

بچے کی صحت

آپ کے سوالات کے جوابات

ستیہ گپتا



قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی

بچے کی صحت

(آپ کے سوالات کے جوابات)

ستیا گپتا

مترجم

شمیم نکہت



قومی کونسل برائے فروغِ اردو زبان

وزارت ترقی انسانی وسائل، حکومت ہند

فروغِ اردو بھون، FC-33/9، انسٹیٹیوٹل ایریا، جسولہ، نئی دہلی۔ 110025

© قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی

1979	:	پہلی اشاعت
2010	:	چوتھی طباعت
550	:	تعداد
32/- روپے	:	قیمت
540	:	سلسلہ مطبوعات

Bachche ki Sehat

by

Satya Gupta

ISBN :978-81-7587-369-8

تأثر: ڈاکٹر قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، فروغ اردو بھون، FC-33/9، انسٹی ٹیوشنل ایریا،

جسولہ، نئی دہلی 110025

فون نمبر: 49539000، فیکس 49539099

ای۔میل: urducouncil@gmail.com، ویب سائٹ: www.urducouncil.nic.in

طالع: جے۔ کے۔ آفسیٹ پرنٹرز، بازار میاں محل، جامع مسجد، دہلی - 110006

اس کتاب کی چھپائی میں 70GSM, TNPL Maplitho کاغذ استعمال کیا گیا ہے۔

پیش لفظ

انسان اور حیوان میں بنیادی فرق نطق اور شعور کا ہے۔ ان دو خدا داد صلاحیتوں نے انسان کو نہ صرف اشرف المخلوقات کا درجہ دیا بلکہ اسے کائنات کے ان اسرار و رموز سے بھی آشنا کیا جو اسے وحی اور روحانی ترقی کی معراج تک لے جاسکتے تھے۔ حیات و کائنات کے مخفی عوامل سے آگہی کا نام ہی علم ہے۔ علم کی دو اساسی شاخیں ہیں باطنی علوم اور ظاہری علوم۔ باطنی علوم کا تعلق انسان کی داغلی دنیا اور اس دنیا کی تہذیب و تعلیم سے رہا ہے۔ مقدس پیغمبروں کے علاوہ، خدا رسیدہ بزرگوں، سچے صوفیوں اور سنتوں اور فکر رسا رکھنے والے شاعروں نے انسان کے باطن کو سنوارنے اور نکھارنے کے لیے جو کوششیں کی ہیں وہ سب اسی سلسلے کی مختلف کڑیاں ہیں۔ ظاہری علوم کا تعلق انسان کی خارجی دنیا اور اس کی تشکیل و تعمیر سے ہے۔ تاریخ اور فلسفہ، سیاست اور اقتصاد، سماج اور سائنس وغیرہ علم کے ایسے ہی شعبے ہیں۔ علوم داغلی ہوں یا خارجی ان کے تحفظ و ترویج میں بنیادی کردار لفظ نے ادا کیا ہے۔ بولا ہوا لفظ ہو یا لکھا ہوا لفظ، ایک نسل سے دوسری نسل تک علم کی منتقلی کا سب سے موثر وسیلہ رہا ہے۔ لکھے ہوئے لفظ کی عمر بولے ہوئے لفظ سے زیادہ ہوتی ہے۔ اسی لیے انسان نے تحریر کا فن ایجاد کیا اور جب آگے چل کر چھپائی کا فن ایجاد ہوا تو لفظ کی زندگی اور اس کے حلقہ اثر میں اور بھی اضافہ ہو گیا۔

کتابیں لفظوں کا ذخیرہ ہیں اور اسی نسبت سے مختلف علوم و فنون کا سرچشمہ۔ قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان کا بنیادی مقصد اردو میں اچھی کتابیں طبع کرنا اور انھیں کم سے کم قیمت پر علم و ادب کے شائقین تک پہنچانا ہے۔ اردو پورے ملک میں بھی جانے والی، بولی جانے والی اور

پڑھی جانے والی زبان ہے بلکہ اس کے بھنے، بولنے اور پڑھنے والے اب ساری دنیا میں پھیل گئے ہیں۔ کونسل کی کوشش ہے کہ عوام اور خواص میں یکساں مقبول اس ہر عنصر زبان میں اچھی نصابی اور غیر نصابی کتابیں تیار کرائی جائیں اور انھیں بہتر سے بہتر انداز میں شائع کیا جائے۔ اس مقصد کے حصول کے لیے کونسل نے مختلف النوع موضوعات پر طبع زاد کتابوں کے ساتھ ساتھ تنقیدیں اور دوسری زبانوں کی معیاری کتابوں کے تراجم کی اشاعت پر بھی پوری توجہ صرف کی ہے۔

یہ امر ہمارے لیے موجب اطمینان ہے کہ ترقی اردو بیورو نے اور اپنی تکمیل کے بعد قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان نے مختلف علوم و فنون کی جو کتابیں شائع کی ہیں، اردو قارئین نے ان کی بھرپور پذیرائی کی ہے۔ کونسل نے ایک مرتب پروگرام کے تحت بنیادی اہمیت کی کتابیں چھاپنے کا سلسلہ شروع کیا ہے، یہ کتاب اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے جو امید ہے کہ ایک اہم علمی ضرورت کو پورا کرے گی۔

اہل علم سے میں یہ گزارش بھی کروں گا کہ اگر کتاب میں انھیں کوئی بات نادرست نظر آئے تو ہمیں لکھیں تاکہ جو خامی رہ گئی ہو وہ اگلی اشاعت میں دور کر دی جائے۔

ڈاکٹر محمد حمید اللہ بھٹ
ڈائریکٹر

اِنْتِصَابُ

میں اس کتاب کو دنیا بھر
کی ماؤں اور بچیوں کے نام
معنوں کرتی ہوں۔

پوچھا کہ سبب کیا ہے

فہرست

صفحہ	اجواب
7	مثالی کتبہ
10	صل
22	نوزائیدہ
32	بچے کی دیکھ بھال
45	غذائیتہ ورنچے کی خوراک
54	بیاریوں سے تحفظ
60	بچے کا رویہ: متعلقہ مسائل
69	روزمرہ پیش آنے والے مسائل
93	ضمیمہ جات

مثالی کنبہ

مثالی کنبہ کیا ہوتا ہے

مثالی کنبہ سے مراد ایسا کنبہ ہے جس میں بچے کم ہوں تاکہ والدین ہر بچے کی پرورش پندار و وقت زیادہ توجہ اور زیادہ پیہ خرچ کر سکیں۔ میرے خیال میں بچوں کی تعداد دو یا تین سے زیادہ نہ ہونا چاہیے۔ ورنہ ان کی پرورش اچھی طرح نہ ہو سکے گی۔ شاید آپ کو یاد ہو کہ پُرانے زمانے میں صاحب کنبہ میں بچے زیادہ ہوتے تھے تو بڑے بچے اپنے چھوٹے بھائی بہنوں کی دیکھ بھال کرتے تھے۔ بیاریوں سے بچے اور تعلیم کا اس زمانے میں کوئی سوال ہی نہ تھا۔ آج کے زمانے میں بچوں کی تعلیم خاصی ہنگامی ہے۔ اس لیے بچے کی پرورش بھی خاصی رقم کی طالب ہے۔ لہذا یہ بہت ضروری ہے کہ وہ لوگ جن کے پاس وسائل کی کمی ہے، اپنے بچے کو اپنی آمدنی کے مطابق محدود رکھیں اور بچوں کی تعداد نہ بڑھنے دیں۔

کیا آپ کے خیال میں صرف ایک بچہ پاکر والدین خوش رہ سکتے ہیں؟

میرے خیال میں تو ایسی کوئی وجہ نہیں ہے کہ ایک بچہ والدین کو خوش نہ رکھ سکے۔ جیسا کہ میں نے پہلے کہا ہے بچے کے لئے کھانا، پکڑا، تعلیم اور ذہنی نشوونما کا انتظام کرنا ہوتا ہے ظاہر ہے کہ اگر بچوں کی پرورش ٹھیک طرح سے ہو جائے اور وہ کامیاب زندگی گزار سکیں تو والدین کے لیے اس سے بڑھ کر خوشی کی بات اور کیا ہو سکتی ہے۔ کوئی شخص بھی پسند نہ کرے گا کہ اس کے بچے تعلیم سے زندگی گزاریں اس لیے میرے خیال میں اگر کسی کے پاس صرف ایک بچہ کو پرورش کرنے کے وسائل ہیں تو وہ صرف ایک بچے سے کیوں خوش نہیں رہ سکتا۔ آپ میری اس بات سے اتفاق کریں گے کہ وہ ایک بچہ ان کئی بچوں سے اچھا ہے جن کی پوری طرح پرورش اور دیکھ بھال نہ ہو سکی ہو۔ ایسے کئی بچوں سے جن کا مستقبل تاریک اور فیر مینی ہے، وہ چند بچے کہیں زیادہ خوش قسمت ہیں اور اچھی طرح تعلیم و تربیت

کر شائد مستقبل کی طرف رواں دواں ہیں۔

پہلے اور دوسرے بچے کی پیدائش میں کتنا وقفہ ہونا چاہیے؟

اس بات کا فیصلہ والدین کو خود کرنا چاہیے لیکن عمومی طور پر دو بچوں کی پیدائش کے درمیان دو سے چار سال تک کا وقفہ ہونا چاہیے۔ دوسرا بچہ دو تین سال بعد ہوگا تو پہلا بچہ بڑا ہو چکا ہوگا اور ماں پر بھی زیادہ بوجھ نہ پڑے گا اور اس کی صحت ٹھیک رہے گی لیکن اگر اگلے بچہ دو سال پہلے پیدا ہو جائے تو ماں پر بہت بوجھ پڑتا ہے۔ دونوں بچوں کی پیدائش کے درمیان پانچ سال سے زیادہ وقفہ نہیں ہونا چاہیے کیونکہ اس صورت میں دونوں بچوں کی عمر میں اتنا زیادہ فرق ہو جاتا ہے کہ وہ ایک دوسرے سے گھل مل نہیں پاتے اور الگ الگ رہتے ہیں۔ دونے ساتھ ساتھ بڑھیں تو ایک دوسرے کی شخصیت کے ارتقا میں مددگار ہوتے ہیں۔ اکیلے بچہ کو یہ موقع نہیں ملتا۔ ابا اگر خاندان یا درس میں اس کے ہم عمر بچے موجود ہوں اور وہ اُن سے گھل مل جائے تو کسی حد تک یہ کمی پوری ہو سکتی ہے۔ اس لیے ہر ایک بچے کی صلاح نہیں دیتے۔ بچے دو ہی ہونا چاہئیں، بشرطیکہ کوئی دوسری مجبوری نہ ہو، یعنی مالی حالت اچھی نہ ہو یا ماں کی صحت خراب ہو۔

عمل نہ ٹھہرنے کا کیا طریقہ اختیار کیا جائے؟

یہ مایاں بیوی کا ذاتی معاملہ ہے اور اس کا صل بھی انہیں خود ہی تلاش کرنا چاہیے۔ یوں تو کئی طریقے ہیں جن سے عمل نہیں ٹھہرتا لیکن جنھوں کے لیے ایک طریقہ ٹھیک ہوتا ہے بعض کے لیے دوسرا۔ پھر اس کا انحصار بہت کچھ اس بات پر بھی ہے کہ آپ عمل نہ ٹھہرنے کے ماحولی وسائل کے طالب ہیں یا کوئی مستقل مل چاہتے ہیں۔ مستقل طور پر عمل نہ ٹھہرنے کے لیے مرد یا عورت کا آپریشن ہے عورت مام میں انس بندی اور نل بندی کہتے ہیں بہترین اور مثالی طریقہ سمجھا جاتا ہے میں مرد کے آپریشن میں انس بندی کو زیادہ اچھا سمجھتی ہوں کیونکہ انس بندی آسان ہے۔ اس کے لیے مرد کو بہت کم وقت اسپتال میں رہنا پڑتا ہے اور گھر پر بھی زیادہ پریشانی نہیں ہوتی۔

اب رہے ماحولی وسائل تو ان میں گویاں اور ٹوپ یا کنڈوم کا استعمال مفید ہو سکتا ہے۔ بعض لوگوں کا کہنا ہے کہ قدرت کی طرف سے کچھ ایسا انتظام ہے کہ بعض خاص دنوں میں عورت کو حمل نہیں ٹھہرتا لیکن میری رائے میں اس قدر قی نظام پر بھروسہ نہیں کرنا چاہیے۔ آج جب کہ سائنس نے اتنی ترقی کر لی ہے ہم یہ نہیں کہتے کہ بس اولاد خدا کی طرف سے ملی ہے۔ کیوں کہ ہم اچھی طرح جانتے ہیں کہ اولاد کے سالہ میں اب انسان خود مختار ہے اور وہ خود اس بات کا فیصلہ کرتا ہے کہ اسے کتنے بچے چاہئیں اور کب کب چاہئیں۔

کیا اہل ذمہ ہرنے کے لیے گولیوں کا استعمال ٹھیک ہے؟ یہ نقصان تو نہیں کرتی؟

ہزاروں لوگ ان گولیوں کو آزمائے ہیں۔ ہمارے ہاں بعض قبائل بھی حمل کو روکنے کے لیے کھانے والی دوا ہی استعمال کرتے ہیں۔ مجھے ٹھیک سے تو نہیں معلوم کہ ان گولیوں کے اجزائے ترکیبی کیا ہیں۔ لیکن میں اتنا ضرور جانتی ہوں کہ حمل روک گولیوں میں سے اکثر میں کوئی نہ کوئی ہارمون (Hormone) ضرور شامل ہوتے ہیں۔ میرے خیال میں حمل روک گولیوں کے استعمال سے کوئی نقصان نہیں، نامہ ہی ہے۔ اگر کسی دن گولی کھانا یا دوسرے تو کوئی حرج نہیں لیکن دوسرے دن گولی ضرور کھالینا چاہیے۔ دوسرے حمل روک طریقوں کے مقابلہ میں گولیاں زیادہ کامیاب ثابت ہوئی ہیں۔

اب تک کی معلومات کے مطابق ان گولیوں کا استعمال صحت پر کوئی خراب اثر نہیں ڈالتا۔ ہاں کبھی کبھی ایسا ضرور ہوتا ہے کہ ان کے کھانے سے تھلی ہونے لگتی ہے۔ یہ کوئی ایسی بات نہیں۔ البتہ گولیاں استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ لینی چاہیے۔

کیا یہ سچ ہے کہ بچے کی پیدائش کے بعد کے ابتدائی چند مہینوں میں عورت کو حمل نہیں ٹھہرتا؟

ہاں یہ صحیح ہے کہ بچے کی پیدائش کے بعد چند ماہ تک عورت کو حمل نہیں ٹھہرتا۔ یہ گویا قدرت کی طرف سے اُس کے لیے 'بھڑک' ہے۔ لیکن میں اس قدر قوی نظام پر انحصار کرنے کی صلاح ہرگز نہ دوں گی۔ کیوں کہ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ زچگی کے تین چار ماہ بعد عورت دوبارہ حاملہ ہو جاتی ہے۔ آئے دن ہم ایسے بچے دیکھتے رہتے ہیں جن کی پیدائش کے درمیان سال بھر سے بھی کوئی وقفہ ہے۔

کیا وہ مائیں جو بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں، دودھ پلانے کے دوران حاملہ نہیں ہوتیں؟

یہ بات اتنی ہی صحیح ہے جتنی زچگی کے بعد حاملہ ہونے کی۔ لیکن میرا مشورہ اس سال میں بھی یہی ہے کہ اس سمت حمل پر انحصار نہیں کرنا چاہیے کیوں کہ یقین کے ساتھ نہیں کہا جاسکتا کہ دودھ پلانے والی کو حمل نہیں ٹھہرے گا۔

حمل

حمل ٹھہرنے کے متعلق یقین سے کس طرح معلوم ہو سکتا ہے؟

ابتدائی چند ہفتوں، خصوصاً شروع کے آٹھ ہفتوں میں اس بات کا یقین بہت مشکل ہے۔ اگر آپ کو ماہواری ہمیشہ باقاعدگی سے آتی رہی ہے لیکن اب کے بار نہیں آئی تو امکانات یہی ہیں کہ آپ حاملہ ہیں۔ لیکن قطعی طور پر جاننے کے لیے یہ اچھا ہے کہ آپ کسی نیدی ڈاکٹر کو دکھا کر اچھی طرح جانچ کرالیں۔ حاملہ ہونے کی ایک پہچان یہ بھی ہوتی ہے کہ حمل کے ابتدائی زمانے میں صبح کے وقت طبیعت میں گرانی اور متلی کا احساس عام طور پر پایا جاتا ہے اور یہ کیفیت شروع کے تین ماہ تک رہتی ہے۔ اس کے علاوہ شروع میں حمل کی دو کوئی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔ پشاپ کی ایک خاص قسم کی جانچ (Test) سے پہلے ہی ہفتہ میں یقینی طور پر معلوم کیا جاسکتا ہے کہ عورت حاملہ ہے یا نہیں؟

حمل کے دوران ماں کو کچھ کھانی ہے، کیا اس کا اثر پیٹ کے بچے کی صحت پر پڑتا ہے؟

مجھے ایسی کسی خوراک کا علم نہیں جس کا اثر بچے کی صحت پر خراب پڑے لیکن دواؤں کا اثر بچے پر ضرور پڑتا ہے، بعض کام اور بعض کا زیادہ کیوں کہ بعض دواؤں میں زیادہ تیز اور خطرناک ہوتی ہیں۔ اس لئے اچھا یہی ہے کہ حاملہ عورت دواؤں استعمال نہ کرے۔ ان اگر ضروری ہوں تو کوئی مضائقہ نہیں۔ بعض اوقات معمولی دوائیں تنگ بچے کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں، خصوصاً حمل کے ابتدائی تین ماہ کے دوران۔ البتہ ملٹی وٹامن (Multivitamin) اور کیلشیم حاملہ عورت کو دیے جاسکتے ہیں ان میں کوئی حرج نہیں۔

کیا حمل کے دوران ماں کی صحت کا فوڑا سیدہ بچے کی صحت پر کوئی اثر ہوتا ہے؟

ہاں! حمل کے دوران ماں کی صحت کا بچے کی صحت سے جڑا تعلق ہے۔ ماں کو ہونے والی بیماریوں میں سے زیادہ تر بچے کی صحت پر خراب اثر ڈالتی ہیں۔ زکام کا نسائی عام طور پر بچے سے لیے نقصان دہ نہیں لیکن بعض صورتوں میں خاص طور پر دہائی صورت میں بچے کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ اس طرح اگر حمل کے ابتدائی تین ماہ کے اندر ماں کو جرنیزل (GERMAN PRESLE) ہو جائے تو اس کے اثر سے بچہ بعض جہانی اور دائمی خرابیوں میں مبتلا ہو سکتا ہے لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ ماں کو ہونے والی ہر بیماری بچے کے لیے نقصان دہ ہے۔ ہر حال عام طور پر ایسی مائیں جن کی صحت اچھی ہو اور جو بیماریوں سے محفوظ رہیں زیادہ صحت مند اور توانا بچوں کو جنم دیتی ہیں اور وہ موتیں جو کمزور ہوں اور دوران حمل بیماریوں کا شکار رہی رہ چکی ہوں ان کا ہر بچہ کم از کم زیادہ تندرست بچوں کو جنم نہیں دے سکتیں۔

کیا کسی طرح بچے کو دودھ پلانے سے بچا جاسکتا ہے؟

افسوس ہے کہیں بچے کو دودھ نہ پلانے کی حمایت نہیں کر سکتی۔ میرا ایمان ہے کہ ماں کا دودھ ہی بچے کے لیے بہترین غذا ہے۔ اس بات کی ہمت افزائی ہونی چاہیے کہ مائیں بچوں کو اپنا دودھ پلائیں۔ بچے کو ماں پڑال میں اپنا دودھ پلا سکتی ہے سوائے اُن دنوں کے جب وہ کسی ایسی خطرناک بیماری یا بخار میں مبتلا ہو جس سے بچے کو نقصان پہنچ سکتا ہو۔ اگر دودھ پلانے سے ماں کی چھاتیوں میں تکلیف بھی ہو جائے تب بھی دودھ پلائیں۔ ذکرنا چاہیے۔ البتہ دو تین دن جب تک تکلیف مٹ نہ ہو دودھ زوں۔ لیکن جیسے ہی تکلیف دور ہو جائے بچے کو دودھ پلانا شروع کریں! اگر کوئی ماں اپنے بچے کو دودھ نہیں پلانا چاہتی تو اس کی کوئی وجہ ہو نا چاہیے کیونکہ بچے کو دودھ پلانے کا فائدہ اس میں آپ کو یقین دلائی ہو کہ بچے کو دودھ پلانے سے عورت کے سینے کا سن تھلا خراب نہیں ہوتا۔ اس کے لیے آپ کو ایسی ہولی (BRASSIER) پہنی چاہیے جو آپ کے بائبل ٹھیک ہو۔ اس سے آپ کے سینے کا سن قائم رہے گا۔ بچے کو دودھ پلانے سے آپ کی سوشل سرافیات میں بھی کوئی خلل نہیں پڑے گا۔ جب آپ کو باہر جانے کی ضرورت ہو تو بچے کو اوپر کا دودھ دے کر جاسکتی ہیں۔

آپ کہتی ہوں گی کہ یہ کیسی ڈاکٹر ٹی ہے کہ بچے کو ماں کا دودھ دینے کی اس قدر دھواں دھار حمایت کر

رہی ہے۔ میں اس بات پر اس قدر زور اس لیے دے رہی ہوں کہ مجھے ان خالہاں کا علم ہے جنہیں ماں خود بھی حاصل کرتی ہے اور اپنا دودھ پلا کر بچے کو بھی پہنچاتی ہے۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ بچے کو دودھ پلانا بند کر دیں تو سوال یہ پیدا ہو گا کہ سینے میں دودھ کی پیدائش کو کیسے روکا جائے۔ اس کے بہت سے طریقے ہیں۔ تنگ چولی (BRASSIER) کا پہننا بھی دودھ میں غامبی کی کر دیتا ہے۔ اس کے علاوہ بعض خاص قسم کے برائوس کی گولیاں استعمال کرنے سے چھاتیوں میں دودھ کی پیداوار رنٹہ رنٹہ ختم ہو جاتی ہے۔ ان گولیوں کے سلسلے میں آپ کو اپنے ڈاکٹر سے صلاح لینا پڑے گی تاکہ وہ آپ کی ضرورت اور کیفیت کے مطابق مناسب گولیاں تجویز کر دے۔

کیساں کو دورانِ حمل ہی اپنے آپ کو ذہنی اور جسمانی طور پر بچے کو دودھ پلانے کی تیاری کر لینا چاہیے؟ آپ کا اس سلسلے میں کیا مشورہ ہے؟

دودھ پلانے کی تیاری حمل کے زمانے ہی سے شروع ہو جانا چاہیے۔ ماں کو اس بات کے لیے ذہنی طور پر تیار رہنا چاہیے کہ اُسے بچے کو دودھ پلانا ہے۔ بلکہ اُسے تو اس بات کا خواہش مند ہو جانا چاہیے کہ وہ بچے کو دودھ پلائے کیوں کہ بچے کو دودھ پلانے سے ماں اور بچے کے درمیان صحت مند تعلق خاطر پیدا ہوتا ہے۔ ماں کو اپنے سینہ کا معائنہ کسی ماہر ڈاکٹر سے کرانا چاہیے۔ اگر چھاتیوں کی گھنٹیاں سکڑی ہوئی یا دبی ہوئی ہوں تو حمل کے پانچویں یا چھٹے مہینے سے دن میں ایک یا دو بار گھنٹیوں کو آہستہ آہستہ آگے کی طرف کھینچنا چاہیے۔ اس سے یہ فائدہ ہو گا کہ بچے کی پیدائش کے وقت تک یہ پوری طرح آگے نکل آئیگی اور بچہ ان کو آسانی سے منہ میں لے کر دودھ پی سکے گا۔ حمل کے آخری زمانہ میں چھاتیوں میں جو ایک قسم کی رطوبت پیدا ہونے لگتی ہے۔ چھاتیوں کو دبا کر اُسے برابر خارج کرتے رہنا چاہیے۔ اس کے علاوہ ایسی چلی استعمال کرنا چاہیے جو سائز کے اعتبار سے بالکل ٹھیک ہو تاکہ سینه کی ساخت اور نظری نموس کوئی فرق نہ آئے۔ اگر چھاتیوں کی گھنٹیاں بچے کی پیدائش کے بعد بھی دبی رہیں تو بچے کو دودھ پلاتے وقت قلع گھنٹیاں (pumpers) استعمال کرنا چاہیئیں۔ تاکہ بچہ آسانی سے دودھ پی سکے۔

حمل کے دوران کس قسم کی غذا کھانی چاہیے۔

حمل کے دوران عورت کو متوازن لیکن غذائیت سے بھرپور غذا کھانا چاہیے۔ آپ کو یہ خیال رہنا چاہیے کہ آپ کے پیٹ میں ایک اور جان پل رہی ہے جس کو غذا پہنچانے کی ذمہ داری آپ پر ہے۔

اس لیے ضروری ہے کہ آپ دودھ، پھل اور سبزیوں کی کثرت سے استعمال کریں لیکن کچھ پٹے اور مٹن کھانوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔

کیا یہ مع ہے کہ اگر پہلا بچہ آپریشن سے پیدا ہو تو اگلے بچے بھی آپریشن ہی سے پیدا ہوں گے؟

یہ بات کسی مدد تک ضروری نہیں ہے لیکن بالکل صحیح نہیں۔ ہو سکتا ہے کہ جن وجوہات سے پہلے بچہ کی پیدائش آپریشن سے ہوئی اگلے بچوں کی پیدائش کے وقت بھی وہ موجود رہیں اور آپریشن ضروری قرار پائے اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ وہ وجوہات اگلے بچے کی پیدائش کے وقت موجود نہ ہوں اور آپریشن کی فوج نہ آئے۔ بہر حال اس کا فیصلہ ڈاکٹر ہی کر سکتا ہے۔ البتہ دو آپریشنوں میں کوئی حرج نہیں اور آج کل دوسے زیادہ بچے جانتا بھی کون ہے؟ اس لیے یہ معاملہ کوئی ایسا زیادہ پریشان کن نہیں ہے۔

کیا زچگی اسپتال میں کرانا ضروری ہے؟

میں یہ تو نہیں کہتی کہ بچہ کی پیدائش کے لیے اسپتال جانا ہی ضروری ہے۔ لیکن اتنا ضرور کہوں گی کہ زچگی ایسی جگہ کرانی چاہیے جہاں ہر قسم کی ضروری سہولتیں موجود ہوں۔ اگر دوران حمل طبی معائنے میں ہر چیز معمول کے مطابق ہو تو زچگی کے مرکز (MATERNITY CENTRE) میں زچگی کرائی جاسکتی ہے۔ اس لیے کہ اگر کسی قسم کی پیچیدگی کا امکان نظر آئے تو مرکز کی ڈاکٹر آپ کو اسپتال بھجوا دے گی۔ بہر حال پہلے بچے کی پیدائش کسی واقعہ کار سے مشورہ کرنے کے بعد کسی معقول اور اچھی جگہ ہی پر کرانی چاہیے۔ بعد کے بچوں کی پیدائش کا معاملہ اتنا نازک نہیں ہوتا۔ بہر صورت زچگی کے لیے محفوظ ترین جگہ اسپتال ہی ہے۔ اگر زچگی ٹھیک طرح ہو جائے اور کسی قسم کی کوئی پیچیدگی پیدا نہ ہو تو اسپتال سے جلدی ہی پیشی مل جاتی ہے اور اگر کسی قسم کی مدد کی ضرورت باقی رہے تو اسپتال میں ملتی رہے گی۔ یہی وجہ ہے کہ تمام ملکوں میں اسپتالوں میں زچگی کرانے کا رجحان آئے دن بڑھ رہا ہے۔

یہ کیسے معلوم ہو کہ اسپتال کب جائیں؟

اگر آپ کے ہاں بچوں کی پیدائش پہلے ہی ہو چکی ہے تب تو یہ پتہ چلا لینا کہ اسپتال کب جائیں، زیادہ مشکل نہیں۔ البتہ اگر آپ کی پہلی زچگی ہے تو مندرجہ ذیل آثار نمودار ہونے پر اسپتال چلی جائیں۔

- (۱) رحم کے دانے سے خون آلود رطوبت کا اخراج۔
 (۲) چمچ کی طرف رہ رہ کر اٹھنے والی درد کی لہروں یعنی درد زہ کا آغاز۔
 (۳) پیشاب کی جگہ سے پانی کا اخراج (بعض صورتوں میں پانی کی تیل پھٹ جانے کا باعث)

کیا زچگی کے دوران درد کی شدت کو کم کرنے کا کوئی طریقہ ہے؟

ہاں! تقریباً سب ہی زچگی مرکزوں میں درد کو کم کرنے والی دوا میں موجود ہوتی ہیں جو ضرورت پڑنے پر زچہ کو دے دی جاتی ہیں لیکن اگر ذرا برداشت سے کام لیا جائے تو ان دواؤں کی کوئی ضرورت نہیں زچگی ایک فطری عمل ہے وہ ماں جو نو بیٹے تک حمل کی تکلیف برداشت کرتی ہے۔ قدرتی طور پر بچے کی پیدائش کی منتظر ہوتی ہے اور یہ قدرتی انتظار اور اشتیاق درد زہ کو برداشت کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے اکثر درد کم کرنے والی دواؤں پیٹ کے اندر بچے کے لیے خطرناک ہوتی ہیں اس لیے عام طور پر ”بیوری بے ہوشی“ کا طریقہ کام میں لایا جاتا ہے اور دیگر دواؤں نہیں دی جاتیں۔ جیسا کہ میں نے کہا کہ یہ تو عورت کے لیے باعثِ فقر ہے کہ وہ اپنے بچے کے لیے عورتی سی تکلیف اٹھائے اور یہی خوشگوار احساس اُس کے لیے ایک قدرتی سہارے کا کام بھی دیتا ہے۔

زچگی کتنے قسم کی ہوتی ہے؟

سب سے عام اور محفوظ ترین زچگی وہ ہے جب کہ بچہ رحم کے دانے سے بغیر کسی مدد کے خود باہر آتا ہے۔ اب عام طور پر ڈاکٹر بچے کی طرف ہلکا سا شگاف لگا دیتے ہیں جس سے بچے کی پیدائش میں مزید آسانی پیدا ہو جاتی ہے۔ بعد میں اس شگاف میں ٹانگے لگا دیے جاتے ہیں۔ محض ذرا سا شگاف لگانے سے اس قسم کی زچگیاں غیر فطری نہیں ہو جاتیں۔ دوسرے قسم کی زچگیوں میں ایک قسم وہ ہے جب بچے کے سر کو باہر لانے کے لیے آلات کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ بھی زچگی کی بعض قسمیں ہیں جن میں بچے کو پیداکر آنے کے لیے حلق طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔ لیکن عام طور پر دو ہی طریقے رائج ہیں۔ ایک قدرتی طریقہ یعنی اندام نہانی کے راستے بچے کی پیدائش اور دوسرا پیٹ چاک کر کے بچے کو باہر نکالنا۔

آج کل شادیاں زیادہ عرصے پہلے ہوتی ہیں۔ کیا پچیس سال کی عمر کے بعد عمل ٹھہرنا پیچیدگیوں کا سبب ہو سکتا ہے؟

دیکھ تو بچے پیدا کرنے کی بہترین عرصے سے تیس سال تک ہے۔ ۲۰ سال سے کم کی عمر میں عمل ٹھہرانے سے بہت سی پیچیدگیاں پیدا ہو جانے کا خطرہ رہتا ہے۔ یہی حالات تیس سال سے زیادہ عرصے میں عمل ٹھہرنے کا بھی ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ پچیس سال کی عمر کے بعد کسی کے بچہ ہونا ہی نہیں چاہیے۔ میں تو ایک ایسی قانون سے واقف ہوں جن کی عمر ۴۵ سال کی عمر میں بڑی سی پیچیدگی کے نہایت تندرست بچہ پیدا ہوا۔ لیکن یہ بات اپنی جگہ پر ہے کہ ۳۵ سال کی عمر کے بعد حاملہ ہونا اکثر پیچیدگی کا سبب ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ زیادہ عرصے میں اس بات کا بھی ڈر ہوتا ہے کہ جو بچہ پیدا ہو وہ جسمانی یا ذہنی طور پر نارمل نہ ہو۔ اس لیے صحت ایسی ہی عورتوں کو یہ خطرہ مول لینا چاہیے جن کے پہلے سے کوئی بچہ موجود نہ ہو۔

عمل کے دوران خطرہ کی علامتیں کیا ہیں؟

یہ ایک اچھا سوال ہے۔ بعض دفعہ بالکل نارمل حالات میں بھی اچانک پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ لیکن جیسا کہ میں نے پہلے کہا ہے عام حالات میں جب میں بالکل ٹھیک چل رہا ہو کوئی خطرناک علامت رونما نہیں ہونا چاہیے البتہ بعض حاملہ عورتوں کے پیروں میں دن چڑھنے کے بعد سوجن یا بھاری پن پیدا ہو جاتا ہے۔ صبح کے وقت یہ سوجن نہیں ہوتی اور اگر ہوتی بھی ہے تو بہت معمولی لیکن یہ کوئی تشویشناک بات نہیں ہے اور یہ بڑھے ہوئے رحم کے دباؤ کی وجہ سے ہوتا ہے۔ لیکن اگر یہ درم مستقل طور پر رہنے لگے۔ سر میں درد کی شکایت ہو جائے جو خون کے بڑھے ہوئے دباؤ کی وجہ سے ہو سکتا ہے (پیشاب گرم آنے لگے یا بیانی میں کمی آجائے تو ایسی صورت میں ڈاکٹر سے علاج لینا چاہیے۔

بہت سے بچوں کے اعضاء پیدائشی طور پر خراب ہوتے ہیں۔ اس کے بارے میں کچھ بتائیے۔

اعضاء کی پیدائشی خرابی سے ہماری مراد یہ ہوتی ہے کہ جو بچہ جسمانی خرابیوں کے ساتھ پیدا ہوتا ہے۔ ان کا تعلق اس کی ذہنی نمونیں تاخیر یا کمی سے بھی ہو سکتا ہے اور نہیں بھی ہو سکتا۔ وہ پیدائشی خرابیاں جو بعض جسمانی جہتی سے تعلق رکھتی ہیں ان میں بچے کے چھ انگلیاں ہونا۔ ہونٹ کٹا ہوا ہونا اور پیر کا پنجہ ٹیڑھا ہونا شامل ہیں۔ اس قسم کے بہت سے بچے آئے دن ہماری نظروں کے سامنے سے گزرتے ہیں۔ بہر حال یہ جسمانی خرابیاں ایسی

ہیں جن کا بچے کی ذہنی کارکردگی پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ بعض خرابیاں اور زیادہ سنگین ہوتی ہیں۔ مثلاً پٹھ میں کوڑھونا، گردن اور پیٹ کے پچھلے حصوں کا بڑھا ہوا ہونا۔ یہ صورت مال انتہائی تکلیف دہ ہوتی ہے۔ بعض بچوں کا سر بڑھ جاتا ہے کیوں کہ اس میں بڑی مقدار میں بعض رطوبتیں جمع ہو جاتی ہیں یہ ایک سنگین بات ہے اس کے علاوہ کھوپڑی کی بناوٹ میں بعض نقائص کی وجہ سے بچے کے دماغ میں بھی نقص پیدا ہو سکتا ہے۔ یہ سب سنگین پیدائشی خرابیاں ہیں۔ ان میں سے بعض ایسی ہیں جن کے باوجود زندگی نارمل حالت میں گزاری جاسکتی ہے اور بعض میں نہیں۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا ان خرابیوں کو پیدا ہونے سے روکا جاسکتا ہے۔ اس کا جواب یہ ہے کہ اکثر حالات میں انہیں روکا جاسکتا ہے بشرطیکہ ان کے اسباب کا علم ہو جائے۔ لیکن افسوس کہ ایسا بہت کم ہوتا ہے۔ بہر حال اس معاملہ میں چند باتوں پر احتیاط کے طور پر عمل کیا جاسکتا ہے۔

فائدہ ان میں شادیاں کرنے سے پیدائشی طور پر ناقص بچے پیدا ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اس لیے فائدہ ان میں شادیاں نہ کرنا چاہیے۔ حمل کے دوران زچہ کو بیماریوں سے محفوظ رہنے کا خاص خیال رہنا چاہیے تاکہ اُسے انفلوئنزا، جرمینزل اور اسی قسم کی دوسری خطرناک بیماریاں نہ ہوں۔ اس کے علاوہ بعض دوائیں بھی مضر ہوتی ہیں انہیں استعمال نہ کرنا چاہیے۔ دورانِ حمل ایک سرے نہ کرنا چاہیے۔ اگر فائدہ ان میں پہلے بھی کچھ بچے اس قسم کی پیدائشی خرابیوں کے ساتھ پیدا ہوئے ہیں تو ڈاکٹر کو یہ بات بتادینا چاہیے اور مشورہ لینا چاہیے۔

