Urdu (Pakistani)

NHS

کیا آپ بچے کی پرورش کے لیے تیار ہیں؟

نئے والدین کے لیے تجاویز، مشورہ اور اعانت

ROP53032 NHS Creative 2022

#ReadyforParenthood

southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforparenthood

نیا والد/والدہ
بننے پر مبارک آباد

نیا والد/والدہ بننا زندگی کو
بدل دینے والا عمل ہے۔ یہ پر لطف اور دلچسپ بھی ہو سکتا ہے نیز
تھکا دینے والا اور انتہائی مشکل بھی۔

ہماری **#ReadyforParenthood** مہم کا
مقصد نئے والدین اور نگہداشت کنندگان کی معاونت کرنا ہے۔ آپ
کے شیر خوار بچے کی نشوونما میں آپ کی مدد کرنے کے لیے بہت سی
معلومات اور معاونت موجود ہے، اس لیے آپ کو جو بھی مدد
چاہیے ہو اسے طلب کریں۔

#ReadyforParenthood

بعد از پیدائش نگہداشت

اگر آپ کا بچہ جلدی پیدا ہوا ہے (37 ہفتوں سے پہلے) یا بیمار ہے تو ہو سکتا ہے اس کی بعد از پیدائش یونٹ میں دیکھ بھال کی ضرورت پڑے۔ بعد از پیدائش نگہداشت میں بچے کو رکھنا آپ کے لیے فکر کا باعث بن سکتا ہے لیکن آپ کو وہ تمام معلومات اور معاونت موصول ہو گی جس کی آپ کو ضرورت ہے۔

آپ ابھی بھی اپنے بچے کی نگہداشت میں حصہ لیں گے اور اس کو کھلانے، نہلانے، اس کی نیپی تبدیل کرنے اور اٹھانے میں آپ کی مدد کی جائے گی۔ اس سے آپ کے درمیان ایک تعلق پیدا ہو گا۔

تعلق

اپنے شیر خوار بچے کے ساتھ تعلق استور کرنے میں وقت لگ سکتا ہے۔ آپ اسے سینے سے لگا کر اس کے بارے میں جاننے کا آغاز کر سکتے ہیں۔ اپنے بچے کے ساتھ وقت گزارنا اور اس کی پسند کے بارے میں جاننا نیز اسے دودھ پلاتے یا اس کے کپڑے بدلتے ہوئے اس کے ساتھ بات کرنا تعلق استوار کرنے کے لیے بہترین شروعات ہیں۔

اپنے بچے کو اٹھانے، آنکھیں ملانے، مسکرانے اور اس سے بات کرنے سے آپ کا بچہ خود کو محفوظ اور آپ سے جڑا ہوا محسوس کرے گا اور آپ کا اس سے تعلق پروان چڑھنا شروع ہو جائے گا۔

آپ کے بچے کو آپ کے پاس رہنا پسند ہوتا ہے۔

بچ کو کھلانا

ماں کا دودھ پلانا ماں اور بچ دونوں کے لیے بہت فائدہ مند ہوتا ہے۔ اگر آپ کو اپنا دودھ پلانے میں مدد چاہیے تو اپنی دائی یا ہیلتھ وزیٹر سے بات کریں یا ماں کا دودھ پلانے کے حوالے سے مدد فراہم کرنے والے مقامی گروہ سے رابطہ کریں۔

اگر آپ کا بچہ تقریباً چھ مہینے کا ہے، اس طرح سے بیٹھنا شروع کر چکا ہے کہ اس کا سر توازن میں رہتا ہے اور اپنی آنکھوں، ہاتھوں اور منہ کو بڑی ہم آہنگی کے ساتھ استعمال کر رہا ہے تو ممکنہ طور پر یہ ٹھوس غذا شروع کرنے کا وقت ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ اس عمل کو شروع کرنے میں حد سے زیادہ جلدی نہ کی جائے۔ اپنی ہیلتھ وزیٹر سے بات کریں۔

