



نئے والد کے لیے معلوماتی پیک

والدین اور نگران کے لئے معلومات سے بھرپور پیک



Small Steps Big Changes

(اسمال اسٹیپس بگ چینجیز)

- ہر بچے کو زندگی میں بہترین آغاز فراہم کرنا

Small Steps Big Changes کی جانب سے شائع شدہ (دسمبر 2021)

براه کرم Small Steps Big Changes کی اجازت کے بغیر اس دستاویز کی نقل مکمل
یا جزوی طور پر دوبارہ پیش نہ کریں

نیرک ہبطار مرک ہابر: ncp.ss.bc@nhs.net

مشمولات

4	تعارف
5	ملازمتی حقوق اور فوائد
14	زچگی کی تیاری کرنا
26	اپنے بچے کے ساتھ لگاؤ پیدا کرنا
34	اپنی دیکھ بھال کرنا
44	جھاتی سے دودھ پلانا
53	بوٹل کے ذریعہ چھاتی کا دودھ اور فارمولا پلانا
58	گھر کے اندر اور باہر تحفظ
71	پریکٹیشنرز کی فرہنگ
76	نائٹنگھم سائرس سروسز
77	اضافی ماہرین کی امدادی تنظیمیں اور قومی ہیپ لائنز

یہ رہنما نائٹنگھم سٹی سروسز کے لئے نشان راہ ہے۔

نائٹنگھم سائرس میں رہنے والے قارئین کے لئے، جہاں آپ کو یہ علامت نظر آئے براہ کرم مقامی معلومات کے لئے صفحہ 76 ملاحظہ کریں۔



والد بننے پر مبارکباد!

نئے بچے کے ساتھ زندگی کو ڈھالنا ایک چیلنج ہے۔ نئے والد کے طور پر زندگی گزارنے کی رہنمائی میں آپ کی مدد کرنے کے لیے ہم ڈھیر سارے مشورے ساتھ لے کر آئے ہیں۔

زچگی، دودھ پلانے کی تیاری کرنے سے، کھیلنے اور خود کی دیکھ بھال کرنے تک، ہم نے سبھی چیزوں کا احاطہ کیا ہے۔

اس رہنما سے آپ کو اپنے بچے کی ولادت کے وقت خود کو تیار کرنے میں مدد ملے گی۔ آپ کو خود کے لئے دستیاب مختلف سروسز کے بارے میں معلومات حاصل ہوں گی۔

ہمیں معلوم ہے کہ حمل کے دوران تمام اپائنٹمنٹس میں شرکت کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اس لیے، یہ رہنما آپ کو یہ سمجھنے کے لئے ضروری بنیادی معلومات فراہم کرے گا کہ کیا توقع کی جائے اور اپنے بچے کو کیسے محفوظ رکھا جائے۔

ملازمتی حقوق اور فوائد

تحریر کیے جانے کے وقت معلومات درست ہیں - ستمبر 2021

اگر آپ برسوں ملازمت میں تو، نئے والدین یا متوقع والدین کے طور پر آپ درج ذیل کے حق دار ہوسکتے ہیں:

- والدیت کی چھٹی اور ادائیگی
- مشترکہ والدینی چھٹی
- گود لینے کی چھٹی اور ادائیگی
- اپنے بچے کی دیکھ بھال کے لئے کام سے بلا معاوضہ وقت
- انٹینٹیٹل اپائنٹمنٹس میں شامل ہونے کے لئے بلا معاوضہ وقت

والدیت کے فوائد کے لئے درخواست دینے اور اہل ہونے کے لئے آپ کو درج ذیل میں سے ایک ہونا ضروری ہے:

- نامولود بچے کا باپ
- ماں کے شریک حیات / پارٹنر - اس میں ہم جنس پرست شراکت دار بھی شامل ہیں
- بچے کو گود لے رہے ہیں
- انٹینٹیڈ والدین (اگر آپ سروگیسی کے نظم کے ذریعے بچہ پیدا کر رہے ہیں)

بچے بہت مہنگے
پڑسکتے ہیں اس لیے
یہ ضروری ہے کہ آپ
اس بات سے آگاہ رہیں
کہ آپ مالی طور پر کہاں
کھڑے ہیں۔



والدیت کی چھٹی

- آپ اپنے بچے کی ولادت کے بعد دو ہفتوں تک کی چھٹی کے حقدار ہیں
- آپ کو فوری طور پر چھٹی لینے کی ضرورت نہیں ہے لیکن چھٹی آپ کے بچے کی ولادت کے آٹھ ہفتوں کے اندر ختم ہونا ضروری ہے
- اگر آپ کے پاس ایک سے زیادہ بچے ہیں (مثال کے طور پر جڑواں یا تین بچے) تو آپ والدیت کی مزید چھٹی کے حقدار نہیں ہیں
- آپ ہمیشہ یہ نہیں جان سکتے ہیں کہ آپ کا بچہ ٹھیک کس وقت پیدا ہوگا لیکن قانون کے مطابق آپ کے آجر کے پاس آپ کے اندازے کے مطابق والدیت کی چھٹی شروع ہونے کی تاریخ سے 15 ہفتوں کے نوٹس کا حق ہے (یہ عام طور پر آپ کی دائی کے ذریعہ بنائی گئی آپ کے بچے کی ولادت کی مقررہ تاریخ ہوگی، تاوقتیکہ کہ آپ کے بچے کی قبل از وقت ولادت نہ ہو)
- اگر آپ کے بچے کی ولادت قبل از وقت ہوتی ہے تو، آپ اب بھی والدیت کی چھٹی کے حقدار ہیں، آپ کو جتنی جلد ممکن ہو اپنے آجر کو مطلع کرنے کی ضرورت ہے، خاص طور پر اگر آپ اپنی والدیت کی چھٹی فوری طور پر لینے کا انتخاب کرتے ہیں

والدیت کی چھٹی کے دوران آپ کے ملازمتی حقوق جوں کے توں رہیں گے۔

ان حقوق میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- کام پر واپس جانے کا حق
- چھٹیوں کا وظیفہ حاصل کرنا
- تنخواہ میں اضافہ



والدیت کی ادائیگی

والدیت کی ادائیگی وہی چیز ہے جو آپ کو والدیت کی چھٹی لینے کے وقت حاصل ہوتی ہے، اسے آپ کی معمول کی تنخواہ کی طرح ہی ادا کیا جاتا ہے۔

ہر کوئی والدیت کی ادائیگی کا حقدار نہیں ہے۔

والدیت کی ادائیگی کا اہل ہونے کے لیے یہ ضروری ہے کہ آپ:

- اپنے آجر کے یہاں آپ نے مسلسل طور پر کم از کم 26 ہفتوں تک ملازمت کی ہو
- ولادت کی تاریخ تک اپنے آجر کے یہاں برسر ملازمت ہوں
- کم سے کم £120 فی ہفتہ کما رہے ہوں (ٹیکس سے پہلے)
- درست نوٹس دیا ہو (تاوقتیکہ آپ کے بچے کی قبل از وقت ولادت ہو)

قانونی طور پر (قانونی طور پر ضروری) والدیت کی ادائیگی کی ہفتہ وار شرح **£151.20** ہے یا آپ کی اوسط ہفتہ وار آمدنی کا 90%، جو بھی کم ہو۔

کچھ آجرین اپنے ملازمین کو ان کی معمول کی تنخواہ ادا کرنے کا انتخاب کرتے ہیں لیکن قانونی طور پر اس کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ اب بھی نیشنل انشورنس کنٹریبیوشن، ٹیکس اور دیگر کٹوتیوں کی ادائیگی کریں گے جو عام طور پر آپ کی تنخواہ پر لاگو ہوتے ہیں۔

پیدائش سے قبل اپائنٹمنٹس کے لیے چھٹی

آپ (اور آپ کے بچے کی ماں) قانون کے مطابق، پیدائش سے قبل اپائنٹمنٹس میں شرکت کرنے کے لئے 6.5 گھنٹے تک بلا معاوضہ چھٹی لے سکتے ہیں۔ آپ حمل کے دوران دو بار تک ایسا کر سکتے ہیں۔

یہ دو اپائنٹمنٹس ہیں
- ایک وقت میں 6.5 گھنٹے تک!



پیدائش سے قبل اپائنٹمنٹس کے لیے چھٹی کے حقدار ہونے کی خاطر آپ کو مستقل ملازمت میں ہونا ضروری ہے یا کسی ایجنسی کے ذریعہ کم سے کم 12 ہفتوں سے کام کرنا ضروری ہے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ پیدائش سے قبل اپائنٹمنٹس میں شرکت کریں کیونکہ معلومات آپ کے لئے اتنی ہی اہم ہے جتنی کہ آپ کے بچے کی ماں کے لیے۔

مشترکہ والدینی چھٹی اور مشترکہ والدینی ادائیگی

مشترکہ والدینی چھٹی والدین کی ذمہ داری کے اشتراک کرنے تک دونوں والدین کو پہلے سال میں اپنے بچے کی دیکھ بھال کرنے کے لئے کام سے چھٹی لینے کی اجازت دیتی ہے (آپ دونوں کے نام پیدائش کے سرٹیفکیٹ پر ہوں)۔ اچھی خبر یہ ہے کہ دونوں والدین ایک ہی وقت میں مشترکہ والدینی چھٹی لے سکتے ہیں!

اگر آپ والدیت کی ادائیگی کے حقدار ہیں تو آپ مشترکہ والدینی چھٹی اور مشترکہ والدینی ادائیگی کے لئے بھی اہل ہوں گے تاوقتیکہ آپ کے بچے کی ماں بھی اسی معیار پر پورا اترتی ہوں۔

دونوں والدین مشترکہ طور پر مشترکہ والدینی چھٹی کے 50 ہفتوں تک لے سکتے ہیں - آپ میں سے ہر ایک کو 50 ہفتوں کی چھٹی نہیں مل سکتی ہے۔

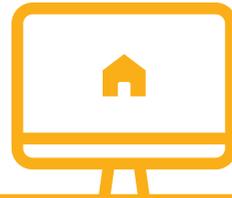
آپ کو آجرین کو اپنے مشترکہ والدینی چھٹی کے منصوبوں کا کم از کم 8 ہفتوں کے نوٹس کی ضرورت ہوتی ہے۔

- مشترکہ والدینی چھٹی کے 37 ہفتوں تک مشترکہ والدینی ادائیگی کے اہل ہوں گے
- مشترکہ والدینی چھٹی ایک بار میں یا تین بلاکس (کم از کم ایک ہفتے تک) تک کام کی مدت سے الگ لی جاسکتی ہے
- مشترکہ والدینی ادائیگی ہفتے میں £151.20 کی شرح ادا کی جاتی ہے یا آپ کی اوسط ہفتہ وار آمدنی کا 90%، جو بھی کم ہو۔

* دو ہفتوں کی آپ کی والدیت کی چھٹی کی مدت آپ کے مشترکہ والدینی چھٹی کے حق میں شامل نہیں ہے۔

چیک کرنے کے لئے کہ آیا آپ اہل ہیں ملاحظہ کریں:

www.gov.uk/pay-leave-for-parents



بلا معاوضہ چھٹی

ہنگامی نگہداشت کی چھٹی

جب آپ کے بچے ہوتے ہیں تو ہنگامی صورتحال پیش آسکتی ہیں، آپ کا بچہ بیمار ہوسکتا ہے اور آپ کو بغیر کسی نوٹس کے کام چھوڑ کر گھر پر رہنے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ آجرین کو اس طرح کے حالات میں آپ کو بلا معاوضہ چھٹی کی اجازت دینی چاہئے اور وہ آپ سے ہنگامی صورتحال کا ثبوت طلب کرسکتے ہیں۔

اس سے پہلے کہ آپ کو اسے استعمال کرنے کی ضرورت پڑے اپنے آجر کی دیکھ بھال سے متعلق چھٹی کی پالیسی سے واقف ہونا ایک اچھا خیال ہے۔

والدین کی بلا معاوضہ چھٹی

آپ کو ایسا بھی لگ سکتا ہے کہ آپ کو اپنے بچے کو چائلڈ کیئر کے نئے انتظامات سے ہم آہنگ کرنے یا ان کے ساتھ معیاری وقت گزارنے کی ضرورت ہے۔

اگر آپ ایک سال یا اس سے زیادہ عرصے سے برسرملامت ہیں تو آپ:

- فی سال چار ہفتوں تک بلا معاوضہ والدینی چھٹی لے سکتے ہیں
- ہر بچے کے لیے ان کی 18ویں سالگرہ تک 18 ہفتوں تک کی چھٹی لے سکتے ہیں

اگر آپ کو اسے استعمال کرنے کی ضرورت ہے تو آپ کو اپنے آجر کے ساتھ والدینی چھٹی پر تبادلہ خیال کرنا ہوگا؛ آپ کو پہلے معقول نوٹس فراہم کرنے کی ضرورت ہوگی، اس پر آپ کے آجر سے تبادلہ خیال کیا جا سکتا ہے۔

آپ کو یہ چھٹی پورے ہفتے لینی چاہئے اور اسے دنوں میں تقسیم نہیں کرنا چاہئے۔

مزید معلومات کے لئے ملاحظہ کریں:

www.gov.uk/parental-leave/entitlement



چھوٹے بچوں والے خاندانوں کے لئے کون سے مالی فوائد دستیاب ہیں؟

چائلڈ بینیفٹ

چائلڈ بینیفٹ بچے کی پرورش سے متعلق اخراجات میں مدد کرتا ہے۔ بچے کی ولادت کے بعد ایک والدین چائلڈ بینیفٹ کا دعویٰ کر سکتے ہیں۔ اس کی ادائیگی ہر چار ہفتے میں ہوتی ہے اور بچوں کی تعداد کی کوئی حد نہیں ہے جس کا آپ دعویٰ کر سکتے ہیں۔ پہلے بچے کے بعد فی بچہ موصول ہونے والی رقم کم ہو جائے گی۔

- اگر آپ تنہا والدین ہیں یا کچھ مخصوص فوائد حاصل کر رہے ہیں تو آپ ہفتہ وار چائلڈ بینیفٹ موصول کر سکتے ہیں، اس کا انتظام کرنے کے لئے آپ چائلڈ بینیفٹ آفس سے رابطہ کر سکتے ہیں۔
- جب آپ اپنے بچے کو رجسٹر کرتے ہیں تو آپ کو چائلڈ بینیفٹ کی درخواست کے لئے ایک فارم دیا جائے گا یا آپ www.gov.uk/child-benefit پر جا سکتے ہیں۔
- چائلڈ بینیفٹ کی ادائیگی تب ہوگی جب تک کہ آپ کے بچے کی عمر 16 نہ ہو جائے۔ اگر وہ منظور شدہ تعلیمی اور تربیتی التزام میں رہتے ہیں تو ادائیگیاں ان کی 20ویں سالگرہ تک جاری رہ سکتی ہیں۔

یونیورسل کریڈٹ

یونیورسل کریڈٹ نے چائلڈ ٹیکس کریڈٹ اور ہاؤسنگ بینیفٹ کی جگہ لے لی ہے۔ ادائیگی ربن سہن کے اخراجات میں مدد کرنے کے لئے کی جاتی ہے۔

- اگر آپ کے خاندان کی آمدنی کم ہے، کام کے سلسلے میں باہر ہیں یا کام نہیں کر سکتے ہیں تو آپ اس کا دعویٰ کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں۔
- اگر آپ اہلیت کے معیار اور درخواست دینے کے طریقے سمیت یونیورسل کریڈٹ کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں تو براہ کرم www.gov.uk/universal-credit ملاحظہ کریں۔

ٹیکس فری چائلڈ کیئر

ٹیکس فری چائلڈ کیئر ایک سرکاری اسکیم ہے جو اگر آپ برسر ملازمت ہیں (بشمول خود کا روزگار)، ایک ہفتے میں کم سے کم £120 اور ایک سال میں £100,000 سے کم کما رہے ہیں تو بچوں کی دیکھ بھال کے اخراجات میں مدد کرنے کے لئے ہے۔ اگر آپ کسی پارٹنر کے ساتھ رہتے ہیں تو، ان کے لئے بھی اس معیار کو پورا کرنا ضروری ہے۔

- ٹیکس فری چائلڈ کیئر سے فائدہ اٹھانے کے لئے، آپ کو سرکاری ویب سائٹ پر چائلڈ کیئر اکاؤنٹ کھولنا ہوگا۔ آپ اس اکاؤنٹ کو اپنے منظور شدہ چائلڈ کیئر فراہم کنندہ کو ادائیگی کرنے کے لئے استعمال کریں گے۔
- حکومت ہر بچے کے لئے آپ کے بچوں کی دیکھ بھال کی لاگت کا 20% سال میں £2,000 (یا معذور بچوں کے لئے سال میں £4,000) تک ادا کرے گی۔ مثال کے طور پر آپ کے ہر £8 پر وہ £2 ڈالتے ہیں۔
- 12 سال سے کم عمر کے بچوں کے لئے دستیاب ہے (تاوقتیکہ آپ کا بچہ معذور نہ ہو)۔
- آپ کسی بھی غیر استعمال شدہ فنڈز واپس لینے کے قابل ہیں؛ اس کے بعد حکومت اپنی فراہم کردہ مالی اعانت میں سے 20% رقم واپس لے گی۔

مفت تعلیم اور چائلڈ کیئر (2-4 سال)

