوں میں اکثر فارماسسٹ ہوتے ہیں اور بہت سے دیر تک کھلے ہوتے ہیں۔ اگر آپ کے بچہ کا درجہ حرارت بڑھا ہوا ہے جو پیراسیٹامول یا آئیبوپروفین سے کم نہیں ہوا ہے تو اپنے جی پی سے ملیں۔

www.nhs.uk/chemist ملاحظہ کریں جہاں آپ اپنا قریب ترین فارماسسٹ تلاش کر سکتے ہیں۔

جی پی (ڈاکٹر)

آپ کو کسی مقامی جی پی کے یہاں رجسٹریشن کرانے کی ضرورت ہوگی۔ اگر آپ کو دیگر خصوصی خدمات کی ضرورت ہو تو آپ کا جی پی صلاح دے سکتا ہے، آپ کو ایسی دوائیں دے سکتا ہے جن کی آپ کو ضرورت ہے اور آپ کو صحیح سمت میں رہنمائی کر سکتا ہے۔ آپ کو عام طور پر اپائنٹمنٹ لینے کی ضرورت ہوگی۔ اگر آپ فکر مند ہوں تو تمام جی پی کسی بچہ کو جلدی دیکھیں گے۔ شام میں اور ویک اینڈ پر، جب آپ کا جی پی پریکٹس ہو سکتا ہے بند ہو، حسب معمول پریکٹس کو کال کریں اور آپ کو اوقات کار کے علاوہ خدمات کی طرف بھیجا جائے گا۔

ابتدائی وابستگی والی خدمت

آپ کے بچے/چھوٹے بچے کے ساتھ آپ کا رشتہ استوار کرنے میں تعاون۔ وضع حمل سے لے کر بچے کی دوسری یوم پیدائش تک۔ Facebook@hmreas

مراکز اطفال

گھرانے ایک دوستانہ ماحول میں بہت ساری معلومات تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ مراکز اطفال بچے کی صحت و بہبود کے تمام پہلوؤں کو فروغ دیتے ہیں اور وسیع پیمانے کا مشورہ بشمول صحت کے فروغ اور حفاظت سے متعلق مشورہ فراہم کرتے ہیں۔ ہر مرکز اطفال کے پاس سرگرمیوں اور خدمات کا خود اپنا پروگرام ہوتا ہے۔

چلڈرنز کمیونٹی نرسنگ ٹیم (CCNT)

چلڈرنز کمیونٹی نرسنگ ٹیم سال کے 365 دن چلتی ہے اور 0-18 سال کی عمر والوں کو علاج اور نگہداشت فراہم کر سکتی ہے، مثلاً، کسی بیماری یا ضرر کے بعد، یا اگر بچے کو طویل مدتی طبی ضرورت جیسے مرگی، ذیابیطس یا دمہ لاحق ہو۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ ٹیم آپ کی مدد کر سکتی ہے تو اپنے جی پی سے بات کریں۔

اسکول نرس

جب آپ کو ضرورت ہو تو اسکول نرسیں آپ کی مدد کریں گے۔ وہ گھر پر آپ سے ملاقات کریں گے، کلینک میں یا آپ کے بچے کے اسکول میں آپ سے ملیں گے۔ وہ آپ کو تعاون اور صلاح کی پیشکش کریں گے اور اگر آپ کو ضرورت ہو تو اضافی مدد سے متعلق آپ کو مشورہ دے سکتے ہیں۔ وہ ایک ایسی ٹیم کا حصہ ہیں جو اسکول میں داخلہ کے وقت سے لے کر نوعمر بالغ کی 20 ویں یوم پیدائش تک تعلیمی سالوں کے دوران آپ کا تعاون کرنے کے لئے موجود ہیں۔

دانت کے ڈاکٹر

یقینی بنائیں کہ آپ کسی دانت کے ڈاکٹر سے مستقل بنیاد پر ملتے رہیں۔ اپنے بچے کو شروع میں ہی اپنے دانت کے ڈاکٹر کے پاس رجسٹر کرانے پر گفتگو کریں اور اپائنٹمنٹس میں انہیں اپنے ساتھ لے جائیں۔ اپنا قریب ترین دانت کا ڈاکٹر پانے کے لئے www.nhs.uk/dentist دیکھیں، اوقات کار کے علاوہ دانت کے ڈاکٹر کے لئے NHS 111 پر کال کریں۔

فوری نگہداشت/واک ان-سنٹرز

مقامی فوری نگہداشت/واک ان سنٹرز موجود ہیں - مزید تفصیلات کے لئے صفحہ 59 دیکھیں۔

A&E

سنگین اور جان لیوا ہنگامی حالات کے لئے، برائے مہربانی 999 پر کال کریں۔

A&E اور 999 ایسی ایمرجنسی خدمات ہیں جو صرف اس وقت استعمال کی جاتی چاہئیں جب چھوٹے اور بڑے بچوں کو بہت زیادہ چوٹ لگی ہو یا ان میں سنگین بیماری کی علامات دکھائی دیتی ہوں۔ یہ حبس دم، تنفسی مشکلات، پیٹ میں شدید درد ہو سکتے ہیں یا جہاں پر وہ بیہوش ہوں، گردوپیش سے ناواقف ہوں یا انہوں نے زہر یا ٹیبلٹس لئے ہوں۔

بنیادی باتیں جانیں

تیار رہنا اور علامات کو جاننا

کسی چیز کے غلط ہونے پر اس سے متعلق جاننے کے معاملے میں والدین عام طور سے اچھے ہوتے ہیں۔ تاہم، اس بارے میں فکرمند ہونا ایک عام بات ہے کہ آپ ان علامات کو نہیں پہچان سکیں گے کہ آپ کے بچے کی طبیعت ناساز ہے۔ اپنے وجدان پر بھروسہ کریں، آپ اپنے بچے کو سب سے زیادہ اچھی طرح جانتے ہیں۔ سیکھیں کہ سنگین بیماری کی علامات کی شناخت کس طرح کی جائے اور اگر کوئی حادثہ پیش آتا ہے تو کس طرح نمٹا جائے۔ اگر آپ بنیادی باتیں جانتے ہیں اور آپ تیار ہیں تو اس سے نمٹنے کو آسان تر پائیں گے۔

ایک مقفل خانہ یا کسی ایسی اونچی جگہ میں مفید دواؤں کی تھوڑی سپلائی رکھیں جہاں کوئی بچہ ان تک نہ پہنچ سکے۔ ان چیزوں کے لئے بائیں جانب کا خانہ دیکھیں جو بوقت ضرورت گھر میں ہونی چاہئیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ نے اپنے بچے کی عمر کے لحاظ سے مناسب طاقت کی دوا لی ہے، ہمیشہ دھیان سے ہدایات پر عمل کریں اور اختتام ميعاد کی تاریخ کی جانچ کریں۔ لیبل کو دھیان سے پڑھیں۔ 16 سال سے کم عمر کے بچوں کو اسپرین نہ دیں۔

ممکنہ ایمرجنسی سے قبل CPR (ریسیٹیشن) کے بارے میں جانکاری حاصل کریں، دیکھیں www.redcrossfirstaidtraining.co.uk اگر لگتا ہے کہ آپ کے بچے کو کوئی سنگین بیماری ہے تو فوراً طبی مدد حاصل کریں۔

پیراسیٹامول اور آئیبوپروفین

بخار - ایک عام قاعدہ کے طور پر 38°C (100.4°F) سے زیادہ درجہ حرارت والے ان بچوں کے لئے جو پریشان لگ رہے ہوں شوگر فری پیراسیٹامول یا پھر آئیبوپروفین استعمال کرنے پر غور کریں، کیوں کہ یہ بخار اور پریشانی کو کم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ سب سے پہلے ان کا علاج پیراسیٹامول یا پھر آئیبوپروفین سے کریں۔ ان میں سے کسی کو بھی کام کرنے میں ایک گھنٹہ تک لگ سکتا ہے۔ پیراسیٹامول اور آئیبوپروفین کو الگ الگ دیا جائے تاکہ اگر آپ کے بچے کو ایک دوا کی خوراک کے بعد بدستور درجہ حرارت ہو تو، دوسری دوا دی جا سکے۔ اگر آپ کا بچہ دمہ سے پریشان ہے تو، آئیبوپروفین دینے سے پہلے اپنے جی پی یا فارماسسٹ سے مشورہ لیں۔

بچوں کی دوائیں

بچپن کی بیماریوں کے لئے ہمیشہ ضرورت نہیں پڑتی ہے

بیشتر بیماریاں خود سے بہتر ہو جاتی ہیں اور آپ کے بچے کو مضبوط تر اور آئندہ ملتی جلتی بیماریوں سے مزاحمت کرنے کے قابل بناتی ہیں۔

پیراسیٹامول اور آئیبوپروفین کو اکثر تیز درجہ حرارت کی وجہ سے ہونے والی تکلیف میں راحت کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ کچھ بچے، مثلاً، جو دمہ میں مبتلا ہوں، ہو سکتا ہے آئیبوپروفین لینے پر قادر نہ ہوں، لہذا اپنے فارماسسٹ، جی پی یا معائنہ کار صحت سے معلوم کریں۔

16 سال سے کم عمر کے بچوں کو اسپرین نہ دیں، اور اگر آپ چھاتی سے دودھ پلا رہی ہیں تو، خود بھی اسپرین لینے سے قبل اپنے معائنہ کار صحت، دایہ یا جی پی سے مشورہ طلب کریں۔

بچوں کو اکثر اینٹی بائیوٹکس کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ بچپن کے بیشتر انفیکشن وائرسوں کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ اینٹی بائیوٹکس بیکٹیریا کو ہلاک کرنے والی دوائیں ہوتی ہیں۔ وہ اکثریتی گلے کی خراش، سردی، ناک کی سوزش کے انفیکشن اور برونکائٹس کا سبب بننے والے وائرسوں کے خلاف نہیں، بلکہ صرف بیکٹیریا کے خلاف کام کرتی ہیں۔ تاہم، بیکٹیریائی انفیکشنز کے لئے، اینٹی بائیوٹکس جلدی سے کارگر ہوتی ہیں اور علامات عموماً 24-48 گھنٹے کے اندر بہتر ہو جاتی ہیں۔ اکثر تو اینٹی بائیوٹک کا کورس شروع کرنے سے فوراً بعد ہی بچے پوری طرح سے بہتر محسوس کر سکتے ہیں۔ بیکٹیریائی انفیکشن کو مات دینے کے لئے، ضروری ہے کہ آپ کا بچہ پورا کورس حسب تجویز پورا کرے، چاہے آپ کا بچہ بہتر محسوس کرے۔

1

میرے بچے کو بری طرح سے زکام ہے اور میں اپنے جی پی سے اینٹی بائیوٹکس حاصل کرنا چاہتا ہوں۔

2

اپنے جی پی سے یہ توقع نہ رکھیں کہ وہ خود بخود آپ کو اینٹی بائیوٹکس (یا کوئی دیگر دوا) دیں گے۔

3

جب آپ کا بچہ علیل ہو تو اس کا جواب ہمیشہ اینٹی بائیوٹکس نہیں ہوتی ہیں۔ زیادہ امکان ہوتا ہے۔

بچوں کے لئے اینٹی بائیوٹکس

اگر آپ کو اینٹی بائیوٹکس کے لئے نسخہ پیش کیا جاتا ہے تو، اس بارے میں اپنے جی پی سے بات کریں کہ اس کی ضرورت کیوں ہے اور اس سے کس طرح مدد ملے گی۔ کسی امکانی ضمنی اثرات مثلاً، آیا یہ آپ کے بچے کو خوابیدہ یا چڑچڑا بنا سکتا ہے اور دیگر ضمنی اثرات جیسے متلی اور اسہال کے بارے میں پوچھیں۔

اینٹی بائیوٹکس کا مکرر استعمال اور غلط استعمال مزاحم بیکٹیریا میں اضافہ کی کچھ اصل وجہیں ہیں۔ اینٹی بائیوٹکس کو اب چھاتی کی انفیکشن، بچوں میں کان کے انفیکشن اور گلے کی خراش کا علاج کرنے کے لئے برابر مزید استعمال نہیں کیا جاتا ہے۔

اگر آپ کے بچے کو اینٹی بائیوٹکس تجویز کی جاتی ہیں تو ہمیشہ پورا کورس مکمل کریں تاکہ سارا بیکٹیریا ہلاک ہو جائے کو یقینی بنایا جائے۔ آپ کا بچہ دو یا تین دنوں کے اندر بہتر محسوس کر سکتا ہے، لیکن اگر کورس پانچ دنوں کا ہے تو، انہیں دوا لیتے رہنا ضروری ہے۔ اگر آپ کا بچہ تمام اینٹی بائیوٹکس پورا نہیں کرتا ہے تو بیماری لوٹ آنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔



فارماسسٹ کہتے ہیں

ایک مقفل خانہ یا کسی ایسی اونچی جگہ میں مفید دواؤں کی تھوڑی سپلائی رکھیں جہاں کوئی بچہ ان تک نہ پہنچ سکے۔ اس میں درج ذیل جیسی چیزیں شامل کریں:

- تھرمامیٹر
- پلاسٹرز
- سیال دردکش دوائیں (مثلاً شوگر فری پیراسیٹامول یا آئیبوپروفین)
- بیریئر کریم
- اینٹی ہسٹامین

اپنے بچہ کو دودھ پلانا

زندگی میں بہترین آغاز

بچہ کی فوری ضروریات ہیں محفوظ اور مامون محسوس کرنا اور وہ جب بھی بھوکا ہو اسے دودھ پلایا جانا۔ دودھ پلانے کے لئے اپنے بچہ کو قریب رکھ کر پکڑنا اور ان کی ضروریات کے تئیں ردعمل ظاہر کرنا صحت مند دماغی روابط کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ اس میں سے زیادہ تر نشو و نما ابتدائی دو سالوں کے اندر عمل میں آئے گی۔ ردعمل ظاہر کرنے والی پرورش آپ کے بچہ کو، زندگی میں ایک شاندار آغاز فراہم کرتے ہوئے، اپنی مکمل صلاحیت تک پہنچنے، اچھے رشتے استوار کرنے اور اچھی طرح بات چیت کرنے کا اہل بنائے گی۔

تحفظ سے متعلق صلاح اور جراثیم سے پاک کرنا

- صاف کرنے اور جراثیم سے پاک کرنے سے متعلقہ ہدایات وہی ہیں، خواہ آپ نچوڑ کر نکالا ہوا چھاتی کا دودھ استعمال کر رہی ہوں یا شیر خوار بچہ کا فارمولا دودھ
- وہ تمام آلات جو آپ اپنے چھوٹے بچہ کو بوتل سے دودھ پلانے کے لئے استعمال کرتی ہیں انہیں صابن والے گرم پانی میں دھونا، کھنگالنا اور جراثیم سے پاک کرنا چاہئے۔ آپ کو اپنے دودھ پلانے کے آلات اس وقت تک جراثیم سے پاک کرتے رہنا چاہئے یہاں تک کہ آپ کا بچہ کم سے کم چھ مہینے کا ہو جائے۔ تاہم، بوتلوں کو جراثیم سے پاک کرنا جاری رکھیں جب تک کہ آپ کا بچہ 12 ماہ کا نہ ہو جائے۔
- انفیکشن (جیسے گیسٹروانٹیرائٹس) شاذ و نادر پیش آتے ہیں، لیکن اگر وہ پیش آتے ہیں تو کافی سنگین ہوسکتے ہیں۔

فارمولا دودھ کی بوتل بنانا

- کام کی ان سطحوں کو ایک صاف کپڑے سے پونچھیں جنہیں آپ استعمال کرنے والے ہیں۔
- صابن اور پانی سے اپنے ہاتھ دھوئیں۔
- یہ معلوم کرنے کے لئے کہ آپ کو کتنے پانی اور دودھ کے پاؤڈر کی ضرورت ہوگی ٹین یا پیکٹ پر دی گئی ہدایات کو پڑھیں۔
- ہمیشہ کیتلی میں نل کا تازہ پانی بھریں۔ بوتل بند منزل واٹر یا مصنوعی طور پر نرمایا ہوا پانی استعمال نہ کریں۔
- کیتلی کو ابالیں اور اسے 30 منٹ سے زیادہ دیر تک ٹھنڈا ہونے کے لئے نہ چھوڑیں۔ یہ ضروری ہے کہ پانی ابھی بھی گرم ہو، بصورت دیگر ہوسکتا ہے کہ دودھ کے پاؤڈر میں پائے جانے والے کوئی جراثیم ختم نہ ہوں۔ ہمیشہ دھیان رکھیں، کیونکہ 70°C پر پانی ابھی بھی اتنا گرم ہوتا ہے کہ جس سے ابلے پڑ سکتے ہیں۔
- اسے اپنے بچہ کو پلانے سے پہلے ہمیشہ درجہ حرارت کی جانچ کریں۔

با رفتار اور اثر پذیر بوتل فیڈنگ

- 1 اپنے بچے کو تب فیڈ کرائیں جب وہ بھوکے ہونے کی نشانیاں/فیڈنگ کے اشارے دکھائیں؛ جیسے اپنا سر ادھر ادھر گھمانا، اپنا منہ کھولنا۔
- 2 بچے کو نیم سیدھی پوزیشن میں پکڑیں، ان کی آنکھوں میں دیکھیں اور انہیں قریب رکھیں۔
- 3 نرمی سے نپل کو بچے کے اوپری ہونٹ پر رگڑیں اور آہستہ سے ان کے منہ میں ڈالیں۔ بوتل کو افقی انداز میں اور ہلکا سا ٹیڑھا رکھیں، تاکہ دودھ کو تیزی سے بہنے سے روکا جائے۔
- 4 بچے کے ”شکم سیر ہونے کے اشاروں“ پر نظر رکھیں اور ایسا تب ہوتا ہے جب وہ کافی پی چکے ہوتے ہیں یا انہیں آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہ اپنی انگلیوں/پیروں کی انگلیوں کو پھیلا سکتے ہیں، اپنے منہ سے دودھ اگل سکتے ہیں۔ نپل کو آہستگی سے ان کے منہ سے نکالیں یا دودھ کی بوتل کو جھکا دیں۔
- 5 آپ کے بچے کو علم ہوگا کہ انہیں کتنے دودھ کی ضرورت ہے۔ اپنے بچے کو زبردستی فیڈ پورا کرنا ان کے لئے تناؤ انگیز ہو سکتا ہے اور یہ زیادہ فیڈنگ اور دیگر مسائل جیسے رونے، کولک اور رجعت کا سبب بن سکتا ہے۔

1. اپنے بچے کا جسم قریب میں لائیں۔

2. بچہ کا سر اور جسم سیدھی لائن میں رکھیں۔

3. اپنے بچے کا سر آزاد رکھیں اور اپنے بچے کا سر تھوڑا سا پیچھے کی طرف جھکائیں۔

4. ناک سے نپل تک شروع کریں تاکہ انہیں صحیح سے منسلک کرنے میں مدد ملے۔

5. بچے کی ٹھوڑی سب سے پہلے چھاتی سے مس ہوتی ہے۔

ان کی ٹھوڑی مضبوطی سے مس ہونے اور ان کی ناک واضح ہونے اور ان کا منہ پوری طرح کھلا ہونے کے ساتھ؛ ان کے نچلے ہونٹ کے نیچے کے مقابلہ میں آپ کے بچے کے اوپری ہونٹ کے اوپر زیادہ سیاہ جلد کا کہیں زیادہ حصہ نظر آئے گا۔

دودھ پیتے وقت آپ کے بچہ کے گال بھرے ہوئے اور گول نظر آئیں گے۔



معائنہ کار صحت کے اشارات

یہ کیسے پتہ چلے کہ آپ کا چھوٹا بچہ بہت زیادہ دودھ پی رہا ہے:

- بہت زیادہ گیلے بھاری نیبیٹز - 24 گھنٹوں میں تقریباً چھ۔
 - گندے نیبیٹز، چار سے چھ ہفتوں تک روزانہ دو سے تین بار نرم پاخانے، جس کے بعد ہفتہ میں دو سے تین بار۔
 - ہر بار دودھ پلانے کے دوران اور اس کے بعد بچہ آسودہ اور مطمئن ہو۔
 - دودھ پلانے کے دوران آپ بچہ کے نکلنے کی آواز سن سکتی ہیں۔
 - وزن بڑھنا - آپ کے معائنہ کار صحت کے ذریعہ جانچ کی جاتی ہے۔
- یاد رکھیں، آپ کا دودھ تقریباً چھ مہینے تک آپ کے بچہ کی تمام ضروریات پوری کرتا ہے۔ یہ سٹن انفینٹ ٹیٹھ سنڈروم (SIDS) کے وقوع کو بھی کم کرتا ہے۔ گائے کا دودھ اس وقت تک نہیں دیا جانا چاہئے یہاں تک کہ آپ کا بچہ ایک سال کا ہو جائے، تاہم یہ بریک فاسٹ سیرینلز میں چھ مہینوں سے استعمال کرنا مناسب ہے۔ دودھ پلانا تکلیف دہ نہیں ہونا چاہئے، اپنی ہلٹھ وزیٹنگ ٹیم سے بات کریں یا بریسٹ فیڈنگ سپورٹ کو 0161 716 2835 پر کال کریں۔ نیشنل ہیلپ لائن 0300 1000 212، روزانہ صبح 9.30 بجے تا رات 9.30 بجے۔

چھاتی سے دودھ پلانے کی بہت سی مختلف صورتیں ہیں۔ بس آپ کو درج ذیل چیزوں کی جانچ کرنے کی ضرورت ہے:

- کیا آپ کے بچہ کا سر اور جسم سیدھی لائن میں ہیں؟
- اگر نہیں تو ہوسکتا ہے آپ کا بچہ آسانی سے نہ نکل سکے۔
- کیا آپ اپنے بچہ کو قریب کرکے پکڑ رہی ہیں؟
- ان کی گردن، کندھوں اور پیٹھ کو سہارا دیں۔ انہیں اپنا سر آسانی سے پیچھے جھکانے کا اہل ہونا چاہئے۔

قے ہونا

ایک پریشانی ہے جو امکانی طور پر خود ہی ٹھیک ہو جاتی ہے

بچوں کے لئے قے ہونا عام بات ہے - ابتدائی ہفتوں میں اس وقت ہوتا ہے جب وہ دودھ پینے کے عادی ہو رہے ہوتے ہیں اور ان کے جسم بڑھتے ہیں۔ دودھ کی تھوڑی مقدار کے اگلنے کو پوسٹنگ کہا جاتا ہے۔ جب آپ کا بچہ قے کرے گا تو اس کی مقدار کہیں زیادہ ہوگی۔ یہ آپ کے بچہ کے لئے ڈراؤنا ہوسکتا ہے، اس لئے ممکن ہے کہ وہ روئیں۔ بہت سی چیزیں آپ کے بچہ کے قے ہونے کا سبب بن سکتی ہیں۔

یقینی بنائیں کہ چھاتی یا بوتل سے دودھ پلاتے وقت آپ کا بچہ صحیح پوزیشن میں رکھا جائے۔ غلط پوزیشن سے بچہ کو قے ہوسکتی ہے۔ آپ کی دایہ یا معائنہ کار صحت اس سلسلے میں مدد کر سکتے ہیں۔ اپنے بچے کو ریاخ خارج کرانا فیڈنگ کا ایک اہم حصہ ہے کیونکہ جب آپ کا بچہ نکلتا ہے تو، ہوا کے بلبلے ان کے پیٹ میں پھنس سکتے ہیں جو تکلیف کا سبب بنتے ہیں۔ کچھ بچے آسانی سے ٹکار لے لیں گے، جبکہ دوسرے بچوں کو اس کام کے لئے مدد کی ضرورت ہوگی۔ فیڈنگ کے دوران اور اس کے بعد ریاخ خارج کرانے سے بچوں کو فائدہ ہوگا۔ اپنے بچے کے سر اور گردن کو سہارا دے کر یہ کام کریں، یقینی بنائیں کہ ان کا پیٹ اور پیٹھ سیدھے ہوں اور ان کی پیٹھ پر آہستگی سے رگڑیں یا تھپکی دیں۔

اکثر یا زیادہ مقدار میں قے ہونا گیسٹرک ریفلکس کی وجہ سے ہوسکتا ہے جس میں پیٹ سے تیزاب دوبارہ باہر آ سکتا ہے۔ بچے چڑچڑے ہو سکتے ہیں اور یہ کبھی کبھی ناکافی دودھ پینے کا سبب بن سکتا ہے۔ اگر آپ کا بچہ اچھی طرح دودھ پی رہا ہے لیکن اپنے معمول کے برعکس نظر آ رہا ہے تو آپ کو انہیں اور زیادہ سیدھا کرنے کے لئے دودھ پلانے کے دوران بچہ کی پوزیشن بدلنے کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ تھوڑی مقدار میں اور زیادہ بار دودھ پلانا بھی معاون ہوسکتا ہے۔

اگر آپ اپنے بچے کی فیڈنگ کے بارے میں تشویش زدہ ہیں تو براہ کرم مزید مشورے کے لئے یا ہمارے فیڈنگ کلینک میں ریفرل پر گفتگو کرنے کے لئے اپنے معائنہ کار صحت سے بات کریں۔

1

میرا ایک نیا بچہ ہے۔ میں نے ابھی ابھی اپنے بچہ کو دودھ پلایا ہے۔

2

وہ ہمیشہ دودھ کی تھوڑی مقدار اگلتا ہوا معلوم ہوتا ہے۔

3

اسے دودھ اگلنا (پوسٹنگ) کے طور پر جانا جاتا ہے۔ جب وہ بڑے ہوں گے تو یہ قدرتی طور پر بند ہو جائے گا۔ اپنے معائنہ کار صحت سے بات کریں۔

معائنہ کار صحت کہتے ہیں

دودھ پلانے کے دوران یا اس کے بعد دودھ اگلنا طبعی بات ہے۔ اگر یہ دیگر اوقات میں، دودھ پلانے کے عمل کے دوران، جاری رہتا ہے تو یہ پیٹ کے جراثیم ہو سکتے ہیں۔ بچوں کے لئے ضروری ہے کہ وہ پانی کی کمی سے بچنے کے لئے خوب سیال پیئیں۔

جی پی کہتے ہیں

ابتدائی چند مہینوں کے بعد اگر آپ کا بچہ اچانک قے کرتا ہے تو ممکن ہے کہ یہ دودھ اگلنے کے بجائے پیٹ کے ایک وائرس کی وجہ سے ہو۔ گیسٹروانٹیرائٹس پیٹ کا ایک جراثیم ہے (دیکھیں خراب پیٹ صفحہ 28)، جو اسہال (پتلی اجابت) کے ساتھ آ سکتا ہے۔

بڑے بچوں کے مقابلہ میں چھوٹے بچوں میں یہ زیادہ سنگین ہوتا ہے کیونکہ چھوٹے بچے باآسانی اپنے جسم سے بہت زیادہ سیال کھو سکتے ہیں اور ان میں پانی کی کمی ہوجاتی ہے۔ اگر ان میں پانی کی کمی ہوجائے تو وہ زیادہ پیشاب نہیں کرسکتے ہیں، انہیں کم بھوک لگ سکتی ہے اور ان کے ہاتھ اور پیر ٹھنڈے ہوسکتے ہیں۔

اگر آپ کے بچہ کی طبیعت ناساز ہے، یا اگر قے میں سبز پت سے آلودہ سیال پایا جاتا ہے یا وہ ایک دن سے زیادہ برقرار رہتا ہے تو فوراً اپنے جی پی کی صلاح لیں۔

رونا اور کولک

وجہ کو سمجھنا

سارے بچے روتے ہیں، خاص طور پر پیدائش کے بعد کے ابتدائی چند ہفتوں میں۔ رونا ان کا آپ کو یہ بتانے کا ایک طریقہ ہے کہ انہیں کسی چیز کی ضرورت ہے یا انہیں تکلیف ہے۔ انہیں کپڑے بدلنے کی ضرورت ہوسکتی ہے، وہ بھوکے ہوسکتے ہیں یا ہوسکتا ہے انہیں صرف سینے سے لگائے جانے کی ضرورت ہو۔

اگر آپ کا بچہ اچانک اور اکثر روتا ہے، لیکن بصورت دیگر وہ خوش اور صحت مند نظر آتا ہے تو ہو سکتا ہے اسے کولک (پیٹ کا درد) ہو۔ کولک ایک عام چیز ہے اور اگرچہ تکلیف دہ ہوتا ہے مگر یہ سنگین نہیں ہوتا اور عام طور پر بچوں کو ان کی زندگی کے صرف ابتدائی چند مہینوں میں متاثر کرتا ہے۔ کولک کی سب سے عام علامت مسلسل رونا ہے، جو مثالی طور پر سہ پہر یا شام میں پیش آتی ہے۔ دیگر علامات میں شامل ہیں متماتی بوئی ظاہری شکل و صورت، ان کا اپنی ٹانگوں کو سینے کی طرف کھینچنا، مٹھی بھینچنا، ہوا خارج کرنا اور سونے میں پریشانی ہونا۔

جب کوئی چھوٹا بچہ روتا ہے تو یہ پریشان کن ہوسکتا ہے، افسردہ خاطر ہونا آسان ہوسکتا ہے اور ہوسکتا ہے کہ آپ کافی حد تک نہ سو پاتے ہوں۔ یہ بہت ضروری ہے کہ پرسکون رہیں اور مدد مانگنے سے نہ ڈریں۔

اگر آپ کے بچہ کا رونا کسی بھی طرح سے الگ محسوس ہوتا ہے (جیسے بہت اونچی آواز میں یا رہ رہ کے رونا) تو طبی صلاح حاصل کریں۔ رونا کبھی کبھی اس بات کی علامت ہوسکتا ہے کہ آپ کے بچہ کی طبیعت ناساز ہے۔ اپنے وجدان پر بھروسہ کریں - آپ اپنے بچہ کو سب سے زیادہ اچھی طرح جانتے ہیں۔

1

میرا بچہ معمول سے زیادہ رو رہا ہے۔

2

کیا آپ نے اپنے معائنہ کار صحت کے ذریعہ دی گئی صلاح پر عمل کیا ہے؟ کیا آپ نے اس بارے میں سوچا ہے کہ آپ کا بچہ آپ سے کیا کہنے کی کوشش کر رہا ہے؟ یہ واقعی کچھ آسان ہوسکتا ہے۔

3

اگر آپ نے اس کی کوشش کی ہے اور اس نے کام نہیں کیا ہے تو اپنے معائنہ کار صحت سے بات کریں، یا اگر آپ فکرمند ہوں تو اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔



معائنہ کار صحت کہتے ہیں

اپنے بچہ کو جانیں۔ سمجھنے کی کوشش کریں کہ انہیں کس چیز کی ضرورت ہے۔ یہ معلوم کرنا کہ آپ کا بچہ کیوں رو رہا ہے اکثر تمام اختیارات سے گزرنے کا معاملہ ہوتا ہے۔

جن چیزوں کی جانچ سب سے پہلے کی جانی چاہئے وہ ہیں:

- ✓ کیا ان کی نیپی بدلنے کی ضرورت ہے؟
 - ✓ کیا وہ بھوکے ہوسکتے ہیں؟
 - ✓ کیا وہ بہت زیادہ گرم ہو سکتے ہیں؟
 - ✓ کیا وہ بہت زیادہ سرد ہو سکتے ہیں؟
 - ✓ کیا ان کا رونا الگ محسوس ہوتا ہے؟
 - ✓ کیا ان کے دانت نکل رہے ہیں؟
 - ✓ کیا وہ سینے سے لگایا جانا چاہتے ہیں؟
- یہ معمولی چیزیں ہیں جو آپ کے بچہ کے رونے کا سبب بن سکتی ہیں۔

اپنے بچہ کو برگز نہ جھنجھوڑیں

اس سے کوئی مطلب نہیں کہ آپ کتنا افسردہ خاطر محسوس کرتے ہیں، اپنے چھوٹے بچہ کو برگز نہ جھنجھوڑیں۔ جھنجھوڑنے سے ان کا سر پرتشدد طریقے سے گھومتا ہے، اور یہ جریان خون اور دماغ کی خرابی کا سبب بن سکتا ہے۔ مدد اور مشورے کے لئے

<https://iconcope.org/parentsadvice/>

پر جائیں



چکٹے اور خشک جلد

ایک عام پریشانی ہے جس کا علاج کرنا آسان ہے

شروع میں بچوں کے جسم پر چکٹے پڑنا عام بات ہے کیوں کہ ان کی جلد مختلف ماحول کے مطابق ڈھلتی ہے۔ اگر آپ کے بچے کے جسم پر چکٹے پڑیں اور وہ بیمار لگیں تو اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔ زیادہ تر چکٹے ایسے نہیں ہوتے جن کے بارے میں فکر کی جائے لیکن گردن توڑ بخار کی علامات سے آگاہ رہیں (صفحہ 38 دیکھیں)۔

نیبی سے متعلقہ چکٹے

نیبی سے متعلقہ چکٹے بہت عام ہے اور بہت سے بچوں کو متاثر کر سکتا ہے۔ یہ عام طور پر اس وقت ہوتا ہے جب آپ کے بچے کی جلد اس پیشاب اور پاخانہ کے ربط میں آتی ہے جو ان کے نیبی میں جمع ہوتا ہے۔ نیبی سے متعلقہ چکٹے آپ کے بچے کی جلد میں تکلیف ہونے کا سبب بنتا ہے۔

نیبی سے متعلقہ زیادہ تر چکٹوں کا علاج ایک سادہ سی جلدی نگہداشت کے معمول سے اور ایک ایسی کریم کے ذریعہ کیا جاسکتا ہے جو آپ فارماسسٹ سے پا سکتے ہیں۔ نیبی سے متعلقہ ہلکے چکٹے کی صورت میں، آپ کا بچہ عام طور پر بہت زیادہ بے چینی نہیں محسوس کرے گا۔

خشک جلد

بچے کی جلد زیادہ باریک ہوتی ہے اور اسے اضافی نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے۔ نومولود بچوں میں خشک، پرت دار جلد، کچھ داغ، دھبے اور ہلکے چکٹے عام بات ہیں اور قدرتی طور پر ختم ہوجائیں گے۔ اگر آپ کا بچہ بصورت دیگر ٹھیک ہے لیکن اس کے جسم پر چکٹے ہیں اور آپ اس کے بارے میں فکر مند ہیں تو اپنے معائنہ کار صحت یا جی پی سے رابطہ کریں۔

1

نیبی کی جگہ کے گرد ایک سرخ، تکلیف دہ چکٹہ ہے۔ بچے بے چین ہے اور بہت زیادہ روتا ہے۔

2

کیا بچہ کافی دیر تک گندے نیبی میں رہا ہے؟ کیا آپ نے اپنے معائنہ کار صحت کی طرف سے دی گئی صلاح پر عمل کیا ہے، یا اپنے فارماسسٹ سے بات کی ہے؟

3

نیبی کثرت سے بدلیں۔ اگر آپ فکر مند ہوں تو اپنے جی پی سے ملیں۔

نیبی سے متعلقہ چکٹے کے بارے میں معائنہ کار صحت کے اشارات

اپنے بچے کو بغیر کپڑوں یا نیبی کے کسی گرم، محفوظ جگہ میں رکھیں، تاکہ ان کی جلد میں ہوا لگ سکے۔



بیریئر کریم استعمال کریں۔ (فارماسسٹ کہتے ہیں) والے باکس کے بالمقابل دیکھیں۔



ان کا نیبی برابر بدلنا اور دیکھتے رہنا نہ بھولیں۔



کریڈل کیپ (سر کی پیڑی) کے بارے میں معائنہ کار صحت کے اشارات

یہ نومولود بچوں میں کھوپڑی کو متاثر کرنے والی لیسدار پیلے اور بھورے رنگ کی پیڑیوں اور پرت کو دیا گیا نام ہے۔

پیڑیوں کو ادھیڑیں نہیں کیونکہ اس سے انفیکشن کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ یہ سنگین کیفیت نہیں ہے اور یہ متعدی نہیں ہے۔ یہ عموماً خارجی نہیں ہوتی ہے اور عموماً ہفتوں سے لے کر چند مہینوں میں صاف ہو جائے گی۔

رات میں کھوپڑی پر بچے والے یا نباتی تیل (نہ کہ زیتون کا تیل) کی آہستگی سے مالش کرنا پیڑیوں کو نرم اور ڈھیلا کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔



صبح میں نرم بے بی برش یا کپڑا استعمال کر کے ڈھیلا ڈھالی جلد کی کسی پیڑی کو آرام سے اتاریں۔ اگر پیڑی کے ساتھ کوئی بال نکل جاتا ہے تو یہ پھر سے آگ جائے گا۔ بچے کے سر اور کھوپڑی کو بے بی شیمپو سے آرام سے دھوئیں۔

اگر چکٹہ پھیل جاتا ہے یا کوئی انفیکشن اور رطوبت کا بہاؤ ہو تو اپنے معائنہ کار صحت سے بات کریں۔

ماخذ: NICE کلینکل نالج سمریز 2013



فارماسسٹ کہتے ہیں

تشریف لائیں اور ان کریموں کے بارے میں ہم سے بات کریں جو ہم آپ کو بغیر نسخہ کے فراہم کر سکتے ہیں۔

نیبی کریم کی دو قسمیں دستیاب ہیں۔ ایک آپ کے بچے کی جلد سے پیشاب کو دور رکھنے کے لئے بیریئر کریم ہے۔ دوسری ایک طبی کریم ہے جو کسی بھی قسم کی تکلیف کو ختم کرنے کے لئے ٹھیک ہے لیکن صرف اسی صورت میں استعمال کی جانی چاہئے جب طبی پیشہ کے کسی فرد کے ذریعہ اس کی صلاح دی گئی ہو۔



ایک محفوظ سونے کا ماحول

والدین اور نگرانوں کے لئے اہم پیغامات۔ محفوظ تر نیند کے پیغامات 12 ماہ تک کی عمر کے بچوں والے والدین کے لئے ہوتے ہیں۔

1 بر نیند کا ایک محفوظ نیند ہونا ضروری ہے۔ شیر خوار بچے کی نیند کا ایک پلان اور معمول رکھیں، خاص طور پر اگر نیند کے ماحول میں تبدیلی آتی ہے جیسے رات میں دوستوں/رشتہ داروں کے ساتھ رہنا۔

2 ہمیشہ اپنے بچے کو ان کی پیٹھ کے بل، ٹھوس، سپاٹ، واٹر پروف گڈے پر سلائیں۔

3 ہمیشہ اپنے بچے کو نیند کے بر ایپی سوڈ کے لئے موسیس باسکٹ، پالنے یا کھٹولے میں، دن یا رات میں، پہلے چھ ماہ تک والدین/نگران والے کمرے میں ہی سلائیں۔

4 اپنے بچے کو کبھی بھی صوفہ چینر یا بستر پر سلا کر نہ چھوڑیں۔

5 اپنے بچے کا سر، چہرہ نہ ڈھکیں یا ڈھیلا ڈھالا بستر استعمال نہ کریں۔



6 حمل میں یا آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد پہلے 12 ماہ کے دوران سگریٹ نوشی شیر خوار بچے کی اچانک موت کے خطرے کو بڑھا دیتی ہے۔

7 بچے کو بہت زیادہ گرم ہو جانے دینے سے بچیں۔ کمرے کا مثالی درجہ حرارت 16-20°C کے بیچ ہے۔

8 جو بچے علیل ہوں انہیں بیڈ کلاتھ کی زیادہ نہیں، بلکہ کم ہی ضرورت پڑتی ہے۔

9 کھٹولے، پالنے، موسیس باسکٹ یا گڈے کا سربانہ کبھی بھی اٹھا ہوا نہ ہو، الا یہ کہ طبی لحاظ سے بتایا جائے۔

یہ بات تسلیم ہے کہ کچھ والدین اپنے بچے کے ساتھ بستر شیئر کرنے کا انتخاب کرتے ہیں۔ اگر ایسا ہے تو، والدین کو خطرات پر گفتگو کرنے اور محفوظ نیند کا ایک پلان موجود ہونے کو یقینی بنانے کے لئے صحت سے متعلق پیشہ ور فرد سے مشورہ طلب کرنا ہوتا ہے۔

سونا

صبر و تحمل، تعریف اور سکون

اس کے بہت سے اسباب ہیں کہ چھوٹے بچے کیوں نہیں سوتے ہیں۔ چھ ہفتے کے کسی بچے کے لئے رات کے دوران نہ سونا عام بات ہے۔ یہ جاننے میں خود پر بھروسہ رکھیں کہ آیا آپ کا بچہ یقیناً پریشان ہے یا بس بے چین ہے۔ اپنے وجدان پر بھروسہ کریں۔

شروع ہی سے ایک متعین وقت (دن اور رات میں) پر بستر پر سلاتے ہوئے ان کے لئے سونے کا ایک مستقل معمول بنانے کی کوشش کریں۔ اپنے نوزائیدہ بچہ کو، شروع کے چھ مہینوں تک اپنی خواب گاہ میں ایک چارپائی پر، اس کی پیٹھ کے بل سلائیں۔ ان کے آرام کرنے کے لئے ایک گرم، آرام دہ جگہ تیار کریں۔ بڑوں کے بستر چھوٹے اور چلنا پھرنا سیکھنے والے بچوں کے لئے نہیں بنائے گئے ہیں اور تحفظ کے معیاروں کے مطابق نہیں ہوتے ہیں۔ صرف چھاتی سے دودھ پینے والے بچوں کو کبھی ہی بستر پر دودھ پلایا جانا چاہئے اور وہ بستر کے بیرونی حصہ پر رکھے جانے چاہئیں اور دودھ پینا ختم ہو جانے کے بعد ان کی چارپائی پر واپس کر دیا جانا چاہئے۔

آپ اپنے بچے کے کمرے کا درجہ حرارت 16-20°C کے بیچ رکھ کر محفوظ اور ٹھوس نیند سونے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں۔ بنیادی کمرے کا تھرما میٹر ایک نظر درجہ حرارت پر رکھنے میں آپ کی مدد کرے گا۔

سونے کے وقت اپنے بچے کو کچھ پڑھ کر سنانا انہیں مطمئن ہونے میں مدد دیتا ہے اور آپ کو ایک ساتھ کچھ خاص وقت گزارنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ اگر آپ کا بچہ اندھیرے سے ڈرتا ہے تو رات میں ہلکی روشنی والی لائٹ جلانے کی کوشش کریں۔ بستر پر پیشاب کرنا آپ دونوں کے لئے پریشان کن ہو سکتا ہے اور اس سے آپ کا بچہ بیدار ہو سکتا ہے۔ یہ جاننا آسان نہیں ہے کہ کچھ بچے دوسروں کے مقابلہ میں رات کے وقت خشک ہونے میں زیادہ وقت کیوں لیتے ہیں۔ کوشش کریں کہ اپنا صبر و تحمل نہ کھوئیں یا انہیں سزا نہ دیں، آپ کا بچہ اسے دانستہ طور پر نہیں کر رہا ہے۔ بچے اپنی رفتار سے سیکھتے ہیں اور تعریف اور تعاون سے مدد ملے گی۔

1

جب میرا بچہ رات میں بیدار ہوتا ہے تو میں بہت تھکی ہوتی ہوں، ایک ہی بستر پر سونا زیادہ آسان لگتا ہے۔