محفوظ طریقے سے سونا

آپ کے بچے کے لیے سونے کا محفوظ ترین انداز پنگوڑے، کاٹ یا چھوٹی ٹوکری میں ایک مضبوط اور چپٹے گدے پر پشت کے بل لیٹنا ہے۔ ہیٹنگ کو حد سے زیادہ نہ بڑھائیں کیونکہ اس سے شیر خوار کی اچانک موت کا سنڈروم (SIDS) پیشآ سکتا ہے۔

کچھ والدین اپنے بچے کے ساتھ بیڈ پر سونے کا انتخاب کرتے ہیں۔ ایسا کرنے کا محفوظ طریقہ جاننا اہم ہے۔ پیشہ ورانہ مشاورت حاصل کریں اور Lullaby Trust نے محفوظ انداز میں سونے سے متعلق جو مشورہ دیا ہے اس پر عمل کریں۔

بچ کا رونا

سب بچے روتے ہیں اور کچھ بچے دوسروں سے زیادہ روتے ہیں۔ آپ کا بچہ رو کر بتاتا ہے کہ اسے آپ کی ضرورت ہے۔ ہو سکتا ہے وہ بھوکا، تھکا ہوا، حد سے زیادہ گرم یا ٹھنڈا ہو یا اسے نیپی تبدیل کرنے یا آپ کے گلے لگنے کی ضرورت ہو۔

چاہے آپ کا ذہن جتنے بھی دباؤ یا الجھن میں ہو، ضروری ہے کہ آپ کبھی بھی اپنے بچے کو نہ جھنجھوڑیں۔ اگر آپ کو مدد یا معاونت چاہیے ہو تو کسی سے بات کریں۔ اگر آپ کو فکر ہو کہ آپ کا بچہ بیمار ہے تو اپنے GP سے بات کریں یا NHS 111 پر کال کریں۔

پیدائش سے پہلے یا بعد میں دماغی صحت

بچے کی پیدائش زندگی کا ایک بڑا واقعہ ہے، اس لیے طرح طرح کے جذبات محسوس کرنا فطری عمل ہے۔ اگر آپ خود کو مرجھایا ہوا یا افسردہ محسوس کریں تو اپنے اہلِ خانہ، دوستوں، دائی، ہیلتھ وزیٹر یا GP سے بات کریں۔ اپنے لیے وقت نکالیں اور اپنے من پسند کام جاری رکھیں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کی جیون ساتھی بعد از پیدائش ڈپریشن کا شکار ہے تو اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنی ضرورت کی مدد حاصل کرے اور علاج کرائے۔

آپ اس کا بوجھ بانٹ کر مدد کر سکتے ہیں، جیسے اپنے بچے کی دیکھ بھال کر کے اور عملی کام، جیسے گھریلو کام، کر کے۔

مدد کرنے والے جیون ساتھی کا خود پریشان یا افسردہ ہو جانا بھی عام بات ہے، اس لیے مرجھایا ہوا محسوس کرنے پر مدد حاصل کریں۔

صحت مند زندگی

ہم اپنے بچوں کو جو ماحول فراہم کرتے ہیں وہ ان کے تجربات کی تشکیل کرتا ہے۔ صحت مند کھانا کھانے اور باقاعدگی سے ورزش کرنے کی کوشش کریں جس سے آپ کے بچے میں صحت مند رویے پروان چڑھیں گے۔

جسمانی سرگرمی سے توانائی میں اضافہ ہوتا ہے اور آپ اچھا محسوس کرتے ہیں۔ اس کا لازماً یہ مطلب نہیں کہ آپ کو جم جانے کی ضرورت ہے۔ سرگرم رہنے کا ایک اچھا طریقہ دکانوں یا پارک میں پرام یا بگھی لے کر جانا ہے۔ کچھ پارکوں میں مفت گرین جم بھی ہوتے ہیں جنہیں آپ استعمال کر سکتے ہیں۔

پیلوس (پیڑو) کی صحت

پیدائش کے بعد آپ کی شرم گاہ سے خون نکلے گا۔ یہ شروع میں بہت زیادہ ہو گا اور آپ کو بہت اچھے سے جذب کرنے والے صفائی کے تولیے چاہیے ہوں گے۔ اگر آپ کو ٹانکے لگے ہوئے ہیں تو انہیں صاف اور خشک رکھیں اور اگر آپ ان کے بارے میں پریشان ہیں تو اپنی دائی، ہیلتھ وزیٹر یا GP سے بات کریں۔

بچے کی پیدائش کے بعد ہنسنے، کھانسنے یا اچانک حرکت کرنے سے تھوڑا سا پیشاب نکل جانا بہت عام بات ہے۔ پیلویک فلور (Pelvic floor) کی ورزشیں اس سلسلے میں مدد کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کے پیٹ کے نچلے حصے میں درد ہے یا پیشاب نکل جاتا ہے تو فزیو تھراپی کے لیے حوالہ طلب کریں۔

سگریٹ نوشی ترک کرنا

سگریٹ نوشی سے آپ کے بچے کی صحت پیدائش کے بعد بھی خراب ہو سکتی ہے۔ دوسروں کی سگریٹ نوشی سے پھیلنے والے دھوئیں سے شیر خوار کی اچانک موت کے سنڈروم (SIDS) کا امکان بڑھ سکتا ہے اور آپ کے بچے کو اس کے پہلے سال میں پھیپھڑوں کے مسائل یا انفیکشنز کی وجہ سے اسپتال میں داخل کرانے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

سگریٹ نوشی ترک کرنا مشکل ہو سکتا ہے لیکن کوشش تو کسی بھی وقت کی جا سکتی ہے۔ اپنی دائی، ہیلتھ وزیٹر یا GP سے بات کریں یا سگریٹ نوشی ترک کرنے کی اپنی مقامی سروس سے رابطہ کریں۔

صحت مند تعلقات

بچے کی پیدائش سے اکثر تعلقات پر دباؤ پڑتا ہے۔ جب بھی ممکن ہو ایک دوسرے کے لیے وقت نکالیں۔ ایسے چھوٹے چھوٹے کام کریں جن سے آپ دونوں کو محسوس ہو کہ آپ کا خیال رکھا جا رہا ہے اور توجہ دی جا رہی ہے۔

اگر آپ کو مدد یا معاونت چاہیے ہو تو کسی سے بات کریں۔ آپ کئی طریقوں سے تعلقات کے کسی مشیر (relationship counsellor) سے رابطہ کر سکتے ہیں اور ان میں سے کچھ مفت خدمات فراہم کرتے ہیں۔ پیدائش کے بعد گھریلو ناچاقی اور بدسلوکی بدتر ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کو فوری خطرہ محسوس ہو تو مدد حاصل کریں اور 999 پر کال کریں۔

حمل روکنا اور حمل میں وقفہ

چاہے آپ اپنا دودھ پلا رہی ہوں اور آپ کی ماہواریاں شروع نہ ہوئی ہوں، آپ بچے کی پیدائش کے تین ہفتوں کے بعد حاملہ ہو سکتی ہیں۔

بچے کی پیدائش کے بعد ہر دفعہ جنسی عمل کرنے پر، بشمول پہلی دفعہ کے، حمل روکنے کا کوئی طریقہ استعمال کرنا اہم ہے، سوائے تب جب آپ دوبارہ حاملہ ہونا چاہتی ہوں۔ مزید معلومات کے لیے اپنے GP سے بات کریں یا خاندانی منصوبہ بندی کے مقامی کلینک سے رابطہ کریں۔

ویکسینیشنز

آپ کے بچے کی پیدائش کے تھوڑے ہی عرصے کے بعد آپ کا GP شیر خوار اور بڑی عمر کے بچوں کی ویکسینیشنز کی مفت پیش کش کرنا شروع کر دیتا ہے۔ بیماری کو پھیلنے سے روک کر آپ اپنے بچے کی حفاظت کے علاوہ دوسرے شیر خوار اور بڑی عمر کے بچوں کی بھی حفاظت کرتے ہیں۔

جن لوگوں کو ویکسین لگ چکی ہو ان کے شدید بیمار ہونے کا امکان کم ہوتا ہے اور جب ویکسینز کی پیش کش کی جائے تو آپ کو بیماری کے خلاف ویکسینز لگوانی چاہئیں۔

مفید لنکس

اس کتابچے میں جن موضوعات پر بات کی گئی ہے ان میں سے کسی کے بارے میں مزید جاننے کے لیے یہ کافی سارے مفید وسائل ہیں:

بعد از پیدائش نگہداشت

- **bliss.org.uk**
- **tommys.org/premature-birth**
- **nhs.uk** (تلاش کریں *premature babies*)

تعلق

- **unicef.org.uk/babyfriendly**
- **bbc.co.uk/tiny-happy-people/bonding**
- **nhs.uk/start4life/baby** (پر کلک کریں *baby moves*)

بچے کو کھلانا

- **unicef.org.uk/babyfriendly**
- **nhs.uk** (تلاش کریں *breastfeeding*)
- **nhs.uk/start4life/baby** (پر کلک کریں *feeding your baby*)

محفوظ طریقے سے سونا

- **lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice**
- **unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources**
- **nhs.uk** (تلاش کریں *SIDS*)

بچے کا رونا

- **iconcope.org**
- **cry-sis.org.uk**
- **nhs.uk** (تلاش کریں *crying baby*)

پیدائش سے پہلے یا بعد میں دماغی صحت

- **tommys.org** (تلاش کریں *postnatal depression*)
- **mind.org.uk** (تلاش کریں *perinatal*)
- **nct.org.uk** (تلاش کریں *perinatal depression*)

صحت مند زندگی

- **nhs.uk/healthier-families**
- **nhs.uk/live-well**
- **nhs.uk** (تلاش کریں *keeping fit*)

پیلوس (پیڑو) کی صحت

- **nct.org.uk** (تلاش کریں *pelvic floor*)
- **nhs.uk** (تلاش کریں *post pregnancy*)
- **squeezyapp.com**

سگریٹ نوشی ترک کرنا

- **nhs.uk/better-health/quit-smoking**
- **nhs.uk** (تلاش کریں *breast feeding and smoking*)
- **lullabytrust.org.uk/smoking**

صحت مند تعلقات

- **respectphoneline.org.uk**
- **relate.org.uk**
- **nationalDAhelpline.org.uk**

حمل روکنا اور حمل میں وقفہ

- **nhs.uk** (search تلاش کریں *contraception after baby*)
- **nhs.uk** (تلاش کریں *planning baby*)
- **nhs.uk** (تلاش کریں *planning another pregnancy*)

ویکسینیشنز

- **nhs.uk** (تلاش کریں *pregnancy and covid*)
- **nhs.uk/conditions/vaccinations**
- **nhs.uk/conditions/vaccinations/mmr-vaccine**

اس مہم کے بارے میں مزید معلومات جاننے اور مزید وسائل دیکھنے کے لیے ملاحظہ کریں:

southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforparenthood

کیا آپ حمل کے لیے تیار ہیں؟

ہو سکتا ہے آپ کو ہماری یہ دوسری مہم بھی پسند آئے:
کیا آپ حمل کے لیے تیار ہیں؟

مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں:
southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforpregnancy

کیا آپ بچے کی پرورش کے لیے تیار ہیں؟

مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں:

southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforparenthood

بچوں کی پرورش کے بارے میں مزید مختصر اشارے اور تجاویز حاصل کرنے کے لیے اپنی پسند کے سوشل میڈیا چینل پر **#ReadyforParenthood** تلاش کریں۔

NHS ساؤتھ ایسٹ ریجنل میٹرنٹی ٹیم کئی اسٹیک ہولڈرز، بشمول درج ذیل مقامی میٹرنٹی اور نیو نیٹل سسٹمز (LMNS) کی مدد سے آپ کی خدمت میں یہ پیش کر رہی ہے:

- Buckinghamshire, Oxfordshire and Berkshire West LMNS
- Frimley Health LMNS
- Southampton, Hampshire, Isle of Wight and Portsmouth LMNS
- Kent and Medway LMNS
- Surrey Heartlands LMNS
- Sussex LMNS

#ReadyforParenthood