2 سال کی عمر کے بچوں کے لئے مفت تعلیم اور بچوں کی نگہداشت

ارلی لرننگ پروگرام (ELP) حکومت کی 2 سال کے بچوں کے لئے ہر ہفتے 15 گھنٹے مفت بچوں کی نگہداشت فراہم کرنے کی ایک مہم ہے بشرطیکہ کچھ معیار کی تکمیل کی جائے۔ یہ دیکھنے کے لئے کہ آیا آپ اہل ہیں، براہ کرم AskLion.co.uk پر جائیں اور چائلڈ کیئر اور فیملیز < چائلڈ کیئر > 2 سال کے عمر کے بچوں کے لئے مفت چائلڈ کیئر پر کلک کریں۔

3 اور 4 سال کی عمر کے بچوں کے لئے مفت تعلیم

تمام بچے اپنی تیسری سالگرہ کے بعد سے اسکول شروع کرنے تک اسکولی میعاد سے ہر ہفتے 15 گھنٹے مفت چائلڈ کیئر کے حقدار ہیں۔ مزید معلومات کے لئے www.gov.uk پر جائیں اور تلاش والے بار میں '3 اور 4 سال کی عمر کے بچوں کے لئے 15 گھنٹے کی مفت تعلیم (15 hours free childcare for 3 and 4 year olds)' ٹائپ کریں۔



کیا آپ حاملہ ہیں یا آپ کے پاس 4 سال سے کم عمر کا بچہ ہے؟

آپ کو درج ذیل خریدنے میں مدد مل سکتی ہے:

گائے کا سادہ دودھ

تازہ، منجمد یا ڈبہ بند پھل اور سبزیاں

تازہ، خشک اور ڈبہ بند دالیں

نومولود بچوں کا فارمولا دودھ

آپ کو مفت میں صحت مند شروعات والی وٹامنز بھی حاصل ہوسکتی ہیں۔

www.healthystart.nhs.uk

[Twitter](https://twitter.com/NHSHealthyStart) [Facebook](https://www.facebook.com/NHSHealthyStart) @NHSHealthyStart

زچگی کی تیاری کرنا



میرے بچے کو کس چیز کی ضرورت ہے؟

بچوں کو اتنی ضرورت نہیں ہوتی ہے جتنی آپ سوچتے ہیں۔

آپ کے بچے کی آمد کی تیاری کرنے کے لیے یہ انتہائی اہم چیزیں ہیں:



- محفوظ بستر کے ساتھ سونے کے لئے کوئی محفوظ جگہ (دیکھیں صفحہ 64)
- کھٹولہ یا سلنگ تاکہ آپ اپنے بچے کو باہر لے جا سکیں
- کیڑے۔ بچے بہت جلدی بڑھتے ہیں لہذا انہیں بہت زیادہ کی ضرورت نہیں ہوتی ہے!
- پوٹڑے اور روئی
- اگر آپ اپنے بچے کو بوتل سے دودھ پلانے کا انتخاب کر رہے ہیں تو، آپ کو بوتلوں اور ان بوتلوں کو جراثیم سے پاک کرنے کے طریقے کی ضرورت ہوگی
- اگر آپ اپنے بچے کو کار (یا ٹیکسی) میں لے جانے کی منصوبہ بندی کر رہے ہیں تو ایک کار سیٹ

آپ کی دائمی * آپ سے اور/ یا آپ کے بچے کی ماں سے بات کرے گی کہ آپ کو اسپتال کے بیگ میں کون سی چیز پیک کرنے کی ضرورت ہے۔ اسے قبل از وقت پیک کر لیں، تاکہ درد زہ شروع ہونے پر یہ تیار رہے۔

بچوں کو ان چیزوں کی ضرورت نہیں ہوتی ہے:



- جلد کی دیکھ بھال کی مصنوعات، واپس یا صابن
- نومولود بچوں کو سادہ گرم پانی سے غسل کرانا چاہیے۔ پوٹڑے تبدیل کرنے کے لیے گرم پانی میں بھیگی ہوئی روئی کا استعمال کرنا بہتر ہے۔
- بچے کی جلد بہت نازک ہوتی ہے۔ نہانے دھونے کی چیزوں میں موجود کیمیکلز اور خوشبوؤں سے پٹیاں اور تکلیف ہو سکتی ہیں۔
- بچوں کو بہتر نیند دلانے کا دعویٰ کرنے والی مصنوعات جیسے سلیپ پوٹڑے
- یہ بچوں کے لئے خطرناک ہیں۔ اگر آپ اس بارے میں پریقین نہیں ہیں کہ آیا کون سی مصنوعات آپ کے بچے کے لئے محفوظ ہیں تو براہ کرم اپنی دائمی یا ہیلتھ وزیٹر * سے بات کریں۔
- جوتے
- بچوں کو چلنے کے وقت تک جوتوں کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔

* اس میں شامل تمام پیشہ ور افراد کا جائزہ صفحہ 71 سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔

پیدائش کے لیے خود کو ذہنی طور پر تیار کرنا

آپ کے بچے کی ماں کو پیدائش کے مرحلے تک ڈھیروں مدد فراہم کی جائے گی، جیسے ولادت سے پہلے کے اپائنٹمنٹس۔

ان بات چیت کے دوران آپ کو وہاں رہنے کی کوشش کرنی چاہیے کیونکہ اس سے آپ کو بھی تیار ہونے میں مدد ملے گی۔

■ اگر آپ کے پاس زچگی سے متعلق سوالات ہیں تو صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد سے پوچھیں۔ کس چیز کی توقع کرنی ہے اس بارے میں بالکل واضح سوچ رکھنا اچھی بات ہے۔

■ بچے کی پیدائش زندگی کو بدل دینے والا ایک مسرت بخش واقعہ ہوتا ہے۔ بہت سے لوگ مقررہ تاریخ سے پہلے کے مہینوں میں بہت زیادہ فکرمند ہوتے ہیں، یہ قدرتی بات ہے۔

چیزیں ہمیشہ ہی آپ کی توقع کے مطابق نہیں ہوتی ہیں۔ آپ اچھے ہاتھوں میں ہیں، دائیاں اور ڈاکٹر حضرات انتہائی تربیت یافتہ پیشہ ور افراد ہیں۔

■ زچگی کے مراحل کو سمجھنے سے آپ کو اس بڑے دن کی تیاری کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

www.nhs.uk پر جائیں اور تلاش والے بار میں 'پیدائش کے مراحل اور زچگی (Stages of birth and labour)' ٹائپ کریں۔

■ اگر آپ کے بچے کی سیزیرین سیکشن کے ذریعہ پیدائش ہوگی تو، مراحل اور صحتیابی کو سمجھنے سے آپ کو تیاری کرنے میں مدد ملے گی۔

www.nhs.uk پر جائیں اور تلاش والے بار میں 'سیزیرین سیکشن (Caesarean section)' ٹائپ کریں۔



دودھ پلانے کی تیاری کرنا

■ یقینی طور پر یہ بات معلوم نہ ہونا عام بات ہے کہ آپ کے بچے کے آنے کے بعد آپ اسے کیسے دودھ پلائیں گے/گی۔ ہر صورتحال کے لیے کھلا ذہن رکھنا بہتر ہے۔

■ تیاری کرنے کا سب سے بہترین طریقہ اپنے بچے کو کھانا کھلانے کے بارے میں دایہ کی ٹیم یا اپنے ہیلتھ وزیٹر سے بات کرنا ہے۔ وہ آپ کو درپیش کسی بھی سوال کا جواب دے پائیں گے (یا آپ کی صحیح سمت میں رہنمائی کریں گے)۔

■ نیوٹریشن پیر سپورٹ ورکرز * چلڈرنز پبلک ہیلتھ 0-19 نرسنگ سروس کے ساتھ کام کرتے ہیں۔ ان کا کام چھاتی سے دودھ پلانے میں مدد کرنا ہے۔ یاد رکھیں کہ، کوئی بھی سوال بہت چھوٹا نہیں ہوتا ہے۔

■ انٹینٹل گروپ سیشنز آپ کے بچے کی آمد سے قبل اس بابت آپ کی مدد کرتے ہیں کہ کس چیز کی توقع کی جائے اور آپ کو معلومات فراہم کرتے ہیں۔ مقامی کلاسز کے لیے www.nuh.nhs.uk parent-and-antenatal-classes/ ملاحظہ کریں

■ آپ کی آن لائن تحقیق کارآمد چیز ہے۔ انٹرنیٹ پر بہت ساری درست معلومات موجود ہیں لیکن غلط اور گمراہ کن معلومات کا بھی خیال رکھیں۔

* اس میں شامل تمام پیشہ ور افراد کا جائزہ صفحہ 71 سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔



www.nhs.uk پر جا کر اور تلاش والے بار میں 'اپنے بچے کے پوتڑے کیسے تبدیل کریں (how to change your baby's nappy)' ٹائپ کر کے خود کو پوتڑے تبدیل کرنے کے لیے تیار کریں۔



اپنے بچے کی پیدائش کے فورا بعد متوقع چیزیں

ہسپتال چھوڑنے سے قبل آپ کے بچے اور اس کی ماں کی جانچ کی جائے گی۔ اس سے ان کی صحت میں مدد ملتی ہے اور ان کے باحفاظت گھر جانے کو یقینی بنایا جاتا ہے۔

اگر گھر میں پیدائش ہو رہی ہے تو، دائی اس بات کی وضاحت کرے گی کہ ان میں سے کچھ جانچیں آؤٹ پیشٹ میں کس طرح سے کروائی جائیں گی۔

یاد رکھیں!

آپ اور آپ کے بچے کی ماں کو جتنی زیادہ ممکن ہو اپنے بچے کو جلد سے جلد کا رابطہ فراہم کرنا چاہیئے!



بچے کا پہلا معائنہ

آپ کے بچے کی پیدائش کے فورا بعد، دائی یہ چیک کرے گی کہ آپ کا بچہ صحت مند اور بہتر ہے۔ اگر آپ کے بچے کو مزید مدد کی ضرورت ہے تو، دائی دوسروں سے مدد حاصل کرے گی۔

نومولود اور شیرخوار کا جسمانی معائنہ (NIPE)

پیدائش کے 72 گھنٹوں کے اندر آپ کے بچے کی دائی یا ڈاکٹر جانچ کریں گے تاکہ لڑکوں میں آنکھوں، دل، کولہوں اور خصے کی صحت کی کیفیتوں کی جانچ پڑتال کی جا سکے۔

■ وٹامن K کا انجیکشن

یہ صرف والدین کی رضامندی کے ساتھ ہی دیا جائے گا۔ انجیکشن آپ کے بچے کو شاذ لیکن خون بہنے کی جان لیوا گڑبڑی سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ اس پر عام طور پر آپ کے بچے کی پیدائش سے پہلے بات چیت کی جاتی ہے۔

■ آپ کے بچے کی پیدائش کے دوران آپ کے بچے کی ماں کو چھوٹے موٹے چیرے اور کٹ لگنا معمول کی بات ہے

بعض اوقات، چیرے میں ٹانگے لگانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ ٹانگے لگانے کے دوران ہسپتال کا عملہ آپ کے بچے کی ماں کو درد سے راحت کی دوا کے بارے میں بتائے گا۔ وہ عام طور پر اس وقت کے دوران آپ کے نومولود بچے کے ساتھ جلد سے جلد (skin to skin) کے رابطے کی قابل ہو جائیں گی۔

■ زیادہ تر بچوں کی نومولود والی سماعت کی ابتدائی جانچ کی جائے گی

اگر اسپتال ڈسچارج سے پہلے ایسا کرنے کے قابل نہیں ہے تو، وہ آپ کے بچے کے لیے آؤٹ پینٹ کے طور پر اپائنٹمنٹ کا انتظام کریں گے۔ یہ آپ کے بچے کے کان کی بغیر کسی درد کے ایک جانچ ہے کہ آیا یہ معمول کے مطابق کام کر رہی ہے، عام طور پر بچے اس وقت سوئے رہتے ہیں۔

■ اگر آپ کا بچہ سیزیرین سیکشن کے ذریعہ پیدا ہوا ہے تو، ہسپتال کا عملہ اس عمل کے دوران آپ اور آپ کے بچے کی ماں سے بات کرے گا

آپ کے بچے کی ماں کو اس بارے میں بالکل واضح مشورہ دیا جائے گا کہ انہیں سیزیرین کے بعد خود کی کس طرح سے دیکھ بھال کرنے کی ضرورت ہے۔ آپ کو ان بات چیت کے دوران وہاں موجود ہونا چاہئے تاکہ آپ ان کی مدد کر سکیں۔

بیمار یا قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کی خصوصی دیکھ بھال

بعض اوقات بچوں کو اسپیشلسٹ نیوبورن وارڈ (جسے اکثر نیونیٹال یونٹ کہا جاتا ہے) میں دیکھ بھال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

نیونیٹال یونٹ میں بچے کی دیکھ بھال کرنے کی ضرورت پڑنے کی بہت سی وجوہات ہیں:

- قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے
- بہت چھوٹے بچے
- انفیکشن کے ساتھ پیدا ہونے والے بچے
- وہ بچے جو پریشان کن ولادت کے بعد پیدا ہوئے ہوں
- طبی ضروریات کے ساتھ پیدا ہونے والے بچے

یہ بتایا جانا کہ آپ کے بچے کو نیونیٹال یونٹ میں دیکھ بھال کی ضرورت ہے نئے والدین کے لئے بہت پریشانی والی بات ہو سکتی ہے۔

نیونیٹال یونٹ یہاں پر گزارے گئے وقت کے دوران آپ اور آپ کے بچے کی ماں کی مدد کرے گا۔ وہ آپ سے اس بات کی وضاحت کرے گا کہ آپ اپنے بچے کے ساتھ محفوظ طریقے سے کس طرح بات چیت کر سکتے ہیں۔

اس وقت کے دوران آپ کے ہبلتھ وزیٹر بھی آپ اور آپ کے بچے کی ماں کی مدد کریں گے۔

اگر آپ کے بچے کی قبل از وقت پیدائش ہوئی ہے اور/یا وہ بیمار ہے تو آن لائن مدد اور تعاون کے لئے www.emnodn.nhs.uk ملاحظہ کریں



پیدائش کے بعد اپنے بچے کی ماں کی مدد کرنا

آپ کے بچے کی ماں کو آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد بے چینی محسوس ہو سکتی ہے۔ اس وقت سے ابرنے میں آپ کی حمایت سے انہیں مدد ملے گی۔

■ آپ کے بچے کی ماں کو اس بارے میں مشورہ فراہم کیا جائے گا کہ انہیں پیدائش کے بعد جسمانی طور پر خود کی دیکھ بھال کیسے کرنی چاہئے۔

آپ www.nhs.uk پر جا کر اور تلاش کے بار میں 'پیدائش کے بعد آپ کا جسم (Your body after the birth)' ٹائپ کر کے اس بارے میں تحقیق کر سکتے ہیں کہ آپ کے بچے کی ماں کو جسمانی طور پر کس چیز کا سامنا ہو سکتا ہے۔

■ آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد جنسی تعلق قائم کرنے سے پہلے انتظار کرنے کا کوئی مقررہ وقت نہیں ہے۔ اس موضوع پر ایک دوسرے کے ساتھ بات چیت کرنے سے آپ اور آپ کے بچے کی ماں کو پرسکون محسوس کرنے میں مدد ملے گی۔

■ آپ کے بچے کی ماں پیدائش کے بعد کسی بھی وقت یہاں تک کہ دودھ پلانے اور ماہواری کے نہ آنے کے دوران بھی حاملہ ہو سکتی ہیں، اگر آپ اتنی جلدی دوبارہ حمل ٹھہرنے سے بچنا چاہتے ہیں تو امتناع حمل کے رکاوٹ والے طریقوں کا استعمال کرنا ضروری ہے۔ GP آپ کے بچے کی ماں سے ان کی 6 ہفتے والی ملاقات پر مانع حمل کے بارے میں بات کریں گے (صفحہ 24 دیکھیں)۔

■ پیدائش کے بعد والے ہفتے آپ اور آپ کے بچے کی ماں کے لیے تھکا دینے والا اور جذباتی وقت ہو سکتا ہے۔ مزید معلومات کے لئے 'آپ کی دیکھ بھال' (صفحہ 34) پڑھیں۔

آپ www.nhs.uk پر جائیں اور تلاش والے بار میں 'بچے کی پیدائش کے بعد میں کب مانع حمل استعمال کروں؟ (When can I use contraception after having a baby?)' ٹائپ کریں۔

کاغذی کارروائی!

آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد، کچھ ایسے کام ہیں جسے آپ کو کرنے کی ضرورت ہوگی۔

1 پیدائش کا رجسٹریشن

آپ کو پیدائش کے بعد کے پہلے 42 دنوں کے اندر مقامی رجسٹری آفس میں اپنے بچے کی پیدائش کو رجسٹر کرنا ہوگا۔ اسے شخصی طور پر کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

بچے پیدا نہ کرنے والے والدین کے طور پر، آپ کو یا تو بچے کی ماں سے شادی کرنے یا اپنے بچے کی پرورش کی ذمہ داری کے لئے پیدائش کے سرٹیفکیٹ پر نامزد ہونے کی ضرورت ہوگی۔

اپائنٹمنٹ بک کرنے یا مزید معلومات کے لئے www.nottinghamcity.gov.uk پر جائیں اور تلاش والے بار میں 'پیدائش رجسٹر کریں (register a birt)' ٹائپ کریں۔

2 GP میں رجسٹر کریں

اپنے بچے کی پیدائش کو رجسٹر کرانے کے بعد آپ کو پیدائش کا سرٹیفکیٹ حاصل ہوگا۔ اس کے بعد آپ کو اپنے بچے کو رجسٹر کرنے کے لئے اپنے منتخب کردہ GP پریکٹس کے پاس جانا چاہئے۔ آپ کے بچے اور بچے کی ماں کا ایک ہی پریکٹس میں رجسٹرڈ ہونا ضروری ہے۔

3 چائلڈ بینیفٹ کے لئے درخواست دینا

آپ کے بچے کے رجسٹر ہو جانے کے بعد، آپ کو چائلڈ بینیفٹ کے لئے درخواست دینی چاہئے۔ اپنے بچے کی پیدائش کو رجسٹر کراتے وقت آپ کو اسے کرانے کے طریقے کے بارے میں معلومات حاصل ہوگی۔ اس رہنما کتابچہ میں موجود 'ملازمتی حقوق اور فوائد' باب (صفحہ 5) پر ایک نظر ڈالیں۔

4 بچوں کی دیکھ بھال / نرسری اسکول کے مقامات کا انتظام کرنا

بچوں کی دیکھ بھال فراہم کنندگان کو شروع میں ہی تلاش کرنا ضروری ہے کیونکہ خالی جگہیں تیزی سے بھر سکتی ہیں۔

آپ کو کسی رجسٹر شدہ بچوں کی دیکھ بھال فراہم کنندہ کا انتخاب کرنا چاہئے کیونکہ یہ تحفظ کو یقینی بنانے کے لئے منضبط ہوتے ہیں۔



اپنے علاقے میں بچوں کی دیکھ بھال فراہم کنندگان تلاش کرنے کے لئے،
www.asklion.co.uk پر جائیں اور تلاش والے بار میں 'چائلڈ کیئر (childcare)' ٹائپ کریں۔



آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد متوقع اپائنٹمنٹس

- ان اپائنٹمنٹس کا نظم ٹیلی فون یا ڈاک کے ذریعہ کیا جائے گا
- ضروری ہونے پر نگہداشت صحت کے پیشہ ور افراد آپ کے ساتھ مزید ملاقاتوں کا انتظام کریں گے
- آپ ان اپائنٹمنٹس کا ایک اہم حصہ ہیں
- یہاں مذکور پیشہ ور افراد کا جائزہ لینے کے لئے، براہ کرم صفحہ 71 ملاحظہ کریں

1. پوسٹ نیٹل مڈوائفری اپائنٹمنٹس

آپ کی کمیونٹی مڈوائفری ٹیم گھر پر ملاقاتوں کا انتظام کرنے کے لئے رابطے میں رہے گی۔ یہ ملاقاتیں دودھ پلانے میں مدد کرنے، آپ کو تحفظ سے متعلق مشورہ فراہم کرنے اور آپ کے بچے کے وزن پر نظر رکھنے کے لیے ہیں۔

اگر آپ کا بچہ اچھی طرح سے نشوونما پا رہا ہے اور کوئی تشویشات نہیں ہیں تو مڈوائفری ٹیم آپ کو ہلٹھ وزیٹر کے دیکھنے کے بعد ڈسچارج کر دے گی، یہ عام طور پر پیدائش کے 10-14 دن کے آس پاس ہے۔ کچھ بچے 28 دنوں کی عمر تک مڈوائفری کی دیکھ بھال میں رہ سکتے ہیں۔

2. دن 5 مڈوائفری ٹیم کی ملاقات

آپ کے بچے کی عمر 5 دن ہونے پر مڈوائفری ٹیم کی ایک رکن آپ کے گھر پر ملاقات کرنے آئے گی۔

اس ملاقات پر، آپ کے بچے کا وزن لیا جا سکتا ہے، اور والدین کی منظوری کے ساتھ ان کے پاؤں سے خون کا ایک تھوڑا سا نمونہ لیا جائے گا۔ یہ نومولود کے خون کے اسپاٹ ٹیسٹ کے لئے ہے تاکہ آپ کے بچے کو وراثت میں ملنے والی صحت کی کچھ کیفیات کی جانچ کی جا سکے۔

اس جانچ سے قبل مزید معلومات کے لیے، www.nhs.uk پر جائیں اور تلاش والے بار میں 'نومولو کے خون کی اسپاٹ ٹیسٹ (newborn blood spot test)' ٹائپ کریں۔

3. آپ کے ہیلتھ وزیٹر کے ساتھ پیدائش کے بعد نئی ملاقات

پیدائش کے بعد 10 اور 14 دنوں کے درمیان آپ کے گھر پر ہیلتھ وزیٹر ملاقات کریں گے۔

اس اپائنٹمنٹ میں، آپ کو اپنے بچے کو محفوظ اور صحت مند رکھنے کے بارے میں بہت اہم اور مفید معلومات حاصل ہوں گی۔ آپ کو نائٹنگھم سٹی میں دستیاب خدمات کے بارے میں بھی معلومات ہوں گی۔

4. 6-8 ہفتہ میں GP کی جانچ

پیدائش کے بعد 6 اور 8 ہفتوں کے درمیان آپ کے بچے اور بچے کی ماں کو GP کو دکھانے کے لیے ایک اپائنٹمنٹ دیا جائے گا۔ بعض اوقات یہ اپائنٹمنٹس ایک ہی وقت میں ہوتی ہیں۔

GP درج ذیل کریں گے:

- آپ کے بچے کی صحت کی جانچ کریں گے
- اس بات پر تبادلہ خیال کریں کہ پیدائش کے بعد آپ کے بچے کی ماں کس طرح صحتیاب ہو رہی ہیں اور جذباتی طور پر کیسا محسوس کر رہی ہیں
- آپ کو اپنے بچے کی ٹیکہ کاریوں کے بارے میں بتائیں گے
- ضروری ہونے پر آپ کے بچے کی ماں کے ساتھ مانع حمل پر تبادلہ خیال کریں گے

5. 6-8 ہفتہ ہیلتھ وزیٹر کا اپائنٹمنٹ

پیدائش کے بعد 6 اور 8 ہفتوں کے درمیان، ہیلتھ وزیٹر درج ذیل کے لیے آپ کے گھر پر ملاقات کریں گے:

- آپ کے بچے کی نشوونما کی جانچ کے لیے
- آپ کے بچے کی نشوونما کے بارے میں آپ کو معلومات فراہم کرنے کے لیے
- آپ اور آپ کے بچے کی ماں کی مدد کرنے کے لیے

6. 8، 12 اور 16 ہفتہ والی ٹیکہ کاریاں

ٹیکہ کاریاں آپ کے بچے اور دوسرے لوگوں کو کئی سنگین بیماریوں سے بچائے گی۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اور آپ کے بچے کی ماں اپنے لیے دستیاب تمام ٹیکے لگوائیں، جیسے کہ COVID-19 ویکسینیشن، اس سے آپ کے بچے اور دوسروں کی حفاظت میں مزید مدد ملے گی۔

آپ کے ہیلتھ وزیٹر اور GP کو ٹیکہ کاریوں کے بارے میں آپ سے بات کرنی چاہئے اور آپ کو درپیش کسی بھی سوال کا جواب دینا چاہئے۔

آپ کے بچے کے 8 ہفتوں کا ہو جانے پر پہلی ویکسین دی جانی چاہئے اور اسے آپ کے GP پریکٹس کو کال کر کے بک کیا جا سکتا ہے۔

www.nhs.uk پر جائیں اور تلاش والے بار میں 'NHS' ویکسینیشن اور اسے کب لینا ہے (NHS vaccinations and when to have them) ٹائپ کریں۔



اپنے بچے کے ساتھ لگاؤ پیدا کرنا

بچے پیدا ہونے کے بعد تعامل کرنے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔
وہ اپنی جسمانی اور جذباتی ضروریات پورا کرنے کے لئے
آپ پر منحصر ہوتے ہیں۔

آپ کے بچے کی ولادت ہونے پر،
آپ کو اپنے جسم میں
موجود ہارمون کی سطحوں
میں طبعی بدلاؤ کا سامنا ہوگا۔ یہ
تبدیلی آپ کو زیادہ متحمل،
محبت کرنے والا، دیکھ بھال
کرنے والے اور ولدیت کے مطالبات
سے نمٹنے کے قابل بناتی ہے۔



آپ کے بچے کی حرکتیں اور اس کا رونا آپ کو یہ دکھانے کا ان کا طریقہ ہے کہ انہیں کسی چیز کی ضرورت ہے۔ یہ پوتڑا بدلنا ہو سکتا ہے، یا وہ بھوکے، تھکے ہوئے ہوسکتے ہیں یا وہ آپ کی محبت اور توجہ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

یہ جاننے میں کچھ وقت لگے گا کہ آپ کے بچے کے جسمانی حرکات و اشارات، شور کرنے اور رونے کا کیا مطلب ہے۔ ان کو اشارے کے نام سے جانا جاتا ہے۔ جیسے جیسے آپ اسے جانتے گئے، آپ اس بات کی شناخت کر پائیں گے انہیں کس چیز کی ضرورت ہے۔

چھ ہفتے کا ہونے پر اس بات کا امکان ہے کہ آپ کا بچہ مسکرانا شروع کر دے گا۔

اپنی محبت، توجہ اور حمایت کے ساتھ اپنے بچے کے اشاروں کا جواب دینا ان کے سیکھنے کے لئے ایک بہت اچھی شروعات ہے۔ آپ کے یہ مثبت جوابات ان کے دماغ کی نشوونما اور جذباتی فلاح و بہبود میں مدد کرتے ہیں۔ آپ کی توجہ آپ کے بچے کو ان کے آس پاس کی دنیا تلاش کرنے کے لئے بھروسے اور تحفظ کا احساس فراہم کرے گی۔

ابتدائی بچپن کے یہ مثبت تجربات ان کی بعد کی زندگی کے تعلقات کی تشکیل میں ایک بڑا کردار ادا کرتے ہیں۔



لگاو کی شروعات حمل سے ہوتی ہے

زچگی سے پہلے کے تمام اپائنٹمنٹس اور کلاسیں ماں اور باپ دونوں کے لئے ہوتے ہیں۔ یہ آپ کے سوالات پوچھنے اور کیا توقع کی جائے اس بارے میں سب کچھ سننے کا ایک موقع ہوتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ ان چیزوں کے ساتھ ساتھ اپنے بچے کی ماں کو بھی جانیں۔

آپ جتنے زیادہ تیار ہوں گے اتنا ہی بہتر ہوگا، اس سے آپ کو ذیل میں مدد ملے گی:

- ولادت کے لئے تیار ہونے اور زچگی کے دوران اپنے بچے کی ماں کی مدد کرنے میں
- اپنے بچے کو محفوظ رکھنے میں
- اپنے بچے کی دیکھ بھال کے لیے اعتماد حاصل کرنے میں
- یہ معلوم کرنے میں کہ آپ کی مدد کے لئے کون سی خدمات دستیاب ہیں
- دودھ پلانے میں کامیاب ہونے میں خاص طور پر چھاتی سے دودھ پلانے میں
- بچے کی ماں کے ساتھ رشتہ کو مضبوط کرنے میں
- اپنے اور بچے کی ماں دونوں کی ذہنی صحت کو بہتر بنانے میں
- والدیت کی چھٹی کے بعد کام پر واپس آنے والی تبدیلی میں

آپ حمل کے دوران اپنے بچے کے ساتھ لگاو کی شروعات کر سکتے ہیں

رحم میں ہونے پر اس سے بات کریں اور بچے کی حرکت کو محسوس کریں! اس سے آپ کو اپنے بچے سے جڑنے میں مدد ملتی ہے۔

26 ہفتوں پر، بچہ مانوس آوازوں کے تئیں ردعمل کرنا شروع کر دے گا اور پیدا ہونے پر اسے پہنچانتا ہے۔

سرگرمی

رحم میں ہونے پر کیوں نہ گانا گانے کی کوشش کی جائے؟ ان کے پیدا ہونے پر تو یہ گانا اسے تسکین اور پرسکون کر سکتا ہے۔



پیدائش کے بعد فوری طور پر لگاؤ پیدا کرنا

اپنے ننھے منے کے ساتھ لگاؤ پیدا کرنے کے سب سے طاقتور طریقوں میں سے ایک جلد سے جلد کا رابطہ ہے۔

ولادت کے بعد سے، جلد سے جلد کے رابطے سے:

- آکسی ٹوسن (محبت والا ہارمون) جیسے ہارمونز نکلتے ہیں
- لگاؤ اور وابستگی میں مدد ملتی ہے
- آپ اور آپ کے بچے کا تناؤ کم ہوتا ہے
- آپ کے بچے کے جسم کا درجہ حرارت منضبط ہوتا ہے



آپ جلد سے جلد والے رابطے کے لیے کافی وقت نہیں دے سکتے ہیں۔



آپ جتنی زیادہ کوشش کریں گے، آپ اتنا ہی زیادہ ان کے اشاروں کو پہچان پائیں گے اور اپنے تعلقات استوار کریں گے۔ اپنے بچے کو محفوظ رکھنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ آپ جلد سے جلد کے رابطے کے دوران جاگتے رہیں۔ ایسا کرنا بہت سکون بخش چیز ہے اگر آپ کو آہستہ آہستہ گہری نیند محسوس ہو رہی ہے تو، اپنے بچے کو سونے کے محفوظ ماحول میں رکھیں (محفوظ طریقے سے سونے سے متعلق مشورے کے لیے صفحہ 64 دیکھیں)۔

اپنے بچے کو دیکھیں اور مختلف تاثرات، مسکراہٹ اور آواز استعمال کرنے کی کوشش کریں۔ اس کے ردعمل کا انتظار کریں - یہ ایک مسکراہٹ یا لات مارنا ہو سکتا ہے۔
نومولود بچے اچھی طرح سے آنکھوں کا رابطہ نہیں کر پاتے ہیں لیکن بڑھنے اور نشوونما کے ساتھ، وہ اس مہارت میں کامل ہوجائیں گے۔ حتیٰ کہ اگر آپ کے خیال میں اپنے بچے میں کوئی ردعمل نظر نہیں آتا ہے تو، اس سے بات چیت کرتے رہیں کیونکہ وہ اسی طرح سے واپس بات چیت کرنا سیکھتے ہیں۔

بعض اوقات، بچے سے بات کرنا عجیب محسوس ہو سکتا ہے جب آپ کے خیال میں وہ کوئی ردعمل نہ کر رہا ہو اور آپ کو ایسا لگ سکتا ہے کہ جیسے آپ کو معلوم نہیں ہے کہ کیا کہنا ہے۔ اپنے بچے کو کہانیاں پڑھ کر سنانا، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ ان کی عمر اور کہانی کیا ہے (یہ وہ کتاب ہو سکتی ہے جسے آپ خود پڑھ رہے ہیں) آپ کے بچے کی نشوونما میں تعاون کرنے کا ایک عمدہ طریقہ ہے اور اس سے کتابوں میں شروعاتی دلچسپی بھی متاثر ہوگی!

بے بی مساج آپ اور آپ کے بچے
کے لئے ایک معیاری وقت گزارنے
کے لیے بہترین چیز ہے۔

اس سے آپ دونوں کو پرسکون ہونے اور
اپنے بچے کے اشاروں سے متعلق مزید
سمجھنے میں مدد ملے گی۔



کھیل کی اہمیت

آپ کے بچے کی زندگی کے پہلے 18 ماہ میں، دماغ ہر سیکنڈ ایک ملین کنکشن بناتا ہے۔

کھیل سیکھنے، دماغی نشوونما اور قریبی تعلقات کی تعمیر کے لئے بہترین ہے۔

یہ مہم ساتھ مل کر اپنے بچے کے اعتماد اور لچک کی تعمیر کے لیے بہت اچھی چیز ہے۔ اس سے مستقبل کے چیلنجوں میں مدد ملے گی جیسے کہ اسکول شروع کرنے اور ان چیلنجوں سے مقابلہ کرنے کے لیے زیادہ تیار ہونے میں جس کا انہیں پوری زندگی تجربہ ہوگا۔



کھیل کے ذریعے بچے تمام وقت مسائل کو حل کرنے، تخلیق کرنے، تجربات کرنے، سوچنے، تصور کرنے اور بات چیت کرنے کے ذریعے سیکھتے ہیں۔ اپنے بچے کو کھیل کے ذریعے سیکھنے میں مدد کرنے سے ان کے آس پاس موجود دنیا کے بارے میں تلاش کرنے اور سیکھنے میں ان کے اعتماد کی تعمیر ہوگی۔

تصویراتی کہیل میں مشغول ہونے اور اس کی حوصلہ افزائی کرنے سے آپ کے بچے کی آموزش بہتر ہو سکتی ہے:

- ساتھ مل کر کہلونے دریافت کریں اور ان کی قیادت کی پیروی کریں
- نئی چیزوں کو آزمانے کی حوصلہ افزائی کے ساتھ اپنے بچے کی دلچسپوں کی شناخت کریں
- گانے گائیں اور کہانیاں پڑھیں
- 'پیک- آ - بو'، 'راؤنڈ اینڈ راؤنڈ دی گارڈن' اور 'ریڈی اسٹیڈی گو' جیسے کہیل کہلیں۔

یاد رکھیں کہ یہ وہ وقت ہے جب آپ اپنے بچے میں ایسی سرمایہ کاری کرتے ہیں جو اہم ہے اور اس سے وہ زندگی میں زیادہ سے زیادہ حاصل کر پائیں گے، نہ کہ سرگرمی ہے۔ آپ کو فینسی کہلونے کی ضرورت نہیں ہے یا گھر سے باہر لے جانے پر رقم خرچ کرنے کی ضرورت نہیں ہے! آپ کو حیرت ہوگی کہ آپ اور آپ کے بچے کو گتے والے باکس کے ساتھ کتنا مزہ آ سکتا ہے!