2

(کم سے کم شروع کے چھ مہینوں تک) آپ کے بچے کے لئے سب سے محفوظ جگہ آپ کے بستر کے بغل میں ایک چارپائی پر سونا ہے۔ سونے کا ایک مستقل معمول بنانے کی کوشش کریں۔

3

اس بارے میں اپنے معائنہ کار صحت سے بات کریں کہ اپنے بچے کو کس طرح محفوظ رکھیں اور کچھ سو سکیں۔

اپنے بچے کے ساتھ ایک ہی بستر پر سونا پوری طرح کبھی محفوظ نہیں ہوتا۔ آپ کے بچے کے لئے آپ کے بستر پر سونا اس وقت خاص طور پر خطرناک ہے اگر آپ (یا آپ کا پارٹنر):

- تمباکو نوشی کرتے ہیں (خواہ آپ اپنے بستر پر یا گھر میں کبھی تمباکو نوشی نہ کرتے ہوں)۔
- الکحل پیتے رہے ہیں یا کوئی منشیات لی ہیں۔
- کوئی ایسی دوا لی ہے جس سے آپ کو غنودگی آتی ہے۔

نیز، آپ کے بچے کے لئے آپ کے بستر پر سونا اس وقت خطرناک ہے اگر:

- آپ کا بچہ قبل از وقت پیدا ہوا تھا (37 ہفتوں سے پہلے پیدا ہوا تھا)۔
- پیدائش کے وقت آپ کے بچے کا وزن کم (2.5 کلو گرام سے کم) تھا۔
- آپ یا آپ کے پارٹنر کا وزن زیادہ ہے۔

صوفہ، آرام کرسی یا چھوٹے صوفے پر ایک ساتھ سو جانا کافی خطرناک ہے۔

بچے کو تنہا ہی بڑوں کے بستر پر سو جانے دینا بھی خطرناک ہے۔

چیچی آنکھیں اور آنکھ کی نگہداشت

اپنے بچے کی آنکھوں کا تحفظ کریں

نومولود بچوں اور چھوٹے بچوں میں اس وقت 'چیچی آنکھیں' عام ہیں جب ان کی آنسو کی نالیاں بن رہی ہوں۔ آپ آنکھوں کے گوشے میں کچھ چپکنے والی چیز دیکھ سکتے ہیں یا ان کی پلکیں باہم چپک سکتی ہیں۔

یہ عام طور پر خود ہی ٹھیک ہوجاتا ہے، لیکن آپ کو اپنے بچے کی آنکھیں نم سوتی اون سے مستقل صاف کرنے کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ صاف، ٹھنڈا کیا ہوا ابلا پانی استعمال کریں۔

ہر آنکھ کو ناک کے کنارے کے پاس سے باہر کی طرف صاف کریں۔ ہر بار صفائی کے لئے سوتی اون کا ایک صاف ٹکڑا استعمال کریں۔ پہلے اور بعد میں اپنے ہاتھ دھونا نہ بھولیں اور انفیکشن پھیلنے کو روکنے کے لئے تولیے کے استعمال میں کسی اور کو شریک کرنے سے پرہیز کریں۔



آنکھوں کے ٹیسٹ اور جانچیں

آپ کے بچے کی آنکھوں میں مسائل کی کسی نشانی کا پتہ لگانا اہم ہے۔ معمول کے آنکھ کے ٹیسٹ نومولود بچوں اور بچوں کو ان کی نشو و نما میں کسی مسئلے کو بر وقت شناخت کرنے کے لئے پیش کئے جاتے ہیں۔ موقع بہ موقع، خاص طور پر جب نومولود بچے تھکے ہوئے ہوں تو، ان کی آنکھوں کا 'کراس' ہو جانا بالکل نارمل ہے۔ تاہم اگر تین ماہ کی عمر کے بعد اگر آپ اپنے بچے میں اسے پیش آتا ہوا دیکھیں تو اپنے جی پی سے بات کریں۔ لا علاج چھوڑ دینے پر، لیزی آئی فروغ پا سکتی ہیں۔

یوں تو بچپن میں بینائی کے سنگین مسائل شاذ و نادر ہیں، مگر بروقت ٹیسٹنگ یقینی بناتی ہے کہ کسی مسئلے کا پتہ چل جاتا ہے اور جتنا پہلے ممکن ہو ان کا نظم ہو جاتا ہے۔

1

کیا آپ کے بچے کی آنکھ کے گوشے میں کوئی چیز نکلتی ہے اور کیا ان کی پلکیں باہم چپکی ہوئی لگتی ہیں؟

2

چیچی آنکھیں ایک عام عارضہ ہے جو زیادہ تر بچوں کو متاثر کرتا ہے، اپنے معائنہ کار صحت سے بات کریں۔

3

ہر بار صفائی کے لئے سوتی اون کے ایک صاف ٹکڑے پر ٹھنڈا کیا ہوا ابلا پانی استعمال کریں۔

آشوب چشم

'چیچی آنکھوں' کی علامات پر کبھی کبھی 'آشوب چشم' نام کے ایک انفیکشن کا دھوکا ہوسکتا ہے۔ آشوب چشم سے آنکھوں کا سفید حصہ سرخ ہو جاتا ہے اور ایسے زرد یا سبز چپکنے والے مادے کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو برابر نکلتا رہتا ہے۔ اگر آپ اسے دیکھیں اور یہ 24 گھنٹے سے زیادہ دیر تک جاری رہے تو اپنے معائنہ کار صحت یا جی پی سے رابطہ کریں۔ یہ باآسانی دوسروں تک منتقل ہوسکتا ہے، اس لئے اپنے ہاتھ دھولیں اور اپنے بچے کے لئے الگ تولیہ استعمال کریں۔



معائنہ کار صحت کہتے ہیں

کچھ بچوں کی آنکھوں سے پانی بہتا ہے۔ آنسو کی نالیوں کو مالش کرنے سے ان آنسوؤں کو اپنی جگہ سے ہٹانے میں جو آپ کے بچے کے آنسو کی نالی کے اوپری حصہ میں جمع ہو گئے ہیں، اور اسی طرح آنسو کی نالی کی نشو و نما میں مدد ملتی ہے۔ یہ اپنی صاف، انگشت شہادت سے ہلکا سا دباؤ ڈالتے ہوئے اور آپ کے بچے کی آنکھ کے باہری کنارے سے اس کی ناک کی طرف مالش کرتے ہوئے کیا جا سکتا ہے۔ چند مہینوں تک دن میں کئی بار دہرائیں۔ اگر یہ ایک سال گزرنے تک برقرار رہتا ہے تو آپ کے بچے کو علاج کے لئے آنکھ کے کسی ماہر ڈاکٹر کے پاس بھیجا جانا چاہئے۔

ماخذ: NHS چوائسز



دانت کی نگہداشت سے متعلق دانت کے ڈاکٹر کے مفید اشارے

1. دن میں دو بار دانت صاف کریں، دو منٹ تک، خاص طور پر رات میں۔
 2. شکر کو صرف کھانے کے اوقات تک ہی محدود رکھیں۔
 3. دانت کے ڈاکٹر سے ہر چھ مہینے پر ملاقات کریں۔
 4. جوس کے مشروبات بوتل میں نہ دیں۔ آپ کا بچہ ایک تسکین آمیز چیز کے طور پر بوتل کا استعمال ابھی بھی پسند کر سکتا ہے اور اسے گھنٹوں چوس سکتا ہے، جس سے شکر اور تیزاب کو دانتوں کو خراب کرنے کے لئے بہت سارا وقت مل جاتا ہے۔
- NHS کے دانت کے ڈاکٹر تک رسائی میں مدد کے لئے **NHS 111** پر کال کریں یا دیکھیں www.nhs.uk/dentist

دانت نکلنے سے متعلقہ پریشانی

ہر بچہ اس مرحلہ سے گزرتا ہے

وہ وقت جس میں بچوں کے ابتدائی بنیادی دانت (دودھ کے دانت) نکلتے ہیں مختلف ہوتا ہے۔ کچھ بچے پہلے ہی سے دانت کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں، جب کہ دوسروں کے ایک سال تک کوئی دانت نہیں نکلتے۔ دانت عام طور پر اس وقت نظر آنا شروع ہوتے ہیں جب کوئی بچہ چار سے نو مہینے کا ہوتا ہے، تاہم یہ ہر بچہ میں اپنی خود کی رفتار سے نشو و نما پاتا ہے۔ اسے دانت نکلنے کے طور پر جانا جاتا ہے۔ کچھ بچوں میں صرف چند علامات نظر آتی ہیں جب کہ دوسروں کے لئے یہ بہت تکلیف دہ ہوتا ہے۔ کچھ دانت بلا کسی درد یا تکلیف کے ہی نکل آتے ہیں۔ دوسرے اوقات میں آپ دیکھ سکتے ہیں کہ وہاں مسوڑھے میں تکلیف اور سرخی ہے جہاں سے دانت نکل رہا ہے یا یہ کہ ایک گال سرخ ہے۔ آپ کے بچہ کی رال ٹپک سکتی ہے، وہ بہت زیادہ دانت کاٹ سکتا اور چبا سکتا ہے یا پریشان ہو سکتا ہے۔

کچھ لوگ متعدد علامات، جیسے اسپہال اور بخار، کو دانت نکلنے سے جوڑتے ہیں۔ تاہم، اسے ثابت کرنے کے لئے کوئی تحقیق نہیں کی گئی ہے کہ یہ دیگر علامات مربوط ہیں۔ آپ اپنے بچہ کو سب سے بہتر جانتے ہیں۔ اگر ان کا رویہ غیر معمولی لگتا ہے، یا علامات شدید ہیں یا آپ کے لئے تشویش کا باعث بن رہی ہیں تو اپنے معائنہ کار صحت سے بات کریں۔ ماخذ: www.nhs.uk

اپنے بچہ کے دانت کی نگہداشت کے معمول کے بارے میں سوچیں۔ آپ بچوں کے نرم ٹوتھ برش سے یا گھرانے کے ٹوتھ پیسٹ کی تھوڑی مقدار سے ان کے دانتوں کی صفائی کر سکتے ہیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ اپنے دانت کے ڈاکٹر کو باقاعدگی سے دکھاتے ہیں اور ان کے ساتھ اپنے بچے کی دہنی صحت پر گفتگو کرتے ہیں (اچھی دہنی صحت صفحہ 54 پر دیکھیں)۔

1

میرے بچے کے گال سرخ ہیں اور وہ تھوڑا مایوس اور بد مزاج لگتا ہے۔

2

کیا آپ نے اپنے معائنہ کار صحت سے دانت نکلنے کے بارے میں پوچھا ہے؟ کیا آپ نے اختیارات کے بارے میں اپنے فارماسسٹ سے بات کی ہے؟

3

کچھ جیل یا شوگر فری بچوں کا پییراسیٹامول آزمائیں۔ اگر آپ فکرمند ہیں اور معاملات ٹھیک نہیں لگ رہے ہیں تو اپنے معائنہ کار صحت یا جی پی سے رابطہ کریں۔



فارماسسٹ کہتے ہیں

اگر آپ کا بچہ بے چین ہے تو آپ اپنی مقامی فارمیسی سے کچھ دوائیں خرید سکتے ہیں۔ ان دواؤں میں دردکش دوا جیسے پییراسیٹامول کی تھوڑی مقدار شامل ہوتی ہے، تاکہ کسی بھی تکلیف کو کم کرنے میں مدد ملے۔ یہ دوا شوگر فری ہونی چاہئے۔ یقینی بنائیں کہ آپ تمام ہدایات اور اس بارے میں پڑھ لیں کہ مصنوعہ آپ کے بچہ کی عمر کے لحاظ سے مناسب ہے۔

آپ مسوڑھے پر ملا جانے والا شوگر فری ٹینڈنگ جیل بھی آزما سکتے ہیں۔

اپنے معائنہ کار صحت سے منہ کی صحت کے ان مفت طبی پیک کے بارے میں پوچھیں جو معمول کی طبی جانچوں میں دئے جاتے ہیں۔



معائنہ کار صحت کہتے ہیں

آپ کے بچہ کو چبانے کے لئے کوئی سخت چیز جیسے دانت نکلنے سے متعلقہ چھلا دینے سے مدد مل سکتی ہے۔ دانت نکلنے سے متعلقہ چھلے آپ کے بچہ کو ایسی چیز فراہم کرتے ہیں جسے وہ محفوظ طریقہ سے چبا سکیں، جس سے ان کی بے چینی یا تکلیف کم ہونے میں مدد مل سکتی ہے۔ دانت نکلنے سے متعلقہ کچھ چھلے پہلے فریج میں ٹھنڈے کئے جا سکتے ہیں۔

اس طرح کی تمام چیزیں دانت نکلنے سے منسوب کی جاتی ہیں - جیسے چمکے، رونا، چڑچڑاہٹ، ناک بہنا اور زیادہ گندے نیپیز۔ دھیان رکھیں کہ یہ سمجھ کر کہ یہ بس دانت نکلنے کی وجہ سے ہے ایسی چیزوں کو نظر انداز نہ کریں جو بیماری کی علامات ہو سکتی ہیں۔



جب یہ 999 سے کم فوری معاملہ ہو



جی پی کہتے ہیں

بخار زدہ بچے کی گھر پر دیکھ بھال کرتے ہوئے آپ کو چاہئے کہ:

- بچے کو زیادہ سیال چیزیں پلائیں (چھاتی سے دودھ پلانے جانے والے چھوٹے بچے یا بچے کے لئے سب سے مناسب سیال چھاتی کا دودھ ہے)۔
- آبِ ربائی کی نشانیاں تلاش کریں: کم گیلی نیبیز، خشک منہ، دھنسی ہوئی آنکھیں، آنسو نہیں آنا، ناقص مجموعی ظاہری ہیئت، بچوں میں سر کے اوپری حصے پر دھنسی ہوئے نرم دھبے۔

- اگر آپ کا بچہ آبِ ربائی کا شکار ہے تو اسے آئیوپروفین دینے کا مشورہ نہیں دیا جاتا ہے۔
- دھندلا نہیں پڑنے والے چکنے کو شناخت کرنے کا طریقہ جانیں (صفحہ 38 دیکھیں)۔
- رات کے دوران اپنے بچے کی جانچ کریں۔
- ٹھنڈے پانی سے غسل/شاور/گنگٹے پانے سے اسفنج سے دھونے کی سفارش نہیں کی جاتی ہے۔

ماخذ: NICE، فیورس نیس ان چلڈرن/2013

بخار

جسم کے قدرتی ردعمل کا حصہ

اگر آپ کے بچہ کو بخار ہے تو اس کے جسم کا درجہ حرارت **38°C (100.4°F)** سے زیادہ ہوگا۔ آپ کا بچہ تھکا ہوا بھی محسوس کر سکتا ہے، زرد نظر آسکتا ہے، اسے کم بھوک لگ سکتی ہے، چڑچڑا ہوسکتا ہے، اسے سردرد یا دوسرے درد اور تکلیفیں ہو سکتی ہیں اور وہ عام طور پر بیمار محسوس کر سکتا ہے۔ بغل سے درجہ حرارت لیں (پانچ سال سے کم عمر کے بچے کے ساتھ تھرما میٹر کا استعمال ہمیشہ بغل کے نیچے کریں، ان کے منہ میں کبھی استعمال نہ کریں)۔ تاہم، یاد رکھیں کہ پیمانہ کم درست ہوتی ہیں کیوں کہ بغل کا حصہ تھوڑا زیادہ ٹھنڈا ہوتا ہے۔ اگر آپ کے بچے کی عمر 6 ہفتے سے زائد ہے اور آپ کے پاس ٹمپینک تھرما میٹر ہو تو، اسے اور مزید درست کا استعمال کرنا اچھا ہے۔

بخار انفیکشن سے لڑنے کے تئیں جسم کے قدرتی ردعمل کا حصہ ہے اور اکثر اپنی مدت پوری کرنے کے لئے چھوڑا جا سکتا ہے بشرطیکہ آپ کا بچہ مناسب مقدار میں سیال پی رہا ہو اور بصورت دیگر ٹھیک ہو۔ اگر آپ کے بچہ کو کوئی چیز پینے میں تکلیف پوربی ہے تو ان کے درجہ حرارت کو کم کرنے کی کوشش کرنے سے اس ضمن میں مدد مل سکتی ہے۔ آپ کے بچہ کو پانی کی کمی ہونے سے بچانا ضروری ہے، جو مزید سنگین پریشانیوں کا سبب بن سکتا ہے۔ رہنمائی کے طور پر، آپ کے بچہ کا پیشاب ہلکا زرد ہونا چاہئے۔ اگر یہ زیادہ گاڑھے رنگ کا ہو تو آپ کے بچہ کو مزید سیال چیزیں پینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

چھوٹے بچوں میں بخار عام بات ہیں۔ یہ عام طور پر وائرل انفیکشن کی وجہ سے ہوتے ہیں اور بغیر علاج کے ٹھیک ہوجاتے ہیں۔ تاہم، بخار کبھی کبھی مزید سنگین بیماری جیسے خون کے شدید جراثیمی انفیکشن (سپٹیسیمیا)، پیشاب کی نالی کے انفیکشن، نمونیا یا گردن توڑ بخار کی علامت ہو سکتا ہے۔

اگر بخار کی علامات 48 گھنٹے کے بعد بہتر نہیں ہو رہی ہیں تو آپ کو اپنے جی پی سے رابطہ کرنا چاہئے۔ رات کے دوران اپنے بچے کی جانچ کریں۔

اگر آپ کے بچہ کو کسی آپریشن کے فوراً بعد یا بیرون ملک سفر کرنے کے فوراً بعد بخار ہوتا ہے تو ہمیشہ طبی صلاح حاصل کریں۔

38°C سے زیادہ کا مطلب بخار ہے

چھ مہینے سے کم عمر کے بچے

ہمیشہ اپنے جی پی یا معائنہ کار صحت سے رابطہ کریں اگر آپ کے بچہ میں بیماری کی دیگر علامات اور اسی طرح بڑھا ہوا درجہ حرارت پایا جاتا ہے اور/یا اگر آپ کے بچہ کا درجہ حرارت **38°C (100.4°F)** یا اس سے زیادہ ہے۔

بڑے بچے

معمولی بخار عام طور پر کوئی فکر کی بات نہیں ہوتی۔ اگر آپ کا بچہ غیر معمولی طور پر بیمار لگتا ہے یا اس کا درجہ حرارت بڑھا ہوا ہے جو نیچے نہیں آتا ہے تو اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔

- یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے بچہ کی جتنا زیادہ ممکن ہو سیال پینے کی حوصلہ افزائی کریں۔ پانی سب سے بہتر ہے۔
- درجہ حرارت کو کم کرنا اہم ہے کیونکہ مسلسل زیادہ درجہ حرارت کافی ناگوار ہو سکتا ہے اور چھوٹے بچے میں گاہے بگاہے دورہ یا ایٹھن پیدا کر سکتا ہے۔

درجہ حرارت کو کم کرنے میں مدد کے لئے:

- نیپی/پینٹ کے علاوہ سارے کپڑے نکال دیں۔
- کمرے کو آرام دہ درجہ حرارت (16°C-20°C) پر رکھیں۔
- اپنے بچوں کو زیادہ سیال پینے کی حوصلہ افزائی کریں (کم مقدار میں بار بار دیا جائے)۔
- اپنے بچے کے لئے تجویز کردہ صحیح خوراک میں شوگر فری پیراسیٹامول یا آئیوپروفین دیں (دوا کی خوراک سے متعلق صلاح کے لئے صفحہ 6 دیکھیں)۔



3

اگر ان کا درجہ حرارت **38°C** سے اوپر برقرار رہتا ہے اور نیچے نہیں آتا ہے تو اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔

2

کیا آپ نے شیر خوار بچے کے لئے شوگر فری پیراسیٹامول یا آئیوپروفین آزما یا ہے؟ کیا آپ نے یقینی بنایا ہے کہ وہ خوب سیال چیزیں پی رہے ہیں؟

1

میرا چلنا پھرنا سیکھنے والا بچہ گرم اور چڑچڑا ہے۔

کھانسی، زکام اور فلو

عام طور پر سنگین نہیں ہوتے

آپ غالباً پائیں گے کہ جب آپ کا بچہ دیگر بچوں کے ساتھ ملنا جلنا شروع کرتا ہے تو اسے بہت زیادہ کھانسی، زکام اور سڑکنا ہوتا ہے۔ تاہم اس کے تعلق سے کچھ اچھی چیزیں پائی جاتی ہیں کیونکہ یہ جسم کو ایک قدرتی نظام مامونیت بنانے میں مدد دیتا ہے۔

فلو زکام سے زیادہ سنگین ہو سکتا ہے اور آپ کے بچہ کو کافی بیمار ہونے کا احساس دلا سکتا ہے۔ فلو زکام کے مقابلہ میں زیادہ اچانک اور شدید طور پر آ سکتا ہے۔ آپ کا بچہ زیادہ تکلیف اور بے آرامی محسوس کر سکتا ہے اور ایک ہفتہ یا اس سے زیادہ کے لئے بیمار ہو سکتا ہے۔

زیادہ تر جراثیم کوئی اہم نقصان پہنچانے بغیر اپنی معینہ مدت پوری کریں گے کیوں کہ وہ اپنے طور پر ٹھیک ہوں گے۔ NHS چائلڈ ہڈ ویکسینیشن پروگرام کے حصہ کے طور پر دو سال سے اوپر کے بچوں کے لئے ایک سالانہ نینزل اسپرے فلو کا ٹیکا دستیاب ہے۔ تفصیلات کے لئے اپنے معائنہ کار صحت سے پوچھیں۔

وہ چیزیں جنہیں آپ گھر پر مدد کے لئے کر سکتے ہیں:

- ✓ اپنے بچہ کو پینے کے لئے بہت سی چیزیں دیں۔
- ✓ شوگر فری پیراسیٹامول یا آئبوپروفین آزمائیں (نہ کہ اسپرین) (استعمال کے لئے صفحہ 6 دیکھیں)۔
- ✓ انہیں دھوئیں اور تمباکو نوشی کرنے والے کسی بھی شخص سے دور رکھیں۔
- ✓ اپنے فارماسسٹ سے بات کریں لیکن یاد رکھیں کہ کھانسنے پھپھوڑوں کو صاف رکھنے کا جسم کا ایک طریقہ ہے۔
- ✓ انہیں خوب نیند/آرام ملنے کو یقینی بنائیں۔

اپنے جی پی سے ملیں اگر:

- ✓ آپ کے بچہ کا درجہ حرارت 38°C (100.4°F) یا اس سے زیادہ ہو۔
- ✓ انہیں چکٹوں کے ساتھ بخار ہو
- ✓ وہ بیدار نہ ہو رہے ہوں یا مل جل نہ رہے ہوں۔
- ✓ آپ کے بچہ کے لئے سانس لینا دشوار ہو۔
- ✓ مستقل درجہ حرارت دوا پر ردعمل نہیں کرتا ہو (بخار والا صفحہ 22 دیکھیں)۔



فارماسسٹ کہتے ہیں

بڑھا ہوا درجہ حرارت کم کرنے میں مدد کے لئے بغیر نسخے کے ملنے والی دوا کا استعمال کر کے بچوں کا اکثر علاج کیا جا سکتا ہے۔ شوگر فری پیراسیٹامول یا آئبوپروفین سے مدد مل سکتی ہے۔ لیبل کی دھیان سے جانچ کریں۔ کچھ تو بچوں کے لئے مائع کے بطور دستیاب ہیں اور تین ماہ کی عمر سے دیئے جا سکتے ہیں۔ فارماسسٹ سے چیک کریں اور انہیں بتائیں کہ آپ کے بچے کی عمر کتنی ہے۔ فلو کی علامات شدید ہیں اور آپ کو اپنے جی پی کو دکھانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

1 میرا بچہ کھانسنے اور چھینکتا رہتا ہے، اس کا درجہ حرارت تھوڑا زیادہ رہتا ہے اور عام طور پر بیمار لگتا ہے۔

2 کیا انہوں نے حال ہی میں نرسری کا آغاز کیا ہے؟ زکام ہونا بہت عام بات ہے۔ کیا آپ نے شوگر-فری پیراسیٹامول اور کھانسی کی دواؤں سے متعلق اپنے فارماسسٹ سے بات کی ہے؟

3 اگر علامات 10 دنوں سے زیادہ برقرار رہتی ہیں یا آپ کا بچہ زرد 'لعاب' نکالتا ہے تو ہو سکتا ہے اسے انفیکشن ہو۔ اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔

اسے دوسروں تک نہ منتقل کریں

اسے روکیں جراثیم آسانی سے پھیلتے ہیں۔ ہمیشہ اپنے پاس ٹیشوز رکھیں اور کھانسی یا چھینک کو روکنے کے لئے ان کا استعمال کریں۔ اسے کوڑے دان میں ڈال دیں جراثیم ٹیشوز پر کئی گھنٹوں تک زندہ رہ سکتے ہیں۔ جتنی جلدی ممکن ہو اپنا ٹیشو پھینک دیں۔ اسے ختم کریں ہاتھوں کے ذریعہ جراثیم ہر اس چیز کی طرف منتقل ہو سکتے ہیں جنہیں آپ چھوتے ہیں۔ جتنی جلدی ممکن ہو اپنے ہاتھ صاف کریں۔



گلے میں خرخراہٹ اور سانس لینے سے متعلقہ پریشانیاں



جی پی کے اشارات

مدد حاصل کریں اور اسی وقت اپنے جی پی سے رابطہ کریں اگر آپ کا بچہ:

- ✓ سانس لینے کو ایک مشکل کام پاتا ہوا لگتا ہے اور اس کی پسلیاں اور پیٹ چلتے ہیں۔
- ✓ وہ سانس لینے کے لئے رکے بغیر ایک مکمل جملہ پورا نہیں کر سکتے۔

مدد حاصل کریں اور 999 پر کال کریں یا انہیں اسی وقت A&E لے جائیں اگر:

- ✓ ان کا سینہ ایسے لگتا ہے جیسے یہ اندر دھنس رہا ہو۔
- ✓ وہ زرد یا کسی قدر نیلے لگتے ہیں۔

علامات پر نظر رکھیں

سانس لینے سے متعلق ایسی کوئی بھی پریشانی جس کا تجربہ آپ کا شیرخوار بچہ یا بڑا بچہ کرتا ہے والدین کے لئے خوفناک ہوسکتی ہے۔ یہ اکثر ایسی چیز نہیں ہوتی جس کے بارے میں فکر کی جائے اور برونکائیولائٹس، سانس کی نالی کا ہلکا ورم اور کھانسی جیسی بیماریوں کا علاج اکثر گھر پر کیا جا سکتا ہے۔

نومولود بچوں اور چھوٹے بچوں کے ضمن میں اپنے وجدان کا استعمال کریں۔ آپ کو محسوس ہو سکتا ہے:

- تیز سانس لینے یا ہانپنے کا عمل، جو عام بات ہے۔ اگر بیماری کی کوئی دیگر علامت نہیں پائی جاتی ہے، یہ آتی ہے اور چلی جاتی ہے اور آپ کا بچہ زیادہ تر اوقات میں آرام سے سانس لے رہا ہے، اس میں عام طور پر فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔
- سانس لینے میں تھوڑی خرخراہٹ محسوس ہوسکتی ہے۔ اپنے بچہ کو سیدھا رکھنے کی کوشش کریں۔
- کبھی کبھی، کھانسنے یا دم گھٹنا جو اس وقت پیش آ سکتا ہے جب کوئی بچہ تیزی سے ماں کا دودھ پیتا ہے۔ رفتار تھوڑی کم کرنے کی کوشش کریں۔ دودھ پلانے کی پوزیشن کی جانچ کریں۔
- زکام یا ہلکی کھانسی۔ اس مرحلہ میں ان پر نظر رکھیں اور اپنے وجدان کا استعمال کریں۔ اگر آپ فکر مند ہیں تو اپنے معائنہ کار صحت سے بات کریں۔

بڑے بچوں اور چلنا پھرنا سیکھنے والے بچوں میں آپ دیکھ سکتے ہیں:

- کھانسنے، ناک بہنا، ہلکا درجہ حرارت - (کھانسی، سردی، اور فلو سے متعلق صفحہ 24 دیکھیں)۔
- گلے کے ورم (کھردری آواز، تیز کھانسی) کے لئے اپنے جی پی کے ذریعہ تشخیص کئے جانے کی ضرورت ہے اور اس کے لئے اسٹیرائڈ سے علاج کی ضرورت ہوسکتی ہے۔

ماخذ: NHS چوائسز - برونکائیولائٹس کی علامات

1 سانس کی نالی کے ورم (کروپ) والے میرے بچے کو ایک الگ تیز آواز والی کھانسی آتی ہے اور سانس اندر لیتے وقت وہ ایک تیز آواز نکالتا ہے۔

2 اپنے بچے کو تسلی دینا اہم ہے اس لئے کہ علامات اس وقت زیادہ خراب ہوسکتی ہیں جب وہ بے چین ہوتے ہیں یا روتے ہیں۔ سانس کی نالی کے ہلکے ورم کے معاملات کو گھر پر سنبھالا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کے بچے کو بخار ہے تو، شوگر فری پیراسیٹامول سے ان کا درجہ حرارت کم کرنے میں مدد ملے گی۔

3 اگر علامات بہت خراب ہوجاتی ہیں تو اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔

برونکائیولائٹس

برونکائیولائٹس سانس کی نالی کا ایک عام انفیکشن ہے جو ایک سال سے کم عمر کے بچوں اور چھوٹے بچوں کو متاثر کرتا ہے۔ ابتدائی علامات عام زکام سے ملتی جلتی ہوتی ہیں اور ان میں بہتی ناک اور کھانسی شامل ہیں۔

اگر یہ بڑھ جائے تو برونکائیولائٹس کی علامات میں شامل ہوسکتے ہیں: ہلکا بخار، مستقل کھانسی اور کھانے پینے میں دشواری۔

علامات عام طور پر تین دنوں کے بعد بہتر ہوتی ہیں اور زیادہ تر معاملات میں بیماری سنگین نہیں ہوتی ہے۔ تاہم، اگر آپ کا بچہ عام مقدار کا صرف نصف حصہ ہی پی سکتا ہے یا اسے سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے یا اگر آپ عام طور پر ان کے بارے میں فکر مند ہیں تو اپنے جی پی یا معائنہ کار صحت سے رابطہ کریں۔

ماخذ: www.nhs.uk/conditions

www.nhs.uk/smokefree



خراب پیٹ

آپ یا آپ کے بچے کے لئے اچھا نہیں ہے

قے اور اسہال کے جراثیم باسانی لاحق ہوجاتے ہیں اور عام طور پر ایسی جگہوں میں منتقل ہوتے ہیں جہاں بہت زیادہ بچے ہوں۔

قے ہونا محسوس کرنا اور اچانک قے ہونا عام طور پر ابتدائی علامات ہوتی ہیں۔ اس کے بعد اسہال ہوسکتا ہے۔ اگر آپ کا بچہ کثرت سے قے نہیں کر رہا ہے، اور درمیان میں معقول حد تک پرسکون رہتا ہے اور آپ انہیں کثرت سے تھوڑی مقدار میں پانی دے سکتے ہیں تو ان میں پانی کی مقدار کم ہونے کا امکان کم ہے اور غالباً انہیں کسی ڈاکٹر سے ملنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔

اگر وہ 24 گھنٹے سے زیادہ دیر سے بیمار ہوں تو اپنے جی پی سے بات کریں یا اس سے بھی پہلے اگر وہ نومولود بچے ہوں یا آپ پانی کی کمی کی علامات دیکھیں۔

اگر آپ چھاتی سے دودھ پلا رہی ہیں تو کثرت سے ایسا کرنا جاری رکھیں۔ بڑے بچوں کو خوب پانی یا چوسنے کے لئے انس لولی دیں۔ اگر وہ کھانا چاہتے ہیں تو انہیں سادہ کھانے جیسے پاستہ یا ابلے چاول دیں (جو بہت زیادہ مرغن یا نمکین نہ ہوں)۔

انہیں ایسے دیگر لوگوں، خاص طور پر بچوں، سے دور رکھیں جنہیں انفیکشن ہو سکتا ہے۔ ہر ایک کے ہاتھ دھونے کے تعلق سے مزید محتاط رہیں۔

1

میرے بچے کو اسہال ہے اور قے ہو رہی ہے۔

2

کیا آپ نے انہیں خوب پانی پلایا ہے؟ اگر یہ پیٹ کا جراثیم ہو تو اس سے انہیں پانی کی کمی ہونے کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔ اپنے فارماسسٹ سے بات کریں اور آبیہہ کرنے والے محلول کے بارے میں پوچھیں۔

3

اگر علامات میں کوئی بہتری نظر نہیں آتی ہے تو 24 گھنٹوں کے بعد یا اگر وہ نومولود ہیں تو فوراً اپنے جی پی سے بات کریں۔

فارماسسٹ کہتے ہیں

ایسے بہت سے طریقے ہیں جن کے ذریعہ گھر پر آپ اپنے بچے کی دیکھ بھال کرسکتے ہیں۔ آزمانے کے قابل چیزیں ہیں:

- ✓ انہیں برابر مشروبات دیں - ٹھنڈے کئے ہوئے ابلے پانی کی تھوڑی مقدار آزمائیں۔ اگر چھاتی سے دودھ پلا رہی ہیں تو مطالبہ کرنے کی صورت میں پلائیں۔
- ✓ ہاتھ کے حفظان صحت کے تعلق سے زیادہ محتاط رہنا (صابن اور پانی یا جراثیم مخالف ہاتھ کی جیل استعمال کریں اور صاف تولیہ سے ہاتھوں کو اچھی طرح خشک کریں)۔

✓ آبیہہ کرنے والے محلول پانی کے ساتھ ملانے کے لئے پہلے سے پیمائش کردہ تھیلیوں میں آتے ہیں۔ پانی کی کمی میں اس سے مدد ملتی ہے۔

اگر آپ کا بچہ 24 گھنٹے سے زیادہ وقت سے بیمار ہے تو اپنے جی پی سے بات کریں۔ اگر آپ کا بچہ نوزائیدہ ہے یا بہت بیمار ہے تو فوراً اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔

معائنہ کار صحت کہتے ہیں

اگر آپ چھاتی سے دودھ پلا رہی ہیں تو ایسا کرتے رہنا جاری رکھیں اور خوب سیال پیتی رہیں۔

ماخذ: www.nhs.uk/conditions

پانی کی کمی کی علامات

- ✓ کم گیلے نیبیز (یعنی وہ کم پیشاب کرتے ہیں)۔
- ✓ معمول سے زیادہ سونا۔
- ✓ خشک منہ۔
- ✓ دھنسا ہوا نرم تالو (ان کے سر کے اوپر کا نرم حصہ معمول سے زیادہ دبا ہوا ہو)۔

اپنے فارماسسٹ کی طرف سے کوئی آبیہہ کرنے والا محلول آزمائیں۔

قبض

ان بچوں میں شاذ و نادر ہوتی ہے جنہیں صرف چھاتی سے دودھ پلایا جاتا ہے

بچوں میں قبض ایک بہت عام پریشانی ہے۔ بہت سے بچے عام طور پر کئی کئی دنوں کے وقفہ سے اجابت کرتے ہیں۔ تاہم، آپ کو ایسی سخت اجابتوں کا علاج کرنا چاہئے جس کا خارج ہونا دشوار ہو اور جو قبض کے نتیجہ میں ہر تین دنوں میں ہوتی ہوں۔

چھاتی سے دودھ پلانے جانے والے شیرخوار بچوں کو عام طور پر یومیہ زیادہ اجابت ہوگی۔ ان کی اجابتیں بوتل سے دودھ پلانے جانے والے شیرخوار بچوں کے مقابلہ میں تعداد میں بہت مختلف ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر، چھاتی سے دودھ پلانے جانے والے شیرخوار بچوں کو فی ہفتہ تقریباً 5 سے 40 تک اجابتیں ہوتی ہیں جب کہ فارمولا دودھ پلانے جانے والے شیرخوار بچوں کو فی ہفتہ 5 سے 28 تک اجابتیں ہوتی ہیں۔ دودھ یا فارمولا کی نوعیت بدلنا بھی قبض کا سبب بن سکتا ہے۔

بہت سی چیزیں قبض کی وجہ بنتی ہیں لیکن وہ شیرخوار بچے اور دیگر بچے جو متوازن کھانے کھاتے ہیں مثالی طور پر قبض کے شکار نہیں ہوتے ہیں۔

صلاح کے لئے اپنے معائنہ کار صحت سے پوچھیں۔ شاذ و نادر معاملات میں قبض کسی بنیادی بیماری کی وجہ سے ہوسکتی ہے اس لئے اگر چند دنوں کے اندر پریشانی ختم نہیں ہوتی ہے تو اپنے جی پی سے بات کرنا ضروری ہے۔

1

بوتل سے فیڈ کرنے والے میرے بچے کو قبض ہو جاتا ہے۔

2

دودھ پلانے کے درمیان ٹھنڈا کیا ہوا، ابالا ہوا پانی آزمائیں۔

3

اگر پریشانی برقرار رہتی ہے، تو اپنے معائنہ کار صحت یا جی پی سے بات کریں۔

اشارات

ان بچوں میں قبض بہت شاذ و نادر ہی پائی جاتی ہے جنہیں صرف چھاتی سے دودھ پلایا جاتا ہے، لیکن یہ ان بچوں میں انوکھی بات نہیں ہے جو فارمولا دودھ پیتے ہیں یا ٹھوس کھانے کھاتے ہیں۔ علاج سے متعلق صلاح کے لئے اپنے معائنہ کار صحت یا فارماسسٹ سے پوچھیں۔

یقینی بنائیں کہ آپ پانی کی صحیح مقدار کے ساتھ فارمولا پاؤڈر بنائیں۔ کچھ فارمولے خاص طور پر ان بچوں کو ہدف بناتے ہوئے تیار کئے جاتے ہیں جنہیں معمولی قبض ہوتا ہے۔ آپ کا معائنہ کار صحت آپ کے اختیارات کے بارے میں بات کر سکتا ہے۔

اگر آپ کا بچہ پہلے ہی سے ٹھوس کھانے پر ہے تو پھر خود جوس یا پھل ہی سکون پہنچانے کے لئے کافی ہونا چاہئے۔ سیب، ناشپاتی اور آلوچے جیسے پھل ساربیٹول پر مشتمل ہوتے ہیں جو ایک قدرتی ملین دوا ہے، جو آنت کے نچلے حصہ کو پانی روکنے میں مدد دیتی ہے، جو پاخانے کو نرم رکھنے اور اخراج میں آسان ہونے میں مدد دیتا ہے۔ زیادہ چھوٹے بچوں کے لئے، دودھ کے علاوہ کوئی بھی چیز دینا شروع کرنے سے پہلے اپنے معائنہ کار صحت سے معلوم کریں۔

www.nct.org.uk: ماخذ



معائنہ کار صحت کہتے ہیں

قبض سے بچنے اور اسے واپس آنے کو روکنے میں مدد دینے کے لئے یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ بہت سارے ریشے جیسے پھل، سبزیوں، بھنی ہوئی پھلیوں اور ناشتہ کے لئے سالم اناج کے سپریٹلز سمیت ایک متوازن غذا لیتا ہے۔ ہم پروسس نہ کی گئی بھوسی (ایک جزو جو کچھ کھانوں میں شامل ہوتا ہے) کی سفارش نہیں کرتے ہیں، جو پیٹ کے پھولنے، نفخ (ریاح) کا سبب بن سکتی ہے اور مائیکرو نیوٹریٹنٹس کے انجذاب کو کم کرسکتی ہے۔ سیال چیزیں خوب پیئیں۔

کان کا درد اور التهاب لوزہ

کسی بچہ کے کانوں کی دیکھ بھال دھیان سے کئے جانے کی ضرورت ہے

کان کے انفیکشن، جو کان کے درد کا سبب بن سکتے ہیں چھوٹے بچوں اور چلنا پھرنا سیکھنے والے بچوں میں عام ہیں۔ وہ اکثر زکام کے بعد ہوتے ہیں اور کبھی کبھی درجہ حرارت بڑھنے کا سبب بن سکتے ہیں۔ ایک بچہ اپنے کان کھینچ سکتا ہے، لیکن چھوٹے بچے اکثر یہ نہیں بتا سکتے کہ ان کا درد کہاں سے اٹھ رہا ہے، اس لئے وہ صرف روتے ہیں اور عام طور پر بے اطمینان لگتے ہیں۔ بچوں کو اکثر دانت نکلنے کے وقت منتقل شدہ درد کے سبب کان میں درد/کانوں پر کھنچاؤ کا سامنا ہوتا ہے۔

ابتدائی چند ہفتوں میں بچے انفیکشن کے خلاف کچھ قدرتی تحفظ رکھتے ہیں - چھاتی سے دودھ پلانے سے اسے تقویت ملتی ہے۔ چھوٹے بچوں اور چلنا پھرنا سیکھنے والے بچوں میں، جراثیم ناک سے کانوں تک زیادہ آسانی سے منتقل ہوتے ہیں۔ کان کے انفیکشن تکلیف دہ ہوسکتے ہیں اور آپ کے بچہ کو اور زیادہ سینے سے لگائے جانے اور فارماسسٹ کی طرف سے دردکش دواؤں (مثال کے طور پر شوگر-فری پیراسیٹامول یا اٹیوپروفین) کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ آپ کے بچہ کی گردن میں سوجے ہوئے غدود ہوسکتے ہیں - یہ جسم کا انفیکشن سے لڑنے کا طریقہ ہے۔

التهاب لوزہ - کان کا درد التهاب لوزہ (ٹونسل کی سوزش) کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ بچوں میں یہ عام قسم کا انفیکشن ہے۔ علامات میں شامل ہیں گلے میں تکلیف، کان کا درد اور بڑھا ہوا درجہ حرارت۔ یہ کوئی سنگین بیماری نہیں ہے اور اگر علامات شدید درد، مسلسل درجہ حرارت یا سانس لینے میں دشواری کے ساتھ سنگین ہوجائیں تو آپ کو صرف اپنے جی پی سے ملنے کی ضرورت ہے۔

3 کان کے زیادہ تر انفیکشن خود ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اگر 24 گھنٹوں کے بعد علامات میں بہتری کی کوئی نشانی نہ نظر آئے، لگے کہ آپ کا بچہ بہت زیادہ تکلیف میں ہے یا آپ کان سے سیال بہتے ہوئے دیکھیں تو اپنے جی پی سے بات کریں۔

2 کہا آپ نے اپنے فارماسسٹ کی طرف سے شوگر-فری پیراسیٹامول یا اٹیوپروفین آزما یا ہے؟ (دوا کی خوراک سے متعلق صلاح کے لئے صفحہ 6 دیکھیں)۔

1 میرے چلنے پھرنے سیکھنے والے بچے کے کان میں درد ہے لیکن بصورت دیگر وہ ٹھیک لگ رہا ہے۔

کان کے انفیکشن کی علامات کیا ہیں؟

علامات میں بڑھا ہوا درجہ حرارت، عام چڑچڑاہٹ اور درد یا تکلیف۔ کان سرخ ہو سکتے ہیں اور آپ کا بچہ انہیں کھینچ سکتا ہے کیونکہ اسے بے چینی ہوتی ہے۔ ان کے کان سے مواد جیسا مادہ نکل سکتا ہے، جو کان میں بند ہونے کے احساس یا سماعت کے اتلاف سے جوڑا جا سکتا ہے۔ اگرچہ کان کے زیادہ تر انفیکشن کسی سنگین اثرات کے بغیر ٹھیک ہو جاتے ہیں، تاہم مختصر مدت (دو تا تین ہفتے) کے لئے سماعت کا معمولی اتلاف ہو سکتا ہے۔

www.nhs.uk/smokefree



کان کے انفیکشن کو کم کرنے کے لئے

- کسی بچہ کے کانوں کی دیکھ بھال دھیان سے کئے جانے کی ضرورت ہے۔
- اپنے بچہ کے کان کے اندر کبھی کاتن بڈ کا استعمال نہ کریں۔
- اگر ان کا درجہ حرارت بڑھا ہوا ہو تو کان کا میل باہر آ سکتا ہے۔
- بیرونی حصہ کے گرد نرمی سے صفائی کرنے کے لئے ہر کان پر، علیحدہ صاف نم سوتی اون کا کپڑا استعمال کریں۔
- دھوئیں والے ماحول سے بچیں۔
- کان کے ڈراپ یا تیل نہ استعمال کریں سوائے اس کے کہ آپ کے جی پی نے صلاح دی ہو۔
- اگر آپ کا بچہ انفیکشن کے چھ ہفتے بعد ابھی بھی نہیں سن پا رہا ہے تو آپ کا جی پی یا معائنہ کار صحت مزید تحقیقات کے لئے اسے آڈیولوجی بھیج سکتے ہیں۔

چکن پوکس اور خسره

خسره

خسره کافی متعدی، وائرل بیماری ہے جو، شاذ و نادر معاملات میں، مہلک ہو سکتی ہے۔ خسره والے پانچ بچوں میں سے ایک کان کے انفیکشن، اسپہال اور قے، نمونیا، گردن توڑ بخار اور آنکھ کے خلل جیسی پیچیدگیوں کا سامنا کرتا ہے۔ خسره کا کوئی علاج نہیں ہے۔ اسے روکنے کا واحد طریقہ ٹیکہ کاری ہے، لہذا یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کی MMR کی ٹیکہ کاری ہو گئی ہے۔ اپنے معائنہ کار صحت سے بات کریں۔

آپ کے متاثر ہونے کے 10 دنوں کے بعد علامات ظاہر ہوتی ہیں اور اس میں شامل ہو سکتی ہیں:

- سردی جیسی علامات۔
- سرخ آنکھیں اور روشنی کے تئیں حساسیت۔
- بخار۔
- منہ اور حلق میں خاکستری سفید دھبے۔

چند دنوں کے بعد، ایک سرخ بھورا داغدار چکنہ نمودار ہوتا ہے۔ یہ کانوں کے پیچھے شروع ہوتا ہے، پھر جسم کے باقی حصے میں پھیلنے سے قبل سر اور گردن کے گرد پھیلتا ہے۔ اگر کوئی پیچیدگیاں نہ پیش آئیں تو عام طور پر علامات 7-10 دنوں کے اندر ختم ہو جاتی ہیں۔

اگر آپ کو شبہ ہو کہ آپ کو یا آپ کے بچے کو ہو سکتا ہے خسره ہو تو اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔

اپنے بچے کو آرام دلانے میں مدد کریں:

- روشنی کے تئیں حساسیت کم کرنے میں مدد کے لئے پردے بند کر دیں/روشنیاں مدہم کر دیں۔
- گیلا سوتی اون استعمال کر کے آنکھیں صاف کریں۔
- شوگر فری پیراسیٹامول یا آئبوپروفین دیں۔
- یقینی بنائیں کہ وہ خوب سیال پیتے ہوں۔

چکن پوکس

چکن پوکس (چکن پوکس) ایک معمولی اور عام سی بچپن کی بیماری ہے۔ اس کی وجہ سے سرخ، خارش دھبوں کا ایک چکنہ ہوتا ہے جو مائع سے بھرے بلبوں میں بدل جاتا ہے، جو اوپر پھول کر پیڑی بن جاتا ہے، اور آخری کار پھوٹ جاتا ہے۔ کچھ بچوں کو صرف چند دھبے ہوتے ہیں، جبکہ دوسروں کے دھبے ان کے پورے جسم کو ڈھک لیتے ہیں۔ چہرے، کانوں اور کھوپڑی پر، بعلوں کے نیچے، چھاتی پر، پیٹ پر اور بازوؤں اور ٹانگوں پر اس کے نمودار ہونے کا سب سے زیادہ امکان ہوتا ہے۔

چکن پوکس ایک وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے۔ چکنہ شروع ہونے سے پہلے یہ ایک سے دو دنوں تک متعدی ہوتا ہے، یہاں تک کہ تمام بلبے (چکنہ شروع ہونے کے پانچ تا چھ دن بعد) پیڑی کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ انفیکشن پھیلنے سے روکنے کے لئے، بچوں کو تب تک نرسری/اسکول سے دور رکھیں جب تک ان کے سارے دھبے پیڑی نہ بن جائیں۔

یہ آپ کے بچے کو ہونے پر وہ شاید کافی تکلیف دہ اور چڑچڑے محسوس ہوں گے۔ انہیں شروع کے چند دنوں تک بخار ہو سکتا ہے اور دھبے نمایاں حد تک خارش ہو سکتے ہیں۔

پیراسیٹامول (شوگر فری) بخار میں راحت پہنچانے میں مدد کر سکتی ہے اور پانی میں ملی ہوئی کیلامان کریم یا دیگر ٹھنڈک پہنچانے والی جیل/کریم/معالجے خارش میں آرام پہنچانے میں مدد کے لئے دستیاب ہیں۔

چکن پوکس عموماً اپنے سے ہی بہتر ہو جاتا ہے۔ اپنے جی پی سے تہیہ رابطہ کریں جب آپ کے بلبوں میں انفیکشن ہو جائے اور آپ کے بچے کو چھاتی میں درد یا سانس لینے میں مشکل درپیش ہو۔

ماخذ: www.nhs.uk

معائنہ کار صحت کہتے ہیں

اپنے بچوں کو خسره سے بچانے کے لئے مامونیتی ٹیکے (MMR کی ٹیکہ کاری) آپ کو ڈیٹ رکھنا نہ بھولیں۔ اگر آپ کے بچے کی MMR کی ٹیکہ کاری اس سے پہلے چھوٹ گئی ہے تو آپ کے بچے (یا آپ) کے لئے اس کی تلافی کرنے میں ابھی بھی تاخیر نہیں ہوتی ہے۔

دایہ کہتی ہے

اگر آپ حاملہ ہیں اور آپ کو ماضی میں چکن پوکس ہوا ہے تو، امکان ہے کہ آپ چکن پوکس سے مامون ہوں۔ تاہم، مشورہ کے لئے براہ کرم اپنے جی پی یا دایہ سے رابطہ کریں۔

درد گُش دوائیں

اگر آپ کے بچے کو درد ہے یا اسے تیز درجہ حرارت (بخار) ہے تو، آپ انہیں پیراسیٹامول دے سکتے ہیں۔ چکن پوکس میں مبتلا بچوں کو آئبوپروفین نہ دیں کیونکہ اس سے جلد کے انفیکشن کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

16 سال سے کم عمر کے بچوں کو اسپرین نہیں دی جانی چاہئیں۔

علامات کو پہچانا

یہ مثال ان جگہوں کو دکھاتی ہے جہاں الرجی میں مبتلا لوگ علامات کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ ان میں سے بہت سی علامات بچپن کی دیگر عام بیماریوں کے نتیجہ میں ہو سکتی ہیں۔ کوئی الرجی ہونے کی صورت میں، علامات اکثر زیادہ جلدی یا اچانک ظاہر ہوتی ہیں۔

آنکھیں

خارش زدہ آنکھیں، بہتی آنکھیں، چبھتی آنکھیں، سوچی ہوئی آنکھیں، 'الرجک شاننرز' - ناک کے بند جوفوں کی وجہ سے آنکھوں کے نیچے سیاہ حصے۔

ہستامین مخالف دوائیں

ہستامین مخالف دوائیں غالباً الرجی کی دواؤں کی بہترین معلوم قسم ہیں اور زیادہ تر بغیر نسخے کے فارمیسی سے باآسانی دستیاب ہیں۔ جب کہ ہستامین مخالف دوائیں لوگوں میں غنودگی پیدا کرنے کے لئے معروف ہوا کرتی تھیں، تاہم جدید تر ہستامین مخالف دواؤں سے وہ ضمنی اثرات کبھی کبھی ہی پیش آتے ہیں۔ تفصیلات کے لئے پیکٹ چیک کریں۔

ماخذ: www.allergyuk.org

ناک، گلا اور کان

بہتی ناک، بند ناک، خارش زدہ ناک، چھینک، ناک کے جوف میں درد، سردرد، پوسٹ-نیزل ڈرپ (ناک کے پیچھے سے بلغم کا گلے کے نیچے ٹپکنا)، بو یا ذائقہ کے احساس کا ختم ہونا، گلے میں درد، سوجا ہوا حنجرہ (حلق)، خارش زدہ منہ اور/یا گلا، بند کان اور چچپا کان۔

نرخرے

گلے میں خرخرابٹ کے ساتھ سانس لینا، سانس لینے میں تکلیف، کھانسی آنا (خاص طور پر رات کے وقت)، سانس پھولنا۔

جلد

دوڑے - جلد پر معمولی ابھرا ہوا نشان یا چھپاکی، ناموار، خارش زدہ ابھرے ہوئے حصے، چکتے۔ ایگزیم - پھٹی ہوئی، خشک یا گیلی، ادھڑی ہوئی جلد۔

باضمہ

سوجے ہوئے ہونٹ/زبان، پیٹ درد، قے ہونا محسوس کرنا، الٹی، قبض، اسہال، پاخانے کے مقام سے خون آنا، ریفلکس، ناکافی نشو و نما۔

الرجیاں

آپ کے بچے کی الرجی پر قابو رکھنا اور اسے سمجھنا

یو کے میں پچاس فیصد بچوں کو الرجی ہے۔ والدین کے لئے یہ اس چیز کو سمجھنے میں سیکھنے کا ایک موڑ ہے کہ کس چیز سے بچپن اور الرجی پر کس طرح قابو پائیں اور اس کو کس طرح منظم کریں۔ جتنا زیادہ ممکن ہو معلومات حاصل کریں۔ الرجی کی بہت سی قسمیں ہیں۔

الرجی اس وقت ہوتی ہے جب جسم کسی پروٹین جیسے کھانے، کیڑے مکوڑوں کے ڈنک، زرگل، گھر کے گرد و غبار میں پائے جانے والے حشرات یا دیگر مادوں جیسے جراثیم کش دواؤں کے تئیں ایک ردعمل ظاہر کرتا ہے۔ یہاں بہت سی عام الرجیاں ہیں۔ دیگر گھرانوں کے مقابلہ میں کچھ گھرانوں میں الرجی والے زیادہ افراد معلوم ہوتے ہیں۔ ایسے گھرانوں میں پیدا ہونے والے بچے جہاں پہلے سے الرجیاں پائی جاتی ہوں اپنے اندر الرجی ہونے کے اوسط سے زیادہ امکان رکھتے ہیں۔

الرجی کی علامات ناک، گلا، کانوں، آنکھوں، نرخروں، باضمہ اور جلد کو ہلکی، معتدل یا شدید صورت میں متاثر کر سکتی ہیں۔ جب کسی بچے کے اندر شروع شروع میں الرجی کی علامات ظاہر ہوتی ہیں تو یہ ہمیشہ واضح نہیں ہوتا کہ کون سی چیز علامات کی وجہ بنی ہے، یا آیا ان کے ساتھ الرجی کا ردعمل پیش بھی آیا ہے، کیونکہ الرجی کی کچھ علامات بچپن کی کچھ دیگر عام بیماریوں سے ملتی جلتی ہو سکتی ہیں۔ ددوڑا (جلد پر معمولی ابھرا ہوا نشان یا چھپاکی) الرجی زا رد عمل کی ابتدائی علامات میں سے ایک ہو سکتا ہے۔ اگر ردعمل شدید ہو، یا اگر علامات بار بار پیش آتی رہیں تو ضروری ہے کہ آپ اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔

1

کھانوں سے الرجی کے معاملات اس وقت پیش آتے ہیں جب جسم کا نظام مامونیت کسی خاص کھانے یا کھانے کے مادے کے تئیں منفی ردعمل ظاہر کرتا ہے۔

2

الرجی پیدا کرنے والی چیزیں جلدی ردعمل (جیسے ہونٹوں، چہرہ اور آنکھوں کے گرد چکتے یا سوجن)، باضمہ کی پریشانی جیسے قے اور اسہال اور تپ کابی جیسی علامات، جیسے چھینک کا سبب بن سکتی ہیں۔

3

بچوں کو زیادہ تر گائے کے دودھ، مرغی کے انڈوں، مونگ پھلیوں اور دیگر میوے جیسے بیژل نٹ اور کاجو سے الرجی ہوتی ہے۔

اینافائلیکٹک شاک

اینافائلیکٹک شاک ایک خطرناک قسم کا الرجی زا رد عمل ہے جو کچھ مخصوص کھانوں، کیڑے مکوڑوں کے کاٹھے یا دواؤں کی وجہ سے ہونے کا زیادہ امکان رکھتا ہے۔

الرجی زا رد عمل کی ابتدائی علامات:

- سوجن اور خارش ہونا، چہرہ سرخ ہو سکتا ہے اور جلد پر معمولی ابھرا ہوا نشان یا چھپاکی ظاہر ہو سکتے ہیں۔
- ہونٹ یا چہرہ کی سوجن۔
- شدید قے/پیٹ کا درد۔

اینافائلیکٹکس یا شدید رد عمل:

- سانس لینے میں تکلیف، کھانسی آنا اور/یا گلے میں خرخرابٹ۔
- رنگ اڑ جانا، ٹھنڈا اور چچپا ہونا۔
- بے ہوش ہونا (سویا ہوا لگ سکتا ہے)۔

999 پر کال کریں اور آپریٹر کو بتائیں کہ آپ کے خیال سے بچے کو اینافائلیکٹکس ہوا ہے۔ اگر دستیاب ہو تو جیسے ہی کسی سنگین رد عمل کا شبہ پایا جائے اسی وقت ایک ایڈریٹالین انجیکشن دیا جانا چاہئے۔ اگر آپ کے بچے کے پاس EpiPen یا انجیکشن دینے کا آلہ ہے تو یقینی بنائیں کہ ایمرجنسی پیش آنے سے پہلے ہی آپ اس کا صحیح طریقہ سے استعمال کرنا جانتے ہوں۔

منجائٹس اور سیپس

عام نہیں ہے لیکن سنگین ہے

چھوٹے بچے اور چلنا پھرنا سیکھنے والے بچے سب سے زیادہ ضرر پذیر ہیں کیونکہ وہ آسانی سے انفیکشن سے نہیں لڑ سکتے کیونکہ ان کا نظام مامونیت ابھی پوری طرح پروان چڑھا ہوا نہیں ہوتا ہے۔ وہ آپ کو بتا نہیں سکتے کہ وہ کیسا محسوس کرتے ہیں اور بہت تیزی سے خراب صورت اختیار کر سکتے ہیں۔ ان کی جانچ کرتے رہیں۔

گردن توڑ بخار دماغ کے گرد سوجن کو کہتے ہیں۔ یہ بہت سنگین، متعدی بیماری ہے، لیکن اگر شروع ہی میں اس کا علاج کیا جائے تو زیادہ تر بچے پوری طرح صحتیاب ہوجاتے ہیں۔

سیپس (جسے اکثر سیپٹیمییا یا بلڈ پوائزننگ کہا جاتا ہے) ایک جان لیوا عارضہ ہے جس کا محرک کوئی انفیکشن ہوتا ہے۔ جلد میں پن سے کی ہوئی جیسی خراشیں یا ارغوانی رنگ کی بڑے حصے بھی ہو سکتے ہیں، جن کا رنگ اس وقت نہیں بدلتا ہے جب آپ ان پر کانچ کا گلاس پھیرتے ہیں۔ یہ منگوکوکل سیپٹیمییا کی ایک عام علامت ہے، جو بلڈ پوائزننگ کی ایک ایسی قسم ہے جو منگوکوکس بیکٹیریا کی وجہ سے ہوتی ہے، جو منجائٹس (گردن توڑ بخار) کا بھی سبب بن سکتی ہے۔

آپ کو چاہئے کہ گردن توڑ بخار یا خون کے شدید جراثیمی انفیکشن کے کسی بھی مشتبہ معاملہ کو ایمرجنسی کے طور پر لیں۔

ابتدائی علامات زکام یا فلو ہونے کی طرح ہو سکتی ہیں۔ منگوکوکل سیپٹیمییا والے بچے بہت تیزی سے سنگین طور پر بیمار ہو سکتے ہیں، اس لئے یقینی بنائیں کہ آپ علامات کی شناخت کر سکیں۔ آپ کے بچے کے جسم پر سرخ یا ارغوانی رنگ کے داغوں کے مجموعے پائے جا سکتے ہیں۔ گلاس جانچ کریں۔ زیادہ گاڑھے رنگ کی جلد پر اس چمکتے کو دیکھنا زیادہ مشکل ہو سکتا ہے، اس لئے اپنے چھوٹے یا بڑے بچے کے پورے جسم پر داغوں کی جانچ کریں کیونکہ یہ کہیں بھی شروع ہو سکتے ہیں (پہلے ہلکے رنگ والی جگہوں کی جانچ کریں)۔ تاہم، چمکتے ہر وقت نہیں پائے جاتے ہیں - تمام نشانیوں/علامات سے آگاہ رہیں۔

بخار اور مذکورہ بالا میں درج کردہ کسی بھی دیگر علامت کی موجودگی کو انتہائی سنجیدگی سے لینا چاہئے۔ بائیں جانب درج کردہ تمام علامات تمام بچوں میں نہیں نظر آئیں گی۔



جی پی کہتے ہیں

اگر درج ذیل میں سے کوئی بھی علامت پائی جاتی ہے تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔



ڈھیلا ڈھالا اور ردعمل نہ ظاہر کرنے والا

بخار، تھنڈے ہاتھ اور پیر

داغ/چمکتے گلاس جانچ کریں

اونگھتا ہوا اور جگانا مشکل ہو

چڑچڑاہٹ، سنبھالے جانے کو ناپسند کرتا ہے

جلدی جلدی سانس لینا یا کرنا

غیر معمولی طور پر رونا یا کرنا

گلاس جانچ

اگر آپ شفاف گلاس کے سائیڈ کو جلد کے سامنے مضبوطی سے دبائیں اور چمکتے بے رنگ نہ ہو تو، یہ منگوکوکل سیپٹیمییا کی نشانی ہے۔



سیدھے شعبہ حادثہ اور ایمرجنسی میں جائیں



اس مثال میں گلاس کے نیچے داغ قریب قریب غائب ہو چکے ہیں۔ اس کا امکان نہیں ہے کہ یہ کوئی سنگین مسئلہ ہے لیکن اگر آپ ابھی بھی فکرمند ہیں تو NHS 111 پر کال کریں، اپنے جی پی سے رابطہ کریں، یا A&E جائیں۔

اس مثال میں گلاس سے ہو کر داغ ابھی بھی نظر آتے ہیں۔ اسے نان-بلینچنگ چمکتے کہتے ہیں - یہ دھندلا نہیں پڑتا ہے۔ کسی ڈاکٹر (مثلاً اپنی خود کی سرجری یا واک-ان/مرکز برائے فوری نگہداشت) سے فوراً رابطہ کریں۔ اگر آپ کو فوری طور پر مدد نہیں مل سکتی تو A&E جائیں۔

یہاں سے مزید جانکاری حاصل کریں
www.meningitisnow.org

گھر پر حفاظت

ہمارے گھر خطرات سے بھرے ہو سکتے ہیں



جلنے کے معاملات اور چھالے

جلنا جلد کو پہنچنے والا وہ نقصان ہے جو کسی گرم چیز کے براہ راست ربط میں آنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جلنے کے معاملات مخصوص کیمیائی مادوں، بجلی اور رگڑ کی وجہ سے بھی پیش آسکتے ہیں۔ چھالے جلنے کا ایک ایسا معاملہ ہے جو کسی گرم سیال مادہ یا بھاپ کی وجہ سے ہوتا ہے۔ چھالوں کا علاج بالکل اسی طرح کیا جاتا ہے جیسے جلنے کے معاملات کا کیا جاتا ہے۔

روک تھام:

- گرم مشروبات کو پہنچ سے دور رکھیں۔
- ہاتھ بھرتے وقت، پہلے ٹھنڈا پانی چالو کریں اور اپنے بچے کو ٹب یا شاور میں جانے دینے سے پہلے ہمیشہ اپنی کہنی کی مدد سے درجہ حرارت کا ٹیسٹ کریں۔
- گرم آئرن، گھنگھریالے بنانے والے چمٹے اور بال سیدھا کرنے کے آلات کو ٹھنڈا کرتے وقت بھی بچوں سے دور رکھیں۔
- پین کے دستوں کو کاؤنٹر کے سامنے سے دور ہٹا دیں۔

کیا کریں:

- حادثہ کے فوراً بعد جلنے کے معاملہ یا چھالے کا علاج اسے 20 منٹ تک بہتے ہوئے ٹھنڈے پانی میں رکھتے ہوئے کریں۔
- جلنے کی جگہ یا چھالے پر کریم، لوشن یا مرہم کا استعمال نہ کریں۔
- اگر یہ جلنے کے بہت معمولی معاملہ کے علاوہ کچھ الگ ہو تو اپنے بچے یا چھوٹے بچے کو ہمیشہ A&E لے جائیں۔

گلا گھٹنا

کھڑکی کے پردوں کی ڈوریاں اور چین چھوٹے اور بڑے بچوں کے لئے خطرہ بن سکتے ہیں جو خود کو زخمی کر سکتے ہیں یا لٹکتی ہوئی پھندے دار ڈوریوں میں اپنا گلا گھونٹ سکتے ہیں۔

روک تھام:

- ایسے پردے لگوائیں جس میں ڈوری نہ لگی ہو، خاص طور پر کسی بچہ کی خواب گاہ میں۔
- پردوں اور حجابوں پر لگی ہوئی کھینچی جانے والی ڈوریاں چھوٹی اور پہنچ سے دور رکھی جانی چاہئیں۔
- ڈوریوں کو باندھ دیں یا ان بہت سی کھونٹوں، باندھنے والی ڈوریاں، چمٹیوں یا تسموں میں سے ایک کا استعمال کریں جو دستیاب ہیں۔
- کسی بچہ کی چارپائی، بستر، کھیلنے کی احاطہ بند جگہ یا اونچی کرسی کھڑکی کے قریب نہ رکھیں۔
- چارپائی یا بستر پر کھلونے یا سامان نہ لٹکائیں جو کہ خطرہ بن سکتے ہیں۔
- ڈوری کھینچ کر بند کئے جانے والے تھیلے ایسی جگہ پر نہ لٹکائیں جہاں چھوٹے بچے کھینچ کر بند کی جانے والی ڈوری کے پھندے میں اپنے سر پھنسا سکیں۔

کیا کریں:

اپنے بچے کو چھڑائیں، 999 پر کال کریں اور CPR شروع کریں۔

دم گھٹنا

چھوٹے بچے اور جلنا پھرنا سیکھنے والے بچے چھوٹی چیزیں جیسے ماربلز، منکے، لولی کی تیلیاں، غبارے، مونگ پھلیاں، بٹن، نیبی کے تھیلے، پلاسٹک کے کھلونوں کے ٹکڑے، ڈوریاں یا تار آسانی سے نگل سکتے، سانس کے ذریعہ اندر لے سکتے یا گلے میں پھنسا سکتے ہیں۔

روک تھام:

- فرش پر اور فرنیچر کے نیچے چھوٹے موٹے آئٹمز چیک کریں اور یہ کہ چھوٹے حصوں والے کھلونے جلنا پھرنا سیکھنے والے بچے بچوں کے لئے باہر نہیں چھوڑے جاتے ہیں جسے وہ چبا سکتے ہوں اور جو ان کے گلے میں اٹک سکتے ہوں۔
- چیک کریں کہ کھلونے عمر کے متناسب، اچھی حالت میں ہیں اور کھلونوں والے حفاظتی نشانات شامل کریں۔

کیا کریں:

اگر آپ کے بچے کا دم گھٹ رہا ہے تو فوری طور پر اور پرسکون انداز میں کارروائی کریں۔ یقینی بنائیں کہ آپ متعلقہ چیز کو گلے میں اور نیچے نہ دھکیل دیں۔ کھانسنے کے لئے اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں۔ بیٹھ ٹھونکیں، اگر وہ بے ہوش ہوجاتے ہیں تو 999 پر کال کریں (اپنے بچے کو اکیلا نہ چھوڑیں) اور CPR شروع کر دیں۔

ڈوبنا

بہت سے بچے، اکثر بہت اٹھلے پانی میں، ڈوب جاتے ہیں۔ یہ ہاتھ ٹب میں، باغ کے تالاب میں، پیڈلنگ پول میں اور واٹر بٹ (ڈھول) میں پیش آتا ہے۔

روک تھام:

- پانی کے قریب بچوں پر ہمیشہ نظر رکھیں۔
- تالابوں پر جالیوں کا استعمال کریں یا ریت سے بھری قطعہ زمین کے طور پر استعمال کرنے کے لئے بھرائی کرنے پر غور کریں۔
- اپنے بچے کے لئے تیراکی سیکھنے کو یقینی بنائیں۔
- کیا کریں:
- اپنے بچے کو پانی سے باہر لائیں۔ ان سے پانی اگلوانے کی کوشش کریں۔ اگر وہ ردعمل نہیں ظاہر کر رہے ہیں تو 999 پر کال کریں۔

CPR

CPR ابتدائی طبی امداد کی ایک تکنیک ہے جو حفاظتی پھونکوں اور سینے کے دباؤ کا ایک مجموعہ ہے - جسے کبھی کبھی زندگی کا ہوسہ کہا جاتا ہے۔ CPR کے بارے میں مزید جانکاری حاصل کرنے کے لئے اس پر جائیں www.redcrossfirstaidtraining.co.uk

کٹنا

کانچ سنگین طور پر کٹنے کا سبب بنتا ہے جس کے نتیجے میں بہت سے بچے A&E میں جاتے ہیں۔

روک تھام:

پانی پینے والے کانچ کے گلاس فرش پر نہ چھوڑیں۔ یقینی بنائیں کہ کانچ کی بوتلیں اوپر رکھی جائیں۔

کیا کریں:

- اگر کٹنے کا معاملہ سنگین نہیں ہے تو متعلقہ جگہ کو دھوئیں، یقینی بنائیں کہ کانچ کا کوئی ٹکڑا نہ چھوٹے اور بغیر روئیں کے صاف کیڑے سے ڈھک دیں۔
- اگر کٹنے کا معاملہ سنگین ہو، بہت زیادہ خون بہ رہا ہو اور جلد کے نیچے کانچ کا کوئی ٹکڑا ہو تو A&E جائیں۔



دوائیں اور زہر خورانی

بچوں کو محفوظ رکھنا

ہر ہفتہ پانچ سال سے کم عمر کے تقریباً 500 بچے اسپتال اس لئے لے جاتے ہیں کیونکہ سمجھا جاتا ہے کہ انہوں نے کوئی زہریلی چیز نگل لی ہے۔ زہر خورانی کے زیادہ تر حادثات دواؤں، گھریلو مصنوعات اور کاسمیٹکس سے متعلق ہوتے ہیں۔ زہر خورانی کی سب سے عام شکل دوا سے متعلق ہے۔ دواؤں کو اوپر اور پہنچ سے دور رکھیں۔

کوئی بھی ایسی چیز جو زہریلی ہوسکتی ہے - اس میں تمام دوائیں اور گولیاں، الکحل، گھر کی صفائی کی چیزیں، سیال دھونے کی گولیاں اور باغیچے سے متعلقہ مصنوعات - پہنچ سے دور، تریجی طور پر ایک مقفل نعمت خانہ میں رکھیں۔

ایسے ڈبے استعمال کریں جن میں بچہ مخالف ڈھکن لگے ہوں - یاد رکھیں کہ تین سال کی عمر کو پہنچنے کے بعد بہت سے بچے بچہ مخالف ڈھکن کھول سکتے ہیں۔

تمام خطرناک کیمیائی مادوں کو ان کے اصل ڈبوں میں رکھیں - مثال کے طور پر گھاس پھوس مار دوا مشروبات کی پرانی بوتل میں نہ رکھیں کیونکہ چھوٹا بچہ غلطی سے اسے پینے کی کوئی محفوظ چیز سمجھ سکتا ہے۔

باہر میں ہونے پر کوئی پودا یا پھپھوندی کھانے سے اپنے بچوں کی حوصلہ شکنی کریں۔ زہر آلود پتلیوں یا بیڑیوں والے پودے خریدنے سے پرہیز کریں۔

شراب کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

1

آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کے بچہ نے کوئی نقصان دہ دوا، کیمیائی مادہ یا بیڑیوں کو نگل لیا ہے۔

2

بوتل یا پیکٹ تلاش کریں اور جب آپ طبی مدد طلب کریں تو اسے اپنے ساتھ لے جائیں۔

3

اپنے بچے کو ہسپتال لے جانے کے لئے فوری کارروائی کریں۔



معائنہ کار صحت کہتے ہیں

اگر آپ کے چھوٹے بچے ہوں، تو اس وقت اور زیادہ محتاط رہیں جب آپ کے پاس ٹھہرنے والے مہمان ہوں یا جب آپ دوسروں سے ملنے جائیں۔ اگر آپ کے دوستوں اور رشتہ داروں کے پاس بچے نہ ہوں تو ہوسکتا ہے وہ مخصوص چیزوں کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھنے کے بارے میں نہ سوچیں اور ہو سکتا ہے کہ ان کے گھر بچوں کے موافق نہ ہوں۔ بچوں پر ایک نظر رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے اور ہو سکتا ہے کہ آپ ان سے الکحل، دواؤں یا سگریٹ جیسے اٹمنز کے بارے میں نرمی سے معلوم کریں تاکہ انہیں ان کی پہنچ سے دور رکھا جائے۔

الکحل

تھوڑی سی مقدار بھی بچوں میں الکحل کی زہر آلودگی کا سبب بن سکتی ہے۔ الکحل مرکزی اعصابی نظام کو متاثر کرتا ہے اور علامات میں اشتباہ، قے اور غشی کے دورے شامل ہو سکتے ہیں۔ بچے کو سانس لینے میں پریشانی اور سرخی مائل یا زردی مائل جلد ہوسکتی ہے۔ الکحل گیگ ریفلکس کو خراب کرتا ہے، جو حبس دم کا سبب بن سکتا ہے۔ اگر آپ کے بچے نے الکحل پی ہے تو، جلدی سے کارروائی کر کے اپنے بچے کو ہسپتال میں لے جائیں۔

دوائیں رکھنا

دواؤں کو اچھی طرح چھوٹے بچوں کی پہنچ سے دور اور نظر سے دور رکھیں۔ انہیں ایک اونچے نعمت خانہ یا بچہ مخالف چٹخنی لگے ہوئے نعمت خانہ، مقفل کئے جانے کے قابل خانے دار الماری یا مقفل کئے جانے کے قابل سوٹ کیس میں رکھیں۔ اگر کسی دوا کو فریج میں رکھے جانے کی ضرورت ہے تو اسے جتنا ممکن ہو اوپر اور پوشیدہ جگہ میں رکھیں۔

انہیں نہ رکھیں:

- اپنے بستر کے بغل کی میز پر - آپ کا بچہ نظر آنے بغیر آسانی سے خواب گاہ میں گھس سکتا ہے۔
- اپنے دستی بیگ میں - گولیاں تلاش کرنے کے لئے یہ چلنا پھرنا سیکھنے والے بچوں کی پسندیدہ جگہ ہے۔

گومڑ، خراشیں اور گرنا

بڑھنے کا حصہ

ہر حادثہ کو روکنا تقریباً ناممکن ہے تاہم ایسی چیزیں پائی جاتی ہیں جو ہم گھر پر کر سکتے ہیں جن سے مدد مل سکتی ہے۔ تھوڑا کٹنا پھٹنا، گومڑ اور خراشیں بڑھنے کا ایک عام حصہ ہیں۔ اپنے بچے کو ان کے آس پاس کی دنیا کا جائزہ لینے کا موقع دینا (نگرانی کے ساتھ) انہیں بڑھنے اور سیکھنے میں مدد دیتا ہے۔ چلنا پھرنا سیکھنے والے آپ کے بچے کے زیادہ تر گومڑوں کے تعلق سے انہیں ٹھیک کرنے کے لئے سینے سے لگاتے سے زیادہ کچھ اور کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔ گرنے کی آواز ہی سے فوری طور پر آپ اپنے بچے کے ردعمل اور متاثرہ جگہ کے رنگ سے بتا سکیں گے کہ سب سے زیادہ سنگین گومڑ کون سے ہیں۔ اگر آپ کے بچے کو غیر واضح خراش یا چوٹ لگی ہے تو آپ کو یہ معلوم کرنا چاہئے کہ یہ کس طرح لگی ہے۔

اگر لگتا ہے کہ گومڑ میں سوجن ہو سکتی ہے تو سوجن کو کم کرنے اور کم سے کم چند منٹ کے لئے متعلقہ جگہ کو ٹھنڈا کرنے کے لئے ایک ٹھنڈا فلائین (کیڑے کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر) یا برف کا پیک استعمال کریں (لیکن برف کو جلد پر براہ راست نہ رکھیں)۔

اگر آپ کے بچے کے سر میں گومڑ نکلا ہے اور یہ سنگین لگتا ہے یا علامات مزید خراب صورت اختیار کر لیتی ہیں تو اپنے جی پی کو کال کریں۔

بائیں طرف کی معلومات پڑھیں۔ اگر آپ کا بچہ ایک سال سے کم عمر کا ہے اور اس کے سر پر گومڑ ہے تو اپنے جی پی سے صلاح لیں۔

1

گرنے کے بعد اپنے بچے کو تسلی دیں، چوٹوں کو دیکھیں، گومڑ اور خراشوں کا علاج کریں۔

2

اپنے بچے کو کچھ شوگر فری پیراسیٹامول دیں اور ان پر قریبی نگاہ رکھتے ہوئے انہیں آرام کرنے دیں۔

3

فوری مدد طلب کریں اگر: انہوں نے خود کو سنگین چوٹ پہنچائی ہو۔ وہ بیہوش ہوں۔ انہیں سانس لینے میں تکلیف ہو رہی ہو۔ انہیں دورہ پڑ رہا ہو۔

سر کی چوٹ

سر کی شدید چوٹ کی ایک علامت غیر معمولی غنودگی کی حالت میں ہونا ہے، اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ اپنے بچے کو سونے نہیں دے سکتے ہیں۔

آپ کو طبی توجہ حاصل کرنے کی ضرورت ہے اگر:

- وہ مسلسل قے کر رہے ہیں (تین بار سے زیادہ)۔
- وہ شکایت کر رہے ہیں کہ اس میں درد ہوتا ہے۔
- وہ سرے سے کوئی ردعمل ہی نہیں ظاہر کر رہے ہیں۔
- بوش و حواس کی کوئی بھی کمی ہو (تاہم جتنی بھی مختصر ہو)۔
- درد شوگر فری پیراسیٹامول یا آئوپروفین سے کم نہیں ہو رہا ہے۔

اگر آپ کا بچہ جو کچھ پیش آیا ہے اس سے با رونے کی وجہ سے تھکا ہوا ہے تو بہتر ہے کہ اسے سونے دیں۔ اگر ان کی غنودگی کے تعلق سے آپ کسی بھی طرح فکر مند ہیں تو آپ کو چاہئے کہ سونے کے ایک گھنٹہ بعد اپنے بچے کو جگا دیں۔ دیکھیں کہ وہ ٹھیک ہیں اور پوری رات طبعی انداز میں ردعمل ظاہر کر رہے ہیں۔

گرنا

چھوٹے بچوں کے لئے سب سے بڑا خطرہ بستر کے کنارے سے لڑھکنا یا سطح بدلنا ہے۔ چلنا پھرنا سیکھنے والے بچوں کے لئے فرنیچر سے یا زینوں سے نیچے گرنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

روک تھام:

- یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ کسی سطح سے نہ لڑھک سکے، ان کے گرد تکیے رکھ دیں۔
- کسی ایسی سطح پر اچھلنے والا گہوارہ یا کار سیٹ نہ رکھیں جہاں سے وہ بل کھا کر گر سکیں۔
- سیڑھی کے گیٹ کا استعمال کریں اگر آپ کا بچہ چلنے پھرنے والا ہو۔
- یقینی بنائیں کہ بالکنیاں مقفل ہوں اور کھڑکیوں میں رکاوٹ اور حفاظتی تالے لگوائیں۔





معانہ کار صحت کہتے ہیں

آپ اپنے بچے کو مسلم (پوری چکنائی والا) گائے کا دودھ ایک سال کی عمر سے (اور ناشتے والے سیرینلز پر چھ ماہ کی عمر سے) مشروب کے بطور دے سکتے ہیں۔ دو سال سے کم عمر کے بچوں کو نیم بالائی اترنا ہوا، 1% چکنائی یا بالائی اترنا ہوا دودھ نہ دیں، ان میں اس عمر کے بچوں کے لئے ضروری مقدار میں کیلوریز یا لازمی وٹامن نہیں ہوتے ہیں۔ دو سے پانچ سال کی عمر تک، بچے مسلم یا نیم بالائی اترنا ہوا دودھ پی سکتے ہیں۔ اگر آپ کے بچے کو دودھ پسند نہیں ہے تو، ان کی خوراک میں ڈیری والی دیگر غذائیں جیسے یوگرٹ یا پنیر شامل کرنے کی کوشش کرنا اہم ہے، لیکن انہیں کمتر چکنائی والی غذا نہ دیں۔

ماخذ: www.healthystart.nhs.uk
NHS چوانسز حمل اور چھوٹا بچہ

صحت مند بچے

مناسب کھانا اور ورزش کا مجموعہ

صحت مند طرز زندگی جینے کا مطلب ہے بہت ساری چیزیں: مزے کرنا، اچھی طرح کھانا، فعال ہونا، محفوظ رہنا، کافی نیند لینا، ہمارے ذہن اور جسم کا خیال رکھنا۔ عملی چیزیں بھی اہم ہیں، جیسے یہ یقینی بنانا کہ آپ کا بچہ باقاعدگی سے دانت کے ڈاکٹر کے پاس جاتا ہے، ان کے مامونیتی ٹیکے اپ ٹو ڈیٹ رکھے جاتے ہیں، ان کے یومیہ وٹامن کے ٹر ایس ان کو موصول ہو رہے ہیں اور یہ کہ وہ صحت اور نشو و نما سے متعلق جانچوں میں جاتے ہیں۔ اپنے بچے کی صحت کا دھیان رکھیں اور ان سے واقف رہیں تاکہ بیماری کو روکا جائے اور کسی تشویشات پر آپ کے معانہ کار صحت سے گفتگو کی جائے۔ شروع ہی سے صحت مند رجحان فروغ پانے سے انہیں پوری زندگی صحت مند رہنے کو یقینی بنانے میں مدد ملے گی۔

روزانہ جسمانی لحاظ سے فعال رہنا صحت مند افزائش اور نشو و نما کے لئے اہم ہے اور ان کی سماجی اہلیتوں کو متاثر کرتا ہے۔ بچوں کو پیدائش کے وقت سے ہی فعال رہنے کی ترغیب دی جانی چاہئے۔ قبل اس سے آپ کا بچہ رینگنا شروع کرے، انہیں آگے بڑھنے اور پکڑنے کے ذریعہ، بائیں طور کہ فرش پر زیر نگرانی کھیلنے، بشمول پیٹ کے بل ہونے کے دوران (جب آپ بیدار ہونے کے دوران انہیں ان کے پیٹ کے بل رکھتے ہیں اور ان پر نگاہ رکھے ہوتے ہیں) انہیں کھینچنے اور دھکیلنے کے ذریعہ جسمانی لحاظ سے فعال رہنے کی ترغیب دیں۔

بچے TV دیکھتے ہوئے، بگھی میں، کمپیوٹر گیمز کھیلتے ہوئے اور کار، بس یا ٹرین سے سفر کرتے ہوئے بیٹھنے میں جتنا وقت گزارتے ہیں اسے محدود کریں۔ ورزش کو پرلطف اور پوری فیملی کے لئے روزمرہ کی زندگی کا حصہ بنانے کی کوشش کریں۔

1

2

3

میرے بچے کو روزانہ کتنی ورزش کرنی چاہئے؟
جو بچے اپنے بل پر چل سکتے ہیں انہیں روزانہ کم سے کم تین گھنٹے فعال رہنا چاہئے۔ اسے پورے دن، اندر اور باہر کیا جانا چاہئے۔

محفوظ، سرگرم کھیل، جیسے چڑھائی والی فریم استعمال کرنا، بانیک چلانا، پانی میں کھیلنا، تعاقب والے گیم اور بال گیمز کی نگرانی کی جانی چاہئے۔

اچھی صحت اور صحت مند وزن کو فروغ دینا

پیدائش کے وقت ہی سے صحت مند عادتوں کے ساتھ، آپ اپنے بچے کو ایک صحت مند اور خوشیوں سے بھرے مستقبل کے لئے اچھی شروعات فراہم کر سکتے ہیں۔ آپ کے بچے کی نشو و نما سے متعلق ضروریات کے لئے چھاتی کا دودھ مثالی ہے۔ ان کی زندگیوں میں ابتدائی مرحلہ ہی میں کھانے پینے کی صحت مند عادتیں ڈالنا آسان ہے۔ بچے وہ کھانے پسند کرتے ہیں جن کے وہ عادی ہوجاتے ہیں۔ اگر آپ انہیں اس وقت بہت سے مختلف، صحت بخش کھانے آزمانے کے لئے دیتے ہیں جب وہ چھوٹے بچے اور چلنا پھرنا سیکھنے والے بچے ہوں تو بڑھنے پر ان کے لئے اس بات کا امکان زیادہ ہے کہ وہ متعدد صحت بخش کھانے کھائیں گے۔ چھوٹے بچوں کے لئے نمک، شکر، شہد، گری دار میوے جات، خالص چکنائی، کم چکنائی والے کھانوں، کچے چھینگوں یا انٹوں سے پرہیز کریں۔

محکمہ صحت سفارش کرتا ہے کہ چھ مہینے سے لے کر پانچ سال کی عمر تک کے تمام بچوں کو، ایسے وٹامن ڈراپ کی شکل میں جو وٹامن اے، سی اور ڈی پر مشتمل ہوں، اضافی غذائی چیزیں دی جائیں۔ براہ کرم اپنے معانہ کار صحت یا فارماسسٹ سے بات کریں جو آپ کو مزید مشورہ دے پائے گا۔

جسمانی ورزش جسمانی اور دماغی سلامتی کے تمام پہلوؤں کے ضمن میں مدد دیتی ہے اور یہ زیادہ وزن یا موٹا ہونے سے بچنے میں مدد دیتی ہے۔ گھرانے کے لوگوں کے ساتھ باہر کی سیر پر نکلنے کی کوشش کریں جس میں پیدل چلنا اور سائیکل چلانا بھی شامل ہو تاکہ آپ سب ایک ساتھ زیادہ صحت مند رہ سکیں۔

اسکرین ٹائم

زندگی کے پہلے دو سال دماغ کی نشو و نما کے لئے اہم وقت ہوتے ہیں۔ TV اور دیگر الیکٹرانک میڈیا دریافت کرنے، کھیلنے، سوچنے اور میل جول بنانے کے راستے میں حائل ہو سکتے ہیں، جو سبھی آموزش اور صحت مند جسمانی اور سماجی نشو و نما کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔

جو بچے TV دیکھتے ہوئے مستقل طور پر روزانہ چار گھنٹے سے زیادہ وقت گزارتے ہیں انہیں زیادہ وزن کے ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے (کھیلنے کے لئے کم وقت ہوتا ہے)۔

TV اور الیکٹرانک میڈیا مواصلت اور بول چال کی اہلیتوں کو محدود کر سکتا ہے، جس کے نتیجے میں بچہ حقیقی زندگی کی گفتگو میں حصہ لینے کی بجائے سنے کو ترجیح دیتا ہے۔ TV نیند کے طرز کو بھی متاثر کر سکتا ہے۔



معائنہ کار صحت کہتے ہیں

قباہو میں رہیں

مصروف والدین (یا گھرانے کے افراد) کے لئے اپنے بچوں کو، وہ چاکلیٹ بار یا شکر والے مشروب دیتے ہوئے جس کے لئے وہ رو رہے ہیں، ان کی فوری خوشی کو ان کی طویل مدتی صحت پر ترجیح دینا آسان ہو سکتا ہے۔ بہت سے والدین شور و شراب سے بچنے کے لئے بچوں کو اس کے بارے میں فیصلہ کرنے کا اختیار دیتے ہیں کہ سپرمارکیٹ کی ٹرالی میں کیا ڈالا جائے۔ جو کچھ آپ کا بچہ کھاتا ہے اس کے لئے آپ ذمہ دار ہیں۔ ابھی آپ کا بچہ جو کچھ کھاتا ہے وہ زندگی بھر کے لئے ایک انداز تیار کرے گا اور زیادہ بھاری بھرکم بچے تا عمر بیماری اور طبی پریشانیوں کے لئے تیار کئے جا رہے ہیں۔

www.dh.gov.uk/obesity

موٹاپا

ایک بڑھتا ہوا مسئلہ

بہت سارے والدین بچوں کے زیادہ وزن کا (یا موٹا) ہونے کے صحت کے سنگین مضمرات، نیز طویل مدتی صحت کے مسائل کے بڑے خطرے، بشمول قلب و عروقی مسائل، ٹائپ 2 ذیابیطس، بڑھے ہوئے بلڈ پریشر، کولیسٹرول، قبل از وقت بلوغت، ذمہ اور دیگر تنفسی مسائل سے ناواقف ہیں۔ زیادہ بھاری بھرکم چھوٹے بچے اور چلنا پھرنا سیکھنے کی عمر والے بچے، بڑے بچوں اور بالغوں کے مقابلہ میں زیادہ بھاری بھرکم ہونے کا امکان پانچ گنا سے زیادہ رکھتے ہیں۔ عمر کے ابتدائی مرحلہ ہی میں اچھا کھانے اور ورزش کرنے کی عادتیں پروان چڑھانے کی ضرورت ہے۔ پورے گھرانے کے لئے مفید صحت بخش کھانے کی تبدیلیوں کے بارے میں اپنے معائنہ کار صحت سے بات کریں۔

زیادہ وزن کا ہونے کا شاذ و نادر ہی طبی مسئلے سے لینا دینا ہوتا ہے، اور یہ بس غیر صحت بخش خوراک اور کافی ورزش نہیں کرنے کے سبب ہوتا ہے۔ شروع ہی میں اپنے بچے کو زیادہ بھاری بھرکم ہونے سے روکنا بہتر ہے۔ سونے کے اچھے انداز، ایک مفید صحت بخش متنوع غذا اور برابر ورزش یہ ساری چیزیں آپ کے بچے کو ایک صحت مند وزن برقرار رکھنے میں مدد دیں گی۔

بچپن میں موٹاپے کے جذباتی نتائج، دھونس جمانے اور کم عزت نفس سمیت، شدید اور طویل مدتی ہو سکتے ہیں۔ والدین کے لئے زیادہ بھاری بھرکم ہونے کے بارے میں اپنے بچے سے بات کرنا مشکل ہو سکتا ہے کیوں کہ وہ مجرم محسوس کرتے ہیں اور وہ اس بارے میں بات کر کے انہیں پریشان نہیں کرنا چاہتے ہیں۔ بچے جتنی مقدار میں غذا کھاتے ہیں اسے والدین اکثر کم گردانتے ہیں اور وہ جتنی ورزش کرتے ہیں اسے زیادہ قرار دیتے ہیں۔ بہت سارے والدین کا ماننا ہے کہ ان کے بچے پہلے ہی کافی فعال ہیں، جو اودھم مچانے کو فعال ہونے کے ساتھ الجھا دیتے ہیں۔

1

میری ماں اپنے پوتے کو چاکلیٹ دینا اس کے ساتھ شفقت برتنا سمجھتی ہیں۔ وہ بس چاہتی ہیں کہ وہ خوش رہے لیکن میں فکر مند ہوں۔

2

یہ مشکل ہو سکتا ہے، لیکن انہیں بتانے کی کوشش کریں کہ آپ اس کے لئے مفید صحت بخش اسٹیکس کیوں ترجیح دیں گی اور یہ کہ طویل مدتی بنیاد پر یہ اس کے لئے زیادہ بہتر ہے۔

3

انہیں مفید صحت بخش غذا کے بارے میں کچھ تبدیلیاں دیں اور اسٹیک کے طور پر لینے کے لئے اسے کچھ پہل یا سبزیوں کے سلاسل دے کر بھیج سکتے ہیں۔

میں کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟

بہت سے والدین بچپن کے موٹاپے کے خطرات سے ناواقف ہوتے ہیں لیکن ذیل میں دیئے گئے اہم ترین اشارات کی تعمیل کر کے آپ اپنے بچے کی صحت میں ایک بڑا فرق لاسکتے ہیں۔

- 1. شکر کی ادلا بدلی** - شکر پر مبنی اسٹیکس اور مشروبات کو ان سے بدلنا جن میں کم شکر ہو ایک زبردست فرق لا سکتا ہے۔
- 2. کھانے کا وقت** - بچوں کے لئے مستقل، مناسب کھانے کھانا اہم ہے کیونکہ نشو و نما پانے والے جسم معمول کے نتیں زیادہ بہتر ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔
- 3. اسٹیک کی جانچ** - بہت سے اسٹیکس ایسی چیزوں - شکر، نمک، چکنائی اور کیلوریز - سے بھرے ہوتے ہیں جو ہمارے لئے نقصان دہ ہیں۔ اس لئے اس پر دھیان سے نظر رکھنے کی کوشش کریں اور دیکھیں کہ بچے کتنا کھا رہے ہیں۔
- 4. میرے سائز کے کھانے** - یہ یقینی بنانا اہم ہے کہ بچے اپنی عمر کے لحاظ سے مناسب مقدار میں کھائیں۔
- 5. یومیہ 5** - پہل اور/یا سبزیوں کے پانچ پورشن روزانہ۔
- 6. چکنائی کم کریں** - بہت زیادہ چکنائی ہمارے لئے نقصان دہ ہے۔ ہمیشہ یہ بتانا آسان نہیں ہوتا کہ یہ کہاں پوشیدہ ہے۔
- 7. چلتے پھرتے رہنا** - ہم میں سے زیادہ تر لوگ بہت زیادہ وقت بیٹھ کر گزارتے ہیں۔ سرگرم رہیں۔ چلتے میں اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں، آپ کو بچے کی حفاظتی روک تھام کی چیزیں استعمال کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

start
4 life
A good start for a healthier life

ماخذ: www.nhs.uk/start4life



ماہر تغذیہ کہتے ہیں

تقریباً تمام پروسس کی گئی مصنوعات میں نمک اور شکر شامل ہوتے ہیں۔ جو ہم کھاتے ہیں اس کے تین چوتھائی نمک اور شکر کھانے میں پہلے سے ہوتے ہیں، باقی وہ ہوتا ہے جو ہم کھانا پکاتے وقت ڈالتے یا اپنے کھانوں پر چھڑکتے ہیں۔ بچوں کو یومیہ 5 گرام (2 گرام سوڈیم) سے کم نمک کی ضرورت ہوتی ہے۔

جوس والا مشروب

23 گرام شکر
(5 چھوٹے چمچ)



پیزا سلاسل

2.8 گرام نمک



فرومیٹ فرائز

12.4 گرام شکر
(2 چھوٹے چمچ)



جذباتی بہبود



قبل از ولادت ذہنی صحت

قبل از ولادت ذہنی صحت کے مسائل ذہنی صحت کی وہ مشکلات ہیں جو حمل کے دوران یا پیدائش کے بعد پہلے سال کے دوران پیش آتے ہیں۔ بعد از ولادت افسردگی اور اضطراب زیادہ عمومی مشکلات ہیں جن کا سامنا والدین کو اس وقت کے دوران ہوتا ہے۔ حمل کے دوران اور وضع حمل کے بعد ذہنی صحت کی مشکلات ماں، باپ اور دیگر والدین اور نگرانوں کو متاثر کر سکتے ہیں۔

علامات میں شامل ہو سکتے ہیں: قابو پانے سے قاصر محسوس کرنا؛ سونے میں پریشانی؛ مزاج میں تبدیلیاں؛ چڑچڑاہٹ اور آبدیدگی کے ایسی سوئز۔ وضع حمل کے بعد یہ عام باتیں ہیں اور یہ اکثر 'بے بی بلوز' کے نام سے معروف ہیں، جو عموماً چند ہفتوں میں ختم ہو جاتے ہیں۔ تاہم، اگر آپ کی علامات برابر قائم ہیں تو، یہ بعد از ولادت افسردگی ہو سکتی ہے جو تنہائی، مایوس کن یا ڈرانے والا ہو سکتا ہے لیکن، اگر اس کا پتہ چل جاتا ہے اور علاج ہو جاتا ہے تو، آپ کا تعاون کرنے کے لئے ڈھیروں امداد دستیاب ہے۔ علاج حاصل کرنا کافی اہم ہے، لہذا اپنے معائنہ کار صحت یا جی پی سے بات کریں۔ کیفیت جلدی سے اپنے سے ٹھیک ہونے کا امکان نہیں ہے اور اس کا اثر آپ کی اور آپ کی فیملی پر پڑ سکتا ہے۔

3

تو فوراً ہی اپنے معائنہ کار صحت یا جی پی سے بات کریں۔ اسے کیفیت بگڑنے کے لئے نہ چھوڑیں۔

2

یہ چند ہفتوں سے زیادہ وقت تک رہا ہے۔

1

چڑچڑاہٹ، قابو پانے سے قاصر، سونے میں پریشانی اور آبدیدہ محسوس کرنا۔

انسیت/وابستگی

لمس - آپ جس طریقے سے اپنے بچے کو مس کرتے ہیں وہ آپ کی جذباتی حالت کو بتاتا ہے۔ آیا آپ خاموش، ملائم، پرسکون، یا دلچسپی سے خالی، پریشان اور غیر حاضر دماغ ہوں۔ جس طریقے سے آپ اپنے بچے کو دھوتے، اٹھاتے یا لے کر چلتے ہیں یا جس طریقے سے آپ بڑی عمر کے اپنے بچے کو گرمجوش بغلیگری، ان کے بازو پر ایک مشفقانہ لمس، یا ان کی پیٹھ پر یقین دہانی والی تھپکی دیتے ہیں وہ آپ کے بچے کو بہت سارے جذبات ظاہر کر سکتے ہیں۔

جسمانی حرکات و سکنات - پرسکون، کھلی وضع کے ساتھ، اپنے بچے کی طرف جھک کر بیٹھیں اور آپ کے بچے کو محسوس ہوگا کہ وہ آپ سے جو کچھ کہہ رہے ہیں وہ آپ کے لئے اہم ہے۔

رفتار، وقت، اور شدت - آپ کی بات، نقل و حرکت اور چہرے کے اتار چڑھاؤ کی رفتار، وقت اور شدت آپ کی ذہنی حالت کی عکاسی کر سکتی ہے۔ اگر آپ ایک پختہ رفتار برقرار رکھتے ہیں، تناؤ زدہ یا بصورت دیگر غیر حاضر ہائش ہیں تو، آپ کے غیر زبانی اعمال آپ کے بچے کو چپ کرانے، دلاسہ دینے یا یقین دہانی کرنے میں معمولی کارگر ہوں گے۔

اگر آپ کو مزید معلومات درکار ہوں یا اگر آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ اپنے بچے کے ساتھ انسیت بنانے میں آپ کو مسائل درپیش ہیں تو اپنی دایہ، معائنہ کار صحت یا جی پی سے بات کریں۔

ماخذ: www.childtrauma.org



انسیت وہ شدید محبت ہے جو والدین اپنے بچے کے لئے فروغ دیتے ہیں اور اکثر یہ بچے کے پیدا ہونے سے پہلے فروغ پاتی ہے۔ کچھ والدین اسے براہ راست محسوس کرتے ہیں اور کچھ لوگوں کو اپنے بچے کو سمجھنے کے بعد اسے فروغ دینے میں کچھ وقت لگتا ہے۔ بچے جو مواصلت کر رہے ہیں اسے سیکھنے میں وقت لگ سکتا ہے؛ بچوں کو جو چیز چاہئے ہوتی ہے اسے وہ اپنے رویوں، غیر زبانی اشاروں سے اور رو کر بتاتے ہیں۔ پہلے چند ہفتوں میں والدین یہ سیکھنا شروع کرتے ہیں کہ کب ان کے بچے کو بھوک لگی ہے، وہ تھکا ہوا ہے یا اسے دلدار کی ضرورت ہے۔

بچہ اپنے والدین یا نگران کے ساتھ ایک وابستگی بناتا ہے، یہ تب فروغ پاتی ہے جب والدین اثر پذیر ہو سکتے ہوں اور اپنے بچوں کے اشاروں کو سمجھ سکتے ہوں۔ صحت مند وابستگی سے بچوں کو محفوظ اور مامون محسوس کرنے میں مدد ملتی ہے اور یہ بچے میں مثبت جذباتی صحت فروغ پانے کی شروعات ہوتی ہے۔

غیر زبانی اشارے اور ایک محفوظ وابستگی والی انسیت بنانے کے لئے انہیں کس طرح استعمال کیا جا سکتا ہے:

نگاہوں کا رابطہ - بچے مواصلت کے لئے تیار حالت میں پیدا ہوتے ہیں۔ گرمجوش اور مشغول کن نگاہوں کا رابطہ پیش کرنے سے انہیں محفوظ محسوس کرنے میں مدد ملے گی۔

چہرے کا اتار چڑھاؤ - جب آپ بچے سے مواصلت کر رہے ہوں تو پرسکون اور حاضر ہائش چہرے کے اتار چڑھاؤ سے انہیں محفوظ محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

آواز کا لہجہ - چاہے آپ کا بچہ اتنا چھوٹا ہو کہ آپ جو الفاظ استعمال کرتے ہیں اسے نہیں سمجھ سکتا ہو تو بھی، وہ سخت یا پریشان کن لہجہ اور ملائیمیت، تشویش اور سمجھ بوجھ کو بتانے والے لہجہ کے بیچ فرق کو سمجھ سکتا ہے۔ بڑی عمر کے بچوں سے بات کرتے ہوئے، یقینی بنائیں کہ آپ جو لہجہ استعمال کرتے ہیں وہ آپ کے قول سے مماثل ہے۔

جذباتی بہبود جاری

گھریلو تشدد



گھریلو زیادتی بہت سے خاندانوں کو متاثر کرتی ہے۔ عورتیں حمل کے دوران اور ولادت کے بعد پہلے سال میں گھریلو زیادتی کے زیادہ خطرہ میں ہوتی ہیں، خواہ پہلے کسی قسم کی زیادتی نہ پائی جاتی رہی ہو۔ مرد بھی زیادتی کے شکار ہوسکتے ہیں۔

یاد رکھیں، آپ ذمہ دار نہیں ہیں، یہ قابل قبول نہیں ہے اور آپ اکیلے نہیں ہیں۔ تشدد کا معاملہ شاذ و نادر ہی صرف ایک بار پیش آتا ہے اور یہ وقت کے گزرنے کے ساتھ سنگین سے سنگین تر ہو جائے گا۔ یہ ماننا آسان نہیں ہے کہ کوئی عزیز اس طرح کرسکتا ہے اور ہوسکتا ہے کہ آپ کوشش کر رہے ہوں کہ رشتہ کامیاب رہے۔ بدسلوکی کی بہت ساری شکلیں ہو سکتی ہیں: جسمانی، بشمول جنسی تشدد؛ ذہنی اور زبانی ظلم؛ مالی کنٹرول اور/یا سخت گیر رویہ۔

بچے اکثر جھگڑے میں پھنس سکتے ہیں اور زیادتی کے شکار ہوسکتے ہیں، جس سے وہ نمایاں نقصان کے خطرے میں پڑ جاتے ہیں۔ وہ خوف زدہ محسوس کرسکتے ہیں، گم سم رہ سکتے ہیں، جارحانہ یا دشوار گزار ہوسکتے ہیں، بستر پر پیشاب کرسکتے ہیں، ان کے ارتکاز توجہ میں کمی آسکتی ہے اور وہ جذباتی پریشانی محسوس کرسکتے ہیں۔ وہ تشدد یا زیادتی کے بارے میں جو احساسات رکھتے ہیں ان کے بارے میں بات کرنے کے لئے انہیں وقت کی ضرورت ہوگی۔ بچوں کو یہ جاننے کی ضرورت ہوتی ہے کہ یہ ان کی غلطی نہیں ہے اور یہ کہ رشتے اس طرح نہیں ہونے چاہئیں۔ معاملات کو مزید خراب ہونے سے بچانے کے لئے شروع ہی میں کارروائی کرنا سب سے بہتر ہے اس لئے پیشہ ورانہ تعاون طلب کریں۔ اپنے بچہ کو محفوظ رکھنا آپ کی ذمہ داری ہے۔

طویل مدتی زیادتی کسی بچہ کے بڑے ہونے پر اس کے لئے دشواریوں کا سبب بننے کا زیادہ امکان رکھتی ہے۔ بچے جتنی زیادہ لمبی مدت تک تشدد کی زد میں رہیں گے اتنے ہی شدید اثرات ظاہر ہوں گے۔ ان میں غیر متشدد ماں/باپ کے لئے احترام کی کمی، عزت نفس کا ختم ہونا (جو مستقبل میں ان کی رشتے بنانے کی صلاحیت کو متاثر کرے گا)، کسی ماں/باپ کے تئیں ضرورت سے زیادہ تحفظ پسند ہونا، بچپن کا ختم ہونا، اسکول میں پریشانیوں اور فرار ہوجانا شامل ہوسکتے ہیں۔ مدد اور مشورے کے لئے، گھریلو تشدد کی ہیلپ لائن صفحہ 58 پر دیکھیں۔

بچے کی ذہنی صحت

- ایسی فیملی کا حصہ بننا جو بیشتر وقت ایک ساتھ خوب ملتی جلتی ہے۔
- ایسے اسکول میں جانا جو اپنے تمام شاگردوں کی بہبود کا خیال رکھتا ہے۔
- نوعمر افراد کے لئے مقامی سرگرمیوں میں حصہ لینا۔
- محبوب، بھروسہ مند، سمجھا بوجھا، گرانقدر اور محفوظ محسوس کرنا۔
- سیکھنے پر قادر ہونا اور کامیاب ہونے کے مواقع ہونا۔
- اپنی ہستی کو قبول کرنا اور وہ جس چیز میں اچھے ہیں اسے تسلیم کرنا۔
- یہ محسوس کرنا کہ انہیں اپنی زندگی پر کچھ کنٹرول حاصل ہے۔
- کچھ غلط ہو جانے پر قابو پانے کی خوبی (لچیلپن) اور مسائل کو حل کرنے کی اہلیت ہونا۔

ذہنی صحت کے مسائل 10 بچوں اور نوعمر افراد میں سے لگ بھگ ایک کو متاثر کرتے ہیں۔ ان میں خود انہی، کھانے کی بے اعتدالیان، افسردگی، اضطراب اور برتاؤ کی بے اعتدالی شامل ہو سکتی ہے اور یہ اکثر ان کی زندگی میں پیش آنے والی چیزوں کا براہ راست ردعمل ہوتے ہیں۔ بچوں کی جذباتی بہبود ان کی جسمانی صحت کی طرح ہی اہم ہے۔ اچھی ذہنی صحت بچوں اور نوعمر افراد کو زندگی ان کے سامنے جو کچھ بھی لاتی ہے اس پر قابو پانے کے لئے لچیلپن فروغ پانے اور ہمہ جہت، صحت مند بالغ افراد بن کر بڑے ہونے کی سہولت دیتی ہے۔

بہبود کو برقرار رکھ سکنے والی چیزوں میں شامل ہو سکتی ہیں:

- اچھی جسمانی صحت کا حامل ہونا، ایک متوازن خوراک کھانا اور باقاعدہ ورزش کرنا۔
- اندرون اور بیرون میں کھیلنے کا وقت اور اس کی آزادی ہونا۔

پیشہ ورانہ مدد کب مدد حاصل کی جائے

بچے اور نوعمر افراد کے منفی احساسات عموماً گزر جاتے ہیں لیکن اگر آپ کا بچہ مستقل طور پر افسردہ ہے؛ اگر ان کے منفی احساسات انہیں اپنی زندگی میں آگے بڑھنے سے روک رہے ہیں؛ خود کو یا دوسروں کو اذیت پہنچانے کے خیالات ظاہر کرنا، ان کی افسردگی فیملی کی زندگی میں خلل ڈال رہی ہے؛ یا وہ مکرر طور پر ایسے طریقے کا برتاؤ کر رہے ہیں جن کی توقع آپ ان کی عمر میں نہیں کرتے ہیں تو، پیشہ ورانہ مدد حاصل کرنا اہم ہے۔

ذہنی صحت کے مسائل کے بارے میں اضافی معلومات www.mentalhealth.org.uk پر مل سکتی ہیں

ماخذ: منٹل ہیلتھ فاؤنڈیشن

1

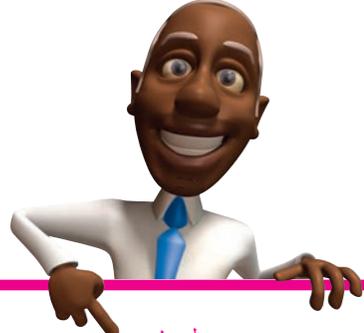
اگر بچے اپنے والدین کے ساتھ گرمجوش، کھلا رشتہ رکھتے ہیں تو، پریشانی میں بچوں کے مبتلا ہونے پر عموماً وہ انہیں بتانے پر قادر محسوس کریں گے۔

2

ایک سب سے اہم طریقہ جس کے ذریعے والدین مدد کر سکتے ہیں یہ ہے کہ اپنے بچوں کی باتیں سنیں اور ان کے احساسات کو سنجیدگی سے لیں۔

3

آپ کا بچہ بغلگیری کا خواہاں ہو سکتا ہے، ہو سکتا ہے وہ کسی چیز کو تبدیل کرنے میں آپ سے اپنی مدد کروانا چاہتے ہوں یا ہو سکتا ہے انہیں عملی مدد چاہئے۔



دانت کے ڈاکٹر کہتے ہیں

منہ میں دانت ظاہر ہونے کے ساتھ ہی، والدین کو چاہئے کہ صبح میں اور سونے سے پہلے آخری کام کے بطور اپنے بچے کے دانتوں پر برش کریں۔ ایک صحت بخش، متوازن خوراک فراہم کریں اور شکر والی غذا اور مشروبات کو صرف کھانے کے اوقات تک محدود کریں۔ دودھ چھڑانے والی غذاؤں میں شکر یا شہد نہ ملائی جائے۔ چھ ماہ کی عمر سے کپ سے پینا متعارف کروائیں اور ایک سال کی عمر تک بوتل سے فیڈ کرانا بند کر دیں۔ اگر بچوں کو شروع سے ہی اپنے دانتوں کی دیکھ بھال کرنے کی تعلیم دی جاتی ہے تو، یہ ان کی باقی زندگی کے لئے اچھی طرح جاگزیں ہونا چاہئے۔

اپنے چلنے پھرنے سیکھنے والے بچے کو بوتل یا سپی کپ میں جوس مت دیں۔ وہ اسے آرام بخش کے بطور استعمال کر سکتے ہیں اور دانت کو پورے دن پھل والے شکر کی زد میں لا سکتے ہیں۔

اچھی دہنی صحت

دانت کی دیکھ بھال اہمیت رکھتی ہے

اصولی طور پر، دانت کی نگہداشت کافی سادہ ہونی چاہئے - بچوں کو شکر والی غذائیں زیادہ کثرت سے مت لینے دیں اور انہیں اپنے دانتوں پر روزانہ دو بار اچھی طرح برش کرنے کو یقینی بنائیں۔ عملی طور پر، یہ اتنا آسان نہیں ہے، شکر والے پروڈکٹس کی جس طرح سے تشہیر اور ترویج کی جاتی ہے وہ انہیں محدود کرنا مشکل بنا سکتی ہے۔

یوں تو یہ ہمیشہ آسان نہیں ہوتا ہے، مگر آپ کو چاہئے کہ اپنے بچے میں اوائل عمر میں ہی اچھی عادات پیدا کریں۔ جب تک وہ سات سال کے نہ ہو جائیں انہیں آپ کی مدد درکار ہوگی۔ یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ فیملی فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ کی مدد سے روزانہ دو بار اپنے دانتوں پر برش کرے جس میں 1450 حصے فی ملین (ppm) فلورائیڈ کی سطحیں ہوتی ہیں۔ جب آپ کا بچہ تین سال کا ہو جائے تو، مٹر کے سائز کی مقدار میں ٹوتھ پیسٹ کا استعمال کریں، اس سے پہلے بس تھوڑی مقدار استعمال کریں۔ بچوں (خاص طور پر چھوٹے بچوں) کو چاہئے کہ زیادہ سے زیادہ اثر پذیری کے لئے فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ سے برش کرنے کے بعد کلی نہ کریں بلکہ تھوکیں۔

اپنے بچے کو دانت کے ڈاکٹر سے دکھانے لے جایا کریں اور انہیں یقین دلانے کے لئے ان کو اپائنٹمنٹ میں اپنے ساتھ لے جائیں۔ اپنے معائنہ کار صحت سے بات کریں اور جتنی جلدی ممکن ہو اپنے بچے کو دانت کے ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ دانتوں کی سڑن کے خلاف (تین سال اور زائد عمر کے بچوں کے لئے) اضافی تحفظ کے مدنظر اپنے دانت کے ڈاکٹر سے فلورائیڈ وارنش لگوانے کے لئے کہیں - یہ مفت ہے!

1

سنہری اصول - رات میں سب سے اخیر میں شکر ملا ہوا کوئی مشروب کبھی نہ دیں۔

2

اپنے بچے کو دانت کے ڈاکٹر کے پاس لے جانے کا آغاز کسی بھی وقت کر سکتے ہیں۔

3

دانت کا سڑنا تقریباً پورے طور پر روکا جا سکتا ہے۔ اسے شروع ہی سے ٹھیک رکھیں۔ معلوم کریں کہ کون سی چیز دانت کے خراب ہونے کا سبب بنتی ہے۔

جھاگ دار مشروبات

جھاگ دار مشروبات میں کافی مقدار میں شکر ہوسکتی ہے، جو دانت سڑنے کے خطرے کو بڑھائے گی۔ تمام جھاگ دار مشروبات (شکر پر مشتمل اور شوگر فری یا ڈائٹ ورژن دونوں ہی) میں تیزاب ہوتا ہے جو دانت کی باہری سطح کو خراب کر سکتے ہیں۔ اگر آپ شکر یا جھاگ دار مشروبات لیتے ہی ہیں تو، انہیں کھانے کے ساتھ لینے سے دانتوں کو پہنچنے والے نقصان کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ بچوں کو دینے لائق بہترین مشروبات پانی، دودھ اور بغیر اضافی شکر والے ملک شیک ہیں۔ اگر آپ یا آپ کے بچے جھاگ دار مشروبات پسند کرتے ہیں تو، اس کی جگہ پھل کے جوس کو اسپارکلنگ پانی سے پتلا کرنے کی کوشش کریں۔ مشروب میں شکر کے مشمولات کم کرنے کے لئے اسکویش کو پتلا بنانا یاد رکھیں۔ جھاگ دار مشروبات کے ڈائٹ ورژن میں بھی کافی معمولی غذائی اجزا ہوتے ہیں۔ دودھ اور پانی خاص طور پر بچوں کے لئے زیادہ صحت مند تر انتخابات ہیں۔ ماخذ: NHS چوانسز

اچھی عادتیں

شروع ہی سے فیملی فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ کا استعمال کریں۔ یاد رکھیں کہ دانت کی اچھی نگہداشت آپ، ماں اور باپ، بھائی اور بہنوں سے ملے گی۔ موقع نکالیں کہ وہ آپ کو اپنے دانت میں برش کرتے ہوئے دیکھ سکیں۔ بتائیں کہ آپ کیا کر رہے ہیں اور کیوں کر رہے ہیں۔ اسے تفریح بنانے کی کوشش کریں۔

تمباکو نوشی سے پاک گھر

آپ کے بچہ کی صحت کی حفاظت کرنا

دوسرے درجہ کی تمباکو نوشی دو قسم کی تمباکو نوشی پر مشتمل ہے: مین اسٹریم (تمباکو نوشی کرنے والوں کے ذریعہ اندر لی جانے والی اور باہر چھوڑی جانے والی) اور سائڈ اسٹریم (کسی سگریٹ کے جلتے ہوئے سرے سے نکلنے والا دھواں)۔ دوسرے درجہ کی تمباکو نوشی بچوں کے لئے اس وقت خطرناک ہوتی ہے جب وہ بڑھ رہے ہوں کیونکہ:

- بچوں کے قریب تمباکو نوشی کرنا سانس سے متعلق سنگین بیماریوں جیسے برونکائٹس اور نمونیا کا سبب بنتا ہے۔
- دوسرے درجہ کی تمباکو نوشی کی زد میں آنا بچوں میں دمہ ہونے کا خطرہ بڑھا دیتا ہے اور دمہ کے حملوں کا سبب بن سکتا ہے۔
- وہ چھوٹے بچے جو دوسرے درجہ کی تمباکو نوشی کی زد میں ہوتے ہیں ان کے لئے سانس سے متعلق ایسے سنگین انفیکشن ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے جس کے لئے اسپتال میں داخل کئے جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔
- ان بچوں کے لئے گردن توڑ بخار کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے جو دوسرے درجہ کی تمباکو نوشی کی زد میں ہوتے ہیں۔
- ان بچوں کے لئے جو دوسرے درجہ کی تمباکو نوشی کی زد میں ہوتے ہیں ان کے لئے کھانسی اور زکام اور اسی طرح کان کے بیچ کی بیماری ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے (جو بہرے پن کا سبب بن سکتا ہے)۔
- اس بات کو یقینی بنانے کے لئے کہ آپ کے بچوں کو متاثر نہ کریں اپنے گھر سے فوراً باہر چلے جائیں۔ نیز، ہمیشہ ایک اسموک فری کار رکھیں کیونکہ دوسرے درجہ کی تمباکو نوشی میں کیمیائی مادوں کی زد میں آنا بند جگہوں میں بڑھ جاتا ہے خواہ کھڑکیاں کھلی ہوں۔

1

اپنے بچہ کے آس پاس بھی، جیسے کار میں، تمباکو نوشی کرنا ان کی اور اسی طرح آپ کی صحت کو متاثر کرتا ہے۔

2

کوئی کھڑکی کھولنا یا دروازے کے پاس کھڑا ہونا بچوں کو تمباکو نوشی کے اثرات سے بچانے کے لئے کافی نہیں ہے۔

3

اسی وقت گھر سے باہر قدم نکالیں اور اپنے گھر سے سات قدم دور جائیں یہ یقینی بنانے کے لئے کہ آپ اپنے بچوں کا تحفظ کر رہے ہیں۔

اپنے گھر کو تمباکو نوشی سے پاک بنائیں

- اپنے گھر میں ہر فرد اور کسی بھی ملاقاتی سے کہہ دیں کہ اب آپ کا گھر تمباکو نوشی سے پاک ہے۔
- اپنے پچھلے دروازے کے پاس آسانی سے پہننے جانے والے جوتوں کے جوڑے اور دیگر تمام موسمی چیزیں رکھیں، تاکہ آپ کسی بھی وقت باہر جاسکیں۔
- یاد دہانی کے طور پر اپنے پچھلے دروازے سے باہر اور دور ایک ایش ٹرے رکھیں۔ اس سے باغ کو صاف رکھنے میں بھی مدد ملے گی۔
- کیا آپ اسے باہر نہیں کر سکتے؟ نکوٹین کے متبادل طریقے جیسے پیچیز اور گم (چوننگم) سے مدد مل سکتی ہے۔
- اگر آپ تمباکو نوشی کرتی ہیں یا حمل کے دوران دوسرے درجہ کی تمباکو نوشی کی زد میں ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کا بچہ ان کیمیائی مادوں میں آپ کے ساتھ شریک ہے جو آپ سانس کے ذریعہ اندر لیتی ہیں۔

اپنے گھر سے سات قدم چلیں

- اس سے آپ کے بچوں کی صحت کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔
- آپ کے بچے آپ کو سگریٹ پیتے ہوئے نہیں دیکھیں گے، لہذا وہ اسے شروع کرنے کے لالچ میں نہیں پڑ سکتے۔
- اس سے آپ جتنے سگریٹ پیتے ہیں ان کی تعداد کم ہو سکتی ہے۔
- یہ آپ کے گھر کو خوشبو دار رکھتا ہے اور وہ تروتازہ نظر آتا ہے۔

الرجی بوکے

01322 619 898, www.allergyuk.org
چھاتی سے دودھ پلانے والی ماؤں کی انجمن
0300 330 5453

صبح 9.30 بجے سے رات 9.30 بجے تک،
ہفتے کے ساتوں دن، www.abm.me.uk
استہما بوکے

0300 222 5800, www.asthma.org.uk
بے بی لانف چیک
www.babylifecheck.co.uk

اورل ہیلتھ فاؤنڈیشن
01788 546 365، صبح 9 بجے سے
شام 5 بجے تک، پیر تا جمعہ،
www.dentalhealth.org

چائلڈ ایکسیٹنٹ پریوینشن ٹرسٹ
020 7608 3828, www.capt.org.uk
کرانی-سس

08451 228 669، صبح 9 بجے سے رات 10
بجے تک، www.cry-sis.org.uk
ڈیابٹیز بوکے

www.diabetes.org.uk
فیملی لائیووز
0808 800 2222, www.familylives.org.uk

بیلدی اسٹارٹ
www.healthystart.nhs.uk
La Leche League GB

0345 120 2918، 24 گھنٹے ہفتہ میں 7 دن
دستیاب، www.laleche.org.uk

دا للابی ٹرسٹ

www.lullabytrust.org.uk

بے بی چیک ایپ، گوگل پلے/ایپ اسٹور سے مفت۔
منجائش ناؤ
0808 80 10 388, www.meningitisnow.org

نیشنل ایٹ-بوم ڈیٹ نیٹ ورک
www.athomedad.org
نیشنل بریسٹ فیڈنگ نیٹ ورک بیلپ لائن

0300 100 0212، صبح 9.30 بجے سے رات 9.30
بجے تک، ہفتے کے ساتوں دن،
www.breastfeedingnetwork.org.uk

نیشنل چائلڈ برتھ ٹرسٹ
0300 330 0700، صبح 8 بجے سے آدھی رات
تک، ہفتے کے ساتوں دن، www.nct.org.uk

نیشنل ڈومیسٹک وائیولینس بیلپ لائن
0808 2000 247، 24 گھنٹے،
www.refuge.org.uk

نیٹ ممز
پرنٹنگ (پروورش و پرداخت) سے متعلق صلاح اور
معلومات، www.netmums.com

ریڈ کراس
CPR (زندگی کا بوسہ) سے متعلق معلومات،
www.redcrossfirstaidtraining.co.uk

دا بوکے سہسپس ٹرسٹ
www.sepsistrust.org
Start4Life صحت بخش اشارات،
www.nhs.uk/start4life



www.nhs.uk/smokefree

NHS 111

NHS 111 آپ کے لئے مقامی NHS طبی نگہداشت
کی خدمات تک رسائی کو مزید آسان بناتی ہے۔ یہ دن
میں 24 گھنٹے، سال میں 365 دن دستیاب ہے۔
لینڈلائن اور موبائل فون سے کالیں مفت ہیں۔

111 پر کال کریں، اگر:

- آپ کو جلدی میں طبی مدد درکار ہو لیکن یہ
999 ایمرجنسی نہ ہو۔
- آپ سمجھتے ہوں کہ آپ کو A&E یا NHS کی
کسی دیگر فوری نگہداشت کی خدمت سے
رجوع کرنے کی ضرورت ہے۔
- آپ کو معلوم نہیں ہے کہ کس کو کال کریں یا
کال کرنے کے لئے آپ کے پاس جی پی نہیں
ہے۔
- آپ کو اس بارے میں صحت کی معلومات یا
دوبارہ یقین دہانی کی ضرورت ہے کہ آگے کیا
کرنا ہے۔

اپنی کیفیت کے بارے میں آپ کے تشویش زدہ
ہونے پر اگر صحت سے متعلق پیشہ ور فرد نے
آپ کو کال کرنے کے لئے کوئی مخصوص نمبر
دیا ہے تو، وہ نمبر استعمال کرتے رہیں۔

مقامی رابطے

آور روشڈیل

ایک مفت معلوماتی اور مشاورتی خدمت جو
0-19 سال کی عمر کے بچوں (اضافی ضروریات
کے حامل 0-25 سال کی عمر کے بچوں) والی
فیملیز کے لئے روشڈیل بورو میں نگہداشت طفل
اور خدمات کے بارے میں تازہ ترین معلومات
فراہم کر رہی ہے۔ 01706 719900،

www.ourrochdale.org.uk

family.info@rochdale.gov.uk

ہیلتھ وزیٹنگ/اسکول نرسنگ ٹیمز

یہ ہنگامی خدمات نہیں ہیں۔ اگر آپ کا بچہ علیل ہے
یا فوری توجہ درکار ہے تو، براہ کرم اپنے جی پی،
ایڈوانسڈ پیڈیاٹرک نرس پریکٹیشنر، یہ ہنگامی خدمات
سے حسب ضرورت رابطہ کریں۔ اگر آپ کو اپنی
لوکیٹی کے بارے میں یقینی طور پر معلوم نہیں ہے
تو براہ کرم 0161 716 5970 پر رابطہ کریں۔

روشڈیل ایسٹ لوکیٹی

ہیلتھ وزیٹنگ، 01706 674920۔

اسکول نرسنگ، 01706 676555

روشڈیل ویسٹ لوکیٹی

ہیلتھ وزیٹنگ، 01706 676302

اسکول نرسنگ، 01706 676555

پین لوکیٹی

ہیلتھ وزیٹنگ، 01706 671910

اسکول نرسنگ، 01706 671910

میڈلٹن لوکیٹی

ہیلتھ وزیٹنگ، 0161 716 2835

اسکول نرسنگ، 0161 716 5990

بے ووڈ لوکیٹی

ہیلتھ وزیٹنگ، 01706 676708
اسکول نرسنگ، 01706 676775

چلڈرن کیمونٹی نرسنگ ٹیم

صبح 8 بجے سے رات 8 بجے تک، سال میں
365 دن۔ اگر آپ کے بچے کو فوری نگہداشت کی
ضرورت پڑتی ہے جو ایمرجنسی نہیں ہے اور آپ
کو اپنے جی پی کے پاس اپائنٹمنٹ نہیں مل پاتی ہے
تو، ہمارے ایڈوانسڈ پیڈیاٹرک نرس پریکٹیشنرز مدد
کر سکتے ہیں۔ اپائنٹمنٹ بک کرنے کے لئے براہ
کرم چلڈرنز اکیوٹ اینڈ آن گوننگ نیڈز سروس سے
01706 676 777 پر رابطہ کریں۔

ہیلتھ واچ روشڈیل

صحت و سماجی نگہداشت کی اپنی بہترین خدمات
کا فائدہ اٹھانے میں مقامی لوگوں کی مدد کرتی ہے۔
01706 249575
www.healthwatchrochdale.org.uk
info@healthwatchrochdale.org.uk

بچوں اور نوعمر افراد کی ذہنی صحت

کے لئے رسائی کا واحد مقام (SPOA)
0161 856 4324

بے ووڈ، میڈلٹن اور روشڈیل ارلی ایڈجمنٹ سروس
آپ کے بچے یا چھوٹے بچے کے ساتھ آپ کا رشتہ
استوار کرنے میں تعاون۔ وضع حمل سے لے کر
بچے کی دوسری یوم پیدائش تک۔
0161 716 2873 Facebook@hmreas

#تہرانو

جذباتی صحت اور بہبود کی خدمت۔
0161 716 2844 یا سنٹرل ہب

'Around the Corner', 2 Argyle Parade,
Darnhill, Heywood, Rochdale, OL10 3RY
میں تشریف لائیں۔ [www.healthyyoungmind-](http://www.healthyyoungmind-spennine.nhs.uk/thrive/)
spennine.nhs.uk/thrive/

اوقات کار کے علاوہ خدمات

ان تک رسائی حاصل کرنے کے لئے، اپنے جی پی
پریکٹس کو حسب معمول کال کریں اور آپ کو
بتایا جائے گا کہ آپ کے لئے کون سی خدمات
دستیاب ہیں۔

واک-ان سینٹرز

ایسی معمولی بیماریوں اور ضرر کی تشخیص اور
معالجہ پیش کرتے ہیں جو اس قدر سنگین نہ ہوں کہ
A&E میں جانے کی ضرورت پڑے۔ کسی ملاقات
کی ضرورت نہیں ہے۔

روشڈیل ارجینٹ کینر سینٹر

Rochdale Infirmary, Whitehall Street,
OL12 0NB۔ 24 گھنٹے، ہفتے کے ساتوں دن
کھلا ہوتا ہے۔

بری ارجینٹ ٹریمنٹ سینٹر

Moorgate Primary Care Centre,
22 Derby Way, BL9 0NJ.
صبح 8 بجے سے رات 10 بجے تک، ہفتے میں
ساتوں دن کھلا ہوتا ہے۔

اولڈہیم NHS واک-ان سینٹر

Integrated Care Centre,
New Radcliffe Street, OL1 1NL.
صبح 7 بجے سے رات 11 بجے تک، ہفتے میں
ساتوں دن کھلا ہوتا ہے۔