مدد کریں!

یہ چپ نہیں کرے گا!

نومولود کی دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے مشورہ

/Salut

Generalitat de Catalunya

مدد طلب کریں

صحت اور سماجی سروسز کے پیشہ ور افراد آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کے کوئی سوالات ہوں، بات کریں:

- ماہر امراض اطفال یا خاندان کے معالج۔
- پیشہ ور مڈو وائفز۔
- سماجی سروسز کے پیشہ ور افراد۔

یہ کتابچہ کاتلان میں کاتلان ایسوسی ایشن آف مس ٹریٹڈ چلڈرن(Catalan Association of Mistreated Children) کی جانب سے بنائے پہلے ایڈیشن کا ورژن ہے، جو خاص طور پر ٹریس دا پونینٹ کے علاقے میں موجود اس کی برانچوں کے لیے تیار کیا گیا ہے۔

ہم Fondation Suisse Enfants & Violence کا شکریہ ادا کرنا چاہتے ہیں، جنہوں نے دستاویز *Au secours! Mon bébé no cesse pas de crier. Conseils aux parents* کی اشاعت کی اجازت دی۔

نوزائیدہ بچے کو زور زور سے ہلانا خطرناک ہوتا ہے

ایک نوزائیدہ بچہ اپنے سر کو قابو میں رکھنے کی اہلیت نہیں رکھتا۔ اگر آپ انہیں زور زور سے ہلاتے ہیں، تو ان کا سر ادھرادھر گرنا شروع ہو جائے گا۔ اگر اُن کا سر کسی سخت چیز سے لگتا ہے، تو ہوسکتا ہے کہ بڑوں یا بالغان کی طرح کوئی دکھائی دینے والی چوٹ نہ آئے، لیکن اس سے ان کے دماغ کے اندر کی طرف خون رس سکتا ہے۔ بچے کے سر کو سہارا دیئے بغیر اسے کسی کو پکڑانا یا انہیں ہوا میں اچھالنا بھی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

بچوں کو پہنچنے والی زیادہ تر چوٹیں بہت جلدی اور بغیر کسی مضر اثر کے ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ تاہم سر یا دماغ کے معاملے یہ درست نہیں، کیونکہ یہ پیچیدہ مسائل یا حتی کہ موت کا سبب بن سکتی ہیں۔

یقینی بنائیں کہ نوزائیدہ بچے کی دیکھ بھال کرنے والا ہر فرد اس حکمت عملی کی خطرات سے آگاہ ہو۔

جب مختلف انداز میں روئے

چونکہ نوزائیدہ بچے کا رونا عمومی ہے، اگر ان کے رونے کے انداز میں تبدیلی آتی ہے تو دھیان دیں۔

اپنے ماہر اطفال یا فیملی میڈیسن کے دفتر کو کال کریں اگر بچہ:

•معمول سے زیادہ روتا ہے

•معمول سے زیادہ زور سے روتا ہے

•بیمار محسوس ہو، یا اس کے رونے سے آپ کو پریشانی ہو۔

Imagen: Pixabay

اور اگر سب کرنے کے باوجود بھی بچہ روتا رہتا ہے...

آپ نے سب آزما کے دیکھ لیا، جس کا کوئی فائدہ نہ ہوا۔ آپ بالکل بے بس ہو چکے ہوں۔۔

بچے کو اس کے بستر پر، کروٹ کے بل یا سیدھا لٹائیں، لائٹ بند کر دیں اور اسے چھوڑ دیں جب تک کہ آپ اپنی ہمت بڑھا نہ لیں۔ اس دوران، کسی بااعتماد شخص کو بلانا مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

اگر بچہ روتا رہتا ہوں، تو انہیں تکلیف دینا بالکل بھی ٹھیک نہیں۔ تو خود پر قابو کھونے یا زور زور سے جھنجھوڑنے یا انہیں مارنے سے کہیں زیادہ بہتر ہے۔

آپ کیا کر سکتے ہیں؟

•انہیں نرس کے پاس لے جانے کی کوشش کریں (یا بوتل لے لیں) ۔

•انہیں آرام سے اٹھائیں۔

•انہیں چلتے ہوئے بہلائیں۔

•ان سے پیار سے بات کریں یا لوری سنائیں۔

•ان کے پیٹ یا کمر پر نرمی سے تھپتھپائیں۔

•انہیں چپ کروانے کے لیے کسی دوسرے فرد کو پکڑائیں۔

Imagen: Pixabay

نوزائیدہ بچہ مسلسل روتا رہتا ہے۔ آپ کو اسے بہلایا، اسے دودھ پلایا، اس کی نیپی تبدیل کی--- اور ابھی بھی وہ پرسکون نہیں ہوا۔ تو اس سے آپ اکتا جاتے ہیں کہ اسے قابو کرنا بہت مشکل ہے۔

ایسا ہو سکتا ہے کہ اسے چپ کروانے کے لیے آپ بے احتیاطی سے اسے جھلانا شروع کر دیں۔

ایسا مت کریں! اس سے ان کے دماغ پر منفی اثر ہو سکتا ہے، اور بعض اوقات جان لیوا بھی ہو سکتا ہے۔

اگر نوزائیدہ بچہ روتا ہے...

اس کی کوئی خاص وجہ ہو سکتی ہے، لیکن اکثر اس کا پتا لگانا مشکل ہوتا ہے۔

ایک صحت مند بچہ اس وقت چیختا یا روتا ہے:

•اگر اسے بھوک لگی ہو

•اگر وہ تھک جائے

•اگر اس کی نیپی گیلی یا گندی ہو

•اگر وہ کسی بھی وجہ کے سبب ٹھیک محسوس نہ کرے، یا وہ اپنی آواز سننا چاہتا ہو یا وہ چاہتا ہو کہ آپ اسے اٹھا کر جھولے دیں۔

نوزائیدہ بچے دن میں اوسطاً 2-3 گھنٹے روتے ہیں، لیکن بعض اوقات وہ کئی گھنٹوں تک رو سکتے ہیں۔