کہانی کا اشتراک کرنا

نوعمر دماغوں کو گھروں کی طرح، عمارت کی ضرورت ہوتی ہے۔ نوعمر دماغوں کی نشوونما اور سیکھنے میں مدد کرنے کے لئے کہانیوں کا اشتراک ضروری ہے۔

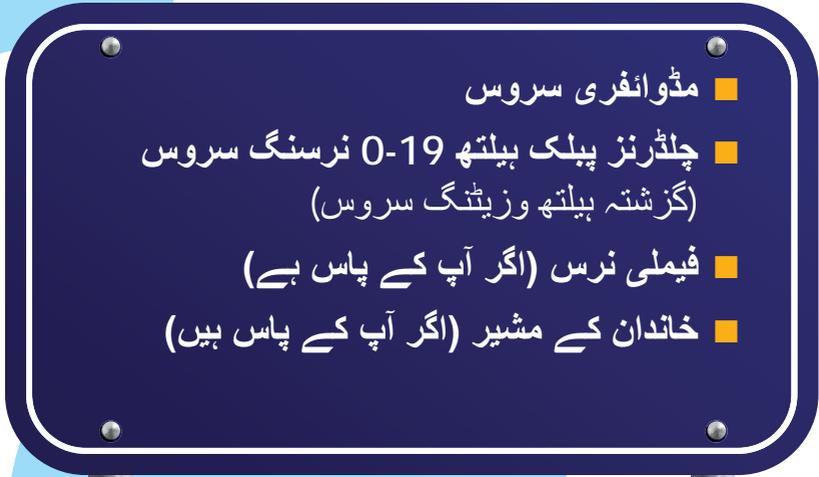
یہ چھوٹے لمحات آپ کے بچے کی بڑے پیمانے پر مدد کرتے ہیں۔



کون مدد کر سکتا ہے؟

لگاؤ کے بارے میں گھبراہٹ محسوس کرنا معمول کی بات ہے، آپ کے بچے کے ساتھ، خصوصی طور پر اگر آپ پہلی بار والدین بنے ہیں؛ اس پر شرمندہ ہونے والی کوئی بات نہیں ہے۔

اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہے تو، یہاں پر درج ذیل سروسز مدد کے لیے موجود ہیں:



اپنی دیکھ بہال کرنا

بہت سے والد ایسا سوچتے ہیں کہ ان کے احساسات دوسروں کی طرح اہم نہیں ہیں - یہ سچ نہیں ہے۔

ولادت کے بعد افسردگی کا تجربہ صرف خواتین کو ہی نہیں ہوتا ہے بلکہ، مرد کو بھی اس کا تجربہ ہوتا ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے احساسات کو نظر انداز نہ کریں۔

جب آپ کے بچے کی ولادت ہو جاتی ہے تو توقعات کے بارے میں جاننا سب سے مشکل کام ہے۔

آئیے ان احساسات پر قابو پانے کے بارے میں تھوڑی اور معلومات حاصل کریں۔



حمل اور پیدائش

آپ کے چھوٹے بچے کی ماں کو پیدائش کے مرحلے تک ڈھیروں مدد فراہم کی جائے گی، جیسے کہ ولادت کے منصوبے پر بات چیت کرنے کے لیے دایہ کے ساتھ ولادت سے پہلے کے اپائنٹمنٹس۔ آپ کی دائی آپ سے ولادت کے منصوبہ پر بات کرے گی جس سے آپ کو یہ سمجھنے میں مدد ملے گی کہ کس چیز کی توقع کی جانی چاہیے۔ کوشش کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ جتنی بار ہو سکے ولادت سے قبل کے اپائنٹمنٹس میں شامل ہوں۔

ساری چیزیں ہمیشہ منصوبہ بندی کے مطابق نہیں چلتی ہیں۔

ماں اور والد دونوں کو بعد از ولادت جذباتی صدمہ کے بعد والے تناؤ کی گڑبڑی (Postnatal Post-Traumatic Stress Disorder-PTSD) کا تجربہ ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو ذیل علامات میں سے کوئی بے تو براہ کرم اپنی مڈوائفری ٹیم، اپنے ہیلتھ وزیٹر یا اپنے GP سے بات کریں:

- ولادت سے متعلق ماضی کی یادیں جو جذباتی پریشانی کا سبب بنتی ہیں
- ڈراؤنے خواب جو ولادت سے متعلق ہو سکتے ہیں یا نہیں بھی ہو سکتے ہیں
- یہ محسوس کرنا کہ آپ، آپ کے عزیز اور/ یا آپ کا بچہ محفوظ نہیں ہے
- ندامت کے احساسات۔ ولادت کے دوران آپ کے اعمال اور دوسروں کے اعمال پر سوال اٹھانا
- احساسات اور یادوں سے بچنے کے لئے خود کو مصروف رکھنا
- پست مزاجی، افسردگی اور اضطراب



Mind ذہنی صحت کا ایک خیراتی ادارہ ہے جن کی ویب سائٹ پر بہت ساری کارآمد معلومات موجود ہیں۔

ابتدائی ایام اور اپنے بچے کی ماں کی مدد کرنا

بہت سی خواتین کو ولادت کے بعد ابتدائی ہفتوں میں پست مزاجی (رونا، اضطراب اور اداسی) کا سامنا ہوتا ہے۔ اس کے لیے عام طور پر ہارمونز اور تھکن ذمہ دار ہیں - یہ علامات عام طور پر چند دنوں کے بعد دور ہو جاتی ہیں۔

آپ مدد کر سکتے ہیں:

- معاون بنیں (وہاں موجود ہونے سے انہیں بہتر محسوس کرنے میں مدد ملے گی)
- آپ کے بچے کے ساتھ جلد سے جلد کے رابطے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کریں
- جھپکی لینے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کریں (نیند لانے کے لیے!)
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ اچھی طرح سے کھا رہی ہیں اور پانی پی رہی ہیں (اس سے انہیں توانائی ملے گی!)
- ان سے رابطہ رکھیں (اگر آپ وہاں موجود نہیں ہیں تو ٹیکسٹ یا کال کے ذریعہ)

اپنے بچے کی صحت کے بارے میں فکر مند ہونا معمول کی بات ہے۔ اگر آپ کو تشویش ہے تو مدد حاصل کرنا ضروری ہے۔

جوابات حاصل کرنے سے پریشانی اور آپ کی ذہنی صحت پر پڑنے والے اس کے اثرات کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

والد بننے کے ابتدائی دنوں میں اس بات کا امکان ہے کہ آپ اپنے بچے کی ماں کی مدد کرنے اور اپنے بچے کے ساتھ وقت گزارنے میں زیادہ تر وقت گزاریں گے۔

یہ اچھی بات ہے! لیکن خود کے لیے وقت نکالنا اور ایسی چیزیں کرنا یاد رکھیں جس میں آپ کو مزہ آتا ہو، جیسے ورزش اور دوستوں سے ملنا۔



اپنے بچے کی دھوئیں سے حفاظت کرنا

ثانوی دھواں خصوصی طور پر بچوں کے لئے نقصان دہ ہے کیونکہ ان کی ہوا کی نالیوں، پھیپھڑوں اور مدافعتی نظام کی پوری طرح سے نشوونما نہیں ہوتی ہے۔

ایسے گھر میں رہنے والے بچوں میں درج ذیل کے ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے جہاں کم از کم 1 شخص تمباکو نوشی کرتا ہے:

- دمہ
- سینے کے انفیکشنز - جیسے کہ نمونیہ اور حلق کی سوجن
- سرسام (مینجائٹس)
- کان کے انفیکشنز
- کھانسی اور زکام



رحم کا خیال رکھیں

تمباکو نوشی چھوڑنے کے لیے پہلا قدم اٹھائیں

تمباکو نوشی کو روکنے سے متعلق مدد حاصل کرنے کے بارے میں اپنی دانی یا ہیلتھ وزیٹر سے بات کریں

NSC NHS SMOKEFREE

تمباکو نوشی آپ کے بچے کو کس طرح متاثر کر سکتی ہے اور اسے چھوڑنے میں مدد کے لئے اپنی مڈوائفری ٹیم، اپنے ہیلتھ وزیٹر یا اپنے GP سے بات کریں۔

اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں اور اسے چھوڑنا چاہتے ہیں تو، NHS اسموک فری ایپ ڈاؤن لوڈ کریں جو آپ کو اپنی پیشرفت کا پتہ رکھنے، اپنی رقم کی بچت کے بارے میں معلوم کرنے اور روزانہ اعانت تک رسائی حاصل کرنے کی اجازت دیتا ہے۔



مدد کے ساتھ آپ کے تمباکو نوشی چھوڑنے کا امکان چار گنا زیادہ ہو جاتا ہے۔

بدلتے ہوئے مزاج کو سمجھنا اور اس کے تئیں ردعمل ظاہر کرنا

بہت سے والد اپنے بچے کی پیدائش کے مہینوں بعد پست مزاجی محسوس کرتے ہیں۔

ذہنی صحت کے بارے میں بات کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ جب آپ اپنے جذبات کے بارے میں بات کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں تو وہ آپ کے بارے میں فیصلہ نہیں سنائیں گے - یہ تعاون حاصل کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔



ٹیکسٹ ہیلتھ سروس صرف ٹیکسٹ پیغام بھیج کر مدد حاصل کرنے کا ایک خفیہ طریقہ ہے۔

اگر آپ پست مزاجی محسوس کر رہے ہیں تو ان چیزوں کو آزمائیں:

- اپنے دن کے ڈھانچے کو دوبارہ تیار کریں اگر آپ کو لگتا ہے کہ یہ کہیں گم ہو گیا ہے
- خاندان اور دوستوں کے ساتھ وقت گزاریں
- اپنی بچے کے ساتھ وقت گزاریں، پرسکون ہونے کے لیے جلد سے جلد رابطہ قائم کرنے کی کوشش کریں
- چہل قدمی کریں
- ورزش (باہر یا گھر پر)
- اچھی طرح سے کھائیں
- نیند کے اچھے معمولات
- دھیان اور سکون آور تکنیکوں کی مشق کریں

آپ کے بچے کی نیند کے پیٹرن کو اپنانا مشکل ہو سکتا ہے؛ ایڈجسٹ کرنے پر ممکن ہے کہ آپ کو تھکاوٹ کا احساس ہو۔

آپ کے بچے کی نیند کے نظم و نسق میں آپ کی مدد کرنے کے لئے مشورہ دودھ پلانے جیسے عوامل پر منحصر ہوگا۔ آپ اپنے ہیلتھ وزیٹر سے بچے کی نیند سے متعلق مفید نکات پوچھ سکتے ہیں۔



اگر آپ اپنے بچے کی نیند سے نمٹنے کے لئے جدوجہد کر رہے ہیں تو، یہ مدد حاصل کرنے کا وقت ہے۔

میں اپنے بچے کی نشوونما
کے بارے میں فکرمند ہوں

میں یہاں مدد کے لیے موجود ہوں۔
جس چیز سے بھی آپ کو پریشانی ہو رہی
ہے، چلیں اس کے بارے میں بات کرتے ہیں۔

ہمارے پاس والدین اور نگرانوں کے لیے ایک رازدارانہ ٹیکسٹ سروس ہے جن کے
بارے میں آپ بات کر سکتے ہیں:

- پرورش سے متعلق مشورہ اور اعانت
- بچے کی نشوونما
- دودھ پلانا اور غذائیت
- نیند
- خاندان کی صحت
- ٹوائلٹ کی تربیت



پبلک ہیلتھ نرس کو اس پر ٹیکسٹ کریں

07480 635002

ہمیں آپ کی حفاظت کے بارے میں فکر ہونے پر ہمیں کسی کو اس بارے میں مطلع کرنا چاہیے لیکن ہم عام طور پر آپ سے پہلے بات کریں گے۔ آپ کے پیغامات ذخیرہ کیے جاتے ہیں اور نگہداشت صحت کے دوسرے عملے اسے دیکھ سکتے ہیں جو رازداری کے اسی قواعد پر عمل کرتے ہیں، ہمارا ہدف ایک کاروباری دن کے اندر آپ کو جواب دینے کا ہے اور آپ کو اس بات کی تصدیق کے لیے فوری طور پر پیغام واپس ملنا چاہیے کہ ہمیں آپ کا ٹیکسٹ موصول ہو گیا ہے۔ ٹیکسٹ صرف صبح 9 بجے سے شام 5 بجے کے درمیان ہی دیکھا جائے گا۔ اگر ہمارے ذریعہ واپس رابطہ کیے جانے سے قبل آپ کو مندگی کی ضرورت ہے تو اپنے GP، نزدیکی واکمان سنٹر سے رابطہ کریں، یا 111 ڈائل کریں۔

ہمارا ٹیکسٹ نمبر صوتی کالز یا MMS تصویری پیغامات وصول نہیں کرتا۔ ہم صرف برطانیہ کے موبائل نمبروں سے پیغام رسانی کو تعاون کرتے ہیں (جس میں لینڈ لائنز، بین الاقوامی موبائل نمبروں اور کچھ نمبر ماسکنگ موبائل ایس سے بھیجے گئے پیغامات شامل نہیں ہیں)۔

صحت کے پیشہ ور فرد کو آپ کو پیغامات بھیجنے سے روکنے کے لئے، ہمارے نمبر پر ٹیکسٹ STOP بھیجیں۔ پیغامات کے لئے آپ کے معمول کی شرحیں چارج کی جاتی ہیں۔

ہم آپ کی معلومات کو کن طرح سے استعمال کرتے ہیں اس بارے میں مزید معلومات کے لئے براہ کرم - www.nottinghamcitycare.nhs.uk/stakeholders/governanceyou and-your-information ملاحظہ کریں

بعد از ولادت افسردگی اور اضطراب ماں اور والد دونوں کو متاثر کرتا ہے

اگر آپ، یا آپ کے بچے کی ماں کو، درج ذیل میں سے کسی کا سامنا ہوتا ہے تو اپنے ہیلتھ وزیٹر یا اپنے GP سے رابطہ کریں:

- دو ہفتوں سے زیادہ عرصے تک پست مزاجی محسوس ہونا
- ان چیزوں کو کرنے میں دلچسپی نہ ہونا جس میں آپ کو مزہ آتا تھا
- کھانے کی عادات میں تبدیلی
- کسی وجہ کے بغیر نیند آنے میں جدوجہد
- گھر سے باہر نکلنا یا دوسروں سے ملنا نہیں چاہتے
- روزمرہ کی زندگی سے نمٹنے کے قابل محسوس نہ کرنا
- آپ کا کوئی قریبی شخص آپ کو بتاتا ہے کہ اسے آپ کی ذہنی صحت کے بارے میں فکر ہے
- غیر صحت بخش عادات میں اضافہ جیسے شراب نوشی اور تمباکو نوشی
- ولادت کے بعد کثرت سے مایوسی کے احساسات

NHS کی ویب سائٹ میں خود سے اپنی تشخیص سے متعلق آن لائن ٹول ہے جس میں سلسلے وار سوالات پوچھے جاتے ہیں اور آپ کے جوابات کے لحاظ سے مشورہ فراہم کیا جاتا ہے۔

آپ کو اپنی ذاتی تفصیلات میں سے کچھ بھی فراہم کرنے کی ضرورت نہیں ہے اور یہ آپ کے اوپر ہے کہ آیا آپ مشورہ پر تعمیل کرتے ہیں یا نہیں۔

براہ کرم ملاحظہ کریں www.nhs.uk

تلاش والے بار میں 'افسردگی اور اضطراب سے متعلق خود سے اپنی تشخیص کونز' ٹائپ کریں۔

مواصلت

والدین کی حیثیت سے اپنے احساسات کے بارے میں بات کرنا آپ کی اور آپ کے بچے کی ماں کی ذہنی صحت کے لئے ضروری ہے۔

یاد رکھیں، تھکاوٹ اور تناؤ کی وجہ سے غلط فہمیوں کا شکار ہونا عام بات ہے۔ پرسکون طریقے سے بات کرنے اور سننے سے مسائل کو حل کرنے میں مدد ملے گی۔

سرگرمی

مثبت چیزوں کے بارے میں بات کرنے کی کوشش کریں (آپ اور آپ کے بچے کی ماں کیا اچھا کر رہے ہیں)۔ اس کے بعد خود کو درپیش پریشانیوں کے بارے میں بات کریں (مثال کے طور پر، آپ کو کس چیز میں مدد کی ضرورت ہے)۔ آپ ہر چیز پر متفق نہیں ہوں گے۔ سننا اور ساتھ مل کر کسی حل پر متفق ہونا یاد رکھیں۔



اپنے خیالات اور احساسات کے بارے میں بات کرنے سے تناؤ کم ہوتا ہے۔

مختلف لوگوں کے ساتھ ایسا کرنے کی کوشش کریں (اپنے بچے کی ماں، خاندان، دوستوں اور دوسرے والد سے)۔

آپ کسی پیشہ ور فرد کے حوالہ کے ساتھ خود سے مدد حاصل کر سکتے ہیں

■ ان سائٹ ہیلتھ کیئر: www.insighthealthcare.org

■ ٹیلیفون: 0300 555 5580 / ای میل: nottinghamcity@insighthealthcare.org

■ آنیے بہبود کے بارے میں بات کرتے ہیں: www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk/

■ ٹیلیفون: 0115 956 0888 our-services/local-services/lets-talk-wellbeing

■ Trent PTS: www.trentpts.co.uk ٹیلیفون: 0115 896 3160

تناؤ اور نومولود بچے کے رونے کو نظم کرنا

بچے کی پیدائش بہت سی وجوہات کے سبب تناؤ کا باعث بن سکتی ہے۔ بچوں کو بہت زیادہ دیکھ بھال اور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کے لئے آپ کی باتوں میں رہنا اور بہت زیادہ دودھ پینا عام بات ہے۔

یہ ضروری نہیں کہ ہر بار روتے وقت بچوں کو کچھ چاہئے ہو، یہ ان کے بات چیت کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ رونے کو نظم کرنا والدین کے لئے تناؤ کی ایک عام اور قابل فہم وجہ ہے۔ بچے 2 ہفتوں کی عمر کے آس پاس زیادہ رونا شروع کرتے ہیں، یہ عام طور پر 6 اور 8 ہفتوں کے درمیان عروج پر ہوتا ہے۔

ICON ایک ایسا وسیلہ ہے جو والدین کو نومولود بچوں کے رونے کے نظم و نسق میں مدد فراہم کرتا ہے۔
iconcope.org پر جا کر آپ بہت سی کارآمد ویڈیوز دیکھ سکتے ہیں



I شیرخوار کا رونا عام بات ہے

C سکون اور تکنیکوں سے مدد مل سکتی ہے

O وہاں سے ہٹ جانا اچھی بات ہے

N بچے کو کبھی بھی زور سے نہ ہلائیں

ان کے نزدیک غصہ ہونے سے بہتر ہے کہ بچے کو محفوظ جگہ پر چھوڑ کر چند منٹ کے لئے دور چلے جائیں، وہ بہت نازک ہوتے ہیں۔

اگر تناؤ بہت زیادہ ہو جاتا ہے (یا یہ آپ کے بچوں یا بچے کی ماں کو متاثر کر رہا ہے) تو، براہ کرم اپنے ہیلتھ وزیٹر یا اپنے GP سے مدد حاصل کریں۔

خانگی بدسلوکی

خانگی بدسلوکی کسی بھی رشتے میں رویے کا ایک انداز ہے جو کسی قریبی خاتدان کے رکن یا ساتھی پر قوت اور کنٹرول حاصل کرنے یا اسے برقرار رکھنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

ان کی متعدد شکلیں ہیں، جن میں شامل ہیں:

- نقصان پہنچانے کی دھمکیاں
- جسمانی نقصان
- آپ کے بچے سے ملنے کی اجازت نہ دینے کی دھمکیاں
- کچھ مخصوص لوگوں سے بات نہ کر پانا
- مالی کنٹرول

خانگی بدسلوکی کا مشاہدہ ہر عمر کے بچوں کے لئے نقصان دہ ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ خانگی بدسلوکی کے شکار ہو سکتے ہیں تو، آپ کو فوری طور پر خود کو اور اپنے بچوں کو بچانے کے لئے مدد حاصل کرنا ہوگی۔

اگر مرد خانگی بدسلوکی کے شکار ہوتے ہیں تو وہ اکثر و بیشتر شرمندگی محسوس کر سکتے ہیں اور انہیں اس بات کی فکر ہو سکتی ہے کہ ان پر یقین نہیں کیا جائے گا۔ یہ سچ نہیں ہے۔ متاثر مرد کے لئے تیار کردہ خانگی بدسلوکی سے متعلق ماہرانہ تعاون کی خدمات موجود ہیں۔

دستیاب خدمات

- Equation مرد اور عورت کے لیے 24 گھنٹے رازدارانہ جوابی فون سروس کے ساتھ نائٹگھم میں موجود خانگی بدسلوکی کی خدمت ہے 0115 960 5556 پیر تا جمعہ 4:30-9:30 شام
- Respect ایک ملک گیر تنظیم ہے جو خانگی بدسلوکی کے شکار مردوں کو مدد فراہم کرتی ہے - فوری فون 0808 8010327

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ یا کوئی اور شخص کو فوری خطرہ لاحق ہے تو، براہ کرم 999 پر پولیس کو کال کریں۔

چھاتی سے دودھ پلانا

آپ اپنے بچے کو دودھ پلانے کا انتخاب کیسے کرتے ہیں یہ فیصلہ آپ اور آپ کے بچے کی ماں کو ساتھ مل کر کرنا ہے۔

چھاتی کا دودھ آپ کے بچے کے لیے صحت مند ترین انتخاب* ہے۔

*جب تک کہ بصورت دیگر آپ کو صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور فرد کے ذریعہ نہ بتایا جائے



ابتدائی ایام میں جسمانی اور جذباتی طور پر آپ کے بچے کی ماں کے لئے دودھ پلانا محنت طلب کام ہو سکتا ہے۔

آپ اسے زیادہ آرام دہ اور پر لطف تجربہ بنانے میں مدد کر سکتے ہیں۔



چھاتی سے دودھ پلانے میں آپ کا شامل ہونا اتنا اہم کیوں ہے؟

ممکن ہے کہ آپ وہ پہلے شخص ہوں گے جن سے آپ کے بچے
کی ماں مدد طلب کریں گی۔

آپ کی مدد اہم ہے!

- بہت سارے ایسے طریقے ہیں جن کے ذریعہ آپ دودھ پلانے کی ذمہ داری کا اشتراک کر سکتے ہیں، جسے آپ بعد میں اس باب میں تلاش کر سکتے ہیں۔
- آپ کا نومولود بچہ ان شروعاتی چند مہینوں میں سب سے زیادہ دودھ پیئے گا اور سوئے گا۔ دودھ پلانے میں مدد کرنے سے آپ کو لگاؤ پیدا کرنے میں مدد ملے گی۔
- آپ کو نگہداشت صحت کے پیشہ ور افراد سے دودھ پلانے کے بارے میں بہت سارے مشورے حاصل ہوں گے۔ آپ کو ان تمام بات چیت کا حصہ بننا چاہئے۔

یاد رکھیں کہ مڈوائفری ٹیم اور آپ کے ہیلتھ وزیٹر
آپ اور آپ کے بچے کی ماں کی مدد کے لیے
موجود ہیں۔

اگر آپ کو کوئی تشویشات لاحق ہیں تو، براہ کرم
مدد کے لئے اپنی مقامی ٹیم سے رابطہ کریں۔



آپ کے خاندان اور پلانیٹ کے لئے ماں کا دودھ صحت مند ترین انتخاب* کیوں ہے؟

بچے کے لئے:

- آپ کے بچے کے مدافعتی نظام میں اضافہ ہوتا ہے
- آپ کے بچے کو بیماری اور اسپہال سے بچاتا ہے
- آپ کے بچے کو ایگزیم اور دمہ ہونے سے روکنے میں مدد کرتا ہے
- آپ کے بچے کو سینے کے انفیکشن سے بچانے میں مدد ملتی ہے
- بعد کی زندگی میں موٹاپا، ذیابیطس اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرتا ہے
- شیر خوار بچوں میں اچانک موت کے سنڈروم کے خطرے کو کم کرتا ہے
- دانتوں کی نشوونما کے لئے بہتر ہے
- آپ کے بچے کے لئے آرام دہ ہے اور ان کے لئے ایک مضبوط لگاؤ کا تجربہ ہے
- ماں کا دودھ آپ کے بچے کی روزمرہ کی ضروریات کو پورا کرتا ہے (مثال کے طور پر دودھ آپ کے بچے کو سردی سے لڑنے میں مدد کرنے کے لئے تبدیل ہو جائے گا)
- ماں کا دودھ درجہ حرارت کے مطابق ڈھل جاتا ہے، جب آپ کا بچہ گرم ہوتا ہے اور اسے زیادہ پیاس لگنے کا امکان ہوتا ہے تو زیادہ پانی والا بن جاتا ہے
- آپ کے بچے کی ضرورت کے مطابق چھاتی کا دودھ تیار ہوتا ہے۔ دودھ پلانے کے عمل کو تیز کرنا

ماں کا دودھ آپ کے بچے کو مختلف ذائقوں سے متعارف کرواتا ہے جو کہ آپ کے بچے کی ماں کے کھانے پر منحصر ہے۔ جب وہ ٹھوس کھانا کھانے کی کوشش کرتے ہیں تو اس سے وہ مختلف ذائقوں کے خواہشمند بنتے ہیں۔



*جب تک کہ بصورت دیگر آپ کو صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور فرد کے ذریعہ نہ بتایا جائے

ماں کے لئے:

- چھاتی اور بیضہ دانی کے کینسر کے خطرے کو کم کرتا ہے
- تصلب العظام (کمزور ہڈیوں) جیسی کیفیت اور قلب و عروقی امراض کے خطرے کو کم کرتا ہے
- بچے کی ولادت کے بعد جسمانی طور پر صحتیاب ہونے میں مدد ملتی ہے
- چھاتی سے دودھ پلانا ایک سکون آور تجربہ ہے جس سے آکسی ٹوسین (محبت والا ہارمون) خارج ہوتا ہے

آکسی ٹوسین سے آپ کے بچے کی ماں کو سکون محسوس ہوگا اور دودھ کے بہاؤ میں اضافہ ہوگا۔

آکسی ٹوسین آپ کے بچے کی ماں کے لئے جسمانی اور ذہنی صحت کے فوائد سے بھی منسلک ہے، بعد از ولادت افسردگی کے خطرہ کو کم کرتا ہے۔

آکسی ٹوسین بچے کے ساتھ لگاؤ کو مضبوط بناتا ہے۔

والد کے لئے:

- جب ماؤں کو تعاون کا احساس ہوتا ہے تو آپ دونوں کے لئے بعد از ولادت افسردگی پیدا ہونے کا امکان کم ہو جاتا ہے
- بہترین نیند آتی ہے! چھاتی سے دودھ پلانے کا مطلب یہ ہے کہ فارمولہ تیار کرنے کے لئے باورچی خانے میں دیر رات جانے کی ضرورت نہیں ہے
- ذہنی سکون ملتا ہے آپ جانتے ہیں کہ آپ کے بچے کو بالکل وہی مل رہا ہے جس کی اسے ضرورت ہے* اور جب اسے اس کی ضرورت ہوتی ہے
- آپ کے بچے کے پورے بچپن میں بیمار ہونے کا امکان کم ہوتا ہے
- فارمولا استعمال کرنے کے مقابلے میں چھاتی سے دودھ پلانا بہت سستا ہے
- تب گھر سے باہر جانا آسان ہوتا ہے جب آپ کو فارمولا تیار کرنے کے بارے میں فکرمند ہونے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ اس کا مطلب کم بھاری بھرکم سامان لے جانے سے بھی ہے
- بوتلوں کو صاف کرنے، فارمولہ کو تیار کرنے اور ٹھنڈا کرنے میں کم وقت صرف ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ آپ کے پاس ایک خاندان کے طور پر لگاؤ پیدا کرنے کے لیے زیادہ وقت ہے

دودھ پلانے والی ماؤں اور دودھ پلانے والے بچوں کو وٹامن ڈی تکملات لینے کی تجویز کی جاتی ہے۔ اہل ہونے پر یہ تکملات بیلڈی اسٹارٹ اسکیم کے تحت مفت میں مل سکتی ہیں، صفحہ 13 دیکھیں۔

وٹامن ڈی کیوں اہم ہے اس بارے میں معلومات کے لئے، www.nhs.uk پر جائیں اور تلاش والے بار میں 'وٹامن D (Vitamin D)' ٹائپ کریں۔

*جب تک کہ بصورت دیگر آپ کو صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور فرد کے ذریعہ نہ بتایا جائے

ماحولیات کے لیے فائدہ:

چھاتی سے دودھ پلانا اپنے بچے کو دودھ پلانے کا سب سے صاف اور سبز ترین طریقہ ہے۔

شیرخوار بچے کے ہر 1 کلوگرام
فارمولہ کو بنانے میں

12.5 کلوگرام

برساتی جنگل استعمال کیا جاتا ہے



4700 لیٹر

پانی استعمال ہوتا ہے



21.8 کلوگرام

گرین ہاؤس گیس
فضا میں خارج ہوتی ہے



ہر سال شیرخوار بچوں
کے فارمولہ کے کینز
لینڈفل میں جاتے ہیں



چھاتی سے دودھ پلانا کس طرح سے کام کرتا ہے؟

جب آپ کے بچے کی ولادت ہو جاتی ہے تو، ان کا پیٹ چھوٹا ہوتا ہے اور وہ اس میں زیادہ مائع نہیں رکھ سکتا ہے۔

دودھ پلانے کا عمل حمل میں شروع ہوتا ہے۔

حمل کے دوران پیدا ہونے والے ہارمونز کے ردعمل میں چھاتی میں تبدیلی ہوتی ہے۔

سب سے پہلا دودھ بہت گاڑھا ہوتا ہے اور یہ پیلے رنگ کا ہو سکتا ہے - اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ آپ کے بچے کو ان کے پیٹ کو پھیلانے بغیر تمام غذائی اجزاء فراہم کرنے کے لئے بہت گاڑھا ہوتا ہے۔

آپ کے بچے کی ماں یہ محسوس کر سکتی ہیں کہ ان کی چھاتی بڑی ہو رہی ہے کیونکہ چھاتی کے اندر تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ وہ زیادہ حساس بھی ہو سکتی ہیں۔

حمل کے دوران دودھ کا رساؤ ہو سکتا ہے یا نہیں بھی ہو سکتا ہے۔ یہ اس بات کی علامت نہیں ہے کہ چھاتی سے دودھ پلانا آسان ہوگا یا نہیں۔

اگرچہ آپ اور آپ کے بچے کی ماں نے اپنے بچے کو چھاتی سے دودھ نہ پلانا کا انتخاب کیا ہے تو، آپ کے بچے کے لئے کم سے کم یہ پہلا دودھ پینا نہایت ہی اچھا ہے۔

پیدائش کے بعد کے دنوں میں، آپ کے بچے کی نشوونما کے ساتھ ماں کے دودھ کی مقدار میں بھی اضافہ ہوگا۔

دودھ زیادہ پتلا اور سفید ہو جائے گا۔

ہارمونز ماں کے دودھ کو منضبط کرنے کے لئے ذمہ دار ہیں۔



اپنے فون میں نمبر محفوظ کریں:

آپ ہر روز صبح 9.30 بجے سے رات 9.30 بجے کے درمیان مدد کے لئے 0300 100 0212 پر نیشنل بریسٹ فیڈنگ ہیلپ لائن پر کال کر سکتے ہیں۔

سائنس کا حصہ!

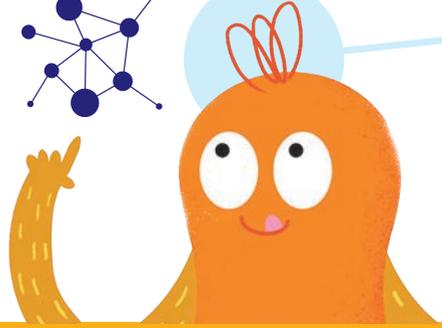
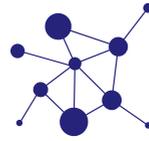
ایسٹروجن اور پروجیسٹرون حمل کے دوران پلیسینٹا سے جاری ہونے والے ہارمونز ہیں۔ وہ دودھ بنانے کے لئے چھاتیوں کو تیار کرتے ہیں اور بچے کی پیدائش تک دودھ کی پیداوار کو کم سے کم رکھتے ہیں۔

بچے کی ولادت کے بعد یہ ہارمونز کم ہو جاتے ہیں۔ یہ جسم کو بتاتا ہے کہ اب پرولیکٹین نامی ہارمون کے ریلیز کے ذریعہ دودھ بنانے کا وقت ہے۔

پرولیکٹین چھاتی کو دودھ بنانے کے لئے کہتا ہے اور ہر فیڈ کے ساتھ ریلیز کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ماؤں کو پورے دن مستقل اوقات میں دودھ پلانا چاہئے۔ غیر استعمال شدہ دودھ چھاتی کے اندر محفوظ رہتا ہے۔

دودھ چوسنے والے بچے (یا برسٹ پمپ/ ہاتھ سے نکالنے) کی وجہ سے آکسی ٹوسین ہارمون ریلیز ہوتا ہے، یہ چھاتی کو دودھ ریلیز کرنے کی ہدایت دیتا ہے (جسے اکثر دودھ اترنا (لیٹ-ڈاؤن) کہا جاتا ہے)۔ ہمیں اس کے بارے میں پہلے سے معلوم ہے - یہ محبت والا ہارمون ہے! کبھی کبھار روتے ہوئے بچے کی آواز کی وجہ سے بھی آکسی ٹوسین ریلیز ہوتی ہے۔

چھاتی سے دودھ پلانے میں شامل ہارمونز سے جذبات بھی متاثر ہو سکتے ہیں۔ خواتین کے مزاج میں تبدیلیاں معمول کی بات ہے (خصوصی طور پر چھاتی سے دودھ پلانے کے ابتدائی مراحل میں)۔



چھاتی سے دودھ پلانے والی ڈھیروں مفت ویڈیوز اور بہت کچھ تک رسائی حاصل کرنے کے لئے اپنے اسمارٹ فون پر Baby Buddy ایپ ڈاؤن لوڈ کریں۔

آپ چھاتی سے دودھ پلانے میں کس طرح سے مدد کر سکتے ہیں؟

- اپنے بچے کی ماں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ ولادت کے بعد آپ کے بچے کے ساتھ جلد سے جلد کا کثرت سے رابطہ بنائے۔ اس سے ہارمونز ریلیز ہوں گے جس سے چھاتی میں دودھ پیدا ہوتا ہے اور لگاؤ پیدا کرنے کا ایک طریقہ ہے۔
- آپ کے بچے کی ماں دن اور رات کے دوران دودھ پلاتے ہوئے بہت زیادہ وقت گزارے گی۔ دن کے دوران جب آپ اپنے بچے کے ساتھ وقت گزارتے ہیں تو انہیں جھپکی لینے کی ترغیب دیں۔
- اگر انہیں ٹر ہے کہ وہ سو جائیں گی تو، آپ انہیں بتا سکتے ہیں کہ اگر وہ سو جاتی ہیں تو آپ بچے کو لینے کے لئے موجود ہوں گے۔
- آپ کے بچے کو دودھ پلانے اور دیکھ بھال کرنے میں آپ کے بچے کی ماں کی بہت ساری توانائی صرف ہوگی۔ اس بات کو یقینی بنانا ضروری ہے کہ وہ اسٹینکس اور کھانے اچھی طرح سے کھائیں، ساتھ میں ڈھیر ساری مشروبات پیئیں۔
- گھریلو کام کا چارج لینا اپنے بچے کی ماں کی مدد کرنے کا ایک بہت اچھا طریقہ ہے۔ دوسروں کو بھی مدد کرنے دیں، جن میں قریبی خاندان کے ارکان شامل ہیں۔
- اپنے بچے کی ماں کو یاد دلائیں کہ مختلف جذبات کو محسوس کرنا عام بات ہے۔ انہیں یقین دلائیں کہ یہ احساسات عام طور پر کسی مداخلت کے بغیر ختم ہو جاتے ہیں۔
- اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ یا آپ کے بچے کی ماں دودھ پلانے سے متعلق کسی بھی چیز سے جدوجہد کا سامنا کر رہی ہے تو ، ٹیکسٹ ہیلتھ کو **07480 635002** پر پیغام بھیجیں۔
- آپ کے بچے کا وزن ایک ایسا طریقہ ہے جس سے چھاتی سے دودھ پلانے کے بارے میں معلومات حاصل ہوتا ہے، تاہم یہ مختلف ہو سکتا ہے۔
- آپ اپنے بچے کو معمول کی وزن کی پیمائش کے لئے کلینکس میں لے جا سکتے ہیں یا اپنے مقامی نیوٹریشن پیر سپورٹ ورکر سے رابطہ کر سکتے ہیں (صفحہ 73 پر رابطے کی معلومات دیکھیں)۔
- آپ کے بچے کی ماں اس بابت پر یقین نہیں ہو سکتی ہیں کہ وہ گھر سے باہر ہونے پر کہاں دودھ پلاسکتی ہیں* یا شروعات میں ایسا کرنے کے بارے میں مضطرب ہو سکتی ہیں۔ پہلے چند مرتبہ ان کے ساتھ ہونے سے انہیں زیادہ پرسکون محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔



*چھاتی سے دودھ پلانے والی کسی بھی خاتون کو دودھ پلانا روکنے کے لیے کہنا غیرقانونی ہے۔

آپ کو کیسے معلوم ہوگا کہ چھاتی سے دودھ پلانے کا کام اچھی طرح سے ہو رہا ہے؟

چھاتی سے دودھ پلانے کا کام اچھی طرح سے ہو رہا ہے* جب آپ کا بچہ:

- ہر 24 گھنٹوں میں 8-12 بار دودھ پی رہا ہو (جیسے جیسے آپ کا بچہ بڑا ہوتا جائے گا دودھ کم کثرت سے پینے لگا)
- ہر بار پانچ منٹوں سے زیادہ دیر تک دودھ پیتا ہے (40 منٹوں تک)
- دودھ پینے کے وقت پرسکون ہے اور عام طور پر دودھ پینے کی مدت میں چپکا ہوا رہتا ہے
- زیادہ تر دودھ پینے کے بعد آسودہ نظر آتا ہے
- ایک دن میں کم از کم چھ بار پوٹڑے گیلا کرتا ہے اور دو بار رفع حاجت کرتا ہے



*جب تک کہ بصورت دیگر آپ کو صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور فرد کے ذریعہ نہ بتایا جائے

مدد کے لئے اپنے ہیلتھ وزیٹر سے رابطہ کریں اگر:

- آپ کے بچے کا رنگ نیلا ہوتا ہے (یرقان)
- آپ کا بچہ بہت زیادہ سوتا ہے اور اس وقت دودھ پینے کے لیے نہیں جاگتا ہے جب اسے جاگنا چاہئے
- آپ کا بچہ ہر بار پانچ منٹوں سے بھی کم دیر تک دودھ پیتا ہے
- آپ کا بچہ 40 منٹ سے زیادہ عرصے تک کثرت سے دودھ پیتا ہے اور / یا مستقل طور پر دودھ پینا مکمل کیے بغیر چھاتی پر ہی سوجاتا ہے
- آپ کا بچہ اکثر چھاتی کا دودھ پینے سے انکار کرتا ہے اور/یا دودھ پینے کے دوران چھاتی کے اوپر اور نیچے آتا رہتا ہے
- آپ کا بچہ کافی زیادہ پوٹڑے گیلا نہیں کرتا یا رفع حاجت نہیں کرتا ہے

اس کے علاوہ اگر:

- آپ کے بچے کی ماں کو دودھ پلانے کے دوران یا اس کے بعد اپنی چھاتی میں درد محسوس ہوتا ہے
- آپ اور آپ کے بچے کی ماں دودھ پلانے کی فکر کی وجہ سے چھاتی سے دودھ پلانے کو روکنے کے بارے میں غور کر رہے ہیں

بوٹل کے ذریعہ چھاتی کا دودھ اور فارمولا پلانا

اگر آپ ضرورت یا انتخاب
کے ذریعہ بوٹل سے
دودھ پلانے کا انتخاب کر
رہے ہیں تو، یہاں پر کچھ
معلومات ہیں جو آپ کو
معلوم ہونی چاہئے۔



چھاتی اور بوتل سے دودھ پلانا

آپ کے بچے کو وقفے کی ضرورت ہے
یا اس نے کافی دودھ پی لیا ہے اس کی
نشانیوں:

- انگلیوں اور پیر کی انگلیوں کو چلاتا ہے
- منہ سے دودھ نکلتا ہے
- چوسنا چھوڑ دیتا ہے
- سر کو دوسری طرف کر لیتا ہے / بوتل کو دور دھکیلتا ہے

اپنے بچے کو بوتلوں سے پلانے پر چھاتی سے دودھ پلانے میں دشواری ہو سکتی ہے۔ یہ مسائل آپ کے بچے کے چھاتی سے پینے سے انکار کرنے، دودھ کی فراہمی کے مسائل اور آپ کے بچے کی ماں کے لئے تکلیف ہو سکتے ہیں۔

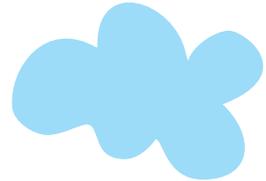
فارمولا پلانے پر آپ کے بچے کی ماں کی چھاتی سے پیدا ہونے والے دودھ کی مقدار میں تبدیلی ہوگی۔

آپ کے بچے کی ماں کو پابندی کے ساتھ اپنی چھاتیوں سے دودھ نکالنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس ان کے دودھ کی فراہمی برقرار رہے گی اور یقینی طور پر ان کو اپنی چھاتی میں آرام محسوس ہوگا۔

اگر آپ بوتل سے پلانے کا انتخاب کر رہے ہیں تو، چھاتی سے دودھ پلانے کے اثرات کو کم سے کم کرنے کے لئے روزانہ ایک ہی وقت میں بوتل سے دودھ پلانے کی کوشش کریں۔

اگر آپ فارمولا استعمال کرنا شروع کرتے ہیں تو آپ کے بچے کی آنتوں کی عادات تبدیل ہو جائیں گی۔ ایسا اس لیے ہوتا ہے کیونکہ اسے ہضم ہونے میں زیادہ وقت لگتا ہے اور زیادہ فضلہ پیدا ہوتا ہے۔ پاخانہ کم کثرت سے ہوتا ہے، گہرے رنگ کا ہوتا ہے اور زیادہ بننے کا امکان ہے۔

اپنے بچے کو بوتل سے دودھ پلاتے وقت، ان کے رویے پر نظر رکھنے کو یقینی بنائیں، وہ آپ کو بتائیں گے کہ آیا ان کے لیے یہ کافی ہے، اور چاہتے ہیں یا انہیں وقفے لینے کی ضرورت ہے۔ فارمولا لیبل آپ کے بچے کو عمر کے لحاظ سے پینے کے لئے دودھ کی ایک تجویز کردہ مقدار کے بارے میں بتائے گا۔ اسے ایک رہنما کے طور پر استعمال نہ کریں کیونکہ یہ آپ کے بچے کی جسمانیات کو مدنظر نہیں رکھتا ہے۔ اپنے بچے کو زیادہ پلانے سے انہیں نقصان پہنچنے کا امکان ہے۔



زیادہ معلومات کے لیے www.nhs.uk پر جائیں اور تلاش والے بار میں 'چھاتی اور بوتل سے دودھ پلانے کو کیسے ملائیں' (How to combine breast and bottle feeding) ٹائپ کریں۔

چھاتی کا دودھ نکالنا

آپ کے بچے کی ماں ہاتھ سے اور دستی یا بجلی سے چلنے والے پمپ کا استعمال کرتے ہوئے دودھ نکال سکتی ہیں۔

آپ کے بچے کی ماں دودھ نکال سکتی ہیں اگر:

- آپ کا بچہ ہسپتال میں ہے
- آپ کا بچہ دودھ پینے سے قاصر ہے
- وہ کام پر واپس جارہی ہیں
- وہ اپنے دودھ کی فراہمی کو بڑھانا چاہ رہی ہیں
- وہ بہت زیادہ دودھ پیدا کر رہی ہے اور انہیں چھاتیاں پریشان کن حد تک بھری ہوئی محسوس ہوتی ہے۔
- وہ تھوڑی دیر کے لئے آپ کے بچے سے دور رہنے کا سوچ رہی ہیں



مزید معلومات کے لیے www.nhs.uk پر جائیں اور تلاش والے بار میں 'چھاتی کا دودھ نکالنا (expressing breast milk)' ٹائپ کریں۔

فارمولا دودھ

فارمولا کے بہت سارے برانڈز دستیاب ہیں۔

نگہداشت صحت کے پیشہ ور افراد آپ کو یہ نہیں بتا سکتے ہیں کہ کسے منتخب کرنا ہے۔ یہ فیصلہ آپ اور آپ کے بچے کی ماں کو ساتھ مل کر کرنا ہے۔

ایک سال سے کم عمر کے بچوں کے لئے

- معیاری 'پہلا' فارمولا استعمال کریں؛ باکس کے اوپر نمبر 1 لکھا ہوگا
- آپ کو اپنے بچے کو مشروب کے بطور گائے کا دودھ نہیں دینا چاہئے (سالم، نیلے ڈمکن والا گائے کا دودھ کھانے کی ٹھوس اشیاء کے جزو کے طور پر استعمال کے لیے ٹھیک ہے)۔
- برطانیہ میں فروخت کے لئے دستیاب تمام فارمولا دودھ سخت غذائی تغذیہ کے معیارات پر پورا اترتے ہیں

- مخصوص غیر طبی مقاصد جیسے 'کمفورٹ ملک' اور 'اینٹی-کولک ملک' کے لئے فروخت کردہ فارمولا دودھ باقاعدگی سے استعمال کرنے کی سفارش نہیں کی جاتی ہے۔ ان کا استعمال کرنے سے پہلے بہتر ہے کہ اپنی دائی یا ہیلتھ وزیٹر سے بات کر لیں۔
- اگر آپ کے خاندان میں غذا سے متعلق ثقافتی یا مذہبی تقاضے ہیں تو مشمولات کے لئے لیبل کی جانچ کریں۔
- اگر آپ گائے کے دودھ کے فارمولے کا متبادل استعمال کرنے پر غور کر رہے ہیں تو رہنمائی کے لئے براہ کرم چلٹرن پبلک ہلپتھ 0-19 نرسنگ سروس (صفحہ 73 دیکھیں) کے کسی رکن سے رابطہ کریں۔
- آپ فارمولا یا تو پاؤڈر کی شکل میں یا پہلے سے تیار شدہ خرید سکتے ہیں۔ پاؤڈر فارمولا فی خوراک بہت سستا پڑتا ہے۔ اسٹور سے خریدے گئے پہلے سے تیار شدہ فارمولے کو بچے کو دینے سے پہلے گرم نہیں کرنا چاہئے۔
- اگر آپ کا بچہ آپ کے منتخب کردہ فارمولا نہیں لے رہا ہے تو، اسے تبدیل کرنے سے پہلے چلٹرن پبلک ہلپتھ 0-19 نرسنگ سروس سے بات کریں۔

معلومات کے لیے www.firststepsnutrition.org اور اختیارات والے ٹیپ سے 'شیرخوار کے دودھ (Infant Milks)' منتخب کریں۔

محفوظ طریقے سے بوتل سے دودھ پلانا

- آپ اپنے بچے کو فارمولا یا چھاتی سے نکالے ہوئے دودھ کو بوتل سے دودھ پلا سکتے ہیں۔
- یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے بچے کو چھاتی کا دودھ یا فارمولا پلانے کے لیے استعمال کرنے سے پہلے بوتلوں کو جراثیم سے پاک کریں۔
- پاؤڈر فارمولا جراثیم سے پاک نہیں ہوتا ہے۔ آپ کو اپنے بچے کو پلانے سے پہلے دودھ کو جراثیم سے پاک کرنے کے لئے صحیح طریقے سے فارمولا کو تیار کرنا ہوگا۔ لیبل پر درج ہدایات کی پیروی کریں۔
- آپ کو ہر خوراک کے لئے تازہ فارمولا تیار کرنا چاہئے۔
- اپنے بچے کو ہمیشہ ہاتھ کے ذریعہ بوتل سے دودھ پلائیں، اپنے بچے کو 'پروپ فیڈ' کے لئے اشیاء کا استعمال نہ کریں کیونکہ یہ ان کے لئے خطرناک ہے۔ اپنے بچے کو ایسی پوزیشن میں رکھنے کی کوشش کریں کہ بوتل افقی طور پر رکھی جائے / صرف تھوڑا سا جھکا ہوا ہو۔
- فارمولا اور چھاتی سے نکالے ہوئے دودھ کو بوتلوں میں نہیں ملانا چاہئے۔ فارمولے کا درجہ حرارت بہت زیادہ ہوسکتا ہے اور چھاتی کے دودھ میں موجود انزائموں کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔
- چھاتی سے دودھ پلانے کے الٹ، بوتل کا استعمال کرتے وقت بچے کے منہ میں دودھ کا مسلسل بہاؤ ہوتا ہے۔
- اگر آپ اپنے بچے کے منہ سے دودھ نکلتے ہوئے دیکھیں تو وقفے لیں۔
- بوتل سے دودھ پلانے کے بعد، بچوں کو 'ٹکار' دلانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسا اس لیے ہے کیونکہ بوتل سے پیتے وقت وہ اکثر ہوا نگل لیتے ہیں۔
- ٹکار دلانے پر بچوں کے منہ سے تھوڑا دودھ نکلنا عام بات ہے۔
- اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے بچے کو دودھ پینے کے بعد الٹی ہو رہی ہے تو، براہ کرم مڈوائفری ٹیم یا چلڈرن پبلک ہلپتھ 0-19 نرسنگ سروس سے رابطہ کریں۔

مزید معلومات کے لیے www.nhs.uk پر جائیں اور تلاش والے بار میں 'بچے کا فارمولا کیسے تیار کریں (How to make up baby formula)' اور 'بچے کے بوتل کو جراثیم سے پاک کرنا (Sterilising baby bottles)' ٹائپ کریں اور NHS.uk/Start4Life پر جائیں اور تلاش والے بار میں 'اپنے بچے کو ٹکار دلانا (Burping your baby)' ٹائپ کریں۔

اضافی مدد اور تعاون کے لیے مڈوائفری ٹیم یا اپنے ہیلتھ وزیٹر سے رابطہ کریں یا www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding ملاحظہ کریں

گھر کے اندر اور باہر تحفظ

بطور والدین اپنے بچے کو محفوظ رکھنا آپ کے سب سے اہم کاموں میں سے ایک ہے۔

آپ کے اپنے چھوٹے بچے کے لئے سب سے محفوظ انتخاب کرنے میں مدد کے لیے یہاں پر کچھ معلومات ہیں۔ ہم نے آپ کے لیے اس سیکشن کے آخر میں انٹرنیٹ کے وسائل کی ایک زبردست فہرست بھی فراہم کی ہے۔

تحفظ کے بارے میں بات کرنے کے لیے آپ کے ہیلتھ وزیٹر سب سے بہترین شخص ہیں۔ آپ انہیں کال کر سکتے ہیں یا بچوں کی صحت سے متعلق کلینک میں ان سے ملاقات کر سکتے ہیں۔ اگر انہیں جواب معلوم نہیں ہے تو وہ آپ کی صحیح سمت میں رہنمائی کریں گے۔



اپنے بچے کو سنبھالنا

نومولود بچے اتنے مضبوط نہیں ہوتے کہ وہ اپنا سر خود سے اٹھا سکیں۔ جب آپ انہیں تھامیں تو یہ ضروری ہے کہ آپ ان کے سر کو سہارا دیں تاکہ یہ ان کے جسم کی سیدھ میں ہو۔

■ آپ کو اپنے ہاتھوں کو اپنے بچے کے بغلوں کے نیچے ڈال کر اٹھانے سے بچنا چاہئے۔ ایسا کرتے وقت آپ سر کو سہارا نہیں دے پائیں گے۔ اس سے بچے کے جسم پر دباؤ پڑتا ہے اور بچے کے کندھے غیر فطری پوزیشن میں حرکت کرتے ہیں۔

■ پریشانی ہونے پر بچہ ہمیشہ نہیں روئے گا۔ اپنے بچے کو اٹھانے کے وقت اس کے محفوظ پوزیشن میں ہونے کو چیک کرنا آپ کا کام ہے۔

اپنے بچے کو اٹھانے کا سب سے محفوظ اور آرام دہ طریقہ یہ ہے:



1. ایک ہاتھ سر اور کندھوں کے نیچے رکھیں
 2. پھر دوسرا ہاتھ سرین پر رکھیں
 3. اسے لیٹنے والی پوزیشن میں اٹھائیں
- یہ اپنے بچے کو کسی دوسرے شخص کو دینے کے لیے بھی سب سے محفوظ طریقہ ہے۔



■ اپنے بچے کو ڈکار دلاتے وقت، اس کے سر کو اپنے کندھے پر رکھ کر ایسا کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ یہ ایک ہی وقت میں اپنے بچے کو ڈکار دلانے اور گلے لگانے کا بہترین طریقہ ہے لیکن اپنے بچے کے سر کا خیال رکھیں۔

■ اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے بچے کا سر بہت زیادہ گھوم رہا ہے تو، اپنے بچے کے تھوڑا بہت مضبوط ہونے تک دوسری پوزیشن آزمائیں۔

■ اگر آپ بچے کے کیریئر / سلنگ استعمال کرتے ہیں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کا وزن آپ کی منتخب کردہ پروڈکٹس کے ساتھ ہم آہنگ ہو۔ تمام کیریئرز میں وزن کی ایک حد ہوگی۔

■ تمام بچے کیریئرز / سلنگز آپ کے بچے کے سر اور گردن کو سہارا نہیں دیتے ہیں۔ اگر آپ کیریئر سے متعلق تحفظ کے بارے میں پریقین نہیں ہیں تو آپ بچوں کی صحت سے متعلق کلینک جاکر ہیلتھ وزیٹر سے بات کر سکتے ہیں۔

■ اگر آپ کے بچے کو طبی آلہ لگا ہے (جیسے آکسیجن کی نلیاں یا دودھ پینے والی ٹیوب) تو، براہ کرم اپنے ماہر نرس سے اس آلہ کے ساتھ اپنے بچے کو سنبھالنے کے طریقے کے بارے میں مشورہ طلب کریں۔

■ کبھی بھی اپنے بچے کو سطحوں پر سلائیڈ نہ کریں یا انہیں ان کے لباس کے ذریعہ نہ کھینچیں۔ اس سے رگڑ کی وجہ سے جلنے کا سبب بن سکتا ہے اور وہ غیر فطری حالت میں جاسکتا ہے۔ اپنے بچے کو ہمیشہ اس کی پوزیشن پر اٹھا کر لے جائیں۔

اپنے بچے کو ہوا میں نہ اچھالیں یا انہیں اونچائی پر نہ رکھیں، بچوں کے ساتھ ایسا کرنا بہت خطرناک ہوتا ہے۔

بچوں میں بیماری

اگر آپ کو یہ ہنگامی صورتحال نہیں لگتا ہے تو:

فارمیسی

بیماری کے علاج کے لئے ادویات سے متعلق ماہرانہ معلومات



ہیلتھ وزیٹر

مدد اور رہنمائی کے لئے تربیت یافتہ نرسیں یا دائیاں



GP

ریسپشنسٹ کو بتائیں کہ یہ چھوٹے بچے کے بارے میں ہے



111 پر کال کریں

مفت NHS سروس



بیماری سے متعلق مشورے سمیت والدین کے لئے عمر کے لیے مخصوص صحت کی معلومات کے لئے Healthier Together ویب سائٹ ملاحظہ کریں: what0-18.nhs.uk

اگر آپ کو لگتا ہے کہ
یہ ہنگامی صورتحال
ہے، تو:

براہ راست A&E میں جائیں یا
ایمبولنس کے لیے 999 پر کال کریں

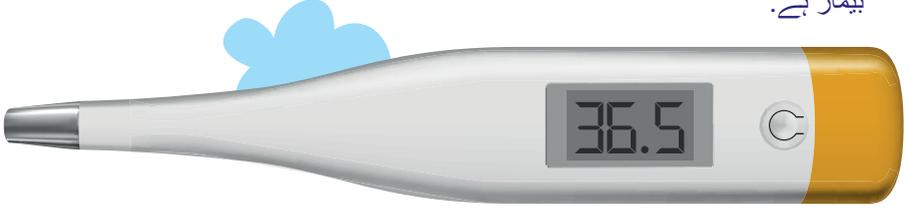


کونینز میڈیکل سینٹر میں A&E ڈیپارٹمنٹ ہے۔
سٹی ہاسپٹل میں A&E ڈیپارٹمنٹ نہیں ہے۔



بیماری کا نظم کرنا

- اپنے بچے کے درجہ حرارت کی جانچ کے لئے تھرمامیٹر رکھنا بہتر خیال ہے۔ زیادہ درجہ حرارت اس بات کی ابتدائی نشانی ہے کہ آپ کا بچہ بیمار ہے۔



نونہالوں اور بچوں کا عام درجہ حرارت تقریباً 36.5°C ہے لیکن یہ مختلف ہوسکتا ہے۔ زیادہ درجہ حرارت 38°C سے زیادہ کو سمجھا جاتا ہے۔

NHS.uk میں مختلف عمر کے بچوں کے لئے واضح مشورہ موجود ہے، سائٹ پر جائیں اور 'بچوں میں بخار' تلاش کریں۔

- بچے آبیڈگی اور غذائیت کے لئے اپنے دودھ پر منحصر ہوتے ہیں۔ اگر آپ اپنے بچے کی بھوک میں ہونے والی کمی سے متعلق فکر مند ہیں تو اپنے ہیلتھ وزیٹر کو کال کریں۔ وہ ٹیلی فون پر تشخیص مکمل کریں گے اور آپ کو بتائیں گے کہ آگے کیا کرنا ہے۔

بچوں کو ٹھوس غذا کھانے تک پانی نہیں پینا چاہئے۔*
اگر آپ کے بچے میں پانی کی کمی کی علامات ظاہر ہو رہی ہیں تو 111 پر کال کریں۔

- بچپن کی ٹیکہ کاریاں آپ کے بچے کو بہت سی سنگین بیماریوں سے بچاتی ہیں۔ وہ دوسرے ایسے خطرے کی زد والے لوگوں کی حفاظت میں مدد کرتے ہیں جو خود بھی ویکسین نہیں لگوا سکتے ہیں۔ آپ کے ہیلتھ وزیٹر آپ کو اور آپ کے بچے کی ماں کو ان کے بارے میں بہت ساری معلومات فراہم کریں گے۔ اگر آپ کے کوئی سوالات یا تشویشات ہیں تو، براہ کرم بات چیت کرنے کے لئے اپنے ہیلتھ وزیٹر سے رابطہ کریں۔

- آپ کے ہیلتھ وزیٹر آپ کو بیماری کے نظم کے بارے میں معلومات فراہم کریں گے۔ براہ کرم اس معلومات کا حوالہ دین یا اپنی مخصوص تشویشات تلاش کرنے کے لئے **NHS.uk** ویب سائٹ استعمال کریں۔

*جب تک کہ بصورت دیگر نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد کی طرف سے مشورہ نہیں دیا جاتا

عفونت (Sepsis)

عفونت (Sepsis) ایک جان لیوا طبی ہنگامی صورتحال ہے جس کی نشاندہی کرنا مشکل ہوسکتا ہے۔ عفونت کی وقت سے پہلے علاج کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر آپ کے چھوٹے بچے میں درج ذیل میں سے کوئی بھی علامات ہیں تو، 999 پر کال کریں یا براہ راست A&E میں جائیں:

- نیلا، زرد یا دھبے دار جلد، ہونٹ یا زبان
- ایسی پتی جو اس کے اوپر گلاس کو رول کرنے پر مدہم نہ ہو
- سانس لینے میں تکلیف، سانس پھولنا یا بہت تیزی سے سانس لینا (آپ کو پسلیوں کے نیچے بڑبڑانے والی آوازیں یا جلد کے چوسے جانے والا احساس ہو سکتا ہے)
- کمزور، اونچی آواز میں رونا جو ان کے معمول کے رونے سے مختلف ہے
- معمول سے زیادہ نیند آنا یا مشکل سے جاگنا
- آپ کے تئیں معمول کے مطابق ردعمل نہ کر رہا ہو

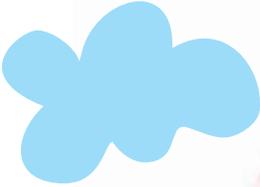
محفوظ طریقے سے سونا

■ آپ کو ہمیشہ ہی اپنے بچے کو ان کی پیٹھ کے بل سلانا چاہیئے۔ ان کے پہلو یا سامنے سلانے سے دم گھٹ سکتا ہے۔ ان کی ناک اور منہ کمبل یا میٹریس سے ڈھک سکتے ہیں۔

■ بچے ابتدائی ہفتوں میں بھی، ادھر ادھر حرکت کرتے ہیں۔ اپنے بچے کو سلاتے وقت یہ ضروری ہے کہ ان کے پیروں کو چارپائی / موسیز باسکیٹ کے سرے کے بالکل قریب رکھیں۔ اس کے بعد ان کے اپنے کمبل کے نیچے نہیں جا پائیں گے۔

آپ کو یہ معلوم ہونا ضروری ہے کہ اپنے بچے کو کس طرح سے سلانا ہے۔

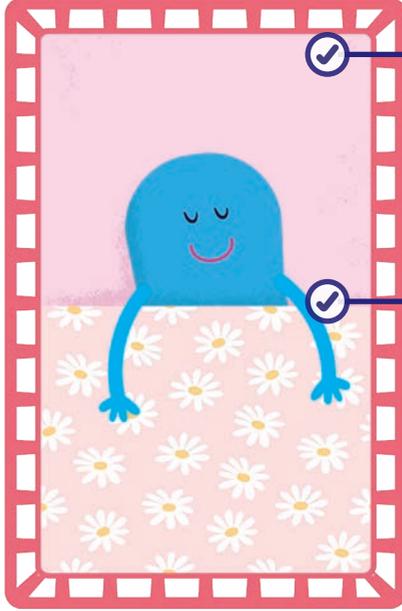
چھوٹے بچے خود کو محفوظ طریقے سے پوزیشن کرنے کے لئے کافی مضبوط نہیں ہوتے ہیں۔



16-20°C



کمرے کا درجہ حرارت
16-20°C
- ہلکے بستری یا ہلکے
وزن کے ساتھ،
اچھی طرح سے فٹنگ
والے بچے کی نیند والا
بیگ - یہ سونے والے
بچوں کے لئے آرام دہ
اور محفوظ ہے۔



ہموار، مضبوط اور واٹر
پروف میٹریسز
- آپ کو میٹریسز کو اونچا
نہیں کرنا چاہئے*۔

سونے کی پوزیشن
- ان کی پیٹھ کے بل اور
پیر ٹھیک نچلے کنارے پر
ہو۔ کور کو اپنے بچے کے
بازوؤں کے نیچے پھنسا دیں
تاکہ وہ ان کے سر کے اوپر
نہ پھسل سکے۔

کوئی کھلونے، ہمپرز، موٹی کمرے یا تکیے نہ رکھیں
- صاف چارپائی ایک محفوظ چارپائی ہے!



چارپائی، موسیز باسکیٹ یا ہموار لیٹھے والے کھٹولے
سونے کے لئے سب سے محفوظ جگہ ہے۔

نیند سے متعلق ڈھیر سارے پروڈکٹس دستیاب ہیں جو آپ کے بچے کو بہتر نیند میں مدد کرنے
کا دعویٰ کرتی ہیں (بیضوی سائز کی سلیپ پوڈز، نیسٹس، تکیے، کوٹ ہمپر). یہ بچے کے لئے
غیر محفوظ ہیں۔ یہ دم گھٹنے کا سبب بن سکتے ہیں۔
کوٹ میٹریسز کے لئے ایک برطانوی معیار ہے لیکن سلیپ پوڈ/ نیسٹس کے لئے نہیں۔

*جب تک کہ بصورت دیگر نگہداشت صحت کا پیشہ ور فرد نہ ہے



اپنے بچے کو اپنی بانہوں
میں یا اپنے بغل میں نہ
سلائیں۔ آپ کی پوزیشن
تبدیل ہو سکتی ہے جس
سے آپ کے بچے کو
نقصان پہنچ سکتا ہے۔

بچوں کو گھر کے اندر رہنے کے دوران ٹوپیاں یا سر ڈھکنے والی
کسی چیز جیسے کہ ہیڈ بینڈ کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔

ضرورت پڑنے پر آپ کے بچے کا سر اس کے گرمی نکالنے کا سب سے اہم راستہ ہے۔
ٹوپی آپ کے بچے کے جسم کو اپنے درجہ حرارت کو کنٹرول کرنے سے روک سکتی ہے۔

Lullaby Trust والدین کے لئے محفوظ
طریقے سے سونے سے متعلق معلومات
کا بہترین ذریعہ ہے۔

مشورہ کے لئے براہ کرم ان کی ویب
سائٹ پر ایک نظر ڈالیں۔

www.lullabytrust.org.uk



کار کی سیٹیں

کار کی سیٹوں کو سفر کے دوران بچوں کو محفوظ رکھنے کے لئے تیار کیا گیا ہے، نہ کہ طویل وقت تک ان کے سونے کے لئے۔



آپ خصوصی آئینے کا استعمال کر سکتے ہیں تاکہ آپ اپنے بچے کو دیکھ سکیں، یا کسی بالغ فرد کو ان کے ساتھ پچھلی سیٹ پر بیٹھائیں۔

زیادہ سے زیادہ وقت 2 گھنٹے - اگر آپ اسے زیادہ طویل وقت تک سفر کر رہے ہیں تو وقفے لیں۔

ہمیشہ ایسی کار سیٹ استعمال کریں جو یا تو بالکل نئی ہو یا کسی قابل بھروسہ دوست کی ہو۔

اس میں موجود دستی کتابچہ میں تحفظ سے متعلق بھرپور مشورے ہیں جسے آپ کو ضرور پڑھنا چاہئے۔



اپنے بچے کو کار کی سیٹ پر رکھنے سے پہلے موسم سرما کے کوٹ اور موٹی پرتوں کو ہٹا دیں۔

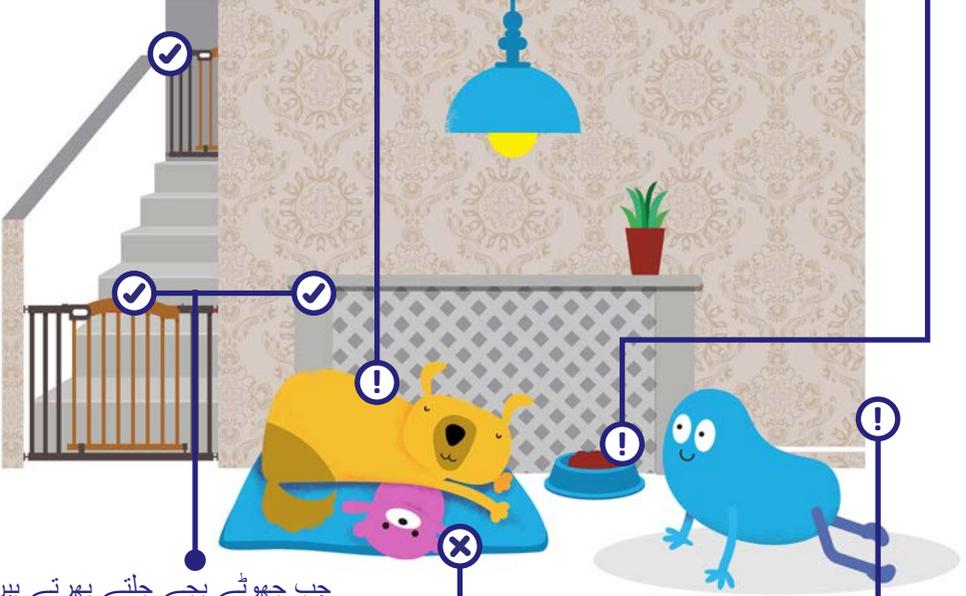


عمومی تحفظ

پسو اور کیڑے بچوں کے لئے نقصان ہیں۔ اپنے پالتو جانوروں کا علاج کروائیں۔



اگر بچے پالتو جانوروں کا کھانا کھالیں تو یہ بچوں کے لئے نقصان دہ ہے، پالتو جانور اپنے کھانے کے تئیں محافظ ہوسکتے ہیں۔

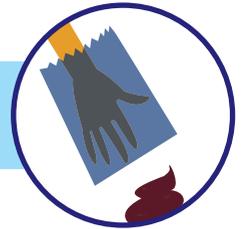


جب چھوٹے بچے چلتے پھرتے ہیں تو سیڑھیوں پر دروازے اور فائر گارٹرز ضروری ہیں۔

اپنے پالتو جانوروں کو اپنے بچے کی چیزوں پر سونے یا بیٹھنے نہ دیں (انفیکشنز سے بچنے کے لئے)۔

اپنے بچے کو بتائیں کہ آپ کے پالتو جانور جب اپنے بستر میں ہوں یا کھارے ہوں تو اسے پریشان نہ کرے۔

پالتو جانوروں کا فضلہ بچوں اور حاملہ خواتین کے لئے نقصان دہ ہوسکتا ہے - اسے فوری طور پر صاف کرنے کو یقینی بنائیں۔



بوتلوں کو کبھی بھی
مائیکروویو میں گرم نہ کریں!
وہ بہت گرم ہو جاتے ہیں اور
بچے کو جلا سکتے ہیں۔

پاپ گرم مشروبات اور دیگر گرم گھریلو آلات جیسے کہ بال
سیدھے کرنے والی چیزوں کو پہنچ سے دور رکھیں۔



گرنے سے بچانے کے لیے
ہمیشہ
حفاظتی پٹی کا استعمال کریں۔

تمام کیبلز کو پہنچ سے دور رکھیں۔
آپ کا بچہ ان میں الجھ سکتا ہے۔

نہانے، پول یا تالابوں اور سمندر
کے قریب رہنے کے دوران ہمیشہ
اپنے بچوں پر نظر رکھیں۔

اپنے بچے کو نہانے سے پہلے
اپنی ضرورت کی تمام چیزوں کو
جمع کریں۔



مفید نکات! نہانے کے دوران ٹھنڈے پانی سے
شروع کریں پھر اپنی کہنی کے ذریعہ جانچ
کرتے ہوئے گرم شامل کریں (محفوظ درجہ
حرارت 37°C - 38°C) ہے۔

صفائی والے پروڈکٹس
انتہائی نقصان دہ ہیں!
انہیں محفوظ طریقے سے
دور نخیرہ کریں۔



آپ کو اپنے بچے کو
براہ راست سورج کی روشنی
سے دور رکھنا چاہئے۔

گرمی کے دنوں میں، اپنے بچے کی جلد کو کپڑوں کی
ایک ڈھیلی ہلکی پرت سے ڈھانپیں اور ان کے سائے
میں رہنے کو یقینی بنائیں (مثال کے طور پر پیراسولز
کا استعمال کرنا)۔

کھلونوں میں عام طور پر پائی جانے والی چھوٹی گول بیٹریاں
نگلے جانے پر نقصان دہ ہوتی ہیں اور اکثر انہیں نکالنے کے لئے
سرجری کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ بیٹریوں
کو درست طریقے سے محفوظ کرنے کے ساتھ کھلونوں کو اچھی
حالت میں رکھا جائے۔



لائٹری اور ڈش واشر کی گولیاں چمکدار رنگ کی اور
بچوں کے لئے پرکشش ہوتی ہیں لیکن اگر انہیں نگل لیا
جائے یا اگر جلد اور آنکھوں پر پھٹ جائے تو یہ بہت نقصان
دہ ہیں۔ انہیں اونچے کپ بورڈز میں پہنچ سے دور رکھیں۔

مفید ویب سائٹس



■ گھر کے اندر اور باہر تحفظ:

www.capt.org.uk اور www.rosopa.com

■ محفوظ طریقے سے سونا:

www.lullabytrust.org.uk

■ صحت سے متعلق مشورہ:

www.nhs.uk

CPR سمیت ابتدائی طبی امداد کی رہنمائی کے لئے: سینٹ جان کا ایمبولینس ملاحظہ کریں
ویب سائٹ: www.sja.org.uk اور 'پیڈیاٹرک فرسٹ ایڈ (Paediatric first aid)'
پر کلک کریں

پریکٹیشنرز کی فرہنگ

والدین اور ہونے والے والدین کی حیثیت سے آپ کی مدد کرنے کی خاطر بہت سارے پریکٹیشنرز دستیاب ہیں۔

ان میں سے چند خدمات یہ ہیں



زچگی

نائٹنگھم یونیورسٹی ہاسپٹلز NHS ٹرسٹ

زچگی میں امدادی کارکن:

زچگی میں امدادی کارکنان (MSWs) کمیونٹی اور ہسپتال میں موجود دائیوں اور زچگی (قبالت) سے متعلق ڈاکٹروں کی مدد کرتی ہیں۔ ان کے فرائض میں شامل ہیں:

- مشاہدات کرنا
- خون کی جانچیں
- آپ کے بچے کو دودھ پلانے اور نہلانے میں مدد کرنا

زچگی (قبالت) سے متعلق ڈاکٹر:

یہ ڈاکٹرز حمل اور بچے کی پیدائش میں ماہر ہوتے ہیں۔

بے ہوش کرنے والے ڈاکٹر:

یہ ڈاکٹرز درد سے راحت دلانے اور مریضوں کو سرجری کے لئے تیار کرنے میں ماہر ہوتے ہیں۔

زچگی سے متعلق دائی:

خواتین کے حمل اور پیدائش کے دوران دائیاں زیادہ تر نگہداشت فراہم کرتی ہیں۔ طالب علم دائیاں دائیوں کی نگرانی میں ان کے ساتھ مل کر کام کرتی ہیں۔

سینئر دائی:

سینئر دائیاں مزید ذمہ داریوں والی دائیاں ہوتی ہیں جیسے کہ اپنی ٹیم کی قیادت کرنے والی۔ کچھ اضافی فرائض میں مہارت رکھتی ہیں جیسے کہ دوا تجویز کرنا اور الٹراساؤنڈز کرنا۔



www.nuh.nhs.uk/maternity

چلڈرن پبلک ہیلتھ 0-19 نرسنگ سروس

نائٹنگھم سٹی کیئر پارٹنرشپ CIC

ہیلتھ وزیٹر:

(انہیں ماہر کمیونٹی پبلک ہیلتھ نرس کے طور پر بھی جانا جاتا ہے):

کمیونٹی پبلک ہیلتھ نرسز رجسٹر شدہ نرسیں یا دائیاں ہیں جو بچوں میں صحت، نشوونما یا نشوونما سے متعلق مسائل میں مدد کرسکتے ہیں۔ یہ:

- ایسے والدین کے ساتھ کام کرتے ہیں جن کے یہاں نئے بچے کی ولادت ہوئی ہے
- حمل سے بچے کے 5 سال کی عمر میں اسکول شروع کرنے تک تعاون اور مشورہ کی پیشکش کرتے ہیں

فیملی نرس:

فیملی نرسز ایک پروگرام فراہم کرتی ہیں جسے فیملی نرس پارٹنرشپ (FNP) کہا جاتا ہے۔ 24، FNP سال اس سے کم عمر کے والدین اور ہونے والے والدین کے لئے ہے۔

فیملی نرس والدین سے حمل کے شروع سے ان کے بچے کی 2 سال کی عمر ہونے تک ملاقات کرتی ہے۔ اہل خاندانوں سے حمل کے دوران سروس کے بارے میں رابطہ کیا جاتا ہے۔

نیوٹریشن پیئر

سپورٹ ورکرز:

نیوٹریشن پیئر سپورٹ ورکرز چھاتی سے دودھ پلانے کی حوصلہ افزائی اور مدد کرتے ہیں۔ یہ حمل کے بعد اور ولادت کے بعد 6 مہینے کے دوران ماؤں اور خاندانوں کی مدد کرتے ہیں تاکہ وہ چھاتی سے دودھ پلانے کے اہداف کو حاصل کرسکے۔

چلڈرن اینڈ ینگ پیوپلز پریکٹیشنر:

(رسمی طور پر نرسری نرس):

ہیلتھ وزیٹر اور اسکول نرسوں کے ساتھ ذیل کے لیے مل کر کام کرتے ہیں:

- مشورہ دینے کے لیے
- بچے کی نشوونما کی تشخیص کرنے کے لیے
- والدین کو تعاون کرنے کے لیے

چلڈرن اینڈ ینگ پیوپلز سپورٹ ورکرز اور بچوں اور چلڈرن اینڈ ینگ پیوپلز پریکٹیشنرز بچوں کی صحت اور نشوونما سے متعلق اہلیت کے حامل ہوتے ہیں۔



www.nottinghamcitycare.nhs.uk/our-services/childrens-public-health-0-19-nursing-service

مقامی طور پر آپ کے ذریعہ منتخب کردہ ہیلتھ پریکٹیشنرز

فارماسسٹ:

فارماسسٹ مریضوں کو مشورہ دینے اور رہنمائی فراہم کرنے کے لیے ادویات اور صحت کے بارے میں اپنے ماہرانہ علم کا استعمال کرتے ہیں۔ وہ والدین کے لئے معلومات اور تعاون کا ایک بہت بڑا ذریعہ ہیں۔ ان میں سے بہت دن میں 24 گھنٹے کھلے رہتے ہیں۔

جنرل پریکٹیشنر (GP):

GPs تمام عام طبی کیفیات کا علاج کرتے ہیں۔ ضرورت پڑنے پر وہ مریضوں کو ہسپتالوں یا دیگر طبی خدمات کا حوالہ دیتے ہیں۔

پریکٹس نرس:

جنرل پریکٹس نرسز ہیلتھ کیئر ٹیم کے حصے کے طور پر GP سرجری میں کام کرتی ہیں۔ ان کے فرض میں شامل ہیں:

- حفاظتی ٹیکے لگانا
- کلینکس چلانا
- خون کے نمونے لینا
- مریضوں کی جانچیں کرنا

ایک خاندان کے طور پر آپ کے تعاون میں شامل تمام پریکٹیشنرز کی اس بات کو یقینی بنانے کی ذمہ داری ہے کہ تمام بچے تحفظ یافتہ اور نقصان سے محفوظ رہیں۔ پریکٹیشنرز آپ کو مقامی اتھارٹی کے ساتھیوں سے اضافی مدد اور تعاون کا حوالہ دے سکتے ہیں۔ جہاں ممکن ہو، اس پر سب سے پہلے آپ کے ساتھ تبادلہ خیال کیا جائے گا۔

علاقے کے لحاظ سے مخصوص اور اہدافی خدمات

خاندان کے مشیر:

خاندان کے مشیر والدین کے لئے بہت سارے مختلف موضوعات پر مشورہ اور تعاون فراہم کرتے ہیں۔ وہ نئے بچے کے ساتھ پورے خاندان کی زندگی کو ڈھالنے میں تعاون فراہم کرتے ہیں۔ ان کا مشورہ بچوں کی نشوونما میں تازہ ترین شواہد کی بنیاد پر ہوتا ہے۔ خاندان کے مشیر مفت گروپ اور سرگرمیاں بھی انجام دیتے ہیں۔

SSBC وارڈز کی فہرست میں دستیاب ہے،
ملاحظہ کریں

www.smallstepsbigchanges.org.uk

فیملی سپورٹ

ورکر (FSW):

فیملی سپورٹ ورکرز نائٹنگھم سٹی کونسل میں برسرملازمت ہیں۔ ان کا فرض مختصر یا طویل مدتی پریشانیوں کا سامنا کرنے والے خاندانوں کو عملی اور جذباتی مدد فراہم کرنا ہے۔

ابتدائی مدد FSWs تک آپ کے لوکل چلٹرنز سینٹر کے ذریعے رسائی حاصل کی جاسکتی ہے۔

بچوں کے سوشل ورکر:

سوشل ورکرز نائٹنگھم سٹی کونسل میں برسرملازمت ہیں۔ چلٹرنز سوشل ورکرز مشکل وقت سے گزر رہے بچوں، نوجوانوں اور ان کے خاندانوں کی مدد کرنے کے لئے کام کرتے ہیں۔



www.nottinghamcity.gov.uk/childrenandfamilies

ناٹنگھم شائر سروسز

www.nottshelpyourself.org.uk

ناٹنگھم شائر کے رہائشیوں کے لئے سروسز، مقامی سرگرمیوں، اور بچوں کی دیکھ بھال فراہم کنندگان کی ایک جامع ڈائریکٹری۔ والدین/نگراں زون کو نیویگیٹ کرنے کی کوشش کریں۔

www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk

مقامی صحت کا دورہ کرنے والی اور اسکولی نرسنگ ٹیم کی معلومات کے لئے 'بیلدی فیملی ٹیمز' تلاش کریں

www.nottinghamshire.gov.uk

کاؤنٹی کونسل کی ویب سائٹ، اپنے بچے کی پیدائش کے اندراج کے بارے میں معلومات تلاش کریں۔



اپنے قریبی A&E، فوری نگہداشت کے مرکز، GP، دانتوں کے ڈاکٹر یا صحت کی دیگر خدمات تلاش کرنے کے لئے براہ کرم www.nhs.uk ملاحظہ کریں اور تلاش والے بار میں 'xx تلاش کریں (find xx)' ٹائپ کریں۔

اضافی ماہرین کی امدادی تنظیمیں اور قومی ہیلپ لائنز

کھلنے کے اوقات اور دستیابی مختلف ہوسکتی ہے، تازہ ترین معلومات کے لئے ویب سائٹس ملاحظہ کریں

■ برتھ ٹراوما ایسوسی ایشن:

بچے کی ولادت کی وجہ سے صدمے میں مبتلا افراد کی مدد کرنا

www.birthtraumaassociation.org.uk

■ Bliss:

بیمار اور / یا قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے سے متاثرہ خاندانوں کے لئے ویب سائٹ پر جاکر ویڈیو کال بک کریں

www.bliss.org.uk

■ Cry-sis:

رونے اور نہ سونے والے بچوں کے والدین کے لیے اعانت

ہیلپ لائن نمبر: 0845 122 8669

(2p/منٹ ساتھ ہی معیاری نیٹ ورک چارج)

ہیلپ لائن کے اوقات: صبح 09:00 بجے - رات 10:00 بجے

www.cry-sis.org.uk

■ فیملی لائیو:

ہم جنس پرست والدین، نوعمر والدین اور تنہا والدین سمیت خاندانی زندگی کے تمام پہلوؤں کے لئے اعانت

ہیلپ لائن نمبر: 0808 800 2222 (معیاری نیٹ ورک چارج)

ہیلپ لائن کے اوقات: پیر-جمعہ صبح 9 بجے - رات 9 بجے | بروز ہفتہ اور اتوار صبح

10 بجے - سہ پہر 3 بجے

آن لائن چیٹ: سوموار-جمعہ دوپہر 1:30 بجے - رات 9 بجے

www.familylives.org.uk

■ **:Gingerbread**

تنہا والدین کے لئے اعانت

ہیلپ لائن نمبر: **0808 802 0925**

ہیلپ لائن کے اوقات: مختلف ہیں، ویب سائٹ دیکھیں

www.gingerbread.org.uk

■ **ہب آف ہوپ:**

اپنا پوسٹ کوڈ داخل کر کے دماغی صحت کی جدوجہد جیسے متعدد تشویشات کے لئے مقامی اعانت تلاش کریں۔

www.hubofhope.co.uk

■ **:Kicks Count**

حمل کے بارے میں والدین کی جانکاری کی اعانت خصوصی طور پر بچے کی نقل و حرکت

www.kickscout.org.uk

■ **ManKind مہم:**

مرد متاثرین کے لئے خانگی بدسلوکی سے متعلق اعانت

ہیلپ لائن نمبر: **0182 333 4244** (معیاری نیٹ ورک چارج)

ہیلپ لائن کے اوقات: پیر - جمعہ صبح 10 بجے سے شام 4 بجے تک

www.mankind.org.uk

■ **:Mind**

دماغی صحت سے متعلق اعانت

ہیلپ لائن نمبر: **0300 123 3393** (فری فون)

ہیلپ لائن کے اوقات: پیر-جمعہ صبح 9 بجے - شام 6 بجے (بینک کی تعطیلات کے علاوہ)

www.mind.org.uk

■ **اسقاط سے متعلق ایسوسی ایشن:**

اسقاط سے متاثرہ خاندانوں کے لئے اعانت

ہیلپ لائن نمبر: **0192 420 0799** (معیاری نیٹ ورک چارج)

ہیلپ لائن کے اوقات: پیر-جمعہ صبح 9 بجے سے شام 4 بجے تک

www.miscarriageassociation.org.uk

■ سینڈس:

بچے کے نقصان سے متاثرہ خاندانوں کے لئے مدد
ہیلپ لائن نمبر: **0808 164 3332** (معیاری نیٹ ورک چارج)
ہیلپ لائن کے اوقات: پیر-جمعہ صبح 10 بجے-دوپہر 3 بجے / منگل اور جمعرات کی شام،
شام 6 بجے-شام 9 بجے

www.sands.org.uk

■ پناہ گاہ:

رہائش سے متعلق مشورہ
ہیلپ لائن نمبر: **0808 800 4444** (فری فون)
ہیلپ لائن کے اوقات: پیر-جمعہ صبح 8 بجے - شام 8 بجے / ہفتہ اور اتوار صبح 8 بجے -
شام 5 بجے

www.shelter.org.uk

■ شاؤٹ 85258:

ٹیکسٹ کے ذریعہ مفت، گمنام اور خفیہ ذہنی صحت کی مدد
ٹیکسٹ: **SHOUT** کو **85258** پر بھیجیں (مفت بے اور فون کے بل پر ظاہر نہیں ہوگا)
ٹیکسٹ ہیلپ لائن کے اوقات: 24/7

www.giveusashout.org

■ Start4Life:

دودھ پلانے اور مزید کے سلسلے میں والدین کے لئے NHS کی معلومات

www.nhs.uk/start4life

■ ٹوئن ٹرسٹ:

ایک سے زیادہ ولادت والے خاندانوں کے لئے حمایت
ہیلپ لائن نمبر: **0800 138 0509**
ہیلپ لائن کے اوقات: صبح 10 بجے - دوپہر 1 بجے / پیر-جمعہ شام 7 بجے - رات 10 بجے

www.twintrust.org

Small Steps Big Changes کی جانب سے شائع شدہ (دسمبر 2021)

نائٹنگھم سٹی کیئر پارٹنرشپ CIC، نائٹنگھم یونیورسٹی ہاسپٹل ٹرسٹ، نائٹنگھم اور نائٹنگھم شانر
لوکل میٹرونیٹی اینڈ نیونینٹل سسٹم، ICON، فادر انکلوسیو پریکٹس گروپ اور نائٹنگھم ڈیٹیز کی شرکت کے لیے
ممنون اعتراف کے ساتھ۔

مبارکباد، اور ولدیت سے لطف اندوز ہوں

Small Steps Big Changes میں موجود سبھی
کی جانب سے



www.smallstepsbigchanges.org.uk 

ncp.ss.bc@nhs.net 

[smallstepsbigchanges](#) 

[ncitycare_ssbc](#) 

[ssbc_nottingham](#) 

Small Steps Big Changes - ہر بچے کو زندگی میں بہترین آغاز فراہم کرنا