جرمن میزل کی بیماری کیسی ہوتی ہے؟

جرمن میزل ایک متعدی مرض ہے جو بچائیم سے پیدا ہوتا ہے۔ اور پھر ایک شخص سے دوسرے کو لگتا رہتا ہے۔ اس بیماری میں مریض کے چہرے اور سینے کے بالائی حصے پر سرخ چبکے پڑ جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس بیماری کی اور کوئی ظاہری علامات نہیں ہوتیں۔ البتہ مریض کی گردن کے دونوں جانب گٹھیاں نکل آتی ہیں۔ اس بیماری اور عام خسرہ میں فرق یہ ہے کہ خسرہ میں مریض کو بخار ہوتا ہے اور اس کی آنکھوں اور ناک سے پانی چلتا ہے۔ جرمن میزل کے مریض کو نہ تو بخار ہوتا ہے اور نہ ہی اس کی آنکھوں اور ناک سے پانی چلتا ہے۔ پھر خسرہ ہونے کی علامت میں وقتی بچہ بیمار ہو کر پلنگ پر پڑ جاتا ہے۔ اس کے برعکس جرمن میزل کی حالت میں بچہ بالکل صحت مند رہتا ہے۔ خسرہ اور جرمن میزل میں ایک اور فرق یہ ہے کہ خسرہ میں گیس

گلیاں نہیں پڑتی لیکن جرمینیزل میں گلیاں پڑتی ہیں لیکن اس مرض کی شناخت کرنا عام آدمی کے لیے بہت مشکل ہے کیوں کہ بدن پر پچھتے بعض دغہ دواؤں کے استعمال یا بعض کیڑوں کے کاٹنے یا دیگر اسباب سے بھی ہو جاتے ہیں۔ اس لیے ڈاکٹر سے صلاح لینا ضروری ہے۔

جرمینیزل سے کس طرح محفوظ رہیں؟

اب جرمینیزل سے محفوظ رہنا ممکن ہو گیا ہے۔ اس کا ٹیکا تیار کر لیا گیا ہے جو بچوں کو ایک سال کی عمر سے دیا جاسکتا ہے۔ اگر ضرورت ہو تو ایک سال کی عمر سے پہلے بھی دیا جاسکتا ہے۔ یہ خسرہ اور گھسوٹوں کے ٹیکوں کے ساتھ ٹیکا تیار کیا جاتا ہے جسے R-R-ہم کہتے ہیں۔ یعنی خسرہ گھسوٹوں اور سترن خسرہ ٹیکہ یکجا کئی سے ہندوستان میں یہ ٹیکہ ابھی موجود نہیں ہے۔ مغربی ممالک میں جب تک یہ ٹیکہ تیار نہیں ہوا تھا اس وقت تک وہاں جرمینیزل دعوتیں ہوتی تھیں۔ ہوائیہ تھا کہ جب کسی بچے کو یہ مرض لاحق ہوتا تھا تو اس کے والدین تمام لڑکیوں کو اپنے یہاں مدعو کرتے تھے تاکہ ان لڑکیوں کو یہ مرض ہو جائے اور تاکہ وہ اس متعدی مرض کے آئندہ حملہ سے محفوظ رہ سکیں۔ اس طرح گویا یہ لڑیاں ہمیشہ کے لیے اس بیماری سے محفوظ ہو جاتیں تھیں۔ اس میں ایک مسلمات یہ بھی تھی کہ آئندہ جب یہ لڑکیاں حاملہ ہوں تو انہیں یہ روگ نہ لگے اور اس طرح ان کے پیٹ کا بچہ اس بیماری کے مضر اثرات سے محفوظ رہے۔ اب میں مالمہ عورتوں کے لیے ایک احتیاط باتاں ہوں جس پر انہیں عمل کرنا چاہیے۔ اگر حمل کے تین ماہ کے اندر کوئی عورت جرمینیزل میں مبتلا ہو جائے اور ڈاکٹری معائنے سے یہ ثابت ہو جائے کہ اسے یہی بیماری ہے تو اسے اپنا حمل ساقط کر دینا چاہیے۔ اپنا بچہ کو جنم دینے سے عمل گرا دینا زیادہ چھاسے۔ بد قسمتی سے ہمارے اسپتالوں میں ابھی وہ آلات موجود نہیں ہیں جن سے پیٹ کے اندر کے بچے کی جسمانی خرابیوں کا پتہ پیدائش سے قبل چلا جاسکے اس لیے یہی بہتر ہے کہ ایسی صورت میں احتیاط عمل کر لیا جائے۔

کیا بچے میں پیدائشی خرابیوں کا ہونا روکا جاسکتا ہے؟

زیادہ تر صورتوں میں ہمیں یہ معلوم نہیں ہو پاتا کہ ان پیدائشی خرابیوں کے پیدا ہونے کے اسباب کیا ہیں بہرحال ان سے بچنے کے لیے چند احتیاطی تدابیر ہیں۔ اول یہ کہ حاملہ عورت کو ایکس نہیں کرنا چاہیے۔ دوسرے اسے ہر قسم کے متعدی امراض خصوصاً جرمینیزل سے اپنے آپ کو بچائے رکھنا چاہیے۔ کیونکہ ان ہی کی وجہ سے بچوں میں پیدائشی خرابیاں پیدا ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ زچہ کو نسوانی امراض کی مابروا کڑنی کے زیر معائنہ نہ لانا چاہیے تاکہ وہ نوزائیدہ بچے اور ماں کی نگہداشت کرتی رہے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ نانا ان کے اندر شادیوں نہ

کی جائیں کیوں کہ اکثر و بیشتر اس قسم کی شادیوں کے نتیجے میں پیدا ہونے والے بچوں میں پیدائشی خرابیاں زیادہ پائی جاتی ہیں۔

کیا نوزائیدہ بچے کا وزن بڑھایا جاسکتا ہے؟

نوزائیدہ بچے کے وزن کا انحصار کئی باتوں پر ہوتا ہے۔ حمل کے آخری چند ہفتوں میں نوزائیدہ بچہ کا وزن بڑھتا ہے۔ آخری چند ہفتوں کے دوران بچے کا وزن دو سو گرام فی ہفتہ کے حساب سے بڑھتا ہے۔ بہتر یہ ہوگا کہ زچگی سینٹر میں زچہ بھرا بر اپنا معائنہ کرائی رہے تاکہ ڈاکٹر خوراک اور آرام وغیرہ کے بارے میں اسے مناسب مشورہ دے سکے۔ محض غذائیت سے بھرپور یا زیادہ مقدار میں غذا کھانا اس بات کی ضمانت نہیں کہ آپ کا بچہ موٹا اور تندرست ہوگا

صبح کا ہی املا (MORNING SICKNESS) کیا ہے؟

اس مارے سے سبھی حاملہ عورتوں کو دو چار ہونا پڑتا ہے۔ عام طور پر حمل ٹھہرنے کے چار سے چھ ہفتہ کے اندر یہ کیفیت شروع ہوتی ہے اور چار ہفتہ تک جاری رہنے کے بعد ختم ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات یہ کیفیت طویل بھی کھینچ جاتی ہے۔ خصوصاً جب عورت کے پیٹ میں جڑواں بچے ہوں۔ اس کیفیت کے اثر سے زچہ کے مزاج میں بھی چڑچڑاہٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ وہ جو کچھ کھاتی ہے اسے اٹلی ہو جاتی ہے، خاص طور پر پٹلی اور رقیق غذاؤں سے اس مارے میں کوئی دوا بھی کام نہیں کرتی ہیں اس سلسلے میں صرف یہ مشورہ دے سکتی ہوں کہ ایسی کیفیت میں صبح کے وقت پٹلی اور رقیق غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اور بکٹ یا اسی قسم کی دوسری ٹھوس غذائیں استعمال کرنا چاہیے۔ اگر متلی زیادہ ہو تو اس کو روکنے والی دوائیں استعمال کیجئے لیکن ڈاکٹر سے مشورہ کرنے کے بعد۔

آنے والے بچے کے لیے کیا تیاری کرنا چاہیے؟

بچہ گھر میں ایک طرح کا نیا جہان بن کر آتا ہے۔ بس طرح آپ ہان کے لیے کمرہ اور بستر کا انتظام کرتی ہیں اسی طرح بچے کے لیے بستر پہننے کے لیے کپڑے اور تولیے وغیرہ تیار کر لینا چاہیے۔ اس کے علاوہ بچے کے نہانے دھونے کا سامان بھی تیار رکھنا چاہیے۔ بچے کے پہننے کے لیے نرم کپڑے کا ہونا چاہیے۔ میں تو آپ کو یہ مشورہ دینگے کہ آپ اپنی دال کی پرانی ساریوں میں بچے کی فرکیں بنائیں کیوں کہ یہ فرکیں نرم ہوتی ہیں بچے کے کپڑے ڈھیلے ڈھالے ہونا چاہیے۔ اور پیچھے سے کھلے ہونا چاہیے تاکہ آسانی سے چڑھائے اور آگے

باسکیں۔ بچے کے پوترے بھی پڑانے کپڑے ہی سے بنا چاہیے۔ دوسے چار درجن پوترے کافی ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک درجن فرامیں، ہاڈوں کے لیے ایک کبل اور ایک چوٹا تویر بھی ہونا چاہیے۔ جاڈوں کے لیے ادنیٰ کپڑے بھی ہوں تو اچھا ہے لیکن اگر آپ نہ چاہیں تو اسے معمولی کپڑے پہنا کر کبل میں پیٹے رکھیں اس سے بھی کام چل جاتا ہے۔ بلکہ چوٹے بچے کے لیے ایک طرح سے ایسا کراٹر ضروری بھی ہے۔ نفیس قسم کے تنگ کپڑے چھوٹے بچوں کو ہرگز نہ پہنا چاہیے کم از کم اتنی حرکت جب تک وہ خود اس قابل نہ ہو جائیں کہ کپڑے خود پہن اور اتار سکیں۔ پلاسٹک کے بے ہونے پوترے بھی استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ بچے کو ہلانے کے لیے کوئی بھی اچھا صابن اور بچوں کا پاؤڈر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ بچے کے دودھ پینے کی بوتل یا چمچ اور پیالے کے علاوہ ایک فشت بھی ہونا چاہیے۔ جس میں رکھ کر یہ تمام چیزیں بالی باسکی بچے کے لیے چند سیفٹی پنوں (SAFETY PINS) کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ اتنی کاہل ہیں کہ اتنے پوترے استعمال نہیں کر سکتیں تو قویٰ کے بجائی ہوئی پھلیاں استعمال کیجیے۔ یہ نرم بھی ہوتی ہیں اور جاذب بھی۔ ان کو صابن سے اچھی طرح دھو کر دھوپ میں سکھانا چاہیے تاکہ ان میں کسی قسم کے حراثیم موجود نہ رہیں جن کی موجودگی سے بچے کو طرح طرح کی بیماریاں لاحق ہونے کا خطرہ رہتا ہے ان کپڑوں کو اینٹی سپٹک محلول (ANTI SEPTIC SOLUTION) میں ہرگز نہ رکھنا چاہیے۔

حمل کے دوران کن باتوں کی اجازت ہے اور کیا باتیں منع ہیں؟

مالم ہونا ایک فطری امر ہے اس لیے اس میں 'یکروڈیہ' ذکر دہیسی ہدایات زیادہ نہیں ہیں۔ آپ جو چاہیں کھائیں جس طرح کے کپڑے چاہیں، بنیں البتہ آپ کے کپڑے تھوڑے ڈھیلے ہونا چاہیں تاکہ ان سے پیٹ نہ کسنے لگے۔ ادنیٰ ٹیڈی کے ہوتے نہ پہنیں کیوں کہ انہیں پہن کر چلنے میں گرنے کا ڈر رہتا ہے اور گرنے کی حالت میں خطرناک ہو سکتا ہے اور آپ کے گرنے سے نوزائیدہ بچے کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ آپ کی غذا اتنا وزن اور برد میں سے بھرپور ہونا چاہیے۔ سہل اور سبزیوں کو کھائیں۔ تلی ہوئی چیزیں زیادہ مقدار میں کھانے سے پیٹ خراب ہو جانے کا اندیشہ رہتا ہے اس لیے کھانے کے معاملہ میں میا نہ روی برتنا چاہیے۔ امراض نسوان کے ماہر ڈاکٹر سے دکان فوٹو اپنا معائنہ ضرور کرائی رہیں۔ یہ معائنہ ابتدا میں تین ماہ کے وقفہ سے، درمیان میں ہر چھ مہینے اور بعد کے دنوں میں ہر پندرہویں دن یا ضرورت ہو تو اور جلدی کرنا چاہیے۔ حمل کے دوران اپنے بدن کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔ حمل کے آخری زمانے میں سفر نہ کرنا چاہیے۔ اگر مجبوراً سفر کرنا ہو تو پڑ جائے تو ایسی سواری میں ہرگز نہ بیٹھیں جس میں زیادہ دھچکے لگتے ہوں اور کوئی خاص بات نہیں ہے۔ باقی معاملات میں آپ کو اپنے مام محول کے مطابق چلنا چاہیے

کیا قبل از وقت ولادت **PREMATURE DELIVERY** کو روکا جاسکتا ہے؟

بعض بچے نو جنینے سے پہلے ہی پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس کے کچھ اسباب ہوتے ہیں ان میں سے اکثر کا تعلق ماں سے ہے۔ میری رائے میں زچہ کو حمل کے دوران برابر ڈاکٹر سے ملنے رہنا چاہیے اور اس سے ہدایات اور مشورہ لیتے رہنا چاہیے تاکہ اس قسم کی قبل از وقت پیدائش کو روکا جاسکے۔ بعض صورتوں میں اسے روکنا ممکن نہیں ہوتا لیکن ان صورتوں میں بھی اتنا ضرور کرنا چاہیے کہ زچگی اسپتال میں ہو تاکہ پیدائش کے بعد اسپتال کی ہوشیار ڈاکٹریاں نو زائیدہ بچے کی دیکھ بھال اور نگرانی کر سکیں۔ اس کے زندہ رہنے کے امکانات روشن ہو جائیں۔

کیا حمل کے گروا دینے میں غلطو نہیں ہوتا؟

حمل گروا دینے میں کوئی خطرہ نہیں بشریکہ ہوشیار ڈاکٹروں کے ہاتھ گروا دیا جائے۔ میں آپ کو اس کام کے لیے غیر مستند ڈاکٹروں اور معاینوں کے پاس جانے سے مشورہ ہرگز نہیں دے سکتی۔ ان نالائقوں کے اہتقوں ہزاروں جانیں ضائع ہو جاتی ہیں۔ اب حمل گروا ناقانونی طور پر جائز ہے۔ مستند ڈاکٹر حمل گروانے کا کام کرنے کے لیے آمادہ ہو جائے گا، یا پھر اسپتال میں حمل گروا دیا جاسکتا ہے۔

کیا آپ کی رائے میں حمل کے دوران میاں بیوی کے جنسی تعلقات ختم ہو جانا چاہیے؟

نہ تو یہ ضروری ہی ہے اور نہ مناسب کہ حمل کے دوران میاں بیوی کے جنسی تعلقات ختم ہو جائیں۔ میں اس کا انحصار دونوں کی جنسی ضروریات پر ہے۔ حمل کے ابتدائی زمانے میں جنسی عمل سے عورت کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی لیکن آخری زمانے میں جب رحم خاصا بڑھ جاتا ہے تو جنسی عمل اس کے لیے تکلیف دہ ہو سکتا ہے لیکن میں آپ کو یقین دلاتی ہوں کہ جنسی عمل سے نہ تو ماں کو کوئی نقصان یا خطرہ ہے اور نہ اس کے پیٹ کے بچے کو۔

کن عورتوں کی زچگی اسپتال میں ہونا چاہیے؟

میرا مشورہ تو یہ ہے کہ نام ہی عورتوں کو اسپتال میں زچگی کروانا چاہیے تاکہ ہر قسم کے خطروں اور پیچیدگیوں سے بچا جاسکے۔ لیکن مندرجہ ذیل قسم کی عورتوں کو تو اسپتال میں ضرور ہی زچگی کرانا چاہیے۔

- ۱۔ جو عورت پہلی بار ماں بن رہی ہو۔
- ۲۔ جن عورتوں کو بلڈ پریشر یا دوسری بیماریاں ہوں۔
- ۳۔ ایسی عورتیں جن کے پیر میں تکلیف ہو یا در کوئی بات ہو؛
- ۴۔ ایسی عورتیں جنہیں گزشتہ حمل کے دوران، خصوصاً جلدان زائے میں کوئی تکلیف رہ چکی ہو۔
- ۵۔ ایسی عورتیں جن کے کئی بچے ہو چکے ہوں کیوں کہ ایسی عورتوں کو شدید دروزہ ہوتا ہے۔

کیا بچہ پیدا ہونے کے تھوڑے ہی عرصہ بعد عورت جنسی حمل کے لائق ہو جاتی ہے؟

ایسی عورت جس کے حال ہی میں بچہ پیدا ہوا ہو جنسی حمل کے قابل ہو جاتی ہے نہ تو اس سے کسی قسم کی تکلیف ہوتی ہے اور نہ کسی قسم کے کسی نقصان کا اندیشہ ہے۔

نوزائیدہ بچوں کو ٹانسن سے کس طرح بچایا جاسکتا ہے؟

مجھے خوشی ہے کہ آپ نے یہ سوال پوچھا۔ حاملہ عورتوں کو حمل کے دوران ٹانسن کا ٹیکہ لگوانا چاہیے اس کے دو ٹیکے چھ سے دس ہفتہ کے وقفہ سے لگائے جاتے ہیں۔ پہلا ٹیکہ حمل کے پانچویں چھٹے مہینے اور دوسرا آٹھویں یا نویں مہینے میں لگایا جاتا ہے۔ اس ٹیکے کے لگ جانے کے بعد نوزائیدہ بچے کو ٹانسن نہیں ہوتا۔ ٹانسن عام طور پر بچے کا نال زنگ دار یا ناملت آئے سے کاٹنے کی وجہ سے یا نال کو کاٹنے کے بعد زخم پر گوبرا اور راکھ وغیرہ رکھنے سے ہوتا ہے۔ اس لیے نال پر کوئی چیز نہیں لگائیں اس کو اسپرٹ سے دھو دیں اور بس۔

نوزائیدہ

بچہ اسپتال سے گھر آجائے تو کیا کرنا چاہیے؟

بچے کو گھر لے جانے سے پہلے اُس کی آئندہ دیکھ بھال کے متعلق تمام ضروری معلومات اسپتال کی ڈاکٹر اور نرسوں سے حاصل کر لینا چاہیے۔ آپ میرے اس خیال سے اتفاق کریں گی کہ بچے کی ولادت ماں کے لیے ایک نیا تجربہ ہے اور ہر نوزائیدہ بچہ گویا ایک نصوصی بچہ ہوتا ہے۔ ہر ماں کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ بچے کو کیسے ہلانے کس طرح اُس کی صفائی کریں، بچے کو کیا اور کس طرح کھلائیں پلائیں۔ یہ ضروری ہے کہ بچے کے سب ہی برتن گھر کے دوسرے برتنوں سے الگ رکھے جائیں۔ بچے کو ہلانے کے لیے ایک چھوٹا سا پلاسٹک کٹب ہونا چاہیے۔ بچے کا ہانے کا سامان اور تمام دوسری چیزیں خفہ پرکڑے، تولیے، مابن، پوڈر، الگ رکھنا چاہیے اور بچے کے مٹو اور کسی کو بھی انہیں استعمال کرنے کا اجازت نہ دینا چاہیے۔ ماں کو یہ نہ جانتا چاہیے کہ بچہ بہت نازک ہوتا ہے اور اسے بہت جلدی یا ریری لگ جاتی ہے۔ بچے کو چھوت کا اثر (sensitive) بھی بہت جلد ہو جاتا ہے۔ پھر بچے کو دیکھنے کے لیے آنے والے لوگ الگ ایک مصیبت بن جاتے ہیں کیوں کہ ان میں سے ہر ایک بچے کو گود میں لینا اور چومنا چاہتا ہے ماں کو چاہیے کہ وہ ان لوگوں کو بچے سے دور ہی رکھے اور کسی صورت میں بھی بچے کو گود میں اٹھانے نہ دے وہ دور سے بچے کو دیکھ سکتے ہیں۔

نوزائیدہ بچے کے سر میں گولڈ پیڈا ہونا چاہیے اور اسے کیسے دور کیا جاسکتا ہے؟

عل کے دوران بچہ رحم کے اندر ہوتا ہے لیکن پیدائش سے چند دن پہلے اس کا سراں کے پیر وکی ڈی سے بنگ جاتا ہے۔ اس کا تجربہ ہوتا ہے کہ سر کے اُس حصے میں جو پیر وکی ڈی سے لگا ہوا ہوتا ہے رگت

آہستہ آہستہ گولو کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ ان کو چاہیے کہ وہ اس کو قطعاً ہاتھ نہ لگائے کیوں کہ ایک ہفتہ کے اندر یہ گولا خود بخود ختم ہو جاتا ہے اس کا اثر بچے کی آنز و نشو و نما پر بھی نہیں پڑتا۔ بہر حال اگر یہ گولا ایک ہفتہ کے اندر ختم نہ ہو تو بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جانا چاہیے۔

اگر کسی نوزائیدہ بچے کی چھاتیاں بڑھی ہوئی ہوں اور ان سے رطوبت خارج ہو رہی ہو تو کیا کرنا چاہیے؟

بعض نوزائیدہ بچوں خصوصاً بچپن میں یہ صورت ہو سکتی ہے لیکن اس میں کوئی تشویش کی بات نہیں۔ ان کو اس معاملہ میں کچھ نہ کرنا چاہیے اور کسی صورت میں بھی چھاتیوں کی رطوبت کو بخوٹنے کی کوشش نہ کرنی چاہیے۔ کچھ ہی دنوں میں رطوبت کا اخراج بند ہو جاتا ہے اور چھاتیاں اپنی اصلی حالت پر واپس آ جاتی ہیں۔ اگر ایسا نہ ہو تو ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے۔ چھاتی کو دبانا ہرگز نہ چاہیے کیوں کہ اس کا نتیجہ پھوڑے یا ناسور کی صورت میں نکل سکتا ہے۔

بعض نوزائیدہ لڑکوں کے گولہوں پر سیاہ دھبے ہوتے ہیں۔ اس کے لیے کیا کریں؟

یہ سیاہی مائل نیلے دھبے بالکل فطری اور معمولی چیز ہیں اور اس معاملے میں قطعاً کسی تشویش کی ضرورت نہیں۔ عام طور پر یہ دھبے گولے پر ہوتے ہیں۔ کبھی کبھی سانسے کی طرف بھی ہوتے ہیں لیکن ان سے کوئی نقص نہیں ہوتا اور یہ خود بخود زائل بھی ہو جاتے ہیں۔ ان کے بارے میں بالکل فکر مند نہ ہونا چاہیے۔

بچے کے پاخانے کا رنگ برابر بدلتا رہتا ہے، ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اور اس کے لیے کیا کرنا چاہیے؟

نوزائیدہ بچے پیدائش کے ابتدائی چند دنوں میں سیاہی مائل ہرا یا خاںہ کرتے ہیں۔ اس کو طبی اصطلاح میں میکونیم (MECONIUM) کہتے ہیں۔ یہ اصل میں پیدا ہونے سے پہلے کا جمع شدہ فضلہ اور رطوبتیں ہوتی ہیں جو پیدائش کے ابتدائی چند دنوں میں پاخانے کی شکل میں خارج ہوتا ہے۔ رفتہ رفتہ ان پاخانوں کا ہر انچ کم ہوتا ہے اور یہ زردی مائل ہوتے ہیں۔ یہ جموری دور ہوتا ہے اور ان پاخانوں کو ممبری پاخانے کہا جاتا ہے۔ اس دوران بچے کو ڈھیلے پاخانے بھی ہو سکتے ہیں لیکن اس میں کوئی تشویش کی بات نہیں لیکن اگر ان پاخانوں میں پانی زیادہ ہو اور یہ پٹھے پٹھے ہوں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے لیکن محض پاخانے کے رنگ سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ خاص طور پر ابتدائی چند دنوں کے پاخانوں کے رنگ سے۔

اگر بچے کا نال جھڑنے کے بعد بھی رطوبت خارج ہوتی ہے تو اس کا کیا علاج کرنا چاہیے؟

بچے کے نال کو ایک مقدس چیز سمجھنا چاہیے اور اس کو قطعاً ہاتھ نہیں لگانا چاہیے۔ نال سوکھ کر جھڑ جانے کے بعد بھی ٹنڈی کو قطعاً نہ چھڑنا چاہیے۔ اگر رطوبت خارج ہوتی نظر آئے تو اس پر چین شن دالٹ ایک فیصد (1%) GENTIAN VIOLET اسپرٹ میں حل کر کے لگانا چاہیے۔ لیکن بہتر یہی ہو گا کہ ٹنڈی کو اس سلال پر چھوڑ دیا جائے اور اس پر کچھ بھی نہ لگایا جائے اور اس پر کچھ بھی نہ لگایا جائے۔ رطوبت کا اخراج خود بخود بند ہو جائے گا اودی دوا یا اسپرٹ۔ اگر ضرورت ہو تو دن میں دو بار لگائیے۔ اگر اخراج پھر بھی بند نہ ہو یا ٹنڈی میں میل نظر آئے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

بچوں کا یرقان کیا ہوتا ہے؟ اس کا تدارک کیسے کیا جاسکتا ہے؟

نوزائیدہ بچے کے جسم میں خون کے سرخ ذرات کی تعداد خاصی بڑی ہوتی ہے۔ ان کے پیٹ میں بچے کو زیادہ آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے جس کے لیے بچے کو ماں پر انحصار کرنا پڑتا ہے۔ یہ لال ذرات آکسیجن کو بچے کے بدن میں پہنچاتے ہیں۔ بچے کی پیدائش کے بعد اتنی بڑی تعداد میں ان سرخ ذرات کی ضرورت باقی نہیں رہتی ہندوہ ختم ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ ان سے خارج ہونے والا رنگ جگر میں آکر تغیر پذیر ہوتا ہے اور خارج ہو جاتا ہے لیکن چونکہ بچے کا نازک مگر اس بڑے ہوئے کام کو انجام نہیں دے پاتا۔ اس لیے اس کا نتیجہ یرقان کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ یہ یرقان بچے کی پیدائش کے تیسرے دن ظاہر ہوتا ہے اور ساتویں یا دسویں دن تک خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔ اس یرقان کا بچے کی جھوک یا کھلوار پر مطلق اثر نہیں ہوتا۔ اگر بچہ سست نظر آئے اور دودھ بھی ٹھیک سے نہ پئے تو اسے فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ یرقان کسی چھوت (INFECTION) کے سبب تو نہیں ہے۔ بہر حال اس یرقان کے تدارک کی کوئی تہہ برابر اب تک دریافت نہیں ہوئی ہے۔

یرقان کے دوسرے اسباب کیا ہیں؟

یرقان کے دوسرے اسباب میں چھوت یا بعض پیدائشی حالتیں جو حمل کے دوران کارفرما رہی ہوں یا مثال میں، اگر ماں کو دوران حمل یرقان ہو جائے تو بچہ یرقان زدہ پیدا ہو گا۔ ہو سکتا ہے ماں کو دوران حمل دوسرے امراض لاحق رہے ہوں جن کے سبب بچہ یرقان کا شکار ہو جاتا ہے اس کے علاوہ ماں اور بچے کے خون کے

اجزاء ترکیبی میں فرق کے سبب بھی یرقان ہو سکتا ہے۔ خون میں ایک عنصر آر۔ ایچ نامی ہوتا ہے ۸۵ سے ۹۰ فیصد افراد میں یہ مثبت ہوتا ہے اور باقی میں منفی۔ اگر اس کے خون میں RH کا منفی عنصر موجود ہے اور باپ کے خون میں مثبت عنصر ہے تو اسے جو بچہ پیدا ہوگا وہ یرقان زدہ ہوگا۔ ایسی حالت میں جسے خون کا تضاد بھی کہتے ہیں پہلا بچہ عام طور پر ٹھیک پیدا ہوتا ہے۔ دوسرا بچہ بھی بعض دفعہ بچ جاتا ہے لیکن تیسرا بچہ لازمی طور پر یرقان زدہ ہوتا ہے۔ ایسی ماؤں کو بچے کی پیدائش کے ۸۴ گھنٹے کے اندر اینٹی ڈی ٹو گلوبین کا انکشن ضرور لگوانا چاہیے تاکہ ان کا اگلا بچہ یرقان سے محفوظ رہے۔ یہ انکشن بازار میں آسانی سے مل جاتا ہے۔ خون کے بعض دوسرے تضادات بھی یرقان کا سبب ہو سکتے ہیں لیکن ان کے متعلق ڈاکٹری بتا سکتا ہے۔ بہر حال اگر کسی بچے کو پیدائش کے ۸۴ گھنٹے کے اندر یرقان ہو جائے تو اسے فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے۔ ۸۴ گھنٹے کے بعد ہونے والا یرقان تو قدرتی اور بے ضرر ہو سکتا ہے لیکن اس سے قبل ہونے والا یرقان چھوٹی ہی کا توجہ ہو سکتا ہے۔ اس لیے فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کرنا ہی مناسب ہے۔

یہ کیسے جانیں کہ بچہ بیمار ہے اور اسے علاج کی ضرورت ہے؟

یہ جاننے کے لیے بہت سی علامات ہیں۔ بیماری کی سب سے پہلی پہچان یہ ہے کہ بچہ دودھ پینا چھوڑ دے اور ریں ریں کرے۔ یرقان بھی بیماری کی علامت ہو سکتا ہے۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ بعض دفعہ بیماری گھنے کے باوجود بچے کا درجہ حرارت بڑھتا نہیں ہے بلکہ کم رہتا ہے اسے طبی اصطلاح میں ہائپو تھرمیا (HYPOTHERMIA) کہتے ہیں لیکن بیماری کی سب سے پہلی اور اہم علامت یہی ہوتی ہے کہ بچہ دودھ پینا چھوڑ دیتا ہے۔ اس کے علاوہ اُن لٹیاں، دست سستی اور متعلق طور پر ریں ریں کرنا بھی بیماری کی علامتیں ہیں اور ان کے ظاہر ہوتے ہی فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ اصل میں بچے کی ہر اس حرکت پر جو عجیب یا غیر معمولی نظر آئے ہیں فوراً توجہ کرنا چاہیے۔

بچے کو چھوٹ سے بچانے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟

چھوٹ کی بے شمار قسمیں ہیں اور ان تمام اقسام سے بچے کو محفوظ رکھنا ممکن نہیں ہے۔ اصل میں بیماری پہلے سے دسے بعض جراثیم اس ہوا میں بھی شامل ہوتے ہیں جس میں ہم سانس لیتے ہیں پھر یہی بہت سی دوسری قسم کی بیماریوں اور چھوٹوں سے بچنے کو پھیل جاتا ہے۔ اس معاملہ کی سب سے پہلی احتیاط یہ ہونی چاہیے کہ بچے کو کم سے کم ہاتھ لگایا جائے اور اس کا تمام سامان اور سب چیزیں بالکل الگ رکھنا چاہیے۔ بچوں کو جو متعدی امراض ہو جاتے ہیں ان میں سب سے عام ہیپاٹائٹس اور اُن لٹیاں، جلدی امراض اور سانس کی بیماریاں ہیں اگر بچے

کہدایا ملازم کو کوئی چلیدی مرض ہو جائے تو اس کا فوراً علاج کرنا چاہیے۔ بچے کا کھانے پینے کا سامان اور برتن بالکل نلگ رکھنا چاہیے اور جب بھی بچے کو دودھ پلایا جائے تو اس سے پہلے دودھ کی بوتل اور نیل کو کھولتے ہوئے پانی سے صاف کر لینا چاہیے۔ بچے کے کپڑے نرم کپڑے کے ہونا چاہیے اور ان میں نمی اور رطوبت کو جذب کرنے کی صلاحیت ہونا چاہیے۔ اگر ان ہدایات پر عمل کیا جائے تو بچے کو بہت سی بیماریوں سے بچایا جاسکتا ہے۔

کیا نوزائیدہ بچے کا سارا سارا دن سوتے رہنا ٹھیک ہے؟

یہ ایک بالکل قدرتی اور فطری بات ہے کہ نوزائیدہ بچہ دن کے بیشتر حصہ میں سوتا رہتا ہے، علاوہ اس وقت کے جب اسے غذا کی ضرورت ہوتی ہے یا شب، پانچاٹھ بجے کے بعد پرتڑہ بدلوانے کی ضرورت ہوتی ہے دودھ پل کر یا پرتڑہ بدلو کر بچہ پھر سو جاتا ہے اور یہ حالت تین ماہ تک رہتی ہے۔ جب بچہ تین مہینہ کا ہو جاتا ہے تب وہ دن میں جاگنے لگتا ہے اور دیکھتا بھی ہے۔

بچہ کے وزن میں ہر مہینہ کتنا اضافہ ہونا چاہیے؟

پیدائش کے پانچ مہینہ میں بچہ کا وزن دو گنا ہو جاتا ہے اور ایک سال کے اندر تین گنا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح پیدائش کے وقت بچہ کا قد پچاس سینٹی میٹر ہوتا ہے اور ایک سال میں بڑھ کر نو پچتر سینٹی میٹر ہو جاتا ہے۔ سال بھر کے بعد وزن میں اضافے کی شرح کم ہو جاتی ہے۔ دو سال کی عمر تک پہنچتے پہنچتے اس کا وزن پیدائش کے وزن سے چار گنا ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد بچے کے وزن میں سالانہ ڈیڑھ سے دو گنا اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ سات سال سے بارہ سال کی عمر تک اضافے کی شرح ایک سے ڈیڑھ گھٹتی رہتی ہے۔ بچے کا قد سالانہ ساٹھ سے دس سینٹی میٹر کی شرح سے بڑھتا ہے یہاں تک کہ چار سال کی عمر میں بچے کا قد ۱۰۰ سینٹی میٹر ہو جاتا ہے۔ سہ سے ۷ سال تک کے دوران تہذیب اضافہ کی شرح ۶، ۷ سینٹی میٹر اور ۱۱ سال سے ۱۲ سال کی عمر کے دوران ۱۰ سینٹی میٹر مٹھلانے کے حساب سے اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ ۱۲ سال کی عمر پہنچ کر لڑکوں اور لڑکیوں دونوں میں بلوغت کی علامتیں ظاہر ہونے لگتی ہیں۔

بچے کو اپنے ماحول سے ہم آہنگ کر لے اور اس کی عام نشوونما کے لیے آپ کیا تدابیر تجویز کریں گی؟

ماؤں کے لیے یہ بہت ضروری ہے کہ وہ اپنے بچوں کے ساتھ کھیلیں اور اس طرح بچوں کو اپنے ماحول سے ہم آہنگ ہونے کی تحریک دیں۔ مگرے اور تیز رنگ کی چیزیں بھی بچوں کے لیے باعث کشش ہوتی ہیں اس لیے اگر اس کے پلٹے میں تیز رنگ کے کھلونے لٹکائے جائیں تو یہ کھلونے اُسے اپنے ارد گرد کے ماحول میں

دبچسی لینے میں مدد دیں گے۔ ایسے بچے جن کے ساتھ اُن کی مائیں یا کوئی اور قریبی عزیز کھیلتا رہتا ہے زیادہ تیزی سے بڑھتے ہیں اُن بچوں کے مقابلے میں جو اکیلے لینے رہتے ہیں۔

ذرا یہ بتائیے کہ بچوں کی نشوونما کے لیے کیا باتیں کرنا چاہیے اور کیا باتیں نہ کرنا چاہیے؟

نو زائیدہ بچے کو بہت ہی محترم شخصیت سمجھنا چاہیے۔ جب تک ضرورت نہ ہو اُسے ہاتھ نہ لگانا چاہیے۔ وہ اکثر دقت سوتا رہتا ہے اور مرث دودھ پینے یا کپڑے تبدیل کرانے کے لیے جاگتا ہے۔ اس کے اس معمول کا احترام کرنا چاہیے۔ اور اس میں غلغلہ نہ ڈالنا چاہیے۔ بچے کو کم سے کم لوگ ہاتھ لگائیں۔ کسی ایسے شخص کو جو زہام اور کھانسی میں مبتلا ہو بچے کے قریب نہیں آنے دینا چاہیے۔ جب تک بچہ ۳، ۴ ماہ کا نہیں ہو جائے کسی شخص کو یہ اجازت نہ دی جائے کہ وہ اُسے گود میں اٹھا کر چومے کیوں کہ اُس سے بچے کو طرح طرح کی بیماریاں لگ جانے کا خطرہ ہے۔ بچے کو گرمیوں میں نیم گرم اور سردیوں میں گرم پانی سے نہلانا چاہیے۔ بچے کے سر کو پانی میں غوطہ نہ دینا چاہیے۔ بلکہ اُن اپنے ہاتھوں میں بچے کا سر ختم کر اس کی صفائی کرے۔ بچے کو نہلانے کے لیے ایسا صابن استعمال کریں جس میں دسلین یا چکنائی زیادہ ہو۔ بچے کے بدن پر تیل بھی ملنا چاہیے۔ اس سے بچے کے رگ پٹھے مضبوط ہوتے ہیں۔ لیکن بہت ہلکے ہلکے ملنا چاہیے۔ تیل کی مالش روزانہ یا تیسرے دن بچے کو نہلانے سے پہلے کرنا چاہیے۔ بچے کی آنکھوں، ناک اور کانوں میں کوئی چیز لگانا یا ڈالنا نہیں چاہیے۔ کیوں کہ ان اعضا کی صفائی خود بخود قدرتی طور پر ہوتی رہتی ہے۔ زبان کو صاف کرنے کی ضرورت نہیں۔ اس کی صفائی بھی آپ ہی آپ قدرتی طور پر ہوتی رہتی ہے۔ بچے کی آنکھوں میں کابل لگانا بھی درست نہیں۔ اس سے بچے کو آنکھوں کی بیماریاں ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ بچے کے لیے پھر دانی ضرور ہونی چاہیے۔ بچوں کی پھر دانیاں بازار میں مل جاتی ہیں لیکن اگر نہ بھی ملیں تو گھر پر بھی تیار کی جاسکتی ہیں۔

بچے کی غذا کے بارے میں کچھ عام باتیں بتائیے؟

سب سے پہلے تو ہمیں یہ احساس ہونا چاہیے کہ ہر بچے کی اپنی ایک الگ اور منفرد کیفیت ہوتی ہے۔ اور بچے کی اس انفرادیت کا احترام بہت ضروری ہے۔ ہو سکتا ہے کہ کسی وقت اُسے زیادہ بھوک ہو اور کسی وقت کم اُسے اگر وہ ایک وقت زیادہ دودھ پی لے اور دوسرے وقت کم پئے تو اس سے پریشان نہ ہونا چاہیے لیکن پتہ اگر ہر بار دودھ پینے سے نہ موڑے تو واقعی یہ تشویشناک بات ہوگی اور اس کا مطلب یہ ہوگا کہ بچے کو کوئی بیماری ہے۔ لہذا فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ دودھ کو پانی میں ملا کر پتہ نہیں کرنا چاہیے خاص

طور پر اس حالت میں کہ ہمارے یہاں دودھ میں پہلے ہی سے پانی ملا ہوتا ہے۔ اگر نیشیل ڈیری کا اسٹینڈرڈ دودھ بھی ہو تو اس میں بھی پانی نہ ملائیں۔ بچے کے تمام برتن الگ رکھنے چاہیے۔ بوتل کو دودھ پلانے کے بعد تقریباً پندرہ منٹ تک کھولتے ہوئے پانی میں رکھنا چاہیے اور نیل کو دو سے تین منٹ تک کھولتے پانی میں رکھیں۔ جب بچہ پانچ ماہ کا ہو جائے تو اسے بوتل سے دودھ پلائیں۔ لیکن یہ شروع میں اس میں وقت ہو لیکن ذرا سی توجہ اور کوشش سے یہ مسئلہ حل ہو جائے گا اور بچہ گلاس سے دودھ پینے لگے گا۔ بعض بچے تو چار پانچ سال کی عمر تک بوتل پیتے رہتے ہیں۔ اگر ان کو بروقت چمچے سے دودھ پینے کی عادت ڈال دی جاتی تو یہ مشکل نہ ہوتی۔ بچے کو ماں کا دودھ ابتداء ہی سے دینا چاہیے یعنی پیدائش کے فوراً بعد سے۔ اگر پیدائش کے ۴۸ گھنٹہ کے اندر ماں کے زیادہ دودھ نہیں اترتا تو یہ سمجھ لینا چاہیے کہ بچے کو کبھی اس سے زیادہ کی ضرورت نہیں ہے۔ لہذا ماں کو چاہیے کہ بچے کو دودھ پلانا شروع کر دے۔ یہ مناسب نہیں کہ وہ اپنے دودھ کے ساتھ ساتھ بچے کو اوپر کا دودھ بھی دے کیوں کہ اگر ایسا کیا گیا تو وہ ماں کا دودھ نہ پے گا۔ اس کی وجہ ظاہر ہے۔ چھاتی سے دودھ پینے میں بچے کو محنت کرنی پڑتی ہے۔ اس کے برعکس بوتل سے دودھ خود بخود اس کے منہ میں ٹپکنے لگتا ہے اور چوسنے کا عمل برائے نام ہی ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بوتل کا دودھ زیادہ میٹھا ہوتا ہے کیوں کہ اس میں شکر ملا ہوئی ہوتی ہے۔ ماں بچے کو اپنا دودھ پلانے تو ایسا کرنے سے ماں اور بچے کے درمیان ایک نہایت ہی خوش آئند اور مخلص تعلق خاطر قائم ہو جاتا ہے۔

بچے کی ناک بند ہو جائے تو کیا کریں؟

بند ناک کی تشخیص بہت مشکل ہے۔ بہر حال اگر بچہ منہ میں دودھ نہ لے اور منہ سے سانس لے تو سمجھ لیجئے کہ اس کی ناک بند ہے۔ اس کی دوسری پہچان یہ بھی ہے کہ بچہ دودھ تو پی لیتا ہے لیکن ایک بار میں زیادہ دیر تک چھاتی منہ میں نہیں رکھ پاتا اور گھبرا کر منہ نکالتا ہے اور سھوک کی وجہ سے روتا ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ دودھ پلانے سے پانچ منٹ قبل اس کی ناک میں ایک قطرہ ناک کی دوا، پانی اچھی طرح ملا کر ڈال دیں اس سے بچے کی ناک کھل جائے گی۔ اگر یہ سلسلہ طویل پکڑ جائے تو ڈاکٹر کی صلاح لینی چاہیے۔ ہو سکتا ہے ناک کسی دوسری بیماری کی وجہ سے بند ہو

کیا ست ماہ بچہ (PREMATURE BABY) ذہنی طور پر ٹھیک ہوتا ہے؟

وقت سے پہلے پیدا ہو جانے والے بچے لازمی طور پر دوسرے بچوں سے کسی طرح کم نہیں ہوتے

عکس ہے کہ شروع کے چند دنوں میں وہ کچھ ڈھیلے اور سست دکھائی دیں لیکن وقت گزرنے کے ساتھ وہ بالکل ٹھیک اور عام بچوں جیسے ہو جاتے ہیں۔ ہمارے پاس ایسے اعداد و شمار موجود نہیں ہیں جن کی بنا پر یہ کہا جاسکے کہ سست مائے بچے ذہنی طور پر غبی اور پڑھنے میں کمزور ہوتے ہیں۔

سست مائے بچوں کے متعلق آپ کا عام مشورہ کیا ہے

سست مائے بچے ایسے بچے ہوتے ہیں جو نو بیٹنے پورے ہونے سے پہلے پیدا ہو جاتے ہیں۔ ان کا وزن بھی کم ہوتا ہے اور قد بھی اور اعضا بھی ویسے نہیں ہوتے جیسے عام بچوں کے پیدائش کے وقت ہوتے ہیں۔ اس لیے ایسے بچوں کی پرورش خصوصی توجہ کی طالب ہے۔ اس کو بیماریوں سے بچانا، دودھ پلانے میں بڑی احتیاط سے کام لینا، اس کی جلد کی بیماریوں اور چھوٹ سے حفاظت کرنا اور اس کے بدن کے درجہ حرارت (گرمی) کو قائم رکھنا، خاص طور پر سردیوں میں، بہت زیادہ ضروری ہے۔ درجہ حرارت قائم رکھنے کے لئے گرم کمرے میں رکھنا چاہیے یا اس کے بستر کو گرم رکھنا چاہیے۔ بستر کو گرم پانی کی بوتل اور کمرے کو بجلی کے ہیٹر سے گرم رکھا جاسکتا ہے۔ بچے کو بہت سارے کپڑے پہنانا درست نہیں اس کو ہلکے کپڑے پہنا کر کیل آڑھ دینا چاہیے۔ اور ایک دوسرا کیبل آڑھ کر کے اس پر اس طرح ڈال دیں کہ کیبل کا دونوں کنارے پٹنگ کی دونوں پٹنیوں پر پڑے رہیں۔ اس طرح بچہ گرم بھی رہے گا اور کیبل کا بوجھ بھی اس پر نہ پڑے گا۔ اس کے برعکس اگر اسے بہت سارے کپڑے پہنائے گئے تو وہ ان کے بوجھ کی وجہ سے ہاتھ پیر بھی ہلانے سکے گا۔ بچے کو ایسے نرم اور ڈھیلے ڈھالے کپڑے پہنانا چاہیے جو آسانی سے چڑھ اتر سکیں۔ ایسے بچے کو دودھ پلانے پر بھی خصوصی توجہ دینی چاہیے۔ شروع شروع میں اس قسم کا بچہ نہ تو زیادہ دیر تک منہ چلا پاتا ہے اور نہ ہی زیادہ دودھ نکل سکتا ہے۔ بہت ہی چھوٹا بچہ جو ڈیڑھ کلو سے زیادہ ہو، بہت تھوڑی دیر منہ چلا سکتا ہے۔ ۸۰۰ گرام سے زیادہ وزن کا بچہ اچھا خاصا دودھ پی لیتا ہے۔ ۱۶ کلو سے کم وزن والے بچے کو اسپتال میں ڈاکٹر کی زیر نگرانی رکھنا چاہیے۔ ۸۰۰ گرام وزن والے بچے کو گھر پر رکھا جاسکتا ہے۔ ان کو دودھ پلانے کے لیے بوتل، چمچے اور ڈراپر استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ ایسے بچوں کو بھی ماں کا دودھ دینا چاہیے تاکہ وہ بیماریوں سے محفوظ رہیں لیکن اگر بچہ چھاتی سے دودھ نہ پی سکے یا ماں کے پاس دودھ کم ہو تو اوپر کا دودھ دیا جاسکتا ہے۔ ایسے بچوں کو شروع ہی سے وٹامن سی، فولاد اور لمبی وٹامن کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان بچوں کو گھر کے لوگوں سے دور رکھنا چاہیے۔ مرن ماں ہی بچے کو ہاتھ لگائے کیوں کہ اگر ایسے کمزور اور لاغر بچے کو کوئی بیماری لگ جائے تو بڑی مصیبت ہوتی ہے۔

اگر بچہ ناگئیں اکڑا لے تو کیا کریں؟

نوزائیدہ بچے عام طور پر ناگئیں اکڑاتے ہیں۔ اس سے گھبرانا نہیں چاہیے۔ بچہ کسی بات سے ڈر کر ایسا کرتا ہے۔ اگر بچے کے پاس کوئی اچانک شروع پانا شروع کر دے تو وہ ڈر کر ناگئیں اکڑانے لگتا ہے۔ جیسے جیسے بچہ بڑا ہوتا ہے یہ کیفیت کم ہوتی جاتی ہے اور خون کا مظاہرہ اچھلنے سے ہونے لگتا ہے۔ ایسا بڑوں میں بھی ہوتا ہے۔ بڑے بھی اکثر ڈر کر اچھل جاتے ہیں۔

اگر بچہ کے اندام نہانی سے خون آنے لگے تو کیا کریں؟

اس سے بھی فکر مند نہ ہونا چاہیے۔ تنو ثا بہت خون کا اخراج ہر بچہ کو ہو سکتا ہے۔ لیکن یہ کیفیت چند دن میں خود ہی ختم ہو جاتی ہے۔ جب اس کے بدن سے بعض ہارمون بچہ کے بدن میں پہنچ جاتے ہیں تو یہ صورت پیش آتی ہے۔

کیا بچے کا خنہ کرنا ضروری ہے؟

مسلمانوں میں خنہ ایک مذہبی روایت کے طور پر رائج ہے۔ لیکن طبی اعتبار سے بھی خنہ کر دینے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ بچوں کے عضو تناسل کی کھال تنی ہوتی ہے اور جیچے کی طرف نہیں سرکتی لیکن عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ یہ کھال نرم اور پلک دار ہوتی ہے اور یہ جیچے کی طرف ہٹ جاتی ہے۔ اس لیے خنہ کی کوئی خاص ضرورت بھی نہیں۔ اصل میں خنہ کی مقبوضیت ایک امینکی مطالعہ کی رپورٹ کی وجہ سے بڑھی جس میں یہ بتایا گیا تھا کہ غیر خنہ تون بچوں میں آلات تناسل کا کینسر زیادہ پایا گیا۔ میں خنہ کو ہر بچے کے لیے ضروری نہیں سمجھتی کیوں کہ ہر عمل میں کچھ نقصانات بھی ہوتے ہیں۔ بہر حال اس معاملہ میں آپ کو ڈاکٹر کی صلاح لینا چاہیے۔

بچے کو صحت اطفال کے ماہر ڈاکٹر کے پاس کتنی بار لے جانا چاہیے؟

ابتداء میں بچے کو ہر چھ مہینے ڈاکٹر کے پاس لے جا کر معائنہ کرانا چاہیے اور پھر ماہ کی عمر کے بعد ہر تیس مہینے ڈاکٹر کے پاس لے جا کر معائنہ کرنا چاہیے۔ ابتداء میں ہر چھ مہینے ڈاکٹر کو دکھانا اس لیے ضروری ہے تاکہ وہ آپ کو ٹیکوں اور غذا وغیرہ کے بارے میں بچے کی صحت اور دوسری باتوں کو نظر میں رکھ کر صحیح مشورہ دے سکے۔

بچے کو نسل کس طرح کرائیں؟

بچے کی صفائی انتہائی ضروری ہے۔ اکثر اسپتالوں میں بچوں کو نہلایا نہیں جاتا کیونکہ وہاں ان کو ایک ایک کر کے الگ الگ نہلانا ممکن نہیں ہوتا ان کو عام طور پر ایک ہی ٹب میں ایک ساتھ نہلا دیا جاتا ہے۔ مگر یہ آپ ہر بچے کو الگ الگ نہلا سکتی ہیں۔ اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ ہر بچے کا نہانے کا سامان بالکل الگ رکھا جائے۔ بچے کو نہلاتے وقت پہلے اس کا بدن دھلائے لیکن اس طرح کہ اس کا سر نہ جھیکے۔ بدن دھونے کے بعد تو یہی سے بچے کا چہرہ صاف کرنا چاہیے اس کی آنکھیں، ناک اور کان صاف کرنے کی کوئی ضرورت نہیں کیونکہ یہ آپ ہی آپ صاف ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد بچے کے بدن پر خاص طور سے اُس کی جملوں، باجھکوں اور گردن پر اچھی طرح پاؤ ڈر لگائیے اور پھر اُسے کپڑے پہنا دیجئے۔ نہادھو کر بچہ کتنا پیارا لگے گا ہے۔ اس کی مٹی بھی صاف کرنا چاہیے اور منہ و ناسل کی کھال چھپچھپ کر کا کرنا بھی صاف کرنا چاہیے۔ یہ کام روزانہ کرنا چاہیے تاکہ کسی قسم کا میل کھیل کھال کے بچے جمع نہ ہو سکے۔

نوزائیدہ بچوں کا پیٹ بڑا ہوتا ہے؟ کیا یہ عام بات ہے؟

نوزائیدہ بچوں کا پیٹ عام طور پر بڑا ہوتا ہے۔ آپ کو یہ بات جان لینی چاہیے کہ بچے کا سر اور پیٹ اس لیے بڑا لگتا ہے کہ سر اس کی صاف کاٹھ فیصد ہوتا ہے۔ بچے کا سینہ تنگ اور گلہ بڑا ہوتا ہے اس دور سے اس کا پیٹ بڑا معلوم ہوتا ہے لیکن اس میں تشویش کی کوئی بات نہیں جیسے جیسے بچہ بڑھتا ہے اس کا پیٹ نرم ہوتا جاتا ہے۔

نوزائیدہ بچے کو دودھ دینا کب سے شروع کیا جائے؟

بچہ جیسے ہی دودھ مانگے اُسے دودھ دینا چاہیے۔ ہم عام طور پر پیدائش کے چار گھنٹے کے بعد بچے کو دودھ دلاوتے ہیں۔ اگر بچہ نہ مانگا ہو تو اس کو پیدائش کے چھ سے آٹھ گھنٹے کے اندر دودھ دنا۔ لیکن اس کے لیے کوئی بندھا ٹکا اصول نہیں ہے۔ بچے کو اگر ضرورت ہو تو پیدائش کے آدھے گھنٹے کے بعد ہی دودھ دیا جاسکتا ہے۔ دیکھنا یہ کہ بچہ پورے نو مہینے گزرنے کے بعد جو بچے پیدا ہوتے ہیں وہ دودھ جلدی مانگتے ہیں۔ ست ماہ کے بچے دودھ دیر میں مانگتے ہیں۔ اس لیے اولاد کر بچوں کو دودھ جلدی دینا چاہیے اور آزاد کر کو تاخیر سے اگر وہ آرام کر لیں لیکن یہ تاخیر سے لے کر چھ گھنٹہ ہی کی ہو اس سے زیادہ نہ ہو۔

بچے کی دیکھ بھال

پندرہ دن کا بچہ دن میں چھ بار پاجانہ کرتا ہے؟ کیا یہ نارمل ہے؟

پاجانوں کی تعداد بذات خود کوئی معنی نہیں رکھتی۔ بہت سے بچے ہر بار دودھ پی کر پاجانہ کرتے ہیں لیکن یہ پاجانے عام طور پر گاڑے اور لیس دار ہوتے ہیں اور ان میں پانی بہت کم ہوتا ہے لیکن اگر کوئی بچہ دن بھر میں دو ہی تین پاجانے کرے مگر ان پاجانوں میں پانی زیادہ ہو تو یہ ایک غلط معمول بات ہوگی۔ اس لیے بیس مشورہ یہ ہے کہ ماں کو بچے کے پاجانوں کے بارے میں بہت چوکتار ہونا چاہیے۔ اگر بچہ پتلے پاجانے کرے تو پہلے انکی تعداد زیادہ نہ ہو لیکن ان کا وجہ سے بدن کے پانی میں جو کمی ہو جاتی ہے وہ تشویش ناک بات ہے اس لیے ایسی صورت میں فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

دستوں کو کس طرح روکیں؟

مجھے ختمی ہے کہ آپ نے یہ سوال پوچھا کیوں کہ یہ بچے کی آئندہ بڑھوتری کے لیے بہت اہم ہے۔ اگر بچہ ۲ کا دودھ پیتا ہے تو دست کوئی ایسا مشکل معاملہ نہیں بن پاتے۔ اس صورت میں ماں کو ہر بار دودھ پلانے سے پہلے اپنے ہاتھ اچھی طرح صاف کر لینا چاہیے اور اپنا سینہ بھیگے ہوئے تو بے سے صاف کرنا چاہیے تاکہ بچے کو بیماری گھنے کا امکان باقی نہ رہے۔ بوتل سے دودھ پینے والے بچوں کا معاملہ بتنا زیادہ مشکل ہوتا ہے کیوں کہ یہاں بوتل اور دودھ دونوں کو جراثیم سے پاک کرنے کا ٹیڑھا سوال درپیش ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بچے کے رکھوالے کے ہاتھ اور وہ برتن جن میں دودھ تیار کیا جاتا ہے صاف کرنا چاہیے۔ بوتل کو ہر بار صاف کرنے کے بعد تقریباً آٹھ گھنٹے تک اُبلانا چاہیے۔ پیل کو دو منٹ تک اُبلانا چاہیے۔ ماں اپنے ہاتھ اچھی طرح دھوے اور

وہ تمام اقیانیں انجام دے جو ان کا دودھ پینے والے بچوں کے سالمہ میں کی جاتی ہیں۔ اگر بچہ پتلہ دودھ یعنی گائے وغیرہ کا دودھ پیتا ہو تو اسے بچے کو پلانے سے پہلے ہر بار گرم کر لینا چاہیے۔ دودھ کو ہر بار اُبلانا نہیں چاہیے۔ کیوں کہ اس طرح دودھ گاڑھا ہو جاتا ہے اور گاڑھا ہو کر خود ستوں کا سبب بن سکتا ہے۔

کیا ان اقیانیں تدابیر کے باوجود بچے کو ڈائریا ہو سکتا ہے؟

اں! ان اقیانیں تدابیر پر عمل کرنے کے باوجود بچے کو ڈائریا ہو سکتا ہے کیوں کہ بعض قسم کا ڈائریا جراثیم کے ذریعہ پھیلتا ہے لیکن غیرت یہ ہے کہ جراثیمی ڈائریا بہت ہلکے قسم کا ہوتا ہے اور اس سے جسم کی رطوبت، نکلیات اور دوسرے اجزاء ضائع نہیں ہوتے اس لیے اس قسم کا ڈائریا زیادہ خطرناک نہیں ہوتا، ڈائریا وہی خطرناک ہوتا ہے جس سے بچے کے جسم کا پانی اور نکلیات بڑی مقدار میں خارج ہو جائیں۔ یہی وجہ ہے کہ بچہ کی غذا میں پانی ملا کر دیا جاتا ہے۔

بچے کے بدن سے پانی ضائع ہو جانے کی علامتیں کیا ہیں اور اس کی پہچان کیسے ہو؟

دیے تو یہ ایک ٹیکنیکل قسم کا سوال ہے لیکن اگر بچے کو بڑے بڑے پانی جیسے دست آرہے ہوں تو سمجھ لیجیے کہ اس کے جسم کا پانی ضائع ہو رہا ہے۔ جب بچے کو اس طرح کے دست آتے ہیں تو اس کی پیاس بھی بڑھ جاتی ہے۔ وہ روتا ہے اور جیسے ہی اسے پانی دیا جاتا ہے وہ خوش ہو جاتا ہے اور غٹ ٹٹ اُسے پی جاتا ہے۔ ایسی حالت میں وہ دودھ پینا چھوڑ سکتا ہے لیکن پانی نہیں چھوڑ سکتا۔ اگر آپ اس حالت میں اسے پانی دینا بند کر دیں تو وہ بید چڑچڑے پن کا مظاہر کرے گا۔ اُس کی آنکھیں اندر دھنسنے لگیں گی لیکن جیسے ہی اُسے پانی دیا جائے گا وہ اسے خلافت پی جائے گا۔ بدن سے پانی کے ضائع ہوجانے کے آثار اس وقت زیادہ شدت سے ظاہر ہوتے ہیں جب بچے کو پانی پینے کو نہ ملے۔ ایسی صورت میں اس کا تالو بیٹھنے لگتا ہے۔ جلد میں سختی آ جاتی ہے، زبان خشک ہو جاتی ہے اور اس پر نفلت چھانے لگتی ہے۔ اس لیے میرا یہ مشورہ ہے کہ جیسے ہی آپ بچے کو پانی جیسے بڑے بڑے دست آتے دیکھیں فوراً اسے ڈاکٹر کو دکھائیں تاکہ اسے بروقت طبی امداد پہنچائی جائے۔ اور اس کی حالت کو مزید خراب ہونے سے بچایا جاسکے۔

کیا قبض نقصان دہ ہوتا ہے؟ اور اسے کس طرح روکا جاسکتا ہے؟

قبض کا ہو جانا کوئی خاص بات نہیں۔ بعض مائیں اپنے بچوں کو سخت پاخانہ ہوتے دیکھ کر یہ سمجھ بیٹھتی

ہیں کہ انہیں قبض ہو گیا ہے لیکن میرے خیال میں اس طرح کے قبض سے بچے کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ تشویش کی بات تب ہوتی ہے جب قبض کے ساتھ آنتیاں ہوری ہوں اور ایک دن سے زیادہ بچے کو بالکل پاخانہ نہ ہوا ہو۔ اپنے مام متوں میں قبض ہو جانا کوئی خاص بات نہیں قبض کے تدارک کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ پہلے قبض کے اسباب کا پتہ چلا جائے۔ قبض کی ایک اور وجہ پانی اور غذا کی کمی ہوتی ہے۔ میرا خیال ہے کہ بچوں کو قبض زیادہ تر دودھ کی مقدار یا میاں میں کمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یعنی جتنا دودھ اُن کو دیا جاتا ہے وہ یا تو مقدار میں کم ہوتا ہے یا تپلا ہوتا ہے اور ضروری اجزاء سے ماری ہوتا ہے۔ بڑے بچوں کو بھی قبض اسی صورت میں ہوتا ہے جب وہ خوراک کم کھائیں۔ چھوٹے بچوں کی ماؤں کو میرا مشورہ یہ ہے کہ جب بھی وہ بچوں میں قبض کی علامات دیکھیں تو نیچے کو روزانہ کے معمول سے ایک چمچ زیادہ یعنی دودھ میں ملا کر پلا دیں یا ایک چمچ شہد گرم پانی میں ملا کر پلا دیں اس سے قبض دور ہو جائے گا۔ چار ماہ کے بچے کو آبی ہوئی سبزیوں کا سوپ دینا چاہیے۔ چھ مہینے کی عمر سے گھی ہوئی سبزیاں دینا چاہیے لیکن ان چیزوں کو دینا شروع کرنے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ اس کے دودھ کی مقدار کو کم کر دیا جائے۔ دودھ اس کو اب بھی پہلے ہی کی طرح پوری مقدار میں ملنا چاہیے۔

چھوٹے بچوں کے لیے پانی کیوں ضروری ہے؟

باراجسم میں اجزاء سے مرکب ہے اُن میں پانی کا خاصہ حصہ ہے۔ بچوں کے جسم میں پانی کا وزن کل جسم کا ستر اسی فیصد ہوتا ہے جب کہ بڑے لوگوں میں پانی کا وزن پچاس ساٹھ فی صد ہی ہوتا ہے۔ جسم کی بہت سی عملگاریاں اور فعلیاتی کی شکل میں بدن سے خارج ہوتا رہتا ہے جیسے پیشاب اور پسینہ، کچھ پانی پاخانے کے ساتھ بھی خارج ہوتا ہے۔ چھوٹے بچہ اپنے بدن میں پانی جمع نہیں رکھ سکتے کیوں کہ ان کے گردے نازک اور کمزور ہوتے ہیں۔ اس لیے بچوں کا جسم بہت جلد پانی سے خالی ہو جاتا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ اب آپ کو ضرور اس بات کا اندازہ ہو گیا ہو گا کہ پانی ہماری روزمرہ کی زندگی میں کتنا ضروری ہوتا ہے۔ ہم لوگوں کے لیے تو پانی اور بھی ضروری ہے اس لیے کہ ہم گرم آب دہوا میں رہتے ہیں جس کی وجہ سے ہماری جلد کے ذریعہ پسینہ کی صورت میں پانی بڑی مقدار میں خارج ہوتا رہتا ہے۔ اس لیے بچے کو پیدائش کے وقت ہی سے پانی دینا بہت ضروری ہے لیکن بچے کو جو پانی دیا جائے اُسے بال کرٹھنڈا کر لینا چاہیے۔ پانی میں گلوکوز ملائے کی کوئی ضرورت نہیں۔

اگر بچہ دودھ پی کر لٹھی کر دے تو کیا کرنا چاہیے؟

اگر بچہ ہر بار دودھ پی کر لٹھی کر دیتا ہے تو یہ معاملہ توجہ طلب ہے پہلے یہ دیکھنا چاہیے کہ کیا وہ بچا ہوا

سارا دودھ اُلٹ دیتا ہے یا اس کا کچھ حصہ۔ اگر اُلٹے ہوئے دودھ کی مقدار کم ہے تو یہ ایک بالکل عام اور فطری عمل ہے اور اس سے پریشان ہونے کی بالکل ضرورت نہیں اسے عام طور پر دودھ ڈالنا کہتے ہیں۔ لیکن اگر بچہ سارا یا کچھ دودھ اُلٹ دیتا ہے تب کچھ نہ کچھ ضرور کرنا چاہیے۔ سب سے پہلے بچے کو کندھے سے لگا کر اُس کی پیٹھ تھپتھپانا چاہیے اگر وہ ڈکارے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ دودھ اس وجہ سے اُلٹا تھا کہ اس کے پیٹ میں ہوا بند ہو گئی تھی اور جب کہ ڈکار کی صورت میں یہ خارج ہو رہی ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اب وہ دودھ نہ اُلٹے گا بچے کو ہر بار دودھ پلا کر یہ عمل کرنا چاہیے۔ اگر بچہ ایسا کرنے کے باوجود ڈکار نہیں لیتا اور سارے کا سارا دودھ اُلٹ دیتا ہے تو پھر یہ تشویش کی بات ہے اور اس کا فوراً علاج کرنا چاہیے۔

حلقہ قسم کی اُلٹیوں کے بارے میں کچھ بتائیں؛

بچوں میں ایک بہت ہی عام چیز ہوتی ہے دودھ ڈالنا، جس کے متعلق میں ابھی بتا چکی ہوں۔ یہ بھی ایک قسم کی اُلٹی ہے جس میں بچہ تھوڑا سا دودھ اپنے کپڑوں پر یا اگر وہ ماں کے کندھے سے لگا ہوا ہے تو ماں کے کپڑوں پر ڈال دیتا ہے۔ اُلٹی کی دوسری قسم وہ ہے جب اُلٹی زور کے ساتھ آتی ہے اور دودھ ایک فن سے زیادہ فاصلے پر جا کر گرتا ہے۔ عام طور پر بچے کو اُلٹیاں اس وجہ سے آتی ہیں کہ اسے دودھ ٹھیک طریقے سے نہیں پلایا گیا ہے۔ جب بچہ جھوکا ہوتا ہے تو وہ جلدی جلدی دودھ طے سے نیچے آتا ہے اور اس طرح دودھ کے ساتھ بڑی مقدار میں ہوا بھی اُس کے پیٹ میں پہنچ جاتی ہے۔ اگر ماں بچے کو کندھے سے لگا کر اس کی پیٹھ تھپتھا کر یہ ہوائیے کے پیٹ سے ڈکاروں کے ذریعہ نکلوا دے گی تو بچے کو فوری طور پر اُلٹی ہو جائے گی۔

اس کے علاوہ بھی بعض دوسری قسم کی اُلٹیاں ہوتی ہیں۔ بعض اُلٹیاں چھوت (INFECTIOUS) کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ اس قسم کی اُلٹیوں کی دہاس کی انتڑیوں کی خرابی، کان کا درد اور گلے کی خرابی ہوتی ہے۔ بعض اوقات بچے کو کھانسی اُٹھنے سے اُلٹی آ جاتی ہے، اس طرح گویا اُلٹی بچے کے جسم میں جراثیمی جھوٹ کا اثر ہو جانے کی علامت بھی ہے۔ بعض بچوں کو دیسے بھی زیادہ ما لٹیاں آتی ہیں۔ اُلٹیوں کی وجہ انتڑیوں میں کسی قسم کی رکاوٹ بھی ہو سکتی ہے جو ایک خفوشانہ بات ہے اس لیے بہتر یہ ہو گا کہ جب بھی کو ایک سے زیادہ اُلٹی آئے تو اسے فوراً ڈاکٹر کے پاس لے جایاں۔

بچے کے منہ میں سفید دھبے ہونے کا کیا مطلب ہے؟

بچے کی زبان پر سفید دھبے ہونے کے کئی سبب ہو سکتے ہیں۔ ان میں سب سے عام بچے ہوئے دودھ کے دھبے

ہیں۔ لیکن بعض دفعہ جراثیمی اثرات سے بھی زبان اور جڑوں کے اندرونی حصوں پر سفید سفید دھبے پڑ جاتے ہیں۔ یہ اثرات عام طور پر صفائی نہ ہونے اور غیر معتد عادات کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ بعض صورتوں میں تیز دواؤں کا غریبے تک استعمال بھی ان دھبوں کی وجہ ہو سکتا ہے۔ ڈپتھیریا کی بیماری عام طور پر تین ماہ سے کم کے بچوں کو نہیں ہوتی۔ جس بچے کو ڈپتھیریا کا ٹیکہ لگ جاتا ہے اس کی زبان پر دھبے نہیں پڑتے۔ اس لیے ظاہر ہے کہ یہ دھبے ڈپتھیریا کی وجہ سے نہیں ہو سکتے۔ پھر ڈپتھیریا میں بچے کو بخار بھی ہوتا ہے اور جھکنے میں تکلیف ہوتی ہے۔ بہر حال اگر آپ کا بچہ تین ماہ سے بڑا ہے لیکن اس کو ڈپتھیریا کا ٹیکہ نہیں لگا ہے اور اس کی زبان پر سفید دھبے پیدا ہو گئے ہیں تو آپ ان دھبوں کی نوعیت اور اسباب معلوم کرنے کے لیے فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ ہو سکتا ہے کہ یہ دھبے خطرناک نہ ہوں لیکن ڈاکٹر سے مشورہ کر لینے میں کوئی حرج نہیں ہے۔

بچوں کے دانت نکلنے کے بارے میں کچھ بتائیے؛

بچے کا پہلا دانت چھ سات مہینے کی عمر میں نکلتا ہے۔ لیکن دانتوں کے نکلنے کا کوئی بندھا ہوا نظام اوقات نہیں ہے۔ بعض بچوں کے دانت جلدی نکل آتے ہیں اور بعض کے دیر میں نکلنے ہیں لیکن عام طور پر چھ اور نو ماہ کی عمر کے درمیان بچے کا پہلا دانت پھوٹ آتا ہے۔ ایک سال کی عمر تک چھ اور دو سال کی عمر میں تمام کے تمام بیس دانت نکل آتے ہیں۔ عام طور پر سب سے پہلے بچے کا دانت نکلتا ہے اس کے بعد اوپر کے۔ دانت نکلنا ایک قدرتی اور فطری عمل ہے اور اس میں کسی قسم کی تشویش کی ضرورت نہیں ہے۔ بعض بچے دانت نکلنے کے دوران بہت چڑچڑے ہو جاتے ہیں، ان کے بہت زیادہ رال نکلتی ہے اور دست ہولے لگتے ہیں۔ اگر دستوں کا علاج نہ کرایا جائے تو بچہ کمزور ہو جاتا ہے اور اس کا وزن گرنے لگتا ہے۔

کیا دانت نکلنے کے دوران بچے کو خصوصی غذا کی ضرورت ہوتی ہے؛

دانت نکلنے کے دوران بچے کی خوراک اور سواری کے اوقات میں کسی تبدیلی کی ضرورت نہیں۔ جو خوراک بچے کو پہلے سے دی جا رہی ہے وہی جاری رکھنا چاہیے۔ عام طور پر یہ خیال پایا جاتا ہے کہ بچوں کو دانت نکلنے کا سہارا دینا سخت قسم کا بکٹ بچے کو دینے سے دانت نکلنے میں آسانی ہوتی ہے کیونکہ بچے کے مسوڑوں میں کھلا ہٹ ہوتی ہے اور وہ کچھ کاٹنا چاہتا ہے۔ اس میں کوئی ہرج نہیں۔ یہ چیزیں کھلانے سے کسی قسم کا نقصان نہیں۔

کیا اس دوران بچے کے رال نکالنا قدرتی بات ہے؟

ہاں! یہ بالکل قدرتی بات ہے۔ اس کا سبب بھی بالکل ظاہر ہے۔ بچے کے مسوڑھوں میں اس زمانے میں بہت زیادہ کلکلی ہوتی ہے جس کی وجہ سے رال زیادہ مقدار میں پیدا ہوتی ہے اور بننے لگتی ہے۔ اس میں پریشان ہونے کی کوئی بات نہیں۔ دانت نکلنے کے دوران بعض بچوں کو دست ہونے لگتے ہیں۔ لیکن ان دستوں کا دانتوں کے نکلنے سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ ان دستوں کے متعلق لوگوں میں عجیب و غریب خیالات پائے جاتے ہیں۔ یہ اصل میں ایک قسم کا ڈائریا ہوتا ہے۔ دانت نکلنا ایک قدرتی عمل ہے۔ آئیے اب یہ دیکھیں کہ ڈائریا اسی عمر میں کیوں ہوتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ اس عمر میں اکثر بچے گھٹنوں چلنا شروع کر دیتے ہیں اور ہر وہ چیز اٹھا کر منہ میں رکھ لیتے ہیں جو ان کی گرفت میں آجائے۔ ان چیزوں میں سے بعض سیلی بھی ہوتی ہیں اور بعض میں جراثیم بھی ہو سکتے ہیں۔ اس لیے بہت زیادہ اسکان اس بات کا رہتا ہے کہ ڈائریا اسی گندگی اور جراثیم کے اثر سے ہوتا ہے۔ اگر یہ ڈائریا ایک یا دو دن میں خود بخود ختم نہ ہو یا دستوں میں پانی زیادہ آ رہا ہو تو فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ یہ میں اس لیے کہہ رہی ہوں کہ ان دستوں کے متعلق عوام میں جو عقیدہ پایا جاتا ہے۔ اس کے سبب ان کا علاج نہیں کرایا جاتا کیوں کہ یہ کچھ یا گیا ہے کہ یہ دست اس وقت تک ہوتے رہیں گے جب تک دانت نہ نکل آئیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بچے کمزور ہو جاتے ہیں اور کمزوری کی وجہ سے دوسری بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ آپ نے دیکھا ہو گا کہ بچوں کے بڑھنے کی تیار پانچ چھ مہینے کی عمر تک خامی تسلی بخش رہتی ہے لیکن جیسے ہی ان کے دانت نکلنا شروع ہوتے ہیں ان کا وزن گھٹنے لگتا ہے۔ وزن کی یہ کمی پوری ہونے میں بہت خاما دقت لگ جاتا ہے۔ اس کا سبب دانتوں کا ڈائریا ہے۔ اس لیے ضرورت اس بات کی ہے کہ اس کی طرف پوری توجہ دی جائے اور ان دستوں کو روکنے کی تدبیر کی جائے۔ دانت نکلنے وقت بچوں کو کسی خاص دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ البتہ اس دوران انھیں غذائیت سے بھرپور غذا کی ضرورت ہوتی ہے جو دودھ کے علاوہ کم ٹھوس غذاؤں کی صورت میں دینی چاہیے۔

یہ کیسے معلوم ہو کہ بچے کے بڑھنے کی رفتار اطمینان بخش ہے؟

جو بچہ ٹھیک سے دودھ پی لیتا ہو، اچھی طرح سوتا ہے، پاخانہ ٹھیک طرح کرتا ہے اور خوب روتا ہے۔ وہ ایک مصلحہ بچہ ہے۔ اس کے علاوہ چھپائش کے ابتدائی چند مہینوں میں اس کا وزن ڈیڑھ پونڈ یا پانچ کی رفتار سے بڑھنا چاہیے۔ جب وہ پانچ چھ مہینے کا ہو جائے تو اس کا وزن پیدائش کے وقت کے وزن سے دوگنا ہونا چاہیے اور جب وہ ایک سال کا ہو جائے تو تین گنا۔ اس کا وزن کسی وقت بھی گھٹنا نہیں چاہیے۔ وزن کا اضافہ مادی طور پر

رک جانا تشویش ناک نہیں ہوتا لیکن اگر دو تین مہینے بچے کا وزن بالکل نہ بڑھے تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ یہ بہت ضروری ہے کیوں کہ وزن میں اضافہ کسی چھوت (INFECTION) کی وجہ سے رک گیا ہے تو اس کا فوراً علاج کرنا چاہیے۔ اگر اس کا بروقت علاج نہ ہوا تو ہو سکتا ہے کہ آئندہ چل کر بچے کو زیادہ نقصان پہنچ جائے۔

• پوترہ چکے کیسے ہوتے ہیں؟

بعض بچوں کے کولہوں اور رانوں کے اُن حصوں پر جو پوترہ سے ڈھکے رہتے ہیں۔ سونپ چکے پڑ جاتے ہیں۔ ان بچوں کو پوترہ چکے "کہتے ہیں۔ عام طور پر یہ اُن بچوں کے ہوتے ہیں جنہیں ٹالکون یا پلاسٹک کے ٹکٹوں پہنائے جاتے ہیں۔ ہندوستان کا گرم موسم ٹالکون اور پلاسٹک کے ٹکٹوں کے استعمال کی اجازت نہیں دیتا۔ میرے خیال سے تو بچے کو پوترہ باندھا ہی نہ جائے۔ اُسے نگاہی رکھا جائے تو اچھا ہے۔ اگر ٹکٹوں پہنا نا ہی پڑے تو پُرانے کپڑے کے بے ہوئے نرم ٹکٹوں یا پوترے استعمال کرنا چاہیے۔ ان ٹکٹوں کو ضرورت پڑے ہی تبدیل کرنا چاہیے۔ اگر بچے کے کولہوں یا رانوں پر چکے ہوں تو انہیں صاف کر کے کسی کپڑے سے خشک کر دینا چاہیے۔ اور اس جگہ پر کوئی اچھا پوڈرنگ کر کے کھلا چھوڑ دینا چاہیے۔ بچے کو مصنوعی ریشموں سے بنے ہوئے کپڑے، خشک ٹائیلوں، ٹیری لن کے ٹکٹوں اور پوترے ہرگز ہرگز نہ پہنائیں۔ اگر پوڈرنگ لگانے سے کوئی فائدہ نہ ہو تو کالامینوشن (CALAMINUSHION) استعمال کریں۔ اس سے یہ چکے دور ہو جائیں گے۔ اگر اس سے بھی فائدہ نہ ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ کیوں کہ اگر یہ سولی چکے ہوتے تو ان کو کالامینوشن سے ضرور ٹھیک ہو جانا چاہیے تھا۔

بچوں کو مصنوعی ریشموں سے بنے ہوئے کپڑے کیوں نہ پہنائے جائیں؟

مصنوعی ریشموں سے بنے ہوئے کپڑوں یا ٹالکون کے کپڑوں میں نمی کو جذب کرنے کی صلاحیت نہیں ہوتی اس لیے وہ پسینہ یا مٹیاب وغیرہ کو جذب نہیں کر سکتے۔ اس کے علاوہ بچے کی جلد کو 'زرد حس' بنا دیتے ہیں بچے کی جلد بہت نرم اور نازک ہوتی ہے اس لیے اُسے اس قسم کے کپڑے پہنا نا مناسب نہیں۔ بچے کو سخت یا کھروارے دن کے کپڑے بھی نہ پہنا نا چاہیے۔ اگر ضرورت پڑ ہی جائے تو ان کے نیچے کوئی نرم کپڑا پہنائیں۔ اُس کے اوپر سے ادنیٰ کپڑے پہنائیں تاکہ ان کپڑوں کی سختی سے اس کی نرم و نازک جلد کو تکلیف یا نقصان نہ پہنچے میں تو یہاں تک کہوں گی کہ بڑے بچوں کو بھی ٹالکون وغیرہ کے کپڑے نہ پہنائیں اس لیے کہ یہ کپڑے صحت مند جلد کو بے غراب نہیں کرتے بلکہ آگ بھی بہت جلد پکڑ لیتے ہیں جو بے حد خطرناک بات ہے۔ بچے ہر جگہ گتے ہیں اس لیے انہیں اس طرح کے کپڑے پہنا نا غلطی سے خالی نہیں۔

بچے کے سر میں غشکی ہو جائے تو اس کے لیے کیا کریں؟

ڈاکٹر سے صلاح لیجیے۔ اس پرسیون کا مھول اور (PRAGMATIC) ملا کر مھتہ میں ایک یا دو بار اُن حصوں پر لگائیں جہاں غشکی ہے۔ اس کے علاوہ پانہ کی سے بچے کا سر کسی اچھے شیمپو سے صاف کریں۔ اس کے علاوہ سر پر اور کوئی دوا نہ لگائیں کیوں کہ بچے کے سر کی کھال بہت نازک اور حساس ہوتی ہے۔

کیا بچے کے بدن پر تیل پرتیل ملنا چاہیے؟

بچے کے بدن پر تیل ملنے میں کوئی ہرج نہیں۔ ماش اگر ٹھیک طریقے سے کی جائے تو اس سے رگ اور پٹے کھل جاتے ہیں اور ان کی ورزش ہو جاتی ہے۔ لیکن بچے کی ماش زیادہ طاقت سے نہ کرنی چاہیے۔ کیوں کہ بچے کی کھال اور بچے نازک ہوتے ہیں اور اس کے بدن کے جوڑ بھی کمزور ہوتے ہیں۔ اس لیے بچے کی ماش بہت ہلکے ہاتھ سے کرنا چاہیے۔ تیل کی ماش اس لیے بھی اچھی ہے کہ یہ رگوں ٹھنوں کو مضبوط بنانے کے علاوہ دوران خون کو بھی ٹھیک رکھتی ہے اور چربی کو کم کرتی ہے۔ تیل ماش کا سب سے بڑا فائدہ ماں بچے کی اُس طرحی سگت کے روپ میں نکلتا ہے جو ماش کے دوران پیدا ہوتی ہے۔ پھر اس طرح ان کو بچے کے ساتھ دنت گزارنے کا بھی موقع ملتا ہے۔ ماش کے لئے کوئی بھی تیل استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ ہر دوری نہیں کہ اس کے لیے کوئی نفیس قسم کا تیل ہی استعمال کیا جائے۔ اِن اِعتیاد بھی لکھی چاہیے کہ تیل میں کسی قسم کی ملاوٹ نہ ہو۔ اریلی، زیتون، اور تیل کا تیل دوسرے تیلوں کے مقابلے میں اس لیے اچھا ہے کہ اس سے جلد میں سوزش یا جلن نہیں ہوتی۔

بچے کی زبان کیسے صاف کریں؟

مہربانی کر کے بچے سے دور ہی رہیں۔ اس بات کی قطعاً کوئی ضرورت نہیں کہ آپ اس کی زبان کی صفائی کریں۔ اس کے کانوں کا میل نکالیں یا اس کی آنکھوں کو حسین بنانے کے لیے کابل وغیرہ لگائیں۔ قدرت نے بچے کے منہ کی صفائی کا نظام خود بخود بنا دیا ہے جس کی وجہ سے بچے کے منہ کی صفائی آپ سے آپ قدرتی طور پر ہوتی رہتی ہے۔ میں کابل اور سرمہ کے استعمال کی بھی قائل نہیں ہوں۔ اس سے بچے کو کسی قسم کا کوئی بھی فائدہ نہیں ہو سکتا اس کے کردار و اتی محض میں بچے کی آنکھیں اچھی لگنے لگیں۔

بچے کے ناخن بڑھ جائیں اور وہ کھرو پھے مارے تو کیا کریں؟

بچے کے ناخن بڑھ جائیں تو ان کو لٹ و تھپیجیے آپ اپنے ناخن کاٹتی ہیں۔ البتہ بچے کے ناخن کاٹنے

کے لیے چھوٹی قیسی استعمال کیجئے۔ تاکہ اُس کی اُستیں اور کوئی نقصان نہ پہنچے۔

بچوں کے تولیج کے درد کے متعلق کچھ بتائیں؛

بچوں کو تولیج کا درد اُس وقت ہوتا ہے جب اُن کے پیٹ میں ہوا بھرتی ہے اور وہ تکلیف سے چہنچہ گتے ہیں۔ یہ اس وجہ سے ہوتا ہے کہ بچہ جب بہت تیزی سے دودھ پیتا ہے تو دودھ کے ساتھ اس کے پیٹ میں بہت سی ہوا بھی چلی جاتی ہے۔ اس لیے اس درد کا واحد علاج اس ہوا کا اخراج ہے۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ بچے کو بہت آہستہ آہستہ دودھ پلایا جائے تاکہ ہوا پیٹ میں داخل ہی نہ ہو۔ دودھ پلانے کے بعد بچے کو کندھے سے لگا کر اس کی پیٹھ تھپکنا چاہیے تاکہ بچے کو ڈکاریں آئیں اور ڈکاریوں کے ذریعہ پیٹ میں بھنسی ہوئی ہوا نکل جائے۔ اس کے بعد بچے کو ادھی کروٹ سے ٹادیں اور اس کی پیٹھ کی طرف بائیں جانب تکیہ لگا دیجیے۔ اس سے بھی ہوا کے اخراج میں مدد ملتی ہے۔ درد کی صورت میں بچے کو پیٹ کے بل ٹا دینا چاہیے تاکہ پیٹ کے دہنے سے اُسے ڈکاریں آئیں اور پیٹ میں موجود ہوا خارج ہو جائے۔

بچے کی دیکھ بھال کے معاملہ میں کیا کریں کیا نہ کریں؟

سب اہم بات اس سلسلے میں یہ ہے کہ بچے کو آرام سے لیٹا رہنے دیجیے۔ اور ہر کسی کو اسے اُتھانے نہ دیجیے۔ اور نہ گود میں اُٹھانے دیجیے۔ جہاں تک ممکن ہو اُن ہی اس کی تمام ضروریات پوری کرے۔ لیکن بہت پیار کے ساتھ بچے کو دودھ کس طرح پلانا چاہیے اس کے متعلق میں آپ کو پہلے ہی بتا چکی ہوں۔ اب میں چند باتیں بچے کے کپڑوں کے متعلق بتاؤں گی۔ یہ باتیں ہر ماں کو جانتا چاہئیں۔

اگر ماں دُورانِ حمل بچے کے لیے فراکیں وغیرہ تیار کر لی ہیں تو ٹھیک ہے اگر نہیں تو یہ ضروری ہے کہ اس کے لیے ایسے نرم کپڑے کی فراکیں بنائی جائیں جو پسینہ اور نمی جذب کر لیں۔ دُائل کی پرانی ساڑیوں کی فراکیں بہت اچھی ہوتی ہیں۔ فراکیں جتنی نرم ہوں اُتنی ہی اچھا ہے۔ یہ فراکیں ڈھیلی ڈھالی ہونا چاہئیں۔ ابتدائی روز میں مضبر آستینوں کی جیسے سے کھٹے والی ڈھیلی ڈھالی سیدھی سادی فراکیں بہت اچھی اور آرام دہ ثابت ہوتی ہیں۔ پھر جب بچہ بڑا ہونے لگے تب والدین اپنی پسند کے مطابق اُس کے کپڑے بنا سکتے ہیں لیکن چھوٹے بچوں کے لیے ڈھیلے ڈھالے اور نرم کپڑے ہی اچھے ہوتے ہیں۔ تاکہ وہ آسانی سے اُتارے اور پہنا سکیں۔ جاڑوں میں بچے کو تھن اور پرتین چار سوئیر مٹھانے کے جانے۔ یہ اچھا ہو گا کہ اُسے ایک سوئیر پہنا کر کبل اور حادیں۔ کبل چار پائی پر اُڑا کر کے اس طرح ڈالیں کہ بچے کے سینہ پر اس کا بوجھ نہ پڑے۔ بچے کو ایک ہی سوئیر مٹھائیں کیوں کہ بہت سارے ادنیٰ کپڑے ایک

ساتھ پہننے کی صورت میں ہو سکتا ہے کہ وہ گرمی سے گھبرا جائے اور بے چین ہو جائے۔

اُن کو چاہیے کہ وہ بچے کو اپنا دودھ پلائے۔ بچے کے لیے اُن کا دودھ ہی بہترین غذا ہے اور بیک ڈکٹر سنز نے اس کے بارے میں کچھ کو دودھ پلانا بند نہ کرے۔

تین ماہ کے بچے کو کیسا ہونا چاہیے ؟

تین ماہ کا بچہ اپنی گردن گھما کر ادھر ادھر دیکھنے لگتا ہے۔ وہ اپنی ماں کو پہچاننے لگتا ہے۔ کھیل میں ناگہان اٹھا کر اپنے پیر کھڑا ہے اور سکتا ہے۔ یہ گویا اس کی سماجی زندگی کا آغاز ہوتا ہے۔

بچہ کتنی عمر میں بیٹھنے لگتا ہے اور کب چلتا ہے ؟

چار ماہ کے بچے کو اگر اوندھا کر کے شادیں تو وہ اپنا سر اور سینہ اوپر اٹھاتا ہے اور وہ سیدھا ہوتا ہے۔ کواٹھ پڑ کر اٹھا سکتے ہیں۔ اس عمر تک بچہ اس کا سر گھرنے لگتا ہے لیکن پھر بھی تھوڑی سی دنگلاہٹ باقی رہ جاتی ہے۔ ۵ ماہ کی عمر میں بچہ سہارے سے بیٹھنے لگتا ہے۔ بعض بچے اس عمر میں دودھ پیئے وقت مجلس، پیاز بھی پکڑنے لگتے ہیں۔ سات مہینے کی عمر میں بچہ بغیر سہارے کے بیٹھنے لگتا ہے۔ آٹھ ماہ کی عمر میں وہ سہارے سے کھڑا ہوتا ہے اور دس گیارہ مہینے کی عمر میں بچہ بغیر سہارے کے کھڑا ہونے لگتا ہے۔ وہ دیوار یا رسی کے سہارے زینہ بھی چڑھ سکتا ہے۔ اب وہ "ماما" اور "پاپا" بھی کہنے لگتا ہے۔ اٹھارہویں مہینہ میں وہ اور مغربولی سے قدم جا کر چلنے لگتا ہے اور "پاپا" کے علاوہ کوئی اور لفظ بولنا سیکھ جاتا ہے۔ اب وہ دن کے وقت پوٹروں میں پیشاب بھی نہیں کرتا بلکہ پیشاب لگتا ہے تو اس کا اظہار کر دیتا ہے۔ دو سال کی عمر میں بچہ دوڑنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ زیادہ باتیں کرنے لگتا ہے اور اپنے آس پاس کی چیزوں کو زیادہ اچھی طرح پہچاننے اور سمجھنے لگتا ہے۔

بچے کی بڑھوتری کس عمر تک جاری رہتی ہے اور کس وقت تک اسے زیادہ توجہ کی ضرورت رہتی ہے ؟

بچے کی بڑھوتری کا سلسلہ بیس سال کی عمر تک جاری رہتا ہے۔ والدین کو شروع کے چند سالوں میں بچے کی ہر بات کا خیال رکھنا چاہیے۔ یہ بہت ضروری ہے کیونکہ ابتدائی زمانہ میں بچے کو اگر کوئی نقصان پہنچ جائے تو اس کی کافی ممکن نہیں ہوتی۔ مثلاً اگر اسکول میں داخلے کے وقت سے ذرا پہلے مہی ایک اور پانچ سال کی عمر کے درمیان اس کی نظر سے بنے توجہی برقی جائے تو بچہ پڑھنے لکھنے سے جی چھانے لگتا ہے اور اسکول میں ٹھیک نہیں چل پاتا۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ کم از کم ۱۳-۱۲ سال کی عمر تک اس کی مکمل دیکھ بھال کی جائے تاکہ وہ سمجھا ہو جائے اپنا اچھا برادر

بچے لگے اور اپنے پیروں پر کھڑا ہو سکے۔

بچے کے دانتوں اور منہ کی صفائی کس طرح کرنا چاہیے ؟

دو سال سے کم عمر کے بچے کے دانت اور منہ صاف کرنے کی کوئی ضرورت نہیں لیکن جب وہ دو سال سے اوپر ہو جائے تو اسے دانت صاف کرنے کی عادت ڈلوانا چاہیے۔ اگر برش سے دانت صاف کرنا ہے تو اس کے لیے نرم برش استعمال کرنا چاہیے۔ بچوں کے لیے تو خاص قسم کے برش ہر دو افراد ش کے بیان مل جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہر کھانے کے بعد بچے کو اچھا طرح کی کھانے کی عادت ڈلوانا چاہیے۔ اس طرح منہ میں کھانے کے ذرات جمع نہیں ہوتے اور دانت سڑنے اور کڑا گھٹنے سے محفوظ رہتے ہیں۔ یہ بات بہت ضروری ہے کیوں کہ بچے میٹھی چیزیں زیادہ کھاتے ہیں جس سے دانتوں کو کڑا لگ جاتا ہے۔

بچے کو کتنی عمر سے پورا کھانا دینا چاہیے ؟

آئیے میں آپ کو باہل شروع سے بتاتی ہوں۔ تین ماہ تک بچے کو سرن دودھ دیجیے۔ اس کے بعد اس کو تھوڑا تھوڑا تھوڑا کھانے کو دیجیے۔ ایک سال کا ہو کر وہ اس غذا کو کھانے کے قابل ہو جائے جو اس کے گھر والے کھاتے ہیں۔ اس کی خوراک اور کھانے کی عادات وہی ہونا چاہیے جو خاندان کے دوسرے افراد کی ہیں لیکن اس کو دودھ برابر پلاتی رہیں۔

کیا بچے کو گرائپ وائر دینا چاہیے ؟

گرائپ وائر یا اس قسم کی کوئی اور چیز بچے کو دینے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ اگر بچہ ٹیک سے دودھ پل لیتا ہے اور اس میں مناسب مقدار میں شکر ملی ہوئی ہوتی ہے تو پھر اسے کسی اور چیز کی ضرورت نہیں۔ بعض بچے تین چار ماہ کی عمر میں دودھ پینے کے دوران زیادہ ہوا اگل جاتے ہیں جس سے آٹ کے پیٹ میں درد اُٹتا ہے۔ ایسے بچوں کو جیسا میں پہلے بتا چکی ہوں کنہ سے بچنا کہ ان کی پیٹ آہستہ آہستہ چھلنی چاہیے تاکہ بچے کو ڈکاریں آئیں اور آٹ کے ساتھ پیٹ میں پھنسی ہوئی ہوا اگل جائے۔ اگر پھر بھی درد کم نہ ہو اور بچہ روتا رہے تو اس کو پیٹ کے پی ٹا دینا چاہیے۔ اس کے متعلق بھی میں پہلے بتا چکی ہوں کہ آپ وائر دینے کی کوئی ضرورت نہیں۔

بچے کو کس طرح اٹھانا چاہیے ؟

بچہ بہت لڑک ہوتا ہے اس کو بہت احتیاط سے اٹھانا چاہیے۔ اس کو اٹھانے وقت اس کے سر اور گردن کے نیچے

ایک ہاتھ رکھنا بہت ضروری ہے ورنہ اس کے سنگین نتائج عمل کتے ہیں۔ بچے کو ہاتھ اور پاؤں پر کڑکھمی نہیں اٹھانا چاہیے۔ اس سے اس کا کندھا اترنے کا ڈر یا کوئی اور تکلیف ہو سکتی ہے۔ بچے کو اٹھا کر اسے اپنے چہرے سے نہیں لگانا چاہیے۔ اس سے بچے کو چھوٹ گئے کا ڈر رہتا ہے۔

بچے کی ٹنڈی بھولی ہوئی ہو تو کیا کریں؟

بھولی ہوئی ٹنڈی بچوں میں کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے۔ بال سوکھ کر جھڑ جانے کے بعد بعض دفعہ ٹنڈی بھول کر ابھر آتی ہے لیکن جیسے جیسے بچہ بڑا ہوتا ہے ٹنڈی کا یہ ابھار ختم ہو جاتا ہے اور اس کی جگہ چھوٹا سا گڑھا پڑ جاتا ہے۔ اگر گڑھا بچا پس پیسے کے تکتے سے گولائی میں پڑا ہو تو ڈاکٹر کی صلاح لیں۔ لیکن بچے کی ٹنڈی پر کسی بھی حالت میں سکر رکھ کر نہ دیکھیں کیوں کہ اس کوئی فائدہ نہ ہوگا اگر ٹنڈی کا ابھار کچھ عرصہ بعد خود ہی ختم نہ ہو تو ڈاکٹر کو دکھائیں وہ اس کو ٹھیک کر سکے گا۔

میسے بچے کی ٹانگیں ڈیرھی ہیں؟ کیا یہ ٹھیک ہے؟

چھوٹے بچوں کی ٹانگیں عام طور پر ڈیرھی ہوتی ہیں۔ جب بچہ چلنا شروع کرتا ہے تو ٹانگیں پھیلا کر رکھتا ہے۔ اس طرح اس کی کمرور ٹانگیں اس کا بوجھ سہارنے کے قابل ہو جاتی ہیں جیسے جیسے بچہ بڑھتا ہے اس کی ٹانگیں رفتہ رفتہ خود بخود سیدھی ہونے لگتی ہیں بچے کی ٹانگیں ڈیرھی ہونا بالکل فطری بات ہے اور اس سے پریشان ہونے کی مطلق ضرورت نہیں ہے۔

اگر ماں کی چھاتیوں میں دودھ رک جاسے یا گھنٹولیوں میں خراش ہو جائے تو کیا کرنا چاہیے؟

اگر ماں کی چھاتیوں میں دودھ رک جاسے تو اسے نکال دینا چاہیے اس کے لیے چھاتی کے نرم حصے کو اوپر کی طرف دہلا



بچے کی پیٹھ ہلانے کا طریقہ

چاہیے تاکہ دودھ کی نالیوں میں رکاوٹ نہ ہو اور دودھ خارج ہو جائے۔ اس دودھ کو بچے کو پلا دینا چاہیے اس کے علاوہ چھاتی کو گرم پانی کی بوتل سے سینکنا چاہیے تاکہ سختی اور تناؤ دور ہو جائے۔ ایسا کرنے سے ماں کی چھاتیاں جلدی ہی اپنی اصلی حالت پر آجائیں گی۔ گھنڈیوں میں خراش ہو جانے کی صورت میں ان پر نیو ماسین کریم (NEOMYCINE CREAM) لگانا چاہیے۔ جب بچے کو دودھ پلانا ہو تو گھنڈیوں کو اچھی طرح دھو ڈالیں اور ان پر نپل شیلڈ (NIPPLE SHIELD) چڑھا کر بچے کو دودھ پلائیں۔ دودھ پلا کر یہ نپل شیلڈ اتار دیں اور پھر مرہم لگائیں۔ جب گھنڈیاں پوری طرح ٹھیک ہو جائیں تو نپل شیلڈ لگانے کی ضرورت نہیں۔

اگر بچے کے پاؤں مڑے ہوئے ہوں تو کیا کرنا چاہیے؟

میرے خیال میں آپ ٹیرے اور مڑے ہوئے پاؤں کے متعلق پوچھ رہی ہیں مگر خرابی بہت زیادہ نہ ہو اور شروع میں اس کا علاج کر لیا جائے تو بعض مشقوں (EXERCISES) سے پاؤں ٹھیک ہو سکتے ہیں لیکن اگر دیر سے توجہ کی گئی تو شاید پلاسٹر لگانے کی نوبت آجائے اس لیے جیسے ہی پاؤں یا کسی اور عضو کی خرابی کا علم ہو فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے۔

غذائیت اور بچے کی خوراک

بچے کو دودھ خود پلائیے

مجھے کیسے معلوم ہو کہ بچے کو میٹ بھر دودھ مل رہا ہے یا نہیں؟ بچے کو چھاتی سے دودھ پلانے کا کیا طریقہ ہے؟ اگر بچہ ماں کا دودھ پی سکتا ہے اور دودھ پی کر لڑا، ۱۲ گھنٹہ تک سوتا رہتا ہے تو کچھ عجیبے کے اسے پیٹ بھر کر دودھ مل رہا ہے اور جب وہ اٹھتا ہے تو وہ کھینا چاہتا ہے۔ اٹھ کر فوراً دودھ کا طالب نہیں ہوتا۔ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ پیٹ بھر کر دودھ پی لینے کے بعد بچہ ۲، ۳ گھنٹہ تک مطمئن رہتا ہے۔ لیکن اس کا دودھ بہت کھینچ کر عمر پر ہوتا ہے۔ بہت چھوٹے بچے چونکہ ایک بار میں کم دودھ پی سکتے ہیں۔ اس لیے ان کو بھوک بھی جلدی لگ جاتی ہے۔ بڑے بچے ایک بار میں زیادہ دودھ پی سکتے ہیں۔ اس لیے انہیں دیر دیر میں بھوک لگتی ہے۔ دوسری علامت جو یہ ظاہر کرتی ہے کہ بچہ کو پیٹ بھر کر دودھ مل رہا ہے وہ یہ ہے کہ اس کا وزن اطمینان بخش طور پر بڑھتا رہے۔ جس بچے کو مناسب مقدار میں غذا نہیں ملے گی وہ سونہیں سکے گا اور ریں ریں کرتا رہے گا اور بار بار دودھ کا طالب ہوگا اس کے علاوہ ایک اور قسم کی جانچ بھی کی جاسکتی ہے یعنی بچے کا وزن دودھ پینے سے قبل اور بعد میں لیا جائے۔ لیکن یہ جانچ کسی ڈاکٹر سے کرایا جائے کیوں کہ اس کا طریقہ بہت میڑھا اور مشکل ہے۔ یعنی بچے کا وزن دونوں بار اُن ہی کپڑوں میں کیا جائے اور اگر اس نے اس دوران پاخانہ کر دیا ہے تو اس کو مان نہیں کرنا چاہیے نہ ہی اس کے پوتھے یا کپڑے بدلتا چاہیے بلکہ اُسی حالت اور اُن ہی کپڑوں میں اس کا وزن کرنا چاہیے۔ اگر بچہ شیشی کا دودھ پیتا ہے تو دودھ کی مقدار پہلے ہی معلوم کی جاسکتی ہے کیونکہ شیشی میں مقدار ناپنے کے نشانات بنے ہوتے ہیں۔

آئیے اب میں آپ کو یہ بتاؤں کہ ماں اپنی چھاتی سے بچے کو کس طریقے سے دودھ پلائے۔

ماں بچے کو دودھ پلانے کے لیے اپنی گود میں اس طرح لٹائے کہ بچے کا سر ماں کے مٹھے ہوئے بازو پر

رہے۔ ماں کو چاہیے کہ وہ تھوڑی دیر بچے کے ساتھ کیلے اور بچے کو اپنی چاتی سے کیلے دے۔ تھوڑی دیر بعد بچے کے گھلوں پر اپنی چاتی رکھ دے وہ فوراً ہی اُدھر متوجہ ہو کر گھنڈی کو نہ میں لے لے گا۔ اگر آپ زبردستی بچہ کے نہ میں دودھ ٹھونسنے کی کوشش کریں گی تو ہو سکتا ہے کہ وہ بھڑک جائے اور دودھ نہ پئے۔ بچے کو دودھ پلاتے وقت ماں اپنی چاتی گھنڈی کے نیچے والا گہرے رنگ کا حصہ اپنی دو انگلیوں کے درمیان رکھے تاکہ بچے پر سینے کا وزن نہ پڑے ورنہ اس کا دم ٹھسنے لگے گا۔ دودھ پلا کر بچے کو کندھے سے لگا لیجے اور اس کی پیٹھ تھپکیے تاکہ ڈکاروں کے ذریعہ پیٹ میں دودھ کے ساتھ گئی ہو ابل جائے۔ یہ ضروری ہے۔ اگر ایسا نہ کیا جائے تو بچہ سلا کا سارا پیا ہوا دودھ اُٹ سکتا ہے۔

بچے کو ایک بار میں کتنا دودھ دینا چاہیے ؟

یہ بچے کی بھوک پر منحصر ہے اور ہر بچے کی بھوک مختلف ہو سکتی ہے اس لیے بعض بچوں کو کم دودھ کی ضرورت ہوتی ہے بعض کو زیادہ لیکن اس کے لیے مقررہ قاعدہ یہ ہے کہ تجھے ماہ کا بچہ ہو اُس سے ایک یا دو اونس زیادہ دودھ اُسے پینا چاہیے لیکن اگر بچہ ماں کا دودھ پیتا ہے تو اس مقدار کو جانچنا مشکل ہو گا لیکن میں آپ کو یقین دلاتی ہوں کہ اگر بچے کو مناسب مقدار اور کافی اوقات میں دودھ ملتا رہے تو زود بھوکا رہے گا اور نہ ہی ضرورت سے زیادہ دودھ پئے گا۔

میرا بچہ دودھ پیتے پیتے سوجاتا ہے کیا میں اسے اٹھا دیا کروں ؟

اکثر بچے دودھ پیتے پیتے سوجاتے ہیں۔ یہ بالکل فطری امر ہے۔ یہ اس لیے ہوتا ہے کہ دودھ پیتے وقت اسے ایک طرف اپنی ماں کی گود کی راحت میسر ہوتی ہے اور دوسری طرف ماں کا دودھ پینے کے لیے اسے حاصل ہوتا ہے بچے کو اس سے زیادہ آرام اور احساس تحفظ اور کیا چاہیے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ سوجا ہے۔ آپ کو یہ بھی کہنا چاہیے کہ دودھ پیتے بھر کر دودھ نہ پلے گا۔ اگر آپ اس کو چڑھائیں گی نہیں تو وہ خود بخود تھوڑی دیر بعد اٹھ جائے گا۔ اور دودھ طلب کرے گا اور پھر ہر تھوڑی دیر بعد یہی سلسلہ ہو گا جو اس کے لیے پریشان کن ہو گا اس لیے اُس کو چونکا کر پیٹ بھر دودھ پلا دینا چاہیے۔ اُس کو چونکانے کے لیے اس کو پاؤں تھپکیے اس کے تلوں کو گدگدائیے۔

کیا بچے کو دودھ پلانے کے لیے کوئی نظام الاوقات مقرر کرنا چاہیے یا جب وہ روئے تب اسے دودھ پلایا جائے ؟

اچھا تو یہ ہے کہ ان بچے کو اس کی طلب ہی پر دودھ پلائے۔ عام طور پر ۲، ۳ گھنٹہ کے وقفے سے بچہ دودھ مانگتا ہے لیکن بعض ایسے جلد بھر جاتی ہیں اس لیے انہیں چاہیے کہ وہ بچہ کو دودھ دینے کا ایک نظام اور اوقات یا

تاہم ٹیبل بنائیں ڈھائی سے لے کر پڑھ گھڑ کے وقفوں سے یا تین اور چار گھنٹہ کے وقفوں سے لیکن اس کا درود مل بھی نیچے کی ضروریات پر ہو گا۔ اگر آپ بچے کی طلب پر مبنی اُس کے رونے پر اُسے دودھ دیتی ہیں تو آپ کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ بچہ صرف دودھ مانگنے کے لیے ہی نہیں روتا وہ اس وقت بھی روتا ہے جب وہ پشیا یا پاخانہ کر چکا ہو اور سغائی چاہتا ہو اور اُس وقت بھی روتا ہے جب اس کا پیچا ہوتا ہے کہ کوئی اُسے گود میں اٹھا کر اس کے ساتھ کیلے۔ دودھ کے لیے بھی وہ روتا ہے۔ ان کو چاہیے کہ وہ اس کے رونے کا صحیح مطلب نکالے۔ آپ کو یہ جاننا چاہیے کہ بچے کے پاس اظہار کا ایک ہی ذریعہ ہے اور وہ ہے رونا۔

بعض بچے جابھرا دودھ ڈالتے ہیں۔ یہ کوئی تشویشناک بات نہیں ہے ایسا عام طور پر اُس وقت ہوتا ہے جب ان کو اٹھایا نہ جایا جائے۔ لیکن اگر بچہ زیادہ مقدار میں دودھ ڈالے تو ڈاکٹر کی صلاح لینا چاہیے۔ ساتھ ہی اسے کندھے سے لگا کر ڈکاروانے کی کوشش کرنا چاہیے۔ یہ بہت اچھا طریقہ ہے اور عام طور پر اس کا خاطر خواہ فائدہ ہوتا ہے۔ اور آپ بہت پریشانیوں سے بچ جاتی ہیں کیوں کہ دودھ اٹھنے کی عام وجہ بچہ کے پیٹ میں داخل شدہ ہوا ہوتی ہے۔ بچہ کو ماں کے دودھ کے علاوہ پاؤڈر کے دودھ یا گائے کے دودھ پر کب ڈالنا چاہیے؟ کیا اس سے بچہ کے پالانے میں کوئی تبدیلی ہوگی؟

بچہ تو اوپر کے دودھ پر چار مہینے کی عمر سے ڈالنا چاہیے کیوں کہ بار بار پانچ مہینے کے بچے کا پیٹ صرف ان کے دودھ سے نہیں بھر سکتا لیکن اگر کسی ماں کے اتنا زیادہ دودھ ہوتا ہے کہ اس کا بچہ مطمئن رہتا ہے تو اسے اپنا ہی دودھ جاری رکھنا چاہیے۔

اگر ماں نوکری کرتی ہے یا اس کے کافی دودھ نہیں ہوتا تو ہو سکتا ہے کہ بچے کو ماہ سے پہلے ہی اوپر کا دودھ دینا پڑے۔ اس کے لیے کوئی عمر نہیں مقرر کی گئی ہے کہ جب بچہ اُس خاص عمر کو پہنچ جائے تب ہی اُسے اوپر کا دودھ دیا جائے اس کا انحصار بچہ کی ضروریات پر ہے اور ان کی سہولت اور ضروریات کی نوعیت پر۔

اوپر کا دودھ پینے سے بچہ کا پائانہ بدل جائے گا۔ ان کا دودھ پینے والے بچہ کا پائانہ زرد رنگ کا اور گاڑھا ہوتا ہے لیکن گائے کا دودھ پینے کے بعد بچہ کا پائانہ کچھ کم گاڑھا ہو جاتا ہے اور اس کے ساتھ میں رطوبت بھی ہوتی ہے لیکن اس سے کسی قسم کی پریشانی نہ ہونا چاہیے۔ پریشانی کی بات اس وقت ہوتی ہے جب پائانہ تلے ہوں اور ان میں پانی زیادہ ہو۔

بچے کو ماں کا دودھ کب تک ملنا چاہیے؟

فوزائیدہ بچے کے لیے ان کا دودھ ہی بہترین غذا ہے۔ ماؤں کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کو کم از کم اس وقت

نیک حرور اپنا دودھ پلانیں جب تک کہ وہ چھ سات مہینے کے نہ ہو جائیں لیکن غریب ماؤں کو نواد تک اپنا دودھ پلانا چاہیے۔ نواد کے بعد بچے کو ماں کا دودھ کافی نہیں ہوتا۔

بچے کو رات کے وقت دودھ دینا کب بند کیا جائے ؟

اکثر بچے تو برس ہو کر خود ہی رات کو دودھ پینا چھوڑ دیتے ہیں۔ بعض ذرا پہلے اور بعض کچھ بعد۔ اگر کوئی بچہ رات کو دودھ مانگتا ہے تو اس میں کوئی ہرج نہیں۔ ایسے بچوں کا مددہ چھوٹا ہوتا ہے اس لیے وہ تھوڑا دودھ پیتے ہیں۔ جیسے جیسے وہ بڑا ہوتا ہے اس کی بھوک بڑھتی ہے اور اسے زیادہ مقدار میں اور زیادہ گاڑھا دودھ مانگنا چاہیے۔ اس کو رات میں دودھ پینے کی حرورت نہیں رہے گی۔ اکثر بچے چار مہینے کی عمر میں رات کو دودھ چھوڑ دیتے ہیں۔ بعض بچے چار ماہ سے پہلے ہی رات کو دودھ پینا بند کر دیتے ہیں۔

ان کی خوراک کا اس کے دودھ پر کیا اثر پڑتا ہے ؟

ان کی خوراک میں غذائیت بخش اجزاء اگر پوری مقدار میں نہ بھی ہوں تب بھی اُس کے دودھ میں تمام ضروری عناصر موجود ہوتے ہیں البتہ اگر ان زیادہ چکنائی استعمال کرے تو اس کے دودھ میں چکنائی اور بعض دوسرے دماغ میں بھی خامی مقدار میں موجود ہوں گے جو ان کے دماغ میں نہیں ہوتے جنہیں بہت اچھی غذا نہیں ملتی۔ ان جو دراکھاتی ہے وہ بھی دودھ کے ساتھ مخلوط رہتی ہے۔ اگر یہ دوائیں زیادہ مقدار میں نہ ہوں تو بچے کو نقصان نہیں کریں لیکن اگر ان کا استعمال زیادہ مقدار میں اور زیادہ طویل عرصہ تک جاری رہے تو آپ کو ڈاکٹر سے صلاح لینا چاہیے کہ اس حالت میں بچے کو اپنا دودھ دیں یا نہ دیں۔

کیا بچوں کو پانی دینا چاہیے ؟

گریوں کے زمانے میں بچوں کو پانی دینا بہت ضروری ہے۔ میں بچوں کو دودھ میں پانی ملا کر دینے کی حامی نہیں ہوں لیکن اس بات کا ضرور مشورہ دوں گی کہ دودھ پلانے کے بعد ذرا ٹھہر کر بچے کو پانی پلانا چاہیے۔ بچے کو سادہ پانی دینا چاہیے۔ پانی کو بال کر ٹھنڈا کر لینا چاہیے اور ایسی جگہ رکھنا چاہیے جہاں وہ گندہ اور آلودگی سے بچا رہے۔ بعض ایسی پانی میں گلوکز ملتی ہیں لیکن یہ نہ تو ضروری ہے اور نہ مناسب ہی۔ بچہ کو سادہ پانی کے ذائقہ کا مادی بنانا چاہیے۔ گریوں میں ایک لٹری یاں میں ایک چمچ نمک، تین چمچے شکر اور آدھے میوں کا رس پانی میں ملا کر رکھیں اور اسی میں سے جبہ اور بتناوہ یا ہے اُسے دیں۔ اس مرتبہ بچے کو نمک واپس ملتا ہے مگر گریوں میں اس کے پسینے کے ساتھ بخلا

رہتا ہے۔

کیا حاملہ ہونے کے بعد یا حیض کے دوران ماں بچہ کو دودھ پلاتی رہے؟

اگر ماں حاملہ ہو جائے تو میرے خیال میں اس کا بچہ کو دودھ پلانا مناسب نہیں کیوں کہ وہ ایک وقت میں ایک ہی مفت خورے کی آسانی سے کفالت کر سکتی ہے دو کی نہیں۔ پیٹ کا بچہ ہی وہ سب کچھ لے لیتا ہے جو اُن کھاتی ہے۔ پھر بھلا وہ کیا کھا کر دوسرے بچے کو دودھ پلا سکتی ہے۔

البتہ ایام حیض میں بچے کو دودھ پلانے میں کوئی مضائقہ نہیں کیوں کہ اس سے بچہ کو دودھ پلانے میں کوئی ہرج اور نقصان نہیں ہوتا۔

مصنوعی دودھ کی کتنی ایسی قسمیں ہوتی ہیں جو بچے کو دی جا سکتی ہیں؟

مصنوعی دودھ کی جو قسمیں بچے کو دی جا سکتی ہیں اُن میں گائے کا دودھ، بھینس کا دودھ اور بکری کا دودھ شامل ہیں۔ بعض ریاستوں اور قبائلی علاقوں میں گدھی کا دودھ بھی بچوں کو پلا یا جاتا ہے۔ یہ بات دلچسپی سے خالی نہیں ہے کہ گدھی کا دودھ انسان کے دودھ سے بہت زیادہ ملتا جلتا ہوا ہے اور میں آپ کو یقین دلا دوں کہ اس دودھ کو پل کر بچہ گھبرا نہیں ہو جاتا لیکن چون کہ ہمارے یہاں گائے بھینس اور بکری کا دودھ کافی مقدار میں مل جاتا ہے اس لیے گدھی کے دودھ کی ضرورت نہیں پڑتی اس کے علاوہ بہت قسم کا پاؤڈر کا دودھ بھی مل جاتا ہے اور بچے کو دیا جا سکتا ہے کیوں کہ ان میں سے اکثر قسم کا پاؤڈر کا دودھ ماں کے دودھ جیسا بنا ہوا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ رقیق شکل میں بھی دودھ مل جاتا ہے لیکن یہ دودھ بچوں کے لیے مناسب نہیں کیوں کہ اول تو یہ زیادہ دھون تک چلتا نہیں اور عجلہ ہی خراب ہو جاتا ہے اور دوسرے بچے کے لیے اچھا نہیں ہوتا کیوں کہ اس میں شے کے کی ضرورت سے بہت زیادہ شکر ملی ہوئی ہوتی ہے۔ بھینس کا دودھ بچے کے لیے اچھا نہیں ہوتا کیوں کہ اس میں پکٹائی زیادہ ہوتی ہے۔ اگر بھینس کا دودھ استعمال ہی کرنا ہے تو اسے ابال کر اس کی بالائی ۲-۱ لیتا چاہیے در نہ بچے کو ڈائریا ہو جانے کا ڈر ہے۔

دہلی ملک ایکس ایم اور ڈیری کا دودھ بچے کو دینے سے پہلے ابال لینا چاہیے لیکن اس میں پانی نہیں ملنا چاہیے۔

گائے کے دودھ اور ماں کے دودھ میں کیا فرق ہے؟

گائے کے دودھ اور ماں کے دودھ میں مندرجہ ذیل فرق ہے۔

پروٹین	پکٹائی	کلرولائیڈریٹ	معدنی اجزاء	گائے
3.5	4	4	0.5	
1.5	3.5	6.5-7.5	0.5	مان

دو دھ میں دھانس اور فولاد کی کمی ہے لیکن یہاں سوال مقدار کی کمی مٹی کا نہیں ہے بلکہ معیار کے فرق کا ہے۔
 ان کے دودھ میں پانی جانے والی پروٹین دو اجزاء میں تقسیم ہو جاتی ہے (۱) ٹیکٹائی میں اور (۲) کاسین۔ مان کے
 دودھ میں ٹیکٹائی میں مقدار ایک اور کاسین کی ۵.۵ ہوتی ہے۔ یہ بتا دینا بے موقع نہ ہو گا کہ ٹیکٹائی میں آسانی سے
 اور طبعاً ہضم ہو جاتی ہے۔

کیا دودھ میں پانی ملا نا چاہیے؟

مضہ اہرین اطال کا خیال ہے کہ بچے کو ابتدائی زمانے میں دودھ میں پانی ملا کر دینا چاہیے۔ بعض کا کہنا ہے کہ پانی
 ملا دودھ ایک جیسے نیک دینا چاہیے اور بعض کے نزدیک یہ دوسے پانچ ماہ تک دیا جاسکتا ہے۔ لیکن میں اس خیال سے
 متفق نہیں ہوں۔ میرے خیال میں دودھ میں پانی ملنے کی ضرورت نہیں ہے کیوں کہ ہر خاص دودھ کو اچھی طرح ہضم کر
 لیتا ہے۔ بہر حال آپ چاہیں تو شروع کے دس دن برابر کا پانی ملا کر اور اس کے بعد دوسرے دودھ اور ایک حصہ پانی
 ملا کر گائے کا دودھ دیدیں لیکن گیارہویں دن سے اسے بغیر پانی کا دودھ ملنا چاہیے تاکہ بچہ پوری طرح بڑھ سکے۔ خوش
 قسمتی سے ابتدائی زمانہ میں ہر اس کے پاس اچھا خانا مادہ ہوتا ہے اور اگر وہ اپنے بچے کو خود دودھ پلائے تو اوپر
 کے دودھ کی ضرورت ہی نہیں۔ بچے کا پیٹ کچھ کی طرح ہوتا ہے اور اس کو جو چیز بھی مناسب مقدار میں دی جائے گی
 وہ اسے ہضم کرنے کا۔ لوگوں نے نو زائیدہ بچوں کو کاسین اور زیادہ پروٹین والی غذا بھی دی ہے جس کو انہوں نے
 اچھی طرح ہضم کر لیا اور اس کا کوئی خراب اثر ظاہر نہیں ہوا۔ اس سے یہ ثابت ہو جائے گا کہ دودھ بچے کو نقصان
 نہیں کرتا۔

کیا دودھ میں شکر ملنی چاہیے یا نہیں؟

ان گائے کے دودھ میں شکر ملا چاہیے لیکن پوڈر کے دودھ میں شکر ملنے کی ضرورت نہیں چونکہ
 اس میں پہلے ہی سے شکر ملی ہوئی ہوتی ہے۔ گائے کے دودھ میں تین اونس میں ایک چائے کے چمکے کے حساب سے
 چینی ملا چاہیے۔

آپ نے کہا تھا کہ پاؤڈر کا دودھ ماں کے دودھ جیسا ہوتا ہے؟ کیا گائے کا دودھ ماں کے دودھ جیسا نہیں ہوتا؟

گائے کے دودھ کا نمبر پاؤڈر کے دودھ کے بعد آتا ہے اگرچہ ہمارے یہاں عام طور پر بچوں کو گائے کا دودھ ہی دیا جاتا ہے پاؤڈر کا دودھ اس لیے بہتر ہوتا ہے کہ اس میں پروٹین کی شکل بدل کر ان کے دودھ جیسا کر دی جاتی ہے اور اس میں شکر ملا کر ان کے دودھ کے برابر کر دیا جاتا ہے۔

گائے کے دودھ کو خاص حالت میں بچوں کو پلانا چاہیے۔ یہ بچوں کو نقصان نہیں کرتا بلکہ میں تو یہاں تک کہوں گی کہ کوئی سامی دودھ بچے کو دیا جاسکتا ہے لیکن میں ایک بات زور دے کر کہوں گی اور وہ یہ کہ گائے کا دودھ پھر دے کے لیے ہوتا ہے اور انسان کا دودھ انسان کے لیے۔ بچے کو تین چار ماہ کی عمر تک ماں کا دودھ ملنا ہی چاہیے اور اگر وہ کسی وجہ سے بچے کو دودھ نہیں ملا سکتی تب مجبوراً بچے کو گائے کا یا کوئی دوسرا دودھ دیا جاسکتا ہے۔

نیم ٹھوس غذا کا آغاز کب کیا جائے؟

بچے کو نیم ٹھوس غذا دینے کا آغاز تین ماہ کی عمر سے کرنا چاہیے۔ یہ عیسویوں کے دیکھنے کی شکل میں دیا جاسکتا ہے یا نیرکس اور NESTLE جیسی اشیاء بچے کو دیں۔ یہ بھی گیہوں سے تیار کی جاتی ہیں۔ بچے کو کیلا بھی دے سکتے ہیں۔ غرض خاندانوں کے بچوں کو تین ماہ کی عمر ہی سے کچھ مٹی وغیرہ دینا چاہیے لیکن اس کے ساتھ ساتھ دودھ جتنا زیادہ سے زیادہ ممکن ہو انھیں دینا چاہیے۔ بچے کو اس کے کچھ دن بعد کھیر اور فرنی دیں۔ پانچ مہینے کے بچے کو کھلا ہو انگلیں آلود یا جاسکتا ہے۔ گھی ہوئی سنبریاں اور دالیں بھی دی جاسکتی ہیں۔ لیکن ان کو خوب گالینا چاہیے۔ سنبریوں کا سوپ بنا کر بچے کو دیا جاسکتا ہے۔

بچے کو کس قسم کی ٹھوس غذا دی جاسکتی ہے اور کس عمر؟

نیم ٹھوس غذائیں بچے کو تین ماہ کی عمر سے دینا چاہیے اور ٹھوس غذا چھ مہینے کی عمر سے دینا چاہیے۔ نیم ٹھوس غذا اور بھی پہلے دی جاسکتی ہے۔ اگر بچے کی جسامت عام بچوں سے زیادہ ہو یا ماں کے پاس دودھ کم ہو اور اوپر کا دودھ دینے کے وسائل موجود نہ ہوں تو نیم ٹھوس غذا تین ماہ سے پہلے ہی شروع کی جاسکتی ہے۔ نیم ٹھوس غذاؤں میں ہنگامی چٹا دیا۔ پتی گھٹی ہوئی کچھڑی، دودھ میں پکا ہوا ذریعہ نیرکس اور NESTLE وغیرہ شامل ہیں۔ بد میں اچھے ہوئے انڈے کی زردی دینا شروع کر دیں۔ ابتدا میں آدھا چمچ اور رفتہ رفتہ بڑھا کر پوری زردی دینے لگیں۔ سفیدی بھی اسی طرح دی جائے۔ بہت آہستہ آہستہ کب کب پورے انڈے کھانے کے قابل ہو جائے۔ چاروں کی کھیر اور سو می

کی کھیر بھی پانچ چھ مہینے کی عمر سے دی جانی چاہیے۔ نلک ملا ہوا دیہا اُٹا اور نلک ملا ہوا آلو، گھٹی ہوئی سبزیوں چاول کے علاوہ دال بھی کھلائی جاسکتی ہے۔ دہی اس وقت سے شروع کیا جاسکتا ہے جب بچہ دو تین مہینہ کا ہو جائے۔ اہلی شعور خدائیں جیسے بکٹ، روٹی، لاکڑا، دیر، اس وقت دینا چاہیے جب بچے کے دانت نکل آئیں۔

بچے کو انڈا اور گوشت کس عمر سے دینا چاہیے؟

انڈا چوتھے مہینے سے شروع کیا جاسکتا ہے۔ ابتدا میں تھوڑی تھوڑی زردی دینا چاہیے اور جب بچہ پوری نلکا کھانے لگے تو سفیدی دینا شروع کر دینا چاہیے۔ نیم برشت (Half Boiled) انڈے سے ابتدا کرنا چاہیے۔ بچہ اور بڑا ہو جائے تو انڈا دوسری شکلوں میں بھی دیا جاسکتا ہے۔ بچے کو گوشت کا سوپ (Soup) پانچ مہینہ کی عمر سے دیا جاسکتا ہے۔ پہلے تھوڑا تھوڑا اور بعد میں رفتہ رفتہ اس کی تعداد بڑھاتے رہنا چاہیے۔

کیا مٹھے بچے کو دماں ہی دینا ضروری ہے؟

دماں ہی غذا کا ایک ضروری جز ہے اور بچے کو پانچویں چھ مہینے ہی سے دیا جانا چاہیے۔ ماں اور مائے کے دودھ میں دماں ہی بہت کم مقدار میں ہوتا ہے۔ اس لیے یہ الگ سے دیا جانا چاہیے۔ دماں کی بہت سی کھانے کی چیزوں مثلاً ستر، ٹماٹر وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ بچے کو ان چیزوں کا رس دیا جاسکتا ہے۔ لیکن اس رس کو جائزوں میں بھی گرم کر کے نہ دینا چاہیے البتہ اگر رس کھنا ہو تو اس میں تھوڑا سا لٹا ہوا پانی ملا جاسکتا ہے اور کچھ شکر بھی ملا دینا چاہیے۔ اس کو آہنگ پر گرم نہ کرنا چاہیے ورنہ اس میں موجود دماں ہی ضایع ہو جائے گا۔ دماں کی ڈراپس یا ایم دی ڈراپس جن میں دماں ہی شامل ہوتا ہے۔ بچے کو ایک سال کی عمر سے پانچ قطرے پورے کے صاب سے دے جاسکتے ہیں۔

غذا کی کمی سے بچے پر کیا مضر اثر پڑتا ہے؟

غذا میں غذائیت بخش اجزاء کی کمی اور خود غذا کی کمی بہت سے امراض کو جنم دے سکتی ہے۔ سب سے پہلے نقصان تو اس سے یہ ہوتا ہے کہ بچے کی بڑھوتری معمول کے مطابق نہیں ہوتی اور وہ دوسرے تندرست بچوں کے برابر چلتا چلے نہیں رہتا۔ غذا کی کمی کا بار بار رہنا بچے کو جسمانی نقصان ہی نہیں پہنچاتا بلکہ اس کی ذہنی نشوونما پر بھی خراب اثر ڈالتا ہے۔ دماںوں کی کمی سے مخصوص امراض پیدا ہونے لگتے ہیں مثلاً دماں اسے کی کمی سے رتوں میں ہوجاتی ہے اور آنکھ کی پتلی میں ناسود بھی ہو سکتا ہے جس سے بینائی مکمل طور پر ضایع ہوجاتی ہے۔ دماں بی کی کمی سے بچے کے

مذہ میں ناسور ہو سکتا ہے۔ ذماں سی کی کمی سوکھا مرض کو ختم دیتی ہے اور ذماں ڈی کی کمی سے بچے کو ہڈیوں کی دق ہو جاتی ہے۔ پردھین کی کمی سے پیروں اور چہرے پر سوجن آ جاتی ہے اور ملہدھر ہو جاتا ہے۔ اس مرض میں بچہ بہت چڑچڑاہو جاتا ہے اور اس کا وزن بڑھ جاتا ہے کیوں کہ اس بیماری کی وجہ سے اُس کے بدن میں پانی کی مقدار بہت بڑھ جاتی ہے۔ بچہ کھانا نہیں کھاتا اور اگر یہ صورت کچھ دن اور باقی رہے تو اس کی کھال میں جابجائیا ناسور ہو جاتے ہیں۔ غرض کہ غذا کی کمی بچے کے سارے جسمانی نظام کو تھس تھس کر دیتی ہے اور اس کی ذہنی اور جسمانی نشوونما کو روک دیتی ہے۔ غذا کی کمی کی وجہ سے بچے کا قد بھی کم رہ جاتا ہے اور وہ جلدی جلدی بیمار پڑنے لگتا ہے۔ اور پڑھائی میں بھی پیچھے رہ جاتا ہے۔

بیاریوں سے تحفظ

کیا بڑے بچوں کو متعدی امراض سے محفوظ رکھا جاسکتا ہے؟

بچوں کو کئی بیماریوں سے بچانے کی ضرورت ہے۔ ان کو ان سے اچھی طرح واقف ہونا چاہیے۔ ان کے متعلق ڈاکٹر سے تمام ضروری معلومات حاصل کرنا چاہیے۔ میرا مشورہ یہ ہے کہ بچے کو جبکہ وہ ق، ٹائیس، کالی کھانسی، ڈیپتیریا، پولیو اور خسرو سے بچنے کا ٹیکہ پہلے ہی سال لگوانا چاہیے۔ بعد میں ان بیماریوں سے ہیشہ کے لیے محفوظ ہونے کے لیے وقتاً فوقتاً ان ٹیکوں کا املو کراتے رہیں۔

بچے کو کس ترتیب سے مختلف بیماریوں کا ٹیکہ لگوائیں؟

اس کا دار و مدار اس بات پر ہے کہ بس طبقہ یا ملک سے بچے کا تعلق ہے اُس میں بیماریوں کی صورت حال کیا ہے۔ ہندوستان میں میرے خیال سے یہ اچھا ہے کہ بچے کو پیدائش کے تین مہینے کے اندر ہی سی جی کا ٹیکہ لگا دیا جائے۔ ڈی۔ پی۔ ٹی اور پولیو کے قطرے چوتھے مہینے سے ایک ایک ماہ کے وقفے سے تین بار دینے چاہئیں۔ خسرو کا ٹیکہ نو ماہ سے ایک سال کی عمر کے درمیان اور جبکہ کا ٹیکہ ایک سال کی عمر میں لگانا چاہیے۔ ڈی۔ پی۔ ٹی اور پولیو کا پہلا بوسٹر شمار سے دس ماہ کی عمر کے درمیان ہونا چاہیے اور دوسرا بوسٹر پانچ چھ سال کی عمر میں ہونا چاہیے۔ اس کے بعد ڈی۔ ٹی (ڈیپتیریا، میانس اور اینیفائڈ) ہر پانچویں سال لگنا چاہیے تاکہ ان امراض سے مستقل طور پر حفاظت ہو سکے۔

کیا یہ تمام ٹیکے ہمارے ملک میں موجود ہیں؟

خسرو کے ٹیکے کے علاوہ باقی تمام ٹیکے ہندوستان میں ہر جگہ موجود ہیں۔ بعض خطرات پر خسرو کے ٹیکے بھی بتایا

ہیں۔ لیکن اگر عسرہ کا ٹیکہ ذہبی حاصل ہو سکے تب بھی باقی تمام ٹیکے ضرور لگوا دینا چاہئیں۔

ٹیکوں کے سلسلہ میں کیا احتیاطیں ضروری ہیں؟ کیا ان احتیاطوں کو نہ برتنے سے کوئی عہدیدگی پیدا ہو سکتی ہے؟

ٹیکوں کے معاملہ میں بعض ضروری احتیاطیں ہیں جن کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے مثلاً پولیو کا ٹیکہ بچے کو بیماری کی حالت میں نہ دینا چاہیے۔ بلکہ میں یہ کہوں گی کہ سارے ٹیکے اسی وقت لگائے جائیں جب بچہ پوری طرح تندرست ہو۔ اگر بچے کو زکام، کھانسی، دست، بخار یا غارش وغیرہ کی بیماری ہو تو اس زمانے میں ٹیکے نہیں لگوانا چاہیے۔ ان حالات میں ٹیکہ لگوانے سے پہلے ڈاکٹر سے ضرور صلاح لینا چاہیے۔ اگر بچے کو کبھی دور سے پڑ چکے ہوں تو بھی ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر اسے ٹیکہ نہ لگوائیں۔

قتل قتل قسم کے ٹیکے قتل قسم کی پیچیدگیوں کو جنم دے سکتے ہیں۔ سب سے پہلے ہم اسی ٹیکے کو لیٹر میں جس سے کوئی عہدیدگی پیدا نہیں ہوتی۔ پولیو کا ٹیکہ ہر قسم کی پیچیدگیوں سے محفوظ ہے۔ ڈی۔ پی۔ ٹی کے ٹیکے سے بچہ کو کھلا سا بخار ہو سکتا ہے جو 48 گھنٹہ میں خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔ اس بخار میں بچے کو بھول (Mental) یا بے بی اسپرین کی لگی دے دینا چاہیے۔ ان ٹیکوں سے بخار اتر جاتا ہے۔ جہاں تک چمک کے ٹیکے کا تعلق ہے۔ اگر ٹیکے کی جگہ کی نگہداشت نہ کی جائے تو تب ہی عہدیدگی پیدا ہو سکتی ہیں حالات کو قاعدے سے یہ پیچیدگیاں پیدا نہیں ہونا چاہیے۔ ان ٹیکوں کے بعد بخار ہو جاتا ہے اور ٹیکوں میں سرفی اور سرخ پیدا ہو جاتی ہے۔ کبھی کبھی جلد پر پچھتے بھی پڑ جاتے ہیں جو ابتدا میں خسر کی شکل کے ہوتے ہیں۔ جلد کی کوئی اور بیماری بھی ہو سکتی ہے۔ یہ پچھتے جو سرخ رنگ کے ہوتے ہیں خود بخود ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ایک ایسے بچے میں جو غارش میں مبتلا ہے بدن کے دوسرے حصوں میں ٹیکوں کے سے زخم پیدا ہو جاتے ہیں۔ اسی سے غارش یا دوسری جلدی بیماریوں کے زمانے میں ٹیکے لگوانا ٹھیک نہیں۔ بعض دوسرے قسم کی پیچیدگیاں بھی پیدا ہو سکتی ہیں لیکن یہ زیادہ عام نہیں ہیں۔ بی۔ سی۔ بی کا ٹیکہ عام طور پر چھ ہفتہ میں ٹھیک ہو جاتا ہے لیکن بعض دفعہ اس کا وجہ سے مفلوں اور جانگھوں میں گلٹیاں اٹھ آتی ہیں لیکن یہ کوئی تشویشناک بات نہیں ہے۔ لیکن اگر یہ گلٹیاں چھ ہفتہ کے اندر ختم نہ ہوں تو ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے۔ اس دوران ٹیکے کی جگہ پر کھڑا آنا ہے۔ اگر کھڑے کے اوجھڑے سے مواد خارج ہو رہا ہو تو ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے۔ لیکن ٹیکے پر کسی قسم کی کوئی دوا یا کوئی اور چیز ہرگز لگانا چاہیے۔

پیچمک کے ٹیکوں کے رد عمل کے بارے میں کچھ بتائیں اور یہ بھی بتائیں کہ ان کی دیکھ بھال کیسے کریں؟

پیچمک کے ٹیکے تیسرے دن سرخ ہو جاتے ہیں۔ پانچویں دن سے ٹیکے اٹھنے لگتے ہیں۔ ساتویں دن دوا سے ہلتے ہیں۔ یہ کیفیت اڑتالیس سے بہتر گھنٹہ تک رہتا ہے۔ اس کے بعد یہ پھوٹ جاتے ہیں اور تین ہفتہ میں ٹھیک ہو جاتے ہیں لیکن ان کے درمیان باقی رہتے ہیں۔ ٹیکے اٹھنے کے آٹھویں نویں دن بچے کو ٹیکوں کے زرد رنگ دھبے تیز بخار ہو جاتا ہے اور ٹیکے سرخ

ہو جاتے ہیں۔ اگر ضروری تھیں تو ہمار کو کم کرنے کے لیے کوئی دوا دے دیں۔ دلیہ دوا دینے کی کوئی ضرورت نہیں۔ اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ ٹیکوں پر کچھ بھی نہ لگایا جائے۔ نہ کوئی پوڈر، نہ تیل اور نہ کوئی اور دوا۔ اگر بہت ضروری ہو تو دن میں دو تین بار ٹیکوں پر اسپرٹ لگا دیں جس زمانے میں ٹیکوں سے مواد خارج ہو رہا ہو تو ٹیکوں کو مات کرنے کے لیے مات روٹی استعمال کرنا چاہیے۔

بی۔سی۔ جی ٹیکہ کتنی مدت میں ٹھیک ہو جاتا ہے؟

بی۔سی۔ جی کا ٹیکہ آٹے بازو پر اوپر کی طرف لگایا جاتا ہے۔ ٹیکے کا نشان عام طور پر غائب ہو جاتا ہے۔ دو تین ہفتہ تک کوئی رد عمل ظاہر نہیں ہوتا۔ تقریباً تین ہفتہ کے بعد ٹیکے کی جگہ پر ایک چھڑا سا دانہ سا بھرا آتا ہے۔ یہ داد کچھ دن بعد پک جاتا ہے اور اس میں سے مواد نکلے جاتا ہے۔ بہر حال دو تین ہفتہ میں یہ ٹھیک ہو جاتا ہے لیکن اس کا نشان باقی رہ جاتا ہے۔ اس دوران غلی میں گلیٹیاں بھل آتی ہیں لیکن ٹیکے کا زور ختم ہونے پر خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے۔ بعض بچوں میں یہ گلیٹیاں کچھ دیر میں ختم ہو جاتی ہیں۔

بی۔سی۔ جی کے خراب مظاہر کیا ہوتے ہیں؟

بی۔سی۔ جی کا ٹیکہ پک جاتا ہے اور اس میں سے مواد خارج ہونے لگتا ہے اور عام طور پر بارہ ہفتوں میں ٹھیک ہوتا ہے۔ لیکن بعض صورتوں میں اس کے اچھا ہونے میں کبھی کبھی زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ بعض صورتوں میں غلوں میں نکلنے والی گلیٹیاں جلد ختم نہ ہوں لیکن جب تک یہ ٹھیک نہ ہو جائیں۔ یا پھر ٹھوس کی شکل اختیار نہ کر لیں ان کو قطعاً ہتھ نہ لگایا جائے کیوں کہ اس صورت میں ان کا باقاعدہ علاج کرنا ہو گا اور لگانے اور کھانے دونوں طرح کی دوائیں استعمال کرنا ہوں گی اس لیے جب کبھی ایسی صورت ہو تو فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

پنسی اور پھوڑے میں کیا فرق ہے؟

پنسی سے مراد ایک چھڑا سا چالا ہے جس میں شفاف رطوبت بھری ہوتی ہے اس کے برعکس پھوڑے میں غیر شفاف لالہ مراد بھرا ہوتا ہے۔

کیا چیچک کا ٹیکہ اگر پہلی بار میں نہ اٹھے تو دوبارہ لگوانا چاہیے؟ ڈی۔ پی۔ ٹی کا ٹیکہ کس عمر میں لگوائیں؟

اگر چیچک کا ٹیکہ نہ اٹھے تو اسے ہر چھ ہفتہ اس وقت تک لگواتے رہنا چاہیے جب تک ٹیکے ٹھیک سے نہ اٹھ جائیں

اس کے بعد ہر تیسرے سال چھپک کا ٹیکہ لگواتے رہنا چاہیے جیسا کہ میں بتا چکی ہوں ۵۰.۵-۵۰.۲ کا ٹیکہ ایک سال کی عمر میں دوسری بار اور پانچ سال کی عمر میں تیسری بار لگوانا چاہیے۔ اس کے بعد ہر تیسرے سال ۵۰.۲ کا ٹیکہ لگوانا چاہیے کیوں کہ چھ سال بعد ۵۰.۳ کا ٹیکہ نہیں لگایا جاتا کیوں کہ یہ ٹیکہ خطرناک ثابت ہو سکتا ہے اس لیے ۵۰.۲ ہی لگایا جاتا ہے اور ۵۰.۲ کا مادہ ہر تیسرے سال اس وقت تک ہونا چاہیے۔ جب تک چھ پندرہ سال کا نہ ہو جائے۔

کالی کھانسی کا ٹیکہ خطرناک کیوں ہوتا ہے؟

کالی کھانسی کی دیکسین اگر چھ سال کے بعد دی جائے تو ایک لاکھ میں ایک کو دانی سوزش پیدا ہو سکتی ہے۔ ہر آپ کے بچے کو کسی خطرے میں نہیں ڈال سکتے اسی لیے ہم چھ سال کی عمر کے بعد کالی کھانسی کا ٹیکہ لگوانے کا مشورہ نہیں دیتے۔

پولیو سے بچے کو محفوظ کرنے کے بارے میں کچھ بتائیں؟

پولیو کے قطرے اُس عمر میں دینا چاہئیں جس کا ہم اوپر ذکر کر چکے ہیں اس کا طریقہ یہ ہے کہ اس کی دیکسین (۷۵۰۱۵۰۰) کے چند قطرے بچے کے منہ میں پکاد دیئے جاتے ہیں لیکن اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ بچے کو دوا دینے سے آدھا گھنٹہ پہلے اور گھنٹہ بعد کچھ نہ کھلا جائے۔ اس بات کا بھی اطمینان کر لینا چاہیے کہ پولیو کی دوا دیتے وقت بچے کو ڈانٹا یا سانس کی شکایت، نزلہ زکام نہ ہو ورنہ دوا سے کوئی فائدہ نہ ہو گا۔ یہ بھی ضروری ہے کہ یہ دوا کسی باغیلا تسلیم شدہ مرکز سے حاصل کی جائے ورنہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو نقلی یا خراب دیکسین مل جائے جس کے نتائج بعد میں خراب ٹھیکر سکتے ہیں۔ اگر دوا ٹھیک طریقہ سے نہ دی جائے تو اس کا اثر نہیں ہوتا۔ اس دوا کو خراب ہونے سے بچانے کے لیے ریفریجریٹر میں ایک خاص دہرہ محتات پر محفوظ رکھنا پڑتا ہے۔ اکثر مرکزوں میں اس کی سہولت مہیا نہیں ہوتی۔ اس لیے اس بات کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے کہ دوا دینے سے حاصل کی جائے جہاں یہ سہولت موجود ہو۔ پولیو کے قطرے پہلے یا زائد سے زیادہ بوسٹر کے بعد دینے کی ضرورت نہیں رہتی۔

بچہ کو سفید اور میعاد دی بخار سے کیسے بچائیں؟

بچہ کو ٹائیفائیڈ کا ٹیکہ ہر سال گرمی شروع ہونے سے پہلے لگوانا چاہیے کیوں کہ اس ٹیکے کی میعاد چھ ماہ ہوتی ہے۔ بچوں کو آپ ہر گھبراہٹ اور ہر قسم کا پانی پینے سے کہاں تک روک سکتے۔ اگر آپ اسے بوتل میں پانی بھر کر دے دیں تب بھی کوئی فائدہ نہیں ہو گا وہ یا تو یہ پانی دوسرے بچوں کو پلا دے گا یا پھینک دے گا اور دوسرے بچوں کے ساتھ اسکول کے محل سے پانی پئے گا۔ اس کے کوئی "بکٹو" نہ بنا سکے۔ اس کے علاوہ دودھ اور آئس کریم سے بھی ٹائیفائیڈ کے جراثیم پھیلے ہیں۔

بچے آئس کریم کے شوقین ہوتے ہیں۔ اس لیے یہ اچھا ہے کہ ہمیں آئس کریم کھانے سے روکنے کے بجائے ٹائٹنائڈ کا ٹیکہ لگایا جائے۔

ہیڈ کائیک بچوں کو کھانا اور صومج اور مناسب نہیں ہے۔

کیا بی۔ سی۔ جی کے ٹیکے کا اعادہ بھی ضروری ہے؟

اگر بچے کو بی۔ سی۔ جی دیا گیا ہے تو ایک سال کی عمر میں اُس کی جانچ کرنا چاہیے کہ ٹیکہ کامیاب رہا یا نہیں۔ اس جانچ کو (MANTOUX) کہتے ہیں۔ اگر جانچ کا نتیجہ منفی ملے تو ٹیکہ دوبارہ لگوانا چاہیے۔ اگر نتیجہ مثبت ہے تو ٹیکہ دوبارہ کھانے کی کوئی ضرورت نہیں۔

ایم ایم آر ویکسین کے متعلق کچھ بتائیے؟

ایم ایم آر ویکسین دھوا، گھسٹے (diphtheria) اور روبیلا یا برسن مینل سے تحفظ کے لیے ہوتی ہے۔ ہمارے ان صرف مسرہ کی ویکسین تھیں وہ بھی چند جگہوں پر۔ بقیہ دوسری ویکسین ہندوستان میں موجود ہیں۔ یہ بیرونی مالک میں یہ ویکسین نہ صرف موجود ہے بلکہ بہت ارزاں بھی ہے۔ اسے یہاں استعمال کے لیے درآمد کرنا بھی ممکن نہیں ہے۔ لیکن جب یہ ہمارے ملک میں تیار ہونے لگے تو اسے ضرور استعمال کیا جائے کیونکہ یہ ایک ہی وقت میں بچے کو تین موڈی بیماریوں سے محفوظ کر دیتی ہے۔

روبیلا کی بیماری کیا ہے اور یہ حاملہ عورتوں کے لیے کیوں خطرناک ہے؟

روبیلا ایک کم لاشہ ویرس ہے لیکن یہ خسرہ کے مقابل میں کم شدید ہوتا ہے۔ اس بیماری میں مبتلا شخص کی گردن میں جھلپٹا صل آتی ہیں جو خسرہ کے مریض کو نہیں بھٹتیں اگر کسی چھوٹی بچی کو روبیلا ہو جائے تو پھر وہ ایک لمبے عرصہ تک اس بیماری میں مبتلا نہیں ہوتی لیکن اگر کسی حاملہ عورت کو، خصوصاً حمل کے پہلے تین مہینوں میں، یہ بیماری ہو جائے تو یہ پیٹ کے بچے کو بھی لگ جاتی ہے جس کی وجہ سے ہو سکتا ہے کہ وہ بچہ انہما پیدا ہو یا اس کے جسم میں کوئی اور عیب پیدا ہو جائے اور اپنا بچہ ہو جائے۔ اس لیے ہم یہ مشورہ دیتے ہیں کہ روبیلا کا ٹیکہ بچپن ہی میں لگوانا چاہیے تاکہ پھر اس مرض سے محفوظ رہ سکے۔ ایسی حاملہ عورت جو بچپن میں روبیلا میں مبتلا رہ چکی ہو یا جس کا ٹیکہ لگ چکا ہو نہ تو حمل کے دوران اس بیماری میں مبتلا ہوگی اور نہ ہی بیماری پیٹ کے بچے کو لگ سکے گی۔

جن بچوں کو پہلے سے ٹیکہ نہ لگا ہوا انہیں کس ترتیب سے ٹیکے لگائیں؟

اس بچے کے لیے بھی ٹیکوں کی ترتیب وہی ہوگی جو دوسرے نئے بچوں کے لیے بتائی جا چکی ہے۔ اس سہ ماہی کے لیے اگر کوئی پھر برس کا ایسا پھر ہمارے پاس آئے جس کے کوئی ٹیکہ نہ لگا ہو تو ہم اسے پہلے دن بی۔سی۔ جی ڈی۔ پی۔ ٹی اور پولیو کا ٹیکہ دیں گے اور دو مہینے تک ہر مہینے ایک بار ۲۔۳۔۴ اور پولیو کا ٹیکہ لگتا رہے گا۔ اس کے بعد چھپ کا ٹیکہ لگایا جائے گا۔ اگر پچھ سال سے بڑا ہے تو صرف ۲۔۳ کا ٹیکہ لگایا جائے گا جس کی وجہ سے پہلے ہی تباہی ہوئی۔ باقی ترتیب ویسی ہی رہے گی۔

کیا ٹیکے بیماریوں سے سو فیصد محفوظ کر دیتے ہیں؟

ہو سکتا ہے کہ ٹیکوں سے بیماریوں سے سو فیصد محفوظ نہ ہوتا ہو لیکن ان میں سے اکثر بیماریوں سے نوے فیصدی محفوظ تو ہو ہی جاتا ہے۔ نوے فیصدی میں نے اس لیے کہا کہ ہو سکتا ہے کہ جب اس کے ٹیکہ لگا ہو تو بیماری کے جراثیم اس کے بدن میں موجود ہوں۔ بہر حال اگر ٹیکہ لگنے کے بعد بیماری ہوتی بھی ہے تو بہت لمبی ہوتی ہے اور اس کا بچہ کی صحت پر برا اثر نہیں ہوتا۔ اور اگر بچے کے اہل اہل میں ٹیکے لگوا دیے جائیں تو بیماری سے سو فیصدی محفوظ رہ سکتا ہے۔ پولیو کے بارے میں بعض لوگوں کا خیال ہے کہ وہ ٹیکے کے بعد بھی ہو جاتا ہے لیکن یہ غلط ہے۔ اگر دیکھیں صبح ہو اور شام کی طرف سے دی جائے تو بچے کو پولیو نہیں ہوتا۔ بد قسمتی سے ابھی بعض امراض کے خاتمہ کے لیے کوئی دوا تیار نہیں ہو سکی ہے۔ لیکن جو دوائیں مہیا ہیں ان کے ٹیکے ضرور بچے کو دے دینا چاہئیں۔

بچے کا رویہ: متعلقہ مسائل

کیا آپ کے خیال میں تین سال کے بچے کو نرسری اسکول میں داخل کرنا ضروری ہے؟

اگر ان بچے کی دیکھ بھال خود اچھی طرح کر سکتی ہے تو بچے کو نرسری اسکول بھیجا ضروری نہیں بشرطیکہ گھر میں دوسرے بچے بھی ہوں۔ تین سال کا بچہ اچھا خاماڑا ہوتا ہے اور دوسرے بچوں سے دوستی کرتا اور ان کے ساتھ کھیلنا چاہتا ہے۔ اگر اُسے تین سال کی عمر میں نرسری میں داخل کر دیا جائے تو اسے اس بات کے غامض مواقع حاصل ہو جاتے ہیں اس طرح ان کو بھی شعور آرام مل جاتا ہے اور آجکل تو ایسے بھی بچے کو شروع ہی میں اسکول بھیجا ضروری ہو گیا ہے ورنہ بعد میں داخلے میں بہت زیادہ مشکل ہوتا ہے۔

پہلے بچے کی کس طرح مدد کی جاسکتی ہے؟

یونہی سمجھنے کے دوران بچوں کا ہکھانا ایک عام بات ہے لیکن اگر کوئی ایسا بچہ جو شروع میں ہیر ہکھائے ہوتا ہو بعد میں ہکھانا شروع کر دے تو یہ تشویش کی بات ہے کیونکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ بچہ اپنے ماحول سے ہم آہنگ نہیں ہو سکا ہے۔ اسی لیے ہم ہکھانا کو کیفیاتی عیب کہتے ہیں یہ بات اچھی طرح سمجھ لینا چاہیے کہ بچہ اپنے مسائل کے حل کی کوشش کرتا ہے اور اپنے مسائل کا کوئی ادرا چھائل نہ پا کر وہ ہکھانا شروع کر دیتا ہے کیونکہ وہ اسے بھی ایک حل سمجھ کر اپنا تسلیہ اور اس طرح وہ اپنے بزرگوں کی توجہ کا مرکز بن جاتا ہے۔ بستر پر پشیاں کرونا بھی اسی قبیل سے قطعی رکھتا ہے اس نقطہ نظر سے ہکھانا کا تجربہ کریں تو یہ بچے کا ایک اعتماد ٹھل معلوم ہوتا ہے۔ لیکن اس کے نزدیک یہ بڑا ہی عقلمندی کا اقدام ہوتا ہے کیونکہ اس کا مقصد بزرگوں کی توجہ کو اپنی طرف مبذول کرنا تھا جو اس طرح حاصل ہو گیا۔ اگر ہم کوشش کریں تو ہم ان حالات کا پتہ چلا سکتے ہیں جو بچے کی ہکھانا کا موجب ہوتے

تھے کیوں کہ یہی وہ حالات ہیں جو بچے میں عدم تحفظ اور بے اعتمادی کے احساس کا سبب ہوئے اور جن کا نتیجہ ہکلاہٹ کی صورت میں ظاہر ہوا۔ اس ثبوت یہ بھی ہے کہ جب بچہ اپنی مرضی سے کھاتا ہے یا اپنی پسند کی کوئی اور بات کرتا ہے تو وہ بالکل نہیں ہکلاتا۔ ایسے بچے کے ساتھ ہمدردانہ فہم کے ساتھ پیش آنا چاہیے اور اس سے منہر شہر کر بولنے کو کہنا چاہیے، اگر وہ ہکلائے تو اسے ٹوکنہ نہیں چاہیے۔ اس طرح وقت گزرنے پر اس کی ہکلاہٹ ختم ہو جائے گی۔

اگر بچہ اسکول میں فیل ہو جائے تو کیا اسے کوڑمزنہ سمجھنا چاہیے؟

اسکول میں فیل ہو جانا، خصوصاً ابتدائی چند سالوں میں، ہرگز یہ ظاہر نہیں کرتا کہ بچہ کوڑمزنہ ہے یا اس کا درجہ کمزور ہے، دفاعی کمزوری فیل ہونے کی متعدد وجوہات میں سے صرف ایک ہی وجہ تو ہے۔ جب کہ بچے کے فیل ہونے کا انحصار اس بات پر بھی ہو سکتا ہے کہ اس کا غذائی پس منظر کیا ہے۔ بچہ کی پڑھائی میں اس کے والدین کتنی دلچسپی لیتے ہیں اور خود بچے کو اپنی پڑھائی سے کتنی دلچسپی ہے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ وہ اسکول کے ماحول سے اپنے آپ کو ہم آہنگ نہ کر سکا ہو۔ ہر سال اس معاملہ میں ڈاکٹر کی صلاح لینا چاہیے تاکہ بچہ کی ذہنی سوجھ بوجھ اور صلاحیت اس کے رویہ اور پڑھائی کو کھینچنے کی اہلیت کا تعین ہو سکے۔ محض ایک دوبارہ کی ناکامی کی بنا پر بچے کو کوڑمزنہ یا کمزور درجہ دینا نہیں سمجھنا چاہیے۔

میرا بچہ دو سال کا ہے۔ اس کو دودھ پلانا بہت مشکل ہوتا ہے۔ میں کیا کروں؟

دو سال کے بچے بہت پریشان کرتے ہیں۔ وہ امی جو بچوں کو پہلے ہی نلکین چیزیں کھاتا شروع نہیں کرتیں اس میں بچوں کو تنگ دینے میں بہت پریشان ہوتی ہیں لیکن ان تمام پریشانیاں کا حل ضرورتاً اور کھداری ہے۔ آپ کو بچے کو کھانے میں زبردستی نہیں کرنا چاہیے اس سے اس میں چند آہیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ کھانا ایسی جگہ پر رکھ دینا چاہیے جہاں سے بچہ آسانی سے حاصل کر سکتا ہو۔ اس طرح بچہ خود کھانا اٹھا کر کھائے گا۔ میں آپ کو یقین دلاتی ہوں کہ کوئی بچہ بھوکوں مرنا نہیں چاہتا اگر آپ ان کو ان کے حال پر چھوڑ دیں تو وہ اپنی غذائی ضرورتیں خود اچھی طرح پوری کر لیں گے۔ اگر بچہ کو کوئی چیز پسند نہ ہو تو وہ ایک دفعہ کے بعد وہ چیز اسے کھلانے پر آمادہ نہیں کرنا چاہیے۔ اس کی پسند اور ناپسند کا کوئی ذکر نا چاہیے۔ اگر آپ اس کو اپنے ساتھ کھانے کی تربیت دینا چاہتی ہیں تو آپ کو اس کے لیے بچے کے ساتھ غامضی نہ کرنا پڑے گی۔ اس کو دو لکھنوں کے درمیان کوئی اور چیز کھانے کے لیے نہیں دینا چاہیے تاکہ دوسرے کھانے کا وقت آنے تک اسے واقعی بھوک لگ آئے لیکن یہ کام آسان نہیں ہے۔ اس لیے بہتر یہی ہے کہ آپ بچے کا کھانا ایسی جگہ رکھ دیا کریں جہاں وہ آسانی سے پہنچ سکے اور اپنی مرضی سے جب چاہے اُسے کھائے۔

میرا پچہ تین سال کا ہے لیکن وہ اب بھی بستر پر پیشاب کر دیتا ہے! میں کیا کروں؟

بستر پر پیشاب کر دینا بچوں میں ایک عام بات ہے۔ ۱۸ مہینے کی عمر تک تو سب ہی نیچے بستر پر پیشاب کرتے ہیں اس عمر کے بعد بھی انھیں بستر پر پیشاب کرنے کے بارے میں کوئی احساس پیدا ہوتا ہے۔ رات میں تو وہ اس عمر کے بعد بھی بستر پر پیشاب کرتے رہتے ہیں۔ جب بچہ ڈھائی یا تین سال کا ہو جاتا ہے۔ تب اسے اپنی اس بدعت کا احساس ہوتا ہے اور وہ پیشاب کرانے کے لیے کہتا ہے۔ اس لیے اس عادت کو کوئی بہت بڑا مسئلہ نہیں سمجھنا چاہیے البتہ بچہ کو صبر و تحمل کے ساتھ بتاتے رہنا چاہیے کہ وہ پیشاب گھنے پر بتا دے۔ بعض بچے پانچ چھ سال کی عمر پہنچ کر پیشاب بنا سکتے ہیں اور بعض دس گیارہ سال کی عمر میں۔ یہ صرف ایک وقتی شکایت ہوتی ہے اور کمزوری کا نتیجہ بنتی ہے۔ بچہ یہ محسوس کر لے کہ اس کو نظر انداز کیا جا۔ اسے اور والدین کی توجہ حاصل کرنے کا بہترین طریقہ ہی سمجھتا ہے کہ بستر میں موت دے۔ ماں کو چاہیے کہ وہ بچہ کو برا بھلا نہ کہے بلکہ کڑوں کی دھلائی میں ہاتھ ڈالنے کو کہے۔ لیکن بہت پیار سے۔ کیوں کہ اگر اس نے ڈانٹ ڈپٹ کر ناشروں کیا تو اس کا اثر اٹا ہی سکتا ہے۔ کبھی پیشاب نہ کرنے کی صورت میں بچے کو غام کالانچ بھی اس عادت کو چھڑانے میں موثر ثابت ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بھی کرنا چاہیے کہ بچے کو ساڑھے سات بجے شام کے بعد کوئی رقیق چیز نہ دی جائے اور سوئے سے پہلے پیشاب کرایا جائے لیکن اگر کوئی طریقہ کار گرنے ہو تو طبی علاج لینی چاہیے۔

اگر کسی بچے کے پاس ہر قسم کے کھلونے ہوں لیکن وہ پھر بھی روئے یا جب بھی اس کی کوئی خند پوری نہ ہو تو اسے دور ہٹ جائے تو کیا یہ سمجھنا چاہیے کہ بچے کو مرگی کا روگ ہے؟

اگر پچہ تین سال سے کم کا ہے اور نشہ پوری نہ ہونے پر اسے دور ہٹ جاتا ہے تو اسے مرگی ہونے کا امکان نہیں ہے۔ ان دودھوں کی وجہ سے بچہ کا سانس روک لینا ہے۔ بعض بچے خند پوری نہ ہونے کی صورت میں اپنی آنکھوں کو لیتے ہیں جس سے ان کا چہرہ نیلا پڑ جاتا ہے اور دورہ کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ لیکن جیسے ہی وہ دوبارہ سانس لینا شروع کرتے ہیں۔ یہ دورہ ختم ہو جاتا ہے۔ اگر دورہ دن میں کسی وقت بھی پڑتا ہو اور اس کی وجہ سانس روکنا نہ ہو تو ایسے پیدائش کے وقت کسی بوٹ گئے کا نتیجہ ہو سکتا ہے یا مرگی کا۔ بعض اوقات تیز بخار کی حالت میں بھی دورہ پڑ جاتا ہے ایسے دوروں کو 'سرسائی دورہ' کہتے ہیں۔ جیسا کہ میں نے کہا بچوں کو دورہ پڑنے کے بہت سے سبب ہو سکتے ہیں اور ان کا صحیح علاج پتہ چلانے کے لیے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ہی مناسب ہے۔

ضدی بچوں سے کس طرح پیش آئیں؟

آپ کو بچے کے ساتھ نہایت صبر، تحمل اور ہمدردی سے پیش آنا چاہیے۔ بچے کو کبھی نہ کبھی تو "نہیں" لفظ کی تدریس قیمت سمجھنا ہی پڑتی ہے، اس کو یہ بات آہستہ آہستہ اور نرمی اور تحمل کے ساتھ بتانا چاہیے جیسے ہی اس کی ہر ایک دو سال کے درمیان کی ہو۔ اگر پھر بھی اُسے بد مزاجی کا دورہ پڑتا ہے تو اس کو فوراً سانس دہانے کی کوشش کرنی چاہیے۔ جیسے ہی وہ رذا شروع کرے اور سانس روکے فوراً اُس کی پیٹھ کو تھپکانا شروع کر دیجئے تاکہ وہ سانس لینے پر مجبور ہو جائے۔ ایسے بچوں کے ساتھ نرمی، سمجھداری اور تحمل کے ساتھ پیش آنا چاہیے۔ ان پر غصہ نہیں کرنا چاہیے۔

کیا والدین اپنے بچوں کی تعلیمی حالت کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتے ہیں؟

بڑی حد تک یقیناً وہ ایسا کر سکتے ہیں۔ بچوں کو ہر کام میں ہمت افزائی، مدد اور مشورہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس بچے کو بھی جو اسکول کی پڑھائی میں خاص تیز ہے ہمت افزائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسکول کی پڑھائی کے علاوہ بھی بہت سی دوسری باتیں سیکھنے، غلطیوں سے بچنے اور وقت پر کام کرنے کے لیے اُسے والدین کی مدد اور بعض دفعہ ان کی طرف سے پہچائے جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ سمجھدار والدین بچے میں دلچسپی بڑھانے اور اُسے اعلیٰ چیزوں کو دیکھ کر انہیں سمجھنے میں اس کی مدد کر سکتے ہیں۔ وہ بچے کو ہوم ورک کرنے میں مدد دے سکتے ہیں تاکہ اسے یہ کام ایک بوجھ نہ محسوس ہو اور وہ اسے کرنے میں لطف محسوس کرے۔ بہر حال آپ کو ایک بات کا خاص طور پر دھیان رکھنا چاہیے۔ وہ یہ کہ ہر بچے کی خاص صلاحیت ہوتی ہے جس سے زیادہ وہ کچھ نہیں کر سکتا۔ ہر بچہ اپنی کلاس میں اول نہیں آ سکتا۔ لہذا والدین کو چاہیے کہ وہ اسے بہتر سے بہتر پوزیشن حاصل کرنے پر اکسائیں لیکن اگر بچہ باوجود پوری کوشش کے اُن کی امیدوں کو پورا نہ کر سکے تو انہیں اس صورت حال کو قبول کر لینا چاہیے اور بچہ پر غصہ نہیں کرنا چاہیے کیوں کہ ہو سکتا ہے کہ والدین کی ناراضگی سے یہ سمجھنے پر مجبور کر دے کہ وہ اپنی بہترین کوششوں کے باوجود اپنے والدین کی امیدوں کو پوری کرنے کے لائق نہیں ہے اور اس طرح وہ احساس کمتری کا شکار ہو جائے، ہو سکتا ہے کہ وہ ایسی اور بد میں بے وقوفی میں مبتلا ہو جائے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ آپ بچے کی بھولائی کی خاطر اس کی صلاحیت کا اندازہ کر کے اس کی پڑھائی اور دوسرے کاموں کو دیکھیں اور دوسرے بچوں کا مقابلہ اُس کے ساتھ نہ کریں۔

بچہ کھانا نہ کھائے تو کیا کرنا چاہیے؟

میں آپ کو یقین دلاتی ہوں کہ کوئی بھی تندرست بچہ مجھ کا نہیں رہ سکتا اور ہر صورت میں پیٹ بھرنا ضروری

کہا ہے۔ اکثر ایسی یہ سمجھتی ہیں کہ ان کا بچہ پیٹ بھر کر غذا نہیں لے رہا ہے لیکن ایسا ہے نہیں۔ یہ بالکل ممکن ہے کہ وہ ایسے بچے جو ایک ہی مقدار میں کھانا کھاتے ہوں۔ اُن کا وزن مختلف ہو ایک جیسا نہ ہو۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ بعض بچے دوسروں کی نسبت زیادہ چاق و چوبند ہوتے ہیں۔ ایسے بچوں کا وزن کم ہوتا ہے۔ چونکہ زیادہ کھیلنے کو دتے نہیں ان کا وزن زیادہ ہوتا ہے۔ اگر واقعی کوئی بچہ ٹھیک طرح کھانا نہیں کھاتا ہے تو اس سلسلے میں فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے کیونکہ عام طور پر بیمار بچہ کھانا نہیں کھاتا۔ پھر بھی کھانا نہ کھانے کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ ڈاکٹری مہج سبب کا پتہ چلا کر اس کا علاج کر سکتا ہے۔

کیا بچوں کو زبردستی کھانا کھلانے میں کوئی خطرہ ہے؟

میں اس بات کا مشورہ آپ کو کبھی نہیں دوں گی کہ آپ بچوں کو کھانا کھلانے میں اُن سے زبردستی کریں۔ بچے اس کو پسند نہیں کرتے اگر آپ طاقت کا استعمال کریں گی تو اس سے آپ اور بچہ کے درمیان ایک جنگ سی شروع ہو جائے گی۔ آپ اُسے زبردستی کھانا چاہیں گے اور وہ جھگڑنے کی کوشش کرے گا۔ ہاں اگر گرمی اور پیار سے اُس کی ضروریات کا اندازہ لگاتے ہوئے اُسے کھانے کی ترغیب دی جائے تو کامیابی ہو سکتی ہے۔ میں آپ کو یقین دلا سکتی ہوں کہ زور زبردستی زیادہ پٹنے والی چیز نہیں ہو سکتا ہے زبردستی کھلانے جانے کی صورت میں بچہ اُلٹی کرنا شروع کر دے زور زبردستی کا نقصان وہ اثر دیکھے کہ بڑھوتری پر بھی پڑ سکتا ہے۔ ایسے بچوں کی شخصیت زیادہ مکمل اور بہتر طریقہ پر دان پڑھتی ہے جو اپنی ماں کے ساتھ پیار بھرا تعلق رکھتے ہیں بہ نسبت اُن بچوں کے جن کی ہر تین چار گھنٹہ کے بعد کھانے پینے کے سلسلے میں اپنی ماں سے دھینگا شستی ہوتی ہے۔

اگر بچہ بروٹے روٹے نیلا پڑ جائے تو کیا کرنا چاہیے؟

اگر بچہ چھ مہینے کی عمر سے پہلے ہی روٹے روٹے نیلا پڑ جاتا ہو تو فوراً ڈاکٹر سے علاج لینا چاہیے۔ کیوں کہ اس کا نیلا پڑ جانا پیدائشی ضعف قلب یا کسی اور سبب سے بھی ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر بچے کی عمر ۱۰ ماہ اور تین سال کے درمیان ہے اور وہ بظاہر بالکل تندرست ہے تو اس کا روٹے ہوئے نیلا پڑ جانا اس وجہ سے ہوتا ہے کہ وہ ضد میں سانس روک لیتا ہے۔ جب وہ سانس روک لیتا ہے تو اس کا رنگ نیلا پڑ جاتا ہے لیکن جب دوبارہ سانس لینا شروع کر دیتا ہے تو یہ نیلا پن ختم ہو جاتا ہے۔ اگر یہ بات ہے تو اس میں پریشانی کی کوئی بات نہیں۔ اس صورت میں میرا مشورہ یہ ہے کہ بچہ جیسے ہی سانس روکے اس کی پیٹھ تھپک دیں تاکہ وہ سانس لینے پر مجبور ہو جائے اور اس کا چہرہ نیلا نہ پڑ سکے۔ ساتھ ہی ایسے بچوں کی پرورش زیادہ بھاری اور توجہ سے کرنا چاہیے۔ ان کو نہیں کا

منہوم بھانے میں نرمی کا وہ آہستگی سے کام لینا چاہیے۔

میرا تین سال کا بچہ اپنے سے چھوٹے تین ماہ کے بچے سے بہت جلد ہے! میں کیا کروں؟

آپ پریشان نہ ہوں۔ بچوں میں اس قسم کی رقابت عام ہے۔ اصل میں اب تک بڑا بچہ آپ کی محبت کا بلا شکر فیرے مالک تھا۔ اب وہ دیکھتا ہے کہ اس محبت کو بانٹنے والا ایک اور آگیا ہے۔ وہ یہ بھی محسوس کرتا ہے کہ اس کو نظر انداز کیا جا رہا ہے کیونکہ آپ کو اچھا خاصا وقت نھنے کے ساتھ لگانا پڑتا ہے۔ اگر آپ کسی طرح سے بڑے بچے کو چھوٹے کی دیکھ بھال میں شریک کر سکیں تو وہ نہ صرف ایک طرح کی ذمہ داری محسوس کرنے لگے گا بلکہ نھنے کو چاہنے بھی لگے گا۔ فرض کیجیے آپ بچے کو تنہا چاہتی ہیں۔ بڑے بچے سے نھنے کے کپڑے منگائیے۔ اُس کے ہاتھوں سے نھنے کے پاؤں لگوائے تاکہ اُسے اپنی ”بزرگی“ اور ذمہ داری کا احساس پیدا ہو اور وہ بعد میں نھنے سے خود بخود پیار کرنے لگے۔

بتائیے اپنے پہلوئے اور اکلوتے بچے کی پرورش کس طرح کریں؟

آپ بالکل ٹھیک کہتی ہیں۔ پہلوئی کے بچے اکلوتے بچے اکلوتے یا اکلوتی لڑکی کا اس طرح پرور کرنا، جیسا ہم چاہتے ہیں، بہت مشکل ہوتا ہے ایسے بچوں کو نہیں کی قدر و قیمت بہت چھٹن سے بنا چاہیے۔ کم عمری سے میری مراد ایک سال کی عمر نہیں ہے بلکہ جیسے ہی بچہ بڑا اور سمجھدار ہو تو اس کو معلوم ہونا چاہیے کہ اس کی ہر خواہش پوری نہیں کی جاسکتی۔ اُس کو اس قابل بنانا چاہیے کہ وہ اپنے والدین کے پیار کو طلب کر سکے اور والدین کو چاہیے کہ اسے جب بھی اُن کے پاپائی ضرورت ہو اُسے ملنا چاہیے۔ بچے کو ستر اُم سے کم مومنوں پر دینا چاہیے۔ اس کے جانے ترغیب اور لالچ دلا کر کام چلا لینا چاہیے۔ اگر پر غلطی کرے تو اُسے بتادینا چاہیے لیکن سزا دینا چاہیے اور صحت کر دینا چاہیے اگر اس میں احساس جرم پیدا نہ ہو۔ لیکن یہ بات اُس پر بھی طرح واضح کر دینا چاہیے کہ دوبارہ وہ ایسی غلطی نہ کرے جس طرح بچے کا یہ حق ہے کہ اُسے خوراک، محبت اور تحفظ ملے اسی طرح والدین کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ بچے کو ڈسپلن اور اچھے کردار کی تعلیم دیں۔ اس لیے انھیں بچے کے ساتھ محبت تو کرنا چاہیے لیکن سختی اور انصاف کے تقاضے بھی پورے کرنا چاہیے۔

اگر بچے کا رویہ تخریبی ہو تو آپ کا کیا مشورہ ہو گا؟

بچے میں تخریبی رجحان کی موجودگی عام بات نہیں۔ ہذا میں اسٹوری سنہ کہ آپ ماہ اطفال سے رجوع کریں

میرا بچہ ذرا اسی بات پر تھوٹا ہوتا ہے۔ مجھے اس معاملہ میں کیا کرنا چاہیے؟

اگرچہ ذرا دوسری بات پر مجبوت ہوتا ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ سزا یا ڈانٹ ڈپٹ سے خوفزدہ ہے اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ والدین کی صفائی کو بھی ایک ڈھونگ سمجھتا ہے اور ان سے خوفزدہ رہتا ہے۔ بچے کو اپنے والدین سے ڈرنا چاہیے لیکن ساتھ ہی یہ بھی یقین ہونا چاہیے کہ اس کے والدین اسے واقعی پیار کرتے ہیں، معذرت چاہئے جسے بچہ اس کی جہالت بھی کرتے ہیں اور اسے مشورہ بھی دیتے ہیں اور اس کی غایوں سے گھر میں اس کی منیت میں وہ اس کی باتیں کرتے ہیں اور آپ بچے کی معمولی معمولی کوتاہیوں کی گرفت دکریں، اس سے زیادہ ہر بات سے پیش آئیں اور اُسے یہ بتائیں کہ وہ آپ سے خوفزدہ ہونا چھوڑ دے تو مجھے یقین ہے کہ آپ کو اس کا اتحاد حاصل ہو جائے گا اور بچہ صحیح راست پر آجائے گا۔ اگر آپ اس سے کہیں کہ کیا اب نہیں ہوتی تو آئندہ اس سے بھی زیادہ سنگین مسائل و مشکلات پیدا ہونگی ہیں۔ بچے کو ہمدردی اور ہر بات کی عزت ہوتی ہے اور وہ یہ چاہتا ہے کہ آپ اس کو کہیں، اُس کی کوتاہیوں کے باوجود آپ کی محبت اور ہمدردی اُسے ملے۔ دوسرنا چاہیے۔ آپ اسے بتادیں کہ آپ کو اس کی غلطیوں کا اچھی طرح علم ہے اور اگر وہ کسی طرح باز نہ آئے تو اسے کچھ سزا دینا چاہیے۔

میں زور کر رہی ہوں۔ بچے کے لیے کیا کروں؟

اگر آپ ملازمت کرتی ہیں اور آپ کا بچہ چھوٹا ہے تو آپ کو ایسے پاس یا گھر کی کسی اور بڑی بوسنی کے پاس بچے کو چھوڑنا پڑے گا۔ اس کے علاوہ آپ کو بچے کو اپنے کمرے دینا ہو گا کہ وہ آپ کے ساتھ نہیں سکتی جب بچہ یا بچہ جیسے کا ہو جائے تو اسے مرکز اطفال یا نرسری میں رکھ کر اسکی میں بشریکہ پر اس کی دیکھ بھال کرنے والا کوٹا دینا ہو۔ پھر جب وہ ذرا بڑا ہو جائے اسے نرسری اسکول میں داخلہ کر دیں اور بعد میں عام اسکول میں۔ اس سے سب کی نوکری کرنے والوں کے ساتھ یہ بشریات یا سانجی جوتی ہیں۔ پھر بھی اگر آپ بچے کے ساتھ جتنا

زیادہ وقت گزار سکتی ہیں گزاریں، اُس کے ساتھ کھیلیں خود اُسے اسکول پھوڑنے اور وہاں سے لینے جائیں تو بچے عین ہے کہ وہ اس کا غور کر جائے گا اور اس کی بڑھوتری عام بچوں جیسی ہوگی۔ اگر شام کو اُس کے ساتھ کھیلنے کے لیے آپ کے پاس وقت نہیں ہے تو یہ اچھا نہیں ہوگا۔ اپنے بچے کے ساتھ زیادہ سے زیادہ وقت گزارنے کا آپ کو اہتمام کرنا چاہیے۔ اس طرح آپ چند گھنٹوں میں اس کو دن بھر کے پیار کے برابر پیار دے سکیں گی اور اُسے آپ کا پیار ملتا رہے گا تو آپ کو بچے کے ساتھ اُنہدہ کسی قسم کی کوئی دشواری یا مسئلہ پیش نہ آئے گا۔

اگر بچہ اسکول سے بھاگنے لگے تو کیا کرنا چاہیے ؟

بچے کے اسکول سے بھاگنے کی دو تین وجہیں ہو سکتی ہیں۔ یا تو وہ اسکول میں ٹھیک سے چل نہیں پا رہا ہے، یا اس کو اسکول سے کوئی دلچسپی نہیں ہے یعنی اس کا اسکول میں دل نہیں لگتا اور زیادہ اپنے استادوں سے خوفزدہ ہے یا پھر وہ بری صحبت میں پڑ کر اسکول سے بھاگنے لگا ہے۔ بچہ اسکول میں ٹھیک سے نہیں چل پاتا تو اس کے استاد اور ماں باپ اُس کی محدود یا قوت کا خیال کیے بغیر اُس کو ہر وقت ڈٹے ڈپٹے ہیں تو اس میں احساس کمتری پیدا ہو جاتا ہے اور وہ اسکول جانا نہیں چاہتا۔ بعض بچے ذہین ہونے کے باوجود اسکول سے بھاگنے لگتے ہیں کیونکہ ان کا دل وہاں نہیں لگتا اور وہ شدید طور پر بد چلنے لگتے ہیں۔ لیکن عام طور پر اسکول سے وہ بچے بھاگتے ہیں جو اپنے والدین کی توقعات پر پورا نہ اُترنے کی وجہ سے اُن کے غصے اور عین طعن کا نشانہ بن جاتے ہیں۔ آپ کو چاہیے کہ آپ اپنے بچے کی ہر چیز سے بہرہ من کر لیں اور اگر وہ آپ کی مدد اور اپنی بہترین کوشش کے باوجود مزید کامیابی حاصل نہیں کر پاتا تو آپ اس حقیقت کو تسلیم کر لیں اور اس کو ڈانٹنا ڈیٹنا چھوڑ دیں آپ کو یہ کچھ لینا چاہیے کہ ہر بچے کی الگ الگ قیادت ہوتی ہے اور کوئی بچہ اپنی قیادت سے زیادہ کچھ نہیں کر سکتا۔ خود آئیں اسٹائن بلیچمپن میں بالکل معمولی بچہ تھا اور اکثر بچے معمولی ہی ہوتے ہیں کیوں کہ ہر بچہ تو کلاس میں آؤں انہیں سزا اگر آپ کی تمام کوششوں کے باوجود بچے کے رویہ میں تبدیلی نہیں ہوتی تو فوراً ڈاکٹر سے مل جائے وہ مختلف قسم کی جانچوں (TESTS) کے ذریعہ بچے کی اصلی کیفیت معلوم کر سکے گا۔ اس کے بعد ڈاکٹر کے مشورہ کی روشنی میں بچے کے سدا کا کوشش کی جانا چاہیے۔

انگوٹھا چوسنے کے نقصانات کے بارے میں کچھ بتائیں ؟

وہی بچہ انگوٹھا چوستے ہیں جو ذہنی طور پر اپنے آپ کو محفوظ محسوس کرتے ہیں۔ انگوٹھا چوسنے سے انھیں ایک

قسم کی دھارس اور سہارا ملتا ہے۔ انگوٹھا چوسنے میں کوئی نقصان نہیں ہے اور نہ ہی یہ کوئی خطرناک بات ہے۔ اس حالت کو چھڑانے کے لیے بچے پر جبر اور زبردستی نہیں کرنا چاہیے۔ بچے یقین ہے کہ جب وہ بڑا ہو جائے گا اور دوسری چیزوں میں دلچسپی لینے لگے گا تو یہ حالت خود بخود چھوٹ جائے گی۔ مگر کبھی بھی وہ یہ حالت نہ چھوڑے تو اس کے انگوٹھے پر کوئی کڑی چیز لگانے کی محنت نہ کریں۔ اس سے کوئی فائدہ نہ ہو گا۔ لہٰذا یہ نقصان ہو گا کہ وہ اور مزید بچ جائے گا۔

چُسنی کے متعلق آپ کا کیا خیال ہے؟

چُسنی اور انگوٹھا چوسنے کی نوعیت تقریباً ایک ہی سی ہے کیوں کہ دونوں کے نیچے ایک ہی جذبہ کار فرما ہوتا ہے۔ اس سے بچے کو ایک قسم کی دھارس ملتی ہے۔ لیکن یہ حالت خطرناک بھی ہو سکتی ہے۔ بچہ اگر چُسنی زمین پر ڈال دیتا ہے اور اُسے اُٹھا کر منہ میں لے لیتا ہے تو اس طرح ہو سکتا ہے کہ حراثیم اُس کے منہ میں داخل ہو کر اُسے بیمار کر دیں۔ میرے خیال میں بچے کو چُسنی کی حالت دُڑانا چاہیے۔ چاہے بچہ انگوٹھا چوستا ہو یا چُسنی، دونوں کی حالت چھڑانے میں بڑی ہوشیاری سے کام لینا چاہیے۔ اس کی توجہ دوسری چیزوں کی طرف لگا دینا چاہیے۔ اس طرح یہ حالت آسانی سے چھڑائی جاسکتی ہے۔

روزمرہ پیش آنے والے مسائل

مرگی زدہ بچے کی نگہداشت کے لیے آپ کا کیا مشورہ ہے؟

جس بچے کو مرگی کے دورے آتے ہوں اُسے ڈاکٹر کو دکھا کر تشخیص کرانا چاہیے۔ اس کا باقاعدہ علاج ہونا چاہیے۔ اور آخری بار دورہ آنے کے وقت سے شمار کر کے پورے پانچ سال تک اُسے پابندی سے دوائیں کھلانا چاہیے۔ اس کے علاوہ اُسے پانی کے قریب (شلتا تیراکی کے لیے) اکیلا نہ چھوڑنا چاہیے۔ اسی طرح اُسے آگ کے پاس (دکھانا پکاتے وقت) بھی تنہا نہ چھوڑنا چاہیے۔ بچے کی جیب میں ہر وقت ایسی تحریر رہنا چاہیے جس سے یہ معلوم ہو سکے کہ یہ بچہ مرگی زدہ ہے۔ دورہ پڑنے کی حالت میں اُسے سیدھا ٹاڈا دینا چاہیے اور اس کا نہ کروٹ کی طرف نہ کر دینا چاہیے اور بعد میں نوسٹا اسپتال لے جانا چاہیے۔ بچے کے والدین اور اسکول کے اساتذہ کو یہ بات ضرور معلوم ہونا چاہیے کہ دورہ پڑنے کی صورت میں کیا کریں۔ مرگی زدہ بچے کی کیفیت سے اسکول کے اساتذہ کو ضرور باخبر کر دینا چاہیے تاکہ بچے کو اساتذہ اور اپنے ہم جماعتوں کے انتہوں بعد میں شرمندگی، شلے سے ہایا جاسکے۔ مرگی کو جاری سے زیادہ کمزوری یا عیب سمجھنا چاہیے۔ بچہ کو عام اسکولوں ہی میں بھیجنا چاہیے اور اس کے ساتھ عام بچوں کا سا ہی برتاؤ کرنا چاہیے۔

دورہ پڑنے کی صورت میں کیا کریں؟

بچہ کا سر ایک طرف کو موڑ دیں۔ اس کے دانتوں کے بیچ میں چوڑے رک دیں۔ اگر سر کے نیچے تکیہ رکھا ہوا ہے تو اسے ہٹا دیں۔ بچہ کے بدن پر پانی چھڑکنا، اُسے چڑا سٹھکانا یا اس کے بدن پر عرصہ دینا قطعی بے سود ہے۔ اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ گرے سے بچے کے چوٹ نہ لگے۔ دورہ پڑنے کے بعد مہلور پر بچہ کچھ ٹھنک سوتا رہتا ہے۔

پیدائشی طور عارضۂ قلب میں مبتلا بچے کی نگہداشت کیسے کریں؟

پیدائشی طور پر عارضۂ قلب میں مبتلا بچے کو والدین کی توجہ اور نگہداشت کی کامیابیوں سے زیادہ ضرورت ہوتی ہے ایسے بچے کو نورڈاکٹر کو دکھانا چاہیے اور وہ جس قسم کا علاج، پرہیز اور دوسری احتیاطی تدابیر تجویز کرے اُس پر عمل کرنا چاہیے۔ اگر اُس کا ماحضہ اس بات کا متقاضی ہے کہ بچہ دوڑ دھوپ نہ کرے تاکہ اس کا سانس نہ چھوٹے تو بچے کو ہرگز بھلگئے دوڑنے نہ دیں اور اس کی پوری طرح رکھوالی کریں۔ اس کے علاوہ اس بات کا پورا خیال اور احتیاط رکھیں کہ اسے کوئی بیماری نہ لگنے پائے۔ اگر ڈاکٹر نے اُس کے لیے دوا یا پرہیز تجویز کیا ہے تو اس کی پابندی کی جائے اگر اس کا ماحضہ معمولی ہے تو اس کے ساتھ کامیابیوں کا سابر تاد کرنا چاہیے ورنہ ہو سکتا ہے کہ اسے اپنی بیماری کا احساس ہو جائے اور وہ ہمیشہ کے لیے دل کا مریض ہو کر رہ جائے۔

اگر بچہ تشنج قلب میں مبتلا ہو تو؟

تشنجی بخار تو بچوں کو ہو جائیگا کہ اسے تشنج قلب ایک خطرناک مرض ہے اگر تشنجی بخار کے دوران بچہ کا ٹھیک سے علاج ہو جائے تو تشنج قلب کی بیماری لگنے کا خطرہ نہیں رہتا۔ اس کے علاوہ بچے کو دوسری بیماریاں لگنے سے بچانا چاہیے۔ اس کے لیے اسے پینسلین (PENICILLIN) والی دوا میں کافی عرصہ تک دی جاسکتی ہے۔ اس کو اپنی حالت بھر ورزش بھی کرائی جاسیے۔ لیکن کھیلوں کے مقابلے یا دوسرے اسکول کھیلوں میں اسے شریک نہ ہونے دیں۔ اس کو اسکول میں داخل کرادیں تاکہ وہ ضابطہ کے طور پر تعلیم حاصل کر کے اپنی روزی کمانے کے لائق ہو جائے، دماغی محنت کر کے والدین اور اساتذہ اُس کے اس ماحضے کو بیماری کے بجائے ایک کمزوری کہیں اور اس پر رحم کھانے کی جگہ اس کی مدد کریں۔ کیوں کہ اُسے مدد کی بھی ضرورت ہے۔

اگر بچے کو دور سے پڑنے لگیں تو کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ دماغی کمزوری میں مبتلا ہے؟

دور سے پڑنا یقیناً ایک تشویشناک بات ہے لیکن میرا خیال ہے کہ ہر قسم کے دور سے دماغی کمزوری سے نہیں پڑتے۔ اگر بچے کو دور سے مستقل طور سے پڑتے رہیں تو ان کے نتیجے میں وہ دماغی کمزوری میں مبتلا ہو جائے گا۔ جیسے ہی بچہ کو دور سے پڑے اُسے فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے تاکہ دورہ کے اسباب کا صحیح تہہ چل سکے۔ اگر دورہ کا سبب حمل کے دوران یا پیدائش کے وقت پیدا ہونے والی کوئی بیماری ہے تو اس سے بچنے میں دماغی کمزوری پیدا ہو جانا ضروری ہے۔ اگر گھر میں کسی بڑے بچے کو بھی دور سے پڑتے ہیں تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ چھوٹے بچے کو یہ روگ اسی سے لگا ہے۔

اس کے علاوہ بھی دورہ پڑنے کی دوسری وجوہات ہو سکتی ہیں۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے تاکہ دورہ کے اصل سبب کی تشخیص ہو جائے۔ میں آپ کو یہ مشورہ دوں گی کہ اس معاملہ میں مستی نہ کرنا چاہیے اور بچے کو فوراً ڈاکٹر کے پاس لے جا کر اس کا معائنہ کرنا چاہیے۔

اگر بچہ اپنا کان نوچے تو کیا کرنا چاہیے؟

اگر بچہ اپنا کان نوچتا ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کے کان میں کوئی تکلیف ہے جس کی طرف وہ آپ کو توجہ دہانا چاہتا ہے۔ بچے کے کان میں تکلیف کے بہت سے اسباب ہو سکتے ہیں۔ لیکن بچے کے کان کی تکلیف کی ایک عام وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس کو دودھ پلاتے وقت اس کا سر بازو یا کمر پر نہیں رکھا جاتا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دودھ کا کچھ حصہ بس کر کان کی نالیوں کے ذریعہ کان میں پہنچ جاتا ہے اور کان میں درد اور تکلیف پیدا کر دیتا ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ بچے کو دودھ پلاتے وقت اس کا سر یا تو اس کے بازو پر رکھا یا کمرے یا کمرے لگا کر سر کو اونچا کر دیا کرے تاکہ بچے کے کان میں دودھ نہ پہنچ سکے اور بچہ کان کی تکلیف سے بچا رہے۔ کان کے درد کی وجہ چھوت (Infestation) بھی ہو سکتی ہے۔ اس لیے کان کی تکلیف ظاہر ہوتے ہی ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ کان کی معافی کا قدرتی طور پر انتظام موجود ہے جس سے کان کی معافی آپ سے آپ ہوتی رہتی ہے اس لیے نہ تو کان کو صاف کرنے کی ضرورت ہے اور نہ اس میں کچھ ڈالنے کی اگر بچے کو بخار ہو جائے تو کیا پنکھے اور کوئلہ وغیرہ بند کر دینا چاہیے۔

اس کا انحصار کئی باتوں پر ہے۔ اگر بچے کو بخار کے ساتھ سردی کا بھی اثر ہے تو یقیناً اس کو کھل اڑھا دینا اور ایرکنڈیشنر اور کوئلہ وغیرہ بند کر دینا چاہیے لیکن اگر اس کو بخار کے ساتھ لرزہ یا کپکپی نہ ہو تو کوئلہ اور ایرکنڈیشنر چالو رکھنا چاہیے کیوں کہ ایسے بخار میں اسے ٹھنڈی ہوا کی ضرورت ہوتی ہے۔ تیز بخار بہت تکلیف دہنا ہے اور بعض اوقات بخار کی تیزی سے بچے کو دورہ بھی پڑ جاتا ہے اس لیے مناسب ہے کہ بخار کو کم کرنے کے لیے ٹھنڈے پانی کی پٹیاں استعمال کی جائیں اور بچہ کو بخار کم کرنے والی دوائیں مثلاً اسپرین وغیرہ دینا چاہیے۔ ٹھنڈے پانی کی پٹیاں بچے کے گلے میں دو ایک باتیں اور کہنا چاہتی ہوں اور وہ یہ کہ ٹھنڈے پانی کی پٹیاں صرف برن کے پانی سے ہی نہیں کرنا چاہیے اس کے لیے تل کا سا سادہ پانی بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ پٹیاں بچے کے سارے بدن پر رکھنا چاہیے۔ صرف ماتھے پر ٹھنڈی ٹی رکھنے سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ نہ ہی اس سے بچے کا بخار کم ہوتا ہے۔ سر پر بھیجا ہوا کپڑا رکھنے سمیت بچے کے بال بھیگ جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ اس کا مطلق اور کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اس لیے میرا مشورہ یہ ہے کہ آپ ایک چادر لے کر لے پانی میں بھگو کر بچے کے بدن پر لپیٹیں اور تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد چادر بدلتی رہیں۔ اس کے لیے برف کی پانی کی دو ضرورت ہے اور نہ برف کا پانی مناسب ہے۔

بخار میں بچے کو کیا کھلانا چاہیے؟

یہ معاملہ بھی ایسا ہے کہ آپ کو اس پر ٹھنڈے دل سے غور کرنا چاہیے۔ جب بچے کو بخار ہوتا ہے تو اس کے بدن کی زیادہ قوت خرچ ہوتی ہے اس لیے اس کے بدن کو بڑی قوت ملتی رہنا چاہیے۔ ورنہ بچہ کمزور ہو جائے گا اور بخار اترنے کے بعد تھکاوٹ، اغمضال اور کمزوری محسوس کرے گا۔ اس لیے میرے خیال میں تو اسے پوری غذا دینا چاہیے اور ہر وہ چیز دینا چاہیے جو وہ کھانا چاہتا ہے بلکہ ہی اس کا بخار طویل مدت بھی ہو لیکن اگر بخار دو ایک دن کا ہی ہو اور بچہ کھانا نہ چاہے تو اسے زبردستی کھلانا نہیں چاہیے لیکن اس کو ہلکا پھلکا کر ضرورت بھر تین چیزیں ضرور کھلانا چاہیے تاکہ بدن میں رطوبت کا توازن قائم رہے۔ یہ بہت ضروری ہے۔ اگر ایسا نہیں ہوا تو نقصان کا اندیشہ ہے۔

دورہ پڑنے والے بچے کو تین بخار آجائے تو کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ کو یہ معلوم ہے کہ بچے کو دورے کس سبب سے پڑتے ہیں تو پھر اس کو بخار آجانے کی صورت میں آپ کا صرف یہ کام رہ جاتا ہے کہ آپ اسے اسپرین کی ایک ٹمکے یا کوئی اور بخار کم کرنے والی دو کھلائیں اور ساتھ میں کوئی مسکن دوا (SEDATIVE) جیسے فینوبارلٹون (PHENOBARLITONE) بھی دے دیں۔ میرا مشورہ یہ ہے آپ یہ دوائیں دے کر فوراً اکثر سے مشورہ کریں۔ اگر آپ بخار آنے کے چار گھنٹہ کے اندر بچے کو کوئی مسکن دوا (SEDATIVE) دے دیں گی تو پھر دوبارہ کوئی مسکن دینے کی ضرورت نہ ہوگی۔ بعد میں صرف بخار کم کرنا ہی دوائیں دیتی رہیے اور ٹھنڈی پٹیاں لگتی رہیے تاکہ بخار کسی صورت میں بھی ۱۰۲ درجہ سے نہ بڑھ سکے۔

اگر بچے کی نکسیر چھوٹی ہے تو کیا کرنا چاہیے؟

اگر بچے کی بار بار نکسیر چھوٹی ہے تو میرے خیال میں اسے کسی خوشیاد ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے۔ جب یہ چھوٹا جانے کو نکسیر چھوٹا کسی تشویش ناک بیماری کی بنا پر نہیں بلکہ ناک میں ہلکی سی خراش ہونے کے سبب ہے تو ایسی صورت میں بچے کی ناک میں سوتے دقت دوا سادیلین لگانا مفید ہوتا ہے۔ عام طور پر چار یا

کناک میں کسی وجہ سے خراش ہو جاتی ہے، پھر خراش پر کھرڈ آ جاتا ہے، کھرڈ میں کھل جوتی ہے اور پھر کھاتے ہوئے اسے نوچ دیتا ہے جس کی وجہ سے ناک سے خون بہنے لگتا ہے۔ ایسی حالت میں اگر ناک میں کوئی پکٹی چیز لگاتے رہیں تو کھلی نہ ہوگی۔ ناک میں تیل کسی صورت نہ ڈالنا چاہیے۔ زیادہ سے زیادہ یہ کرنا چاہیے کہ کھلی کو تیل یا تیل کے معلول میں ڈبو کر نکتے میں لگالیں۔ اس طرح کھرڈ آسانی سے صاف ہو جائے گا۔

جس وقت بچے کی نکسیر چھوٹے تو بچے کو سر جھکا کر بٹھا دینا چاہیے اور اس کی ناک پکڑ کر اس پر ہر تھپکے کے ٹکڑے رکھ کر ٹھنڈک پہنچانا چاہیے۔ اگر خون بند نہ ہو تو ڈاکٹر کے پاس لے جانا چاہیے۔

بچہ ادنیائی پر سے گر پڑے تو کیا کرنا چاہیے؟

اگر بچہ ادنیائی سے گر پڑے تو سب سے پہلے یہ دیکھنا چاہیے کہ وہ اپنے آپ اُٹھ پڑتا ہے کہ نہیں۔ معمولی چوٹ لگنے کی صورت میں ہو سکتا ہے کہ وہ کچھ دیر میں بیٹھا رہے اور ذرا دیر بعد اُٹھے۔ ان دونوں صورتوں میں کچھ لینا چاہیے کہ بچہ کو زیادہ نقصان نہیں پہنچا ہے لیکن اگر اُس جگہ پڑا ہے یا بے ہوش ہو جائے تو یہ تشویش کی بات ہے۔ اگر بچہ بے ہوش ہو جائے یا اپنے آپ اُٹھنے کے قابل نہ ہو تو فوراً ڈاکٹر کو بلانا چاہیے یہاں میں آپ کو ایک مشورہ ضرور دینا چاہوں گی۔ وہ یہ ہے کہ اگر بچہ کو چوٹ لگ جائے تو کسی حال میں بھی دو خود چوٹ والی جگہ کی ماسح کریں کسی پیشہ ور پہلوان یا اسٹریٹے ایبا کرائیما اور پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں کیوں کہ غلط ماسح سے نائدہ کے بجائے اُٹا نقصان پہنچ سکتا ہے۔

اگر بچے پر کھوتا ہوا پانی گر جائے تو فوری طور پر کیا کریں؟

جلنے کا علاج اس بات پر منحصر ہوتا ہے کہ بچہ کس طرح اور کس قدر جلے ہے۔ اگر پانی زیادہ گرم نہیں تھا تو جلہ پر سُرخ پی پیدا ہونے کے علاوہ اور کوئی نقصان نہیں ہوتا اور صرف سُرخ پی کو دور کرنے کے لیے کسی علاج کی ضرورت نہیں لیکن اگر سُرخ پی بہت زیادہ ہو تو پھپھوے بھی پڑ سکتے ہیں جو بعد میں پھوٹ کر زخم بن سکتے ہیں۔ ایسی صورت میں جلے ہوئے حصہ پر کچھ نہ لگائیں۔ البتہ کپڑوں کو جلے ہوئے حصے پر سے ہٹا دینا چاہیے تاکہ جلے ہوئے حصہ پر رگڑ نہ لگے۔ نہ کپڑے بلوں پر چسکیں۔ اگر کوئی چیز آبلوں پر چپک بھی جائے تو اسے چھڑانے کی کوشش نہیں کرنا چاہیے بلکہ بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جانا چاہیے۔ جل جانے کی صورت میں آبلوں یا زخموں سے آٹا نقصان یا اٹھلین نہیں پہنچتی جتنی کہ بدن کی رطوبتوں کے خارج ہو جانے سے ہوتی ہے جو جلنے کی وجہ سے خارج ہو جاتی ہیں۔ جنی دلوہ جلنے کی تکلیف کی وجہ سے بچے کو تیز بخار بھی ہو جاتا ہو بخار چھوٹ کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے اور چھوٹ سے بچے کو

ہر صحت میں بچا چاہیے۔ آبلوں کو کندے کپڑوں سے الگ رکھنا چاہیے اور ان کے مصل اور پھر دھو کر کے آبی کے مطابق چلنا چاہیے۔ اگر بچہ معمولی طور پر مل جائے اور جلی ہوئی جگہ پر فوراً ٹھنڈا پانی لگادیا جائے تو اس سے ٹھنڈک بھی پڑ جائے گی اور جلی ہوئی جگہ پر چلے بھی نہیں پڑیں گے۔ اس لیے جلنے کی صورت میں ٹھنڈا پانی ہی بہترین ابتدائی علاج ہے۔

اگر بچہ مچھلی کا کاشیا یا پین نکل جائے تو کیا کریں؟

اگر مچھلی کا کاشیا یا پین بچے کی سانس کی نالی میں ہے تو بچے کو سمجھا لگ سکتا ہے اور اگر غذا کی نالی میں ہے تو پانا کے ساتھ نکل جائے لیکن اگر بچے کو سمجھا لگے تو مزید پریشانی سے بچنے کے لیے اُسے اٹا لگا دیجیے ہو سکتا ہے اس طرح کاشیا یا پین منہ کے راستہ باہر آجائے چونکہ یہ ایک تشویش ناک صورت حال ہے اس لیے بچے کو فوراً ڈاکٹر کے پاس لے جانا چاہیے۔

بچے کو کوئی جانور کاٹ لے تو کیا کرنا چاہیے؟

بچے کو کوئی کڑا کاٹ لے تو اس سے کاٹی ہوئی جگہ پر دو دنہ سا پڑ جائے جو دو ایک دن میں خود ٹھیک ہو جائے اور بعض اوقات کڑے کے کاٹنے کی وجہ سے بعض جلدی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اگر ایسی صورت پیدا ہو جائے تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے جو آپ کو ایلیزمری دے کر کرنے والی کوئی دوا دے دے گا جس سے یہ جلدی بیماری ختم ہو جائے گی۔ اگر بچے کو سانپ کاٹ لے تو اُسے فوراً ڈاکٹر کے پاس لے جانا چاہیے اگر سانپ نے بازو پر یا گم پر کاٹ لیا ہے تو زخم کے نشان سے ذرا اوپر کوئی ڈوری یا فیتہ خوب کس کر باندھ دیں اور بچے کو فوراً اسپتال لے جائیں۔ اس کے علاوہ سانپ کو بھی مار ڈالنا چاہیے اور اُسے بھی ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ سانپ زہریلا تھا یا نہیں۔

اگر بچے کو کتا کاٹ لے تو یہ ایک دوسری نوعیت کا معاملہ ہو گا۔ اگر کتا پالتو ہے تو دس دن تک کتے کا بندھ سائنہ کرنا چاہیے اگر کتا زندہ رہتا ہے تو کچھ کرنے کی ضرورت نہیں۔ لیکن اگر کتا دس دن سے پہلے ہی مر جائے تو میرے خیال میں بچے کو کتے کے کاٹنے کے انجکشن گونا چاہیے۔ اگر کتا پالتو نہیں ہے بلکہ آوارہ کتا ہے تو اس پر بھی اس دن تک نظر رکھنا چاہیے۔ لیکن مگر یہ ممکن نہ ہو تو بچے کو کتے کے کاٹنے کے انجکشن کسی وقت کے پیئر لگوا دینا چاہیے۔ زخم کو صابن سے دھو کر اس پر کوئی اینٹی سیکٹک (ANTI SEPTIC) دوا لگا دینا چاہیے۔ اس کے لیے کوئی مخصوص دوا نہیں ہے۔ کوئی بھی اینٹی سیکٹک دوا جو آسانی سے مل جائے کام دے سکتی ہے۔

غذائی سمیت (FOOD POISONING) سے کیا مراد ہے۔ اس کی کیا پہچان ہے؟

اس کا مطلب یہ ہے کہ بچے نے جو کچھ کھا یا ہے وہ ٹھیک نہیں تھا۔ اس میں کوئی خرابی تھی۔ یا وہ جو اشیاء زندہ تھیں۔ اس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ بچے کو دست آنے لگتے ہیں یا لٹیاں لگ جاتی ہیں۔ بعض دفعہ دست اور لٹیاں ایک ساتھ آنے لگتی ہیں۔ جب بھی کسی بچے کو کچھ کھانے کے بعد دست یا لٹیاں آنا شروع ہو جائیں تو کچھ لینا چاہیے۔ کہ وہ غذائی سمیت (FOOD POISONING) کا شکار ہو گیا ہے اور اس کو علاج کے لیے فوراً اسپتال لے جانا چاہیے۔ کیوں کہ یہ ایک خطرناک بات ہے۔

اگر بچے کو جلدی جلدی زکام کھانسی ہو تو کیا کرنا چاہیے؟

بچے کو سال میں چارھ بار زکام کھانسی ہو جانا معمولی بات ہے۔ اگر اس سے زیادہ بار بچہ ان میں مبتلا ہوتا ہے تو اسے ڈاکٹر کو دکھائیے تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ اس کا اصلی سبب کیا ہے اور بچے کو بار بار زکام کھانسی کیوں ہوتا ہو۔ زکام ایک قسم کی ایلر جی، یا گلے کی گلیٹوں (TONSILS) کی خرابی سے یا سینہ کے کسی ماحضے کے وجہ سے ہوتا ہے۔ زکام کھانسی بار بار ہونا خطرناک بات ہے اس لیے یہ ضروری ہے کہ بچے کو فوراً ڈاکٹر کو دکھایا جائے تاکہ بیماری کا اصل سبب معلوم ہو جائے اور اس کا مناسب علاج ہو۔ اگر ضرورت ہو تو جینی سیلین (PENICILLIN) کے ذریعہ طویل مدتی علاج کیا جائے۔

کتنی عمر میں بچے کو نرسری اسکول بھیجا چاہیے؟

بہت سے اسکولوں میں اب داخلہ صرف اس صورت میں ہوتا ہے جب بچہ پہلے نرسری میں پڑھ چکا ہو۔ نرسری میں داخلہ کی عمر تین چار سال ہے۔ بچہ کو نرسری میں بھیجنا بہت فائدہ مند ہوتا ہے۔ ایک تو وہ نرسری میں بہت سی باتیں سیکھ لیتا ہے، ماں سے الگ رہنے کی عادت بھی اُسے نرسری میں اگر پڑ جاتی ہے اور اس کی معلومات بھی بڑھتی ہے۔ نرسری اسکول میں بچے کو بھیجنے کا مقصد تعلیم نہیں ہوتا بلکہ دوسرے بچوں کے ساتھ رہنے کی عادت ڈالنا اور گھروالوں سے الگ رہ سکنے کی مشق کرنا ہوتا ہے۔

ایسے بچے کو جس کے والدین میں سے صرف ایک زندہ ہو، کس طرح پرورش کیا جائے؟

ایسے بچے جن کے والدین میں سے صرف ایک زندہ ہو عام طور پر جذباتی طور کے غیر متوازن ہوتے ہیں کیونکہ

ہر بچہ کو اُس کے ماں اور باپ سے الگ الگ قسم کا پیار ملتا ہے۔ ہندی کی مشہور کہات ہے۔ ”جن باپ کاڑھا برادر ہوتا ہے اور بن ماں کی بچی پوری طرح محفوظ رہیں ہوتی۔“ یہ کہات بڑی حد تک صحیح ہے۔ ایسے بچوں کو زیادہ پیار بڑھنے کی زیادہ ہولتیں اور ماں باپ کا زیادہ قرب و درکار ہوتا ہے۔ دوسرے نظروں میں ایسے بچوں کے ماں یا باپ ہیں جو بھی زندہ ہو اُسے ماں اور باپ دونوں کا کردار ادا کرنا ہو گا ایسی صورت میں بچہ کی بڑھوتری فطری اور صحیح ہو سکے گی۔ میں یہاں اتنا اودھا چاہوں گی کہ نامہائیں بچے جن کی صورت ماں ہوتی ہے اور باپ کا پتہ نہیں ہوتا اور بھی دشواری محسوس کرتے ہیں کیوں کہ خاندان میں ان کی حیثیت کو تسلیم نہیں کیا جاتا۔ حالاں کہ اب یہ رجحان کم ہو رہا ہے لیکن پھر بھی سماج کو بدلتے بدلتے کافی وقت لگ جاتا ہے۔ بچوں کو اپنی جذباتی نشوونما کے لیے ہی نہیں بلکہ جسمانی نمو کے لیے بھی احساس تحفظ کی ضرورت ہوتی ہے۔ بشرط کہ خاندانوں میں بچیاں، چچا اور دادا، دادی بہت حد تک اس میں مددگار ثابت ہوتے ہیں لیکن اگر ماں یا باپ پر تنہا ہونے کے ساتھ ساتھ کمانے کی ذمہ داری ہوتی ہے تو بچے کی پرورش اور بھی مشکل ہو جاتی ہے۔

مخدور اور اپانج بچے کے لیے کیا کریں ؟

پہلے تو آپ کو یہ بتا دوں کہ اپانج کتھے کہے ہیں۔ اپانج بچہ وہ ہے جو دوسرے تندرست بچوں کے برعکس قدرت کی طرف سے عطا کردہ بعض چیزوں سے محروم ہو۔ یہ محرومی ذہنی بھی ہو سکتی ہے اور جسمانی بھی بہر صورت یہ بہت محرومی ہے کہ ایسے بچے کی اچھی طرح دیکھ بھال کی جائے تاکہ اس کی جتنی زیادہ نشوونما ممکن ہو وہ ہو سکے اس کے لیے پہلے تو یہ محرومی ہے کہ بچے کو ڈاکٹر کو دکھایا جائے تاکہ بچے کی معذوری کی نوعیت اور کیفیت کا صحیح طور پر تعین ہو جائے۔ اس کے بعد بچے کی نشوونما کے امکانات کے بارے میں ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور اس کے مشورے اور تجویزوں کے مطابق عمل کریں۔

کیا بچے کو معذوری سے محفوظ رکھا جاسکتا ہے ؟

آئیے اس معاملہ پر ذرا تفصیل سے غور کریں۔ امریکہ جیسے ترقی یافتہ ملک میں ہر سال ہی ہزار بچے معذور پیدا ہوتے ہیں محض اس وجہ سے کہ ان کی پیدائش کے وقت اُن کی ماؤں کو زچگی کی مناسب سہولتیں حاصل نہیں ہو سکتی تھیں آپ کو شاید یہی معلوم ہو کہ امریکہ میں زیادہ تر بچے مستند اور لائق ڈاکٹروں کے ہاتھوں استپانوں میں پیدا کیے جاتے ہیں اس کے باوجود ان کا یہ حال ہے کہ ہندوستان میں جہاں زیادہ تر زچگیاں گھروں میں ہوتی ہیں اس تعداد سے کم از کم دس گنا زیادہ بچے تقیاً معذور پیدا ہوتے ہیں گے کیوں کہ ان کی ماؤں کو زچگی کی

مناسب ہوتی ہیں میسر نہیں ہو سکتیں۔ اگر زچگیاں مستعد ڈاکٹروں کی نگرانی میں کرانی جائیں تو معدہ و ہجڑوں کی تعداد میں یقیناً کمی ہو جائے گی۔ بعد میں انہیں خسرو، پوریو، کالی کھانسی اور دوسری چھوٹ کی بیماریوں کا ٹیکہ لگوا دینا چاہیے۔ اگر وہ ان بیماریوں سے محفوظ رہیں اور ان بیماریوں کے تجربے میں پیدا ہونے والی جراثیمی اور دماغی معدہ و ہجڑوں سے بچے رہیں

ہیں یہ بھی معلوم ہے کہ خاندان کے اندر رہنے والی شادیوں سے پیدا ہونے والے بچے زیادہ زبردور یا پیدائشی طور پر پانچ ہوتے ہیں۔ ایسی شادیوں سے بچنا چاہیے لیکن اب بھی اس قسم کی شادیاں ہمارے یہاں بعض فرقوں میں عام ہیں۔ جہاں تک ہو سکے اس قسم کی شادیوں سے بچنا چاہیے۔ اگر کسی گھرانے میں بیماریوں کی ایسی روایت پہلے سے موجود ہے تو ایسے گھرانے میں شادی نہ کرنا چاہیے۔ اس طرح معدہ و ہجڑوں کی پیدائش کے امکانات کو کم کیا جاسکتا ہے۔ معدہ و ہجڑوں کی پیدائش کے اسباب ہیں بے لایعباب ہیں جن پر قابو پایا جاسکتا ہے اس کے لیے یہ ضروری ہے کہ ہم ایسی تدابیر پر عمل کریں کہ ہمارے یہاں صحت مند بچے ہی پیدا ہوں۔

بچے کا کان ہتھتا ہو تو کیا کریں؟

بچوں میں کان بننے کی بیماری عام ہے۔ یہ ایک بُری اور گندی بیماری ہے۔ بچے کا کان ہے تو فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے، اور اس کا باقاعدہ علاج کرانا چاہیے کیوں کہ اگر اس کو نظر انداز کیا گیا یا اس کی طرف سے بے توجہی برتی گئی تو ہو سکتا ہے کہ بچہ بہرا ہو جائے۔ اس لیے فوراً اس کا علاج کرانا چاہیے۔

میری ساس مجھے پنجیری کھلانا چاہتی ہیں؟ کیا اس کا کھانا ٹھیک ہے؟

پنجیری یا کوئی اور قوت بخش غذا بچے کو دودھ پلانے کے دوران کھانا پڑا نہیں ہے لیکن اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ اگر اس زیادہ کمی یا مضر غذا میں کھائے گی تو ہو سکتا ہے کہ بچے کو دست آئے لگیں۔ اس کا تجربہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ خود اتنی سوٹی ہو جائیں کہ بعد میں اس موٹاپے سے نجات پانا مشکل ہو جائے۔ اتنی مضر غذا کی ان کو کوئی ضرورت ہی نہیں۔ اوسط درجہ کی غذائیت والی خوراک آپ کی ضروریات کے لیے پوری طرح کافی ہے۔

میری تمام کوششوں کے بعد بھی بچہ کا وزن نہیں بڑھ رہا ہے؟ آپ کا کیا مشورہ ہے؟

بعض بچے ہوتے ہیں جن میں حالانکہ دیئے وہ ہر طرح ٹھیک اور چاق و چوبند ہوتے ہیں ان کی کاٹھی ہی پتلی ہوتی ہے۔ عام طور پر وہ بچے جن کے والدین دُبے پتلے ہوں دُبے ہی ہوتے ہیں۔ اگر بچہ روگ سے پاک ہے

آئے دن یار نہیں چڑنا، اچھی طرح کھانا اور کھیتا ہے تو اس کے ڈبے پن سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ ہو سکتا ہے اس کا وزن ہر ماہ نہ بڑھے البتہ اگر اس کا وزن گھٹ رہا ہو تو پریشانی کی بات ہے اور ایسی صحت میں فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

بچے کو قبض ہو جائے تو کیا کریں؟

قبض ایک اضافی اصطلاح ہے۔ ہو سکتا ہے کہ کسی بچے کو دو دن یا خانہ نہ ہو لیکن تیس دن وہ ڈھیلے پانڈ کرے۔ اگر اس کو سخت پانڈ نہ ہو تب کہا جاسکتا ہے کہ اسے قبض ہے ورنہ نہیں۔ اگر آپ بچے کو پانڈ نہ ہونے سے گھبرا جاتی ہیں تو گرم پانی میں تھوڑی سی شکر گھول کر اسے پلا دیں۔ قبض دور ہو جائے گا۔ قبض کا ایک بہت ہی عام سبب خود اک کی کمی ہے۔ غذا میں کاربوئیڈریٹ اور بھوس کی کمی بھی قبض کا سبب ہو سکتی ہے۔ اگر بڑے بچے کو قبض ہو جائے تو اس کی خوراک بڑھا دیں مگر روکھ کے علاوہ اس کو سبزیوں کا سوپ اور گھی ہوئی سبزیاں دینا شروع کر دیں۔ ان بچوں کو ٹھوس اشیاء اور رقیق اشیاء کی بھی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے ان کو کچی سبزیاں اور پانی دار غذائیں۔

اگر بچہ اچھی طرح کھانا نہ کھائے تو کیا کریں؟

اکثر ایسی یہ کچھ ہوتی ہیں کہ ان کے بچے ٹھیک سے نہیں کھاتے ہیں۔ اگر بچہ خوب کھیتا ہے اور اس کا وزن بھی بڑھ رہا ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ بالکل ٹھیک ہے اور پریشانی کی کوئی بات نہیں۔ عام طور پر سب ہی بچے ایک سال کی عمر کے بعد ڈبے نظر آنے لگتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس زمانے میں وزن کے بجائے ان کا قد بڑھنے لگتا ہے۔ یہ حالت نو دس برس کی عمر تک رہتی ہے۔ اس کے بعد اس کا وزن پھر بڑھنے لگتا ہے۔ اس عمر میں لڑکیوں کے کولے خاص طور پر بھاری ہو جاتے ہیں۔ بہر حال اگر بچے کا وزن دائمی گرنے لگے اور اس میں بالکل اضافہ نہ ہو رہا ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں تاکہ وہ پتہ چلا سکے کہ بچے کا پیٹ بھکڑ کھا نا کس وجہ سے ہے۔ بچوں کے پیٹ بھرنا کھانے کا ایک بہت معمولی سا سبب یہ ہوتا ہے کہ ان کو کھانے کے اوقات ہی پر کھانے کی عادت نہیں ڈھونڈی جاتی۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ بچہ آپ کے ساتھ کھانا کھائے تو یہ عادت ڈھونا ضروری ہے اور یہ بھی ضروری ہے کہ بیچ بیچ میں اسے شٹائیاں بکٹ یا کوئی بھی چیز دے دی جائے ورنہ کھانے وقت اسے بھوک نہ لگے گی۔ اس لیے مشائیاں وغیرہ کھانے کے بعد دینا چاہیے۔ دو کھانوں کے درمیان بچے کو کچھ نہ کھلانا چاہیے۔

اگر بچے کو کھر کھر طاقی کھانسی ہو جائے تو کیا کرنا چاہیے ؟

اگر بچے کو بار بار لمبی کھانسی ہو جائے تو اسے ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے۔ اس لیے بعض دفعہ یہ کھانسی دہریس بدل جاتی ہے۔ بعض بچے تین چار سال کی عمر میں اس سے بھٹکارا پالیتے ہیں۔ لیکن ہر صورت ڈاکٹر سے صلاح لینا بہت ضروری ہے۔ اس کے علاوہ بچے کی عام صحت کو بہتر بنانے کی کوشش کرنا چاہیے، اس کو اچھی غذا، پھل اور تازہ سبزیاں دیں۔ کھلی ہوا میں کھیلنے اور گہرے گہرے سانس لینے کی مشق کرنے کو کہیں اور اسے بانسری بھانے اور فربار سے پھلانے کے لیے کہیں۔ اس طرح اسے لمبے لمبے سانس لینے کی عادت ہو جاتی ہے اور اس کی سانس نہیں پھولتی پھول کے لیے یہ مشقیں بہت مفید ہوتی ہیں۔ اگر بچے کو یہ بیماری آئی اور کوئی چیز لھا کر ہوتی ہے تو اس سے بچنا چاہیے اگر آپ کے گھر میں کوئی پالتو کتا یا بلی ہے تو ڈاکٹر کو اس کے متعلق بھی بتا دینا چاہیے۔ ہو سکتا ہے کہ بچے کی بیماری کا ان جانوروں ہی سے تعلق ہو۔ بہر حال ڈاکٹر سے مشورہ کیجئے تاکہ وہ بیماری کے صحیح اسباب معلوم کر کے بچے کا صحیح علاج کر سکے۔

بچے کو رات کے وقت دکھائی نہ دے تو کیا کریں ؟

روند حمی کی بیماری ڈائمن اسے۔ کی کمی کے سبب پیدا ہوتی ہے۔ اس کے لیے بچے کو خوب کھن اور گھی کھلانا چاہیے۔ اگر پھر بھی افادہ نہ ہو تو آنکھوں کے ڈاکٹر سے مشورہ کیجئے۔ ڈاکٹر ہی یہ بتا سکے گا کہ رات میں بچے کو دکھائی نہ دینے کا اصل سبب کیا ہے ؟

بچے کو سفید رنگ کا پیشاب ہو تو اس کا کیا مطلب ہے ؟

پیشاب میں سفیدی کا سبب اس میں بعض مخفوض فاسفیت کی موجودگی ہے۔ پھر بھی بچے کے پیشاب کی جانچ کرالینے میں کوئی ہرج نہیں۔ اسی طرح قطعی طور پر یہ معلوم ہو سکے گا کہ پیشاب میں شکر تو نہیں آ رہی ہے بعض اوقات پیشاب میں فاسفیت کی مقدار میں غیر معمولی اضافہ کی وجہ سے پیشاب کی نالی میں خراش ہو جاتی ہے یا ملن ہونے لگتی ہے اس لیے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا بہت ضروری ہے۔

اگر بچے کے بدن میں خون کی کمی ہو تو کیا کرنا چاہیے ؟

بچوں کی کمزوری کا سبب خوراک میں غذائیت والے اجزاء کی کمی ہے۔ اگر بچے کو اچھی خوراک نہ ملے تو

وہ کمزور ہو جائے گا۔ اس لیے میرا مشورہ ہے کہ بچے کو شروع ہی سے دودھ کے ساتھ سبزی اور فولا کے قطرات دیے جانا چاہیئے۔ اگر بچہ ست ماہ ہے تو اس کو فولا کے قطروں کی ضرورت بالکل شروع ہی سے ہوگی۔ ایسے بچوں میں فولا کی کمی کی وجہ سمجھنا آسان ہے۔ بچے کو سارا سارا فولا دھل کے آخری زمانے میں ملتا ہے چوں کہ یہ بچے قبل از وقت پیدا ہو جاتے ہیں اس لیے اُن کے بدن میں فولا کی کمی رہ جاتی ہے جس کا نتیجہ جسانی کمزوری کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔

اگر بچے کو کچھ جینے کی عمر کے بعد اینیما (ANEMIA) ہو تو کچھ لینا چاہیے کہ اس کی وجہ دودھ کے ساتھ دوسری غذائیں نہ دینا ہے۔ اگر غذا بڑھادی جائے تو اینیما کمزوری خود بخود دور ہو جاتی ہے۔ اگر اچھی غذا کے باوجود کمزوری باقی رہے تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے کیوں کہ اینیما غذا کی کمی کے علاوہ دوسری وجوہات سے بھی ہو سکتا ہے اور ڈاکٹر ہی جانچ کرنے کے بعد اصل وجہ اور صحیح علاج بتا سکتا ہے۔

اگر بچے کے سر میں خشکی کے زرد زرد پگھلے ہو جائیں تو کیا کرنا چاہیے ؟

فوزائیدہ بچوں کے سر میں اس قسم کے زرد پگھلے پڑ جانا عام بات ہے اور ان سے پریشان ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔ ان بچوں پر آپ (SANDAN یا PRAGMATAR) میں کریم ملا کر لگائیں۔ یہ پگھلے ختم ہو جائینگے ان کو نوچنے کی کوشش نہ کریں بچے کے سر میں تیل ڈالنے کی بھی ضرورت نہیں ہے۔

بچے کو داد ہو جائے تو کیا کریں ؟

داد ایک قسم کی ایریجی ہے۔ اور یہ غذا یا غذا میں موجود بعض ذرات کے رد عمل کے طور پر ہوتا ہے! اکثر اوقات داد کی مکمل وجہ کچھ نہیں چل پاتا۔ اس لیے داد ہونے کی صورت میں ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے ورنہ اس کے بگڑ جانے کا امکان رہتا ہے۔

بچہ کو گرمی دانے ہو جائیں تو کیا کریں ؟

زیادہ گرمی اور پسینہ کے اثر سے بدن پر گرمی دانے نکل آتے ہیں۔ یہ ایک تھقی بات ہے۔ اس میں بچے کو اچھی طرح ہٹا کر کوئی اچھا پاؤڈر اس کے بدن پر لگانا چاہیے جس سے پسینہ جذب ہو جائے۔ اگر گرمی دانے باقی رہیں تو ٹیکٹو کلامین یا پاؤڈر کی بار لگائیں۔

اگر بچے کے بدن پر خراشیں پڑ جائیں تو کیا کریں؟

غالباً اس سے آپ کی مراد کھچلی یا خارش ہے۔ خارش میں بچے کے بدن پر خراشیں سی پڑ جاتی ہیں۔ خصوصاً ہاتھوں اور پیروں کی گائیوں میں یہ متعدی بیماری ہے اور ایک بچے سے دوسرے بچے کو منتقل ہوتا ہے۔ خارش کے لیے (BENZYL BENZOATE EMULSION) یا اسکیمبول (SCABIO) لگانا چاہیے۔ پہلے بچے کو اچھی طرح نہلائیں پھر چہرے کو چھوڑ کر سارے بدن پر یہ دوا لگادیں۔ دو تین بار لگائیں۔ دوا لگ کر بچے کو چھ نہ لگایا۔ اس کے کپڑے کھولتے ہوئے پانی میں دھو کر ان پر گرم استری (IRON) پھیر دینا چاہیے لیکن ڈاکٹر سے پوچھے بغیر ادب نہ لگایا ہو علاج نہ کریں۔ یہ ضروری ہے کہ علاج سے پہلے ڈاکٹر سے صلاح لے لیں۔

بالوں میں جوئی ہو جائیں تو کیا کرنا چاہیے؟

بچوں کے سروں میں جوئی پڑ جانا ایک عام بات ہے۔ یہ جوئی یا تودہ اسکول سے چڑھا کر لاتے ہیں یا اپنے دوستوں کے ساتھ کھیلتے ہوئے چڑھ جاتی ہیں۔ ڈی ڈی ٹی پاؤڈر کے استعمال سے اس بلا سے بچسکا راہل جاتا ہے۔ لیکین پھر بھی آپ کو اپنے ہاتھوں سے نکلان پڑیں گی۔ اگرچہ اکثر اوقات لیکین بھی اس پاؤڈر کے استعمال سے خود بخود جھڑ جاتی ہیں۔

بچے کی آنکھیں میڑھی ہوں تو کیا کریں؟

آنکھوں کے میڑھے پن کے متعلق آپ کو آنکھوں کے ماہر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ آنکھوں کے یہ میب متعدی قسم کے ہوتے ہیں۔ بعض صورتوں میں لمبے اور خالص چیمیدہ علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ اس معاملہ میں ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے۔

اگر بچے کو اسپتال میں داخل کرنا ہڈے تو کن احتیاطوں کو کام میں لانا چاہیے؟

اسپتال میں رہنا بچے کے لیے ایک انوکھا تجربہ ہے اس لیے خاندان کے کسی نہ کسی آدمی کو اس کے پاس ضرور رہنا چاہیے۔ اس کو اسپتال میں اُسی وقت داخل کرنا چاہیے جب اس کے علاوہ اور کوئی چارہ کار نہ ہو۔ ورنہ گھر پر علاج کرنا زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔ لیکن بعض صورتیں ایسی پیش آ جاتی ہیں جب بچے کو اسپتال میں داخل کرنا ضروری ہو جاتا ہے اگرچہ سمجھدار ہو تو اسپتال میں کوئی خاص دقت پیش نہیں آتی۔ اگر پوچھنا

ہو تو ان کو زیادہ سے زیادہ وقت اس کے ساتھ اسپتال میں رہنا چاہیے۔ ماں کو یہ بھی چاہیے کہ بعض ایسے کام جن سے بچو گھر آتا ہے نرسوں کو نہ کرنے دے بلکہ خود کرے۔ شلفہ بچے کو تھراپیٹر لگا کر بخار لینا ہو تو یہ کام ماں کو کرنا چاہیے۔ لیکن بعض مائیں بخار لینا جانتی ہی نہیں۔ ایسی صورت میں مجبوراً یہ کام نرسوں ہی سے لینا پڑے گا۔ بچہ اسپتال سے گھر آ جائے تو اس سے بہت زیادہ پیار سے پیش آنا چاہیے تاکہ وہ اسپتال کی ناخوش گوار یادوں کو جلد از جلد بھول جائے۔ بچہ کی یادداشت مختصر ہوتی ہے اور گھر پر آتے ہی مختلف چیزوں میں اس کا دل لگ جاتا ہے اور وہ اسپتال کی رہائش کی تلیاں بھول جاتا ہے۔

بچے کو لے کر سفر کس طرح کرنا چاہیے ؟

جہاں تک ممکن ہو چھوٹے بچے کے ساتھ سفر نہ کرنا چاہیے۔ اگر سفر کرنا ہی پڑے تو بچے کے کھانے پینے اور پانی وغیرہ کے مکمل انتظام کے ساتھ سفر پر نکلنا چاہیے۔ منزل پر پہنچ کر تو پھر وہی گھر کی سی حالت ہو جاتی ہے۔ اور سب کچھ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ بچے کے ساتھ ہوائی جہاز پر سفر کرنا سب اچھا ہے۔ اور بس کے مقابلہ میں ریل کا سفر یقیناً بہتر ہے کیوں کہ ریل میں آپ بچے کو ضرورت پڑنے پر بیٹھ بھی سکتی ہیں اور آسانی سے دودھ وغیرہ بھی بنا سکتی ہیں یا آپ کو حرکت کرنے کے لیے زیادہ جگہ ہوتی ہے۔ بس میں یہ بات نہیں ہوتی۔ ویسے بس اور ریل کے سفر میں اس کے علاوہ اور کوئی بہت بڑا فرق نہیں ہے۔

بچوں کو جنسی معاملات کے متعلق کس عمر سے بتایا جائے ؟

جنسی تعلیم کے سلسلہ میں اچھی خامی بحث ہو چکی ہے۔ میرے خیال میں جیسے ہی بچہ سمجھنے کے قابل ہو جائے اسے اس موضوع کے متعلق بتانا شروع کر دینا اچھا ہوتا ہے۔ ۳-۴ سال کی عمر میں بچے جنسی اختلافات کو سمجھنے لگتے ہیں۔ ان کی جنسی تعلیم کا آغاز تیرہ چودہ سال کی عمر یا اس سے کچھ پہلے کیا جاسکتا ہے۔

دس سے چودہ سال کے درمیان کی عمر کی لڑکیوں کی کیا مدد کی جاسکتی ہے ؟

بہی دورہ عمر ہوتی ہے جب لڑکے اور لڑکیاں بالٹ ہو کر مرد اور عورت بن جاتے ہیں۔ بچوں کی زندگی میں یہ عبوری دور جذباتی طور پر ایک کٹھن دور ہوتا ہے اور اس زمانے میں ان کے ساتھ پیار، تحمل اور سمجھداری کے ساتھ پیش آنا چاہیے۔ میں آپ کو پہلے ہی بتا چکی ہوں کہ بچوں کو جنسی تعلیم دینے کے لیے بھی یہ وقت بہت مناسب ہے۔ ان کو بتا دینا چاہیے کہ ان کے جسم میں جو تبدیلیاں رونما ہو رہی ہیں وہ بالکل قدرتی

اور نظری ہیں اور ان سے گھبرانے کی مطلق ضرورت نہیں ہے۔

سڑک کے حادثوں کے متعلق کچھ بتائیے؟

بچے خاصی تعداد میں حادثات کا شکار ہو کر مر جاتے ہیں اس لیے آپ کا یہ سوال خاصا اہم ہے۔ اس سلسلے میں پہلی بات تو یہ ہے کہ بچے کو ان سڑکوں پر بالکل کیٹلے نہ دیں جہاں موٹر گاڑیاں یا دوسری سواریوں کی آمد و رفت ہو۔ اس کے علاوہ ان کو ٹریفک کے اصولوں اور سڑکوں پر رنگ ہونی ہری لال بتیوں یا سڑک پر پڑی ہوئی سفید لکیروں (Zebra Lines) وغیرہ کے متعلق بھی بتادینا چاہیے۔ ان کو بتادینا چاہیے کہ اگر وہ کسی سواری کو اپنی طرف آتے دیکھیں تو بالکل خاموش کھڑے ہو جائیں، اسے دیکھ کر گھبرائیں نہیں۔ نا ادرہ اور دھڑک بھاگیں خاموش کھڑے رہنے کی صورت میں گاڑی کا ڈرائیور ان کو بچاتا ہو ایک طرف جو کہ نکل جائے گا۔ لیکن اگر بچہ گھبرا کر ادرہ اور دھڑک بھاگنا شروع کر دے تو ڈرائیور کو یہ اندازہ نہیں ہو پاتا کہ بچہ کدھر جاتا چاہتا ہے اور وہ بچے کو بچا نہیں پاتا۔ اس کو لوں میں بھی بچوں کو سڑک پر چلنے کے آداب سکھانا چاہیے لیکن اس معاملہ میں سب سے بڑی احتیاط یہی ہے کہ والدین بچوں کو سڑک پر کیٹلے نہ دیں اور ان کے ذہن میں یہ بات اچھی طرح جمادیں کہ اگر سڑک پار کرنا ہو تو صرف سفید لکیروں (Zebra Lines) پر چلتے ہوئے پار کریں۔

دوسرے قسم کے حادثات کے متعلق بھی کچھ فرمائیں؟

ایک بہت بڑا حادثہ جس کے متعلق میں آپ کو بتانا ضروری سمجھتی ہوں چنگیس اڑانے کی وجہ سے رونما ہوتا ہے۔ بچوں کو اس بات کی سختی سے تاکید کر دینا چاہیے کہ وہ چنگ بیچے زمین سے اڑائیں۔ چھتوں پر چڑھ کر چنگ برگرز ہرگز نہ اڑائیں۔ بہت سے بچے چنگ اڑاتے ہوئے یا چنگ وٹنے کے لیے بھاگتے ہوئے پتے سے گر چکے ہیں اور آئے دن اس قسم کے حادثات پیش آتے رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ باورچی خانے کے حادثات بھی قابل ذکر ہیں۔ مثلاً کبھی کوئی گرم تیلی یا کڑھائی بچہ پر اٹ جاتی ہے۔ بعض دفعہ بچہ چولہے پر گر پڑتا ہے یا اس کے نالوں کے پٹروں میں آگ لگ جاتی ہے اس قسم کے حادثات سے بھی تھوڑی سی احتیاط اور توجہ سے بچا جاسکتا ہے۔ پہلی احتیاط تو یہ رکھنا چاہیے کہ بچوں کو دل تو باورچی خانے میں جانے نہ دیں اور اگر بچہ باورچی خانے میں جائے تو ان کو اس پر نظر رکھنی چاہیے۔ نالوں کے پٹروں سے اسی لیے منع کیا جاتا ہے کہ وہ اس قسم کی آتش زنی سے محفوظ رکھا جاسکے۔

بعض دفعہ دیالائیوں سے بھی حادثات پیش آسکتے ہیں۔ بچے دیالائی کا سال بھل جاتے ہیں۔ یہ

سالز ہر ہوتا ہے۔ اس لیے دیاسلٹی کو نیچے کی دسترس سے دور رکھنا چاہیے۔ حادثات کا ایک تیسرا سبب بجلی ہے۔ تقریباً سب ہی گھروں میں بجلی کے پلگ (PLUG) لگے ہوتے ہیں لیکن کتنے ایسے گھر ہیں جہاں اس بات کا خیال رکھا گیا ہے کہ یہ پلگ بچوں کی دسترس سے دور کافی اونچائی پر لگائے جائیں۔ جہاں پلگ نیچے ہیں وہاں اب کوئی تبدیلی ممکن نہیں البتہ ان کو بند رکھنا چاہیے تاکہ بچہ اپنی انگلیاں سوراخوں میں نہ ڈال سکے اور اس طرح بجلی کی زد (CURRENT) سے محفوظ رہے۔ جیسا کہ پہلے ہی کیا جا چکا ہے۔ اس قسم کے بیشتر حادثات کو مالا نہیں جاسکتا نئے بچوں کو اکثر حادثات گھر پر ہی پیش آتے ہیں۔ ذرا بڑے بچوں کو شرک پر حادثات کا سامنا ہوتا ہے اور ذرا اور بڑے بچے جو کارخانوں میں کام کرتے ہیں وہ کارخانوں میں حادثات کا شکار ہوتے ہیں۔

بار بار گرنے والے بچوں کے لیے کیا کریں؟

اگر بچہ بار بار گرتا ہے تو سوچنا یہ چاہیے کہ اس کے بار بار گرنے کی وجہ کیا ہے۔ ایک سال کا بچہ جو چلنا سیکھ رہا ہو بار بار گرتا ہی ہے لیکن جب وہ اچھی طرح چلنا سیکھ جاتا ہے تو پھر اسے بار بار نہ گرتا چاہیے۔ اگر وہ پھر بھی گرتا ہے تو مناسب یہی ہوگا کہ ڈاکٹر سے معائنہ لیں۔ ہوسکتا ہے کہ کسی خاص ڈامن کی کمی کی وجہ سے بچے کی ٹانگیں کمزور ہوں اور وہ گر کر پڑتا ہو۔ اس سلسلے میں ڈاکٹر آپ کی رہنمائی کر سکے گا۔ اس کے علاوہ میرا مشورہ یہ بھی ہے کہ آپ بچے کو جو دوا اور مکملن دیا جاتا ہے اس کی مقدار بڑھا دیجئے تاکہ اس کو وہ تمام ویتامین (VITAMINS) صحیح مقدار میں مل سکیں جن کی اس کے بدن میں کمی ہے۔

اگر کسی بچے کی جنس غیر واضح ہو تو کیا کریں؟

اس مسئلے میں میرا مشورہ یہ ہے کہ بچے کو فوراً ڈاکٹر کو دکھائیے تاکہ اس کی صحیح جنس (SEX) کا تعین ہو سکے اور آپ اُسی حساب سے اُسے پرورش کریں۔ اس کے علاوہ ڈاکٹر ہی آپ کو یہ بھی بتا سکے گا کہ بچے کو آگے چل کر کسی قسم کے عمل جراحی (SURGERY) کی ضرورت تو نہ ہوگی۔ اس طرح شروع ہی میں ڈاکٹر سے مشورہ کر لینا آگے چل کر پیش آنے والی بہت سی الجھنوں سے بچا جاتا ہے۔

کیا بچوں کو ہچکیاں آنا قدرتی بات ہے؟

چھوٹے بچوں کو ہچکیاں آنا بالکل قدرتی اور معمولی بات ہے اور اس سے پریشان ہونے کی مطلق ضرورت نہیں۔ نسبتاً بڑے بچوں کو بھی ہچکیاں آسکتی ہیں۔ اس میں بھی کوئی تشویش ناک بات نہیں۔ یہ بالکل قدرتی امر ہے۔

کیا بچے کو ٹانگ دینا چاہیے ؟

بچوں کو ٹانگ دینے کی کوئی ضرورت نہیں۔ پھر ٹانگ اچھی غذا کا بدل نہیں ہو سکتا۔ بچوں کو اچھی غذا دی جائے تو ٹانگ کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی البتہ اگر بچہ پیاری سے اٹھا ہو تو تھوڑے عرصہ کے لیے اُسے ٹانگ دیا جاسکتا ہے لیکن زیادہ دنوں تک اُسے ٹانگ پلانا قطعاً ضروری نہیں۔ بلکہ اُس سے اٹا نقصان ہو سکتا ہے۔ اگر بچے کے نظام بدن کو ٹانگ کی عادت پڑ گئی تو وہ ہمیشہ ٹانگ کا محتاج رہے گا اور اپنی قوت کھو بیٹھے گا۔

بچہ گر پڑے اور اس کے چوٹ لگ جائے تو کیا کرنا چاہیے ؟

وہ بچہ بڑا ہو ہی نہیں سکتا جو گرتا نہیں اور یہ بھی بالکل قدرتی بات ہے کہ بچہ گرے گا تو اسے چوٹ بھی آئیگی اگر بچہ کو چوٹ لگ جائے اور اس کی کھال چیل جائے تو اسے برن یا ٹھنڈے پانی سے ٹھکرا چاہیے۔ اس سے تکلیف بھی کم ہوگی اور زخم بھی سمٹ جائے گا۔ اگر بچے کو ایسی چوٹ لگی ہے جس سے خون بہہ رہا ہو تو بھی برن یا ٹھنڈے پانی کا استعمال مفید ہوگا۔ اس سے خون بھی رُک جاتا ہے اور تکلیف بھی کم ہوتی ہے۔ اگر خون زیادہ نکل رہا ہو تو اس جگہ پر پھیلا رکھ کر باندھ دینا چاہیے تاکہ خون بند ہو جائے اگر پھر بھی خون بند نہ ہو تو زخم سے دوا بنی اور پرکھ کر کس کر پٹی باندھ دیجئے اس طرح خون فوراً بند ہو جاتا ہے لیکن اس پٹی کو دس پندرہ منٹ بعد کھول دینا چاہیے اور اس دوران بچے کو کوئی کڑکے پاس لے جانا چاہیے۔ اگر زخم معمولی ہو تو اُسے صابن سے دھو دیں اور پھر اس پر برن یا ٹھنڈے پانی کی ٹھوکریں اور آخر میں اس پر مرمر کرکرم (MERCURIO CHROMI) یا اسپرٹ میں حل شدہ جین شن والٹ ایک فیصدی (1% GENTIAN VIOLET) لگائیں یہ دونوں دوائیں بروقت گھر پر موجود ہونا چاہیے۔ ان دواؤں کو عورت عام میں لال دوا یا اودی دوا کہتے ہیں۔

بچے کو پیشاب اور پاخانے کے آداب کس عمر میں سکھانا چاہیے ؟

بچہ جینا شروع کر دے اور زرد اسابھدار ہو جائے تو اُسے پیشاب پاخانے کی تربیت دینا چاہیے۔ یہ ۹ ماہ سے ایک سال کی عمر کے درمیان کا وقفہ ہے۔ اُسے قدمچ (۴۵۲) پر بٹھایا جائے گا تو وہ خود کھینچے گئے گا کراس کا ملاحظہ کیا ہے۔ اگر آپ پاٹ استعمال نہیں کرتیں تو اُسے وہ جگہ بتا دینا چاہیے جہاں آپ اسے پاخانہ کرانا چاہتی ہوں۔ جو سکتا ہے شروع میں کچھ دقت ہو لیکن رفتہ رفتہ وہ یہ باتیں سکھ لیتا ہے۔

بچے کے پیٹ میں جلدی جلدی درد ہو تو کیا کریں؟

پیٹ کا درد دکنی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ اگر بچہ کو دو شنبہ کی صبح اسکول جانے سے پہلے پیٹ کا درد اٹھتا ہے اور بعد میں اُن دنوں میں جب اس کا اسکول کا کام پورا نہیں ہوتا پھر یہ صورت پیدا ہوتی ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کے پیٹ کا درد نفسیاتی وجوہات سے یعنی وہ اسکول جانا نہیں چاہتا اور پیٹ کے درد کا بہانہ بنا دیتا ہے۔ اس کے علاوہ پیٹ میں درد پیٹ کے کیڑوں (worms) کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ یا بعض دفعہ آنت بڑھنے کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اُس سے بھی پیٹ کا درد ہو جاتا ہے۔ بعض دوسری وجوہات بھی پیٹ کے درد کی ہیں۔ اگر بچے کو پیٹ میں درد ہو جائے لیکن اُلیٹیاں دائیں اور کھانے میں کوئی فرق نہ آئے تو ایسے درد سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں اگر پیٹ کا درد اُلٹیوں کے ساتھ ہو تو میرا مشورہ اس صورت میں یہ ہوگا کہ آپ فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

اگر بچہ سر کے درد کی شکایت کرے تو کیا کرنا چاہیے؟

سر کے درد کا معاملہ خاصا سنگین ہے۔ میں خود سر کے درد سے سخت متنفر ہوں۔ میرا مشورہ اس سلسلہ میں یہ ہے کہ فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے کیوں کہ سر کے درد کا سبب بعض اوقات نفخہ کمزوری اور مزمن نزلہ ہوتا ہے اور بعض اوقات اس سے بھی زیادہ پیچیدہ اسباب اس کے ہوتے ہیں جن کی فوراً جانچ اور علاج ہونا چاہیے۔ اتفاقاً تو ہر شخص کے سر میں کبھی کبھی درد ہو جاتا ہے لیکن یہ درد دو اکھانے سے ختم ہو جاتا ہے لیکن مستقل رہنے والا سر کا درد یا بار بار ہونے والا سر کا درد یا ایسا سر کا درد جس کے ساتھ متلی بھی ہوتی ہو ایک تشویشناک بات ہے اور اس معاملہ میں فوراً ڈاکٹر سے علاج لینا چاہیے۔

اگر بچے کو اکثر اُلیٹیاں آتی ہوں تو کیا کریں؟

کبھی کبھار بچے کو تھکے ہوئے تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کسی شخص کو بھی خواب کھانا کھانے کے سبب یا بعض اوقات شدت کی کھانسی اُٹھنے کی وجہ سے تھکے ہو سکتی ہے۔ لیکن اگر بچے کو اکثر تھکے آتی رہتی ہے یا تھکے کے ساتھ ساتھ پیٹ کے درد کی بھی شکایت ہے تو معاملہ تشویشناک ہے۔ اس لیے ڈاکٹر سے مشورہ کیجئے تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ اُلیٹیاں آنے کا سبب کیا ہے۔

بچے کی جلد پر خراشیں یا پکتے پڑ جائیں تو کیا کرنا چاہیے؟

جلد پر پکتے یا خراشیں دواؤں سے الربی، غذا سے الربی یا پھر کسی کیڑے کے کاٹنے سے پڑ سکتی ہیں۔ ان کے اور بھی اسباب ہو سکتے ہیں جن میں چھوٹ بھی شامل ہے لیکن اس کی عام وجہ الربی ہی ہوتی ہے۔ اس لیے یہی اچھا ہے کہ بچے کو ڈاکٹر کو دکھا دیجئے اور اس کا بتایا ہوا علاج کیجئے۔ اگر آپ کو یقین ہے کہ بچہ کو یہ شکایت ہوائی کی وجہ سے ہے تو آپ ڈاکٹر سے مشورہ کر کے اس کو الربی دور کرنے والی دوا استعمال کرائیں۔

بچے کو بار بار سردی کا اثر ہو جائے تو کیا کریں؟

بار بار کی سردی زکام، انتہائی تکلیف دہ اور موذی مرض ہے اس معاملہ میں فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے کیونکہ بار بار نزلے کی شکایت گلے کے غدود (Tonsils) میں خرابی کی وجہ سے یا بچے کے جسم میں قوت مدافعت کی کمی کے سبب سے ہوتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ڈاکٹر دوا کے ساتھ بچے کو کوئی ٹانک (Tonic) بھی دے دے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ وہ کوئی طویل اثر دانی پولیسلین دے تاکہ بچہ لمبے عرصہ تک کے لیے اس روگ سے محفوظ ہو سکے۔

بچے کو دمہ ہو جائے تو کیا کریں؟

دمہ کی بیماری موذی ہونے کے ساتھ ساتھ خاندانی بھی ہے۔ بچوں کو عام طور پر دمہ نہیں کھڑکھڑاتی کہا ہوتا ہے۔ لیکن اس کھانسی ہی کو اکثر دمہ تصور کر لیا جاتا ہے۔ دمہ اور اس کھانسی میں فرق ہے۔ یہ کھانسی پانچ سال کی عمر کے بعد خود بخود ختم ہو جاتی ہے۔ پھر یہ کھانسی بڑھ کر دمہ کبھی نہیں بنتی۔ بالمرض اگر بچے کو دمہ ہو جائے تو اس کی وجہ چھوٹ یا الربی ہو سکتی ہے۔ اگر اس کا سبب چھوٹ ہے تو پولیسلین کے ذریعہ طویل المدت علاج فائدہ مند ثابت ہوتا ہے اگر الربی سے ہے تو قوت خاص ذرات کا پتہ چلا کر پڑے گا جن سے الربی ہوتی ہے تاکہ بچہ کو ایسی دوا دی جائے کہ وہ ان ذرات کے اثر سے محفوظ رہے۔ اس لیے بہت ضروری ہے کہ آپ ڈاکٹر سے صلاح لیں تاکہ ابتدا میں ہی اس کا تدارک ہو جائے اور بچہ آئندہ اس تکلیف دہ مرض میں مبتلا نہ ہو۔ ایسے بچوں کو جن میں دمہ کی موجودگی کا شبہ ہو۔ غبار سے بچلانے اور بالمرضی بچلانے کو کہنا چاہیے اور کھلی ہوا میں تیز تیز اور گہرے سانس لینے کی مشق کرائی جائیے۔ ان کو اچھی غذا بھی دینا چاہیے تاکہ ان کے بدن میں قوت مدافعت بڑھے۔

میں اپنے بچے کی طرف سے بہت پریشان ہوں، کھانا وغیرہ تو وہ ٹھیک طرح کھا لیتا ہے لیکن اسکول میں ٹھیک نہیں چل رہا ہے۔ ہر بانی کر کے مجھے بتائیں کہ میں کیا کروں ؟

بچہ کے لیے فکر مند ہونا فطری بات ہے۔ لیکن غیر ضروری طور پر فکر مند ہونا ٹھیک نہیں۔ اس بیکار کی الجھن کا تجربہ ہو گا کہ ایک دن آپ کے اعصاب بالکل بیکار ہو جائیں گے اور بچے کو آپ کی اس حالت سے فائدہ اٹھانے کا اور زیادہ موقع ملے گا۔ اس لئے آپ کو چاہیے کہ آپ بچے کے ساتھ محبت کرنے کے باوجود سختی سے پیش آئیں آپ اس کو پاس ہٹا کر پڑھائیں، اس کے اسکول کے کام میں دلچسپی لیں لیکن اگر اس کی بھرپور کوشش کے باوجود اس کی تعلیمی حالت میں کوئی سدھار نہیں ہوتا تو آپ کو اس کے ساتھ زبردستی نہیں کرنا چاہیے۔ ہر شخص کی ایک مخصوص استعداد ہوتی ہے۔ جس سے زیادہ وہ کچھ نہیں کر سکتا لہذا آپ کو یہ بات مان لینا چاہیے کہ آپ کا بچہ معمولی استعداد کا ہے اور آپ کے بچے ہی پر کیا موقوف ہے۔ پچاس فیصد بچے معمولی استعداد کے ہوتے ہیں۔ صرف پچیس فیصد ہی بچے ہی معمولی استعداد سے بلند ہوتے ہیں۔ اس حقیقت کو تسلیم کر لینا ہی اچھا ہے۔

بچے کو رات کے وقت دودھ دینا کب بند کرنا چاہیے ؟

اکثر بچے تین چار ماہ کی عمر کو پہنچ کر رات کو دودھ پینا خود بخود بند کر دیتے ہیں۔ جب بچہ بہت چھوٹا ہوتا ہے تو اس کا معدہ بھی چھوٹا ہوتا ہے اور وہ ایک وقت میں بہت تھوڑا سا دودھ پی پاتا ہے۔ اسے جیسے جیسے جلدی جلدی بھوک لگتی ہے لیکن جیسے جیسے وہ بڑا ہوتا ہے اس کے معدے میں بھی کشادگی پیدا ہوتی ہے جس کے نتیجہ میں وہ ایک وقت میں زیادہ دودھ پینے لگتا ہے اور رات میں آرام سے سوتا رہتا ہے اور دودھ نہیں آگتا۔ اگر بچہ بھی وہ رات کو دودھ مانگے تو اسے دودھ دے دینا چاہیے۔ یہ اچھا ہے کہ وہ دودھ پی کر آرام سے سو جائے ورنہ اگر وہ بھوکا رہے گا تو رات بھر ریں ریں کرتا رہے گا۔ رات میں دودھ پینے اور پلانے سے بچے اور ان دونوں میں سے کسی کو مطلق کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ سوائے اس کے کہ ان کی نیندیں البتہ خلل پڑتا ہے۔

اگر بچہ پانی میں ڈوب جائے تو کیا کریں ؟

پانی میں ڈوب جانا ایک سنگین معاملہ ہے۔ بچے کے پیچھے پڑے میں پانی بھر جاتا ہے اور وہ سانس نہیں

لے پاتا۔ اس لیے سب سے پہلے بچے کو پاؤں پکڑ کر اٹاٹکا دینا چاہیے تاکہ پانی باہر آجائے۔ اگر بچہ بڑا ہے تو اسے پیٹ کے بل ٹاٹ کر اس کا سینہ ایک منٹ میں اٹھارہ بیس بار کی رفتار سے دبا چاہیے اس طرح اس کے پیٹ اور پیپٹروں میں بھرا ہوا پانی نکل جاتا ہے اور وہ سانس لینے کے قابل ہو جاتا ہے۔ بچے کو بلنے کا عمل سانس کے فطری عمل سے ہم آہنگی کے ساتھ انجام دیا جانا چاہیے تاکہ ایک طرف تو اس کے پیپٹروں سے پانی باہر آئے اور دوسری طرف باہر سے ہوا اس کے پیپٹروں میں داخل ہو اگر ان کو ششوں کے باوجود چند منٹ میں اس کی حالت نہ سنبھلے تو اسے قریبی اسپتال لے جانا چاہیے۔ اگر اس پاس کوئی اسپتال نہ ہو اور ممکن نہ ہو تو مصنوعی سانس لینے کا عمل کرنا چاہیے ورنہ جیسے بھی ممکن ہو اسپتال لے جانا چاہیے۔

اگر بچہ کے کان میں پن (Pain) یا کیڑا گھس جائے تو کیا کریں ؟

کان میں پن (Pain) کا گھس جانا خطرناک ہے۔ میرا مشورہ اس معاملہ میں یہ ہے کہ آپ پن کو نکالنے کے لیے بچے کے کان میں کوئی چیز نہ ڈالیں۔ ورنہ یہ ہو سکتا ہے کہ پن کو نکالنے کی کوشش میں بچے کے کان کا پردہ پن سے چھ جائے اور اس میں سوراخ ہو جائیں۔ اس لیے جب کبھی ایسی صورت پیدا ہو بچے کو فوراً ڈاکٹر کے پاس لے جائیں تاکہ وہ احتیاط سے پن کو نکال دے۔ اگر کان میں کوئی کیڑا تنگ پڑ جائے تو ذرا سائیل بچے کے کان میں ڈال دیں۔ اس سے کیڑا مر جائے گا اور جب وہ کان کو ایک طرف کو جھکائے گا تو تیل کے ساتھ کیڑا بھی باہر آجائے گا۔ بعض دفعہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ کیڑا مر جاتا ہے لیکن کان کے اندر ہی پھنسا رہتا ہے ایسی صورت میں بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جانا چاہیے۔ کیڑے کو نکالنے کی کوشش نہ کرنا چاہیے۔

اگر بچے کو پیشاب میں جلن محسوس ہو تو کیا کرنا چاہیے ؟

پیشاب میں جلن محسوس ہونا عام بات نہیں۔ البتہ سخت گرمی میں کبھی کبھی اگر بچہ دیر سے پانی نہ پیا ہو تو پیشاب میں تیزابیت پیدا ہو جانے کے سبب جلن محسوس ہو سکتی ہے لیکن ایسا کبھی کبھار ہی ہوتا ہے۔ بہر حال اگر بچے کو پیشاب میں جلن محسوس ہو تو اسے خوب پانی پلائیں لیکن اگر کوئی فائدہ نہ ہو تو ڈاکٹر کو دکھائیں۔ میں یہاں آپ کو ایک بات ضرور ہوشیار کر دوں۔ ہمارے ملک میں شالے کے امراض عام ہیں اس لیے اگر کبھی بچے کو جلن محسوس ہو تو فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے تاکہ اگر کوئی بات ہو تو اس کی تہہ ہی تہہ تک ختم ہو جائے اور بچے آگے چل کر مستقل مرض نہ بن سکے۔

بچہ نیند کی گویاں کھالے تو کیا کرنا چاہیے؟

نیند کی گویاں خطرناک ہوتی ہیں۔ تین نفس کو متاثر کرتی ہیں بچے کو پیٹے تو تے کرانے کی کوشش کریں اور پھر فوراً اسپتال لے جائیں تاکہ بچہ کو مناسب طبی امداد دی جائے۔

اگر بچہ تیز کھار یا تیز اب کھالے تو کیا کریں؟

تیز کھار اور تیز اب خطرناک چیزیں ہیں۔ اگر بچہ یہ چیزیں کھالے تو فوراً اسپتال لے جائیں اگر گھر پر مرک (VINELIGN) ہو تو ایک پائے کا چمچ بھر کر مرک بچے کو پلا دیں بشرطیکہ بچے نے کھا کھایا ہو۔ اگر تیز اب پی لے تو کھانے کا سوڈا دے دیں لیکن دونوں صورتوں میں تاخیر کے بغیر فوراً بچے کو اسپتال لے جائیں۔

اگر بچہ کپڑوں میں رکھنے کی گویاں نگل لے تو کیا کریں؟

کپڑوں میں رکھنے والی گویاں بھی زہری ہوتی ہیں۔ اگر بچہ یہ گویاں کھالے تو فوراً اسپتال لے جانا چاہیے اور وہاں اس کے معدے کو دھلوانا چاہیے۔ اگر اسپتال قریب میں نہ ہو تو بچے کو تے کروا دیں چاہے حلق میں انگلی ڈال کر یا نمک ملا ہو اگر گرم پانی پلا کر۔ لیکن مرن آنا کافی نہیں ہے۔ اسے جتنی جلدی ممکن ہو اسپتال ضرور لے جائیے۔

اگر بچہ درد کی گویاں (ASPIRIN) کھالے تو کیا کرنا چاہیے؟

اسپرین ایک خطرناک دوا ہے۔ میری رائے میں ایسی صورت میں بچے کو فوراً تے کروا دیجیے اور جلد سے جلد اسپتال لے جائیے اور ڈاکٹر کے مشورہ پر سختی سے عمل کیجیے۔

دواؤں کے زہریلے اثرات کے متعلق کچھ اور بھی بتائیے؟

تقریباً ہر گھر میں درد کو کم کرنے والی یا سکس دوائیں (SEDATIVES) ضرور موجود ہوتی ہیں اور اس کا ڈر ہوتا ہے کہ سوخ پاتے ہی بچہ ان کو کھالے۔ اگر ایسا ہو جائے تو اسے تے کروا دینا چاہیے اور جلد سے جلد اسپتال لے جانا چاہیے۔ البتہ اگر بچہ تیز کھار یا مٹی کا تیل پی جائے تو تے ذکر نا چاہیے فوراً اسپتال پہنچنا چاہیے۔ دواؤں کے سلسلے میں پہلی احتیاط تو یہی ہونی چاہیے کہ انہیں کسی غفلت جگہ پر بچے کی دسترس سے دور رکھا جائے تاکہ بچہ ان تک پہنچ ہی نہ سکے۔ اس قسم کے حادثات بے پروائی کی وجہ سے پیش آتے ہیں۔ اور

تھوڑی سی توجہ اور احتیاط سے ان سے بچا جاسکتا ہے۔

اگر بچہ مٹی کا تیل پی لے تو کیا کریں؟

بچوں کو مٹی کے تیل کا مزہ خراب ہوتا ہے اس لیے عام طور پر بچے اسے نہیں پیتے لیکن چونکہ مٹی کا تیل بادرچی خانے میں موجود رہتا ہے جہاں وہ آسانی سے پہنچ سکتے ہیں اس لیے ہو سکتا ہے کہ جذبہ تجسس سے مجبور ہو کر ایک آدھ گھونٹ تیل کوئی بچہ منہ میں لے لے۔ عام طور پر توجہ اسے منہ میں لیتے ہی کٹی کر دینا ہے لیکن ہو سکتا ہے کہ تھوڑا بہت تیل حلق سے نیچے اتر جائے۔ اگر ایسا ہو بھی جائے تو بچے کو تھکے نہ کرنا چاہیے۔ اگر بچہ تیل زیادہ مقدار میں پی لیا ہے تو وہ خود تھک کر دے گا۔ اگر تھکے نہیں کزناتو اس کا مطلب یہ ہے کہ تیل بہت تھوڑی تعداد میں پایا تھا۔ اور جو آنکھوں کے راستے باہر نکل آجائے گا۔ اصل میں مٹی کا تیل بعض اوقات نوینا اور تیز بخار کا سبب بنتا ہے۔ اس لیے میرا مشورہ یہی ہے کہ آپ بچے کو ڈاکٹر کے پاس ہنر دے جائیں تاکہ اگر ضرورت ہو تو وہ بچے کو کوئی دوا دیدے۔ بچے کو ہنر نوینہ سے بچنے کی دوا دی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اور کسی دوا کی ضرورت نہیں۔

اگر بچہ صابن یا الکو محل نکل جائے تو کیا کریں؟

اگر بچہ صابن نکل جائے تو چونکہ اس میں کھار ہوتا ہے اس لیے بچے کو ایک چمچ سرے کا پانی ملا کر پلا دینا چاہیے۔ اس کے علاوہ اور کچھ کرنے کی ضرورت نہیں۔ اگر بچہ صابن زیادہ مقدار میں کھالے گا تو اسے خود بخود تھکے ہو جائے گا اور صابن تھکے ساتھ باہر نکل آئے گا۔ اس کے برعکس اگر بچہ الکو محل پی لے تو وہ بہت اچھل کود مچانا شروع کر دیتا ہے چونکہ بچے بہت تھوڑی سی مقدار ہی لیتے ہیں اس لیے کچھ کرنے کی ضرورت نہیں کیوں کہ تھوڑی دیر میں بچہ سو جاتا ہے۔ الکو محل بھی اگر زیادہ مقدار میں پی لیا جائے تو تھکے ہو جاتی ہے پھر بھی اگر آپ کو ڈر ہے تو آپ بچے کو تھکے کرادیں اور پھر اسے سلا دیں تاکہ نیند کے دوران اس کا اثر زائل ہو جائے وہ لوگ جن کے اولاد نہیں اگر کسی بچے کو پال لیں تو اس کے ساتھ انھیں کس طرح پیش آنا چاہیے؟

اگر شخص کے کوئی اولاد نہ ہو اور وہ کسی بچے کو گود لے لے تو ایسا کرنا ایک قدرتی بات ہوگی۔ لیکن گود لیے جانے والے بچے کے ساتھ اس طرح پیش آنا چاہیے جیسے یہ آپ کا اپنا بچہ ہے۔ آپ اس بچہ کو اسی طرح پیار کریں اور جودت پڑنے پر اسی طرح مہر کھیں جیسے وہ آپ کا اپنا بچہ ہے۔ اگر اس بچہ

کو آپ کا بھرپور پیار اور شفقت ملتی رہے تو کوئی دشواری اور کوئی مسئلہ پیدا نہ ہوگا۔ لیکن جیسے ہی وہ سمجھدار ہو جائے اُسے یہ بات بتا دینا چاہیے کہ وہ گود لیا ہوا ہے۔ پڑوسیوں یا گھر کے دوسرے افراد کے بجائے اگر اُسے یہ بات آپ خود بتائیں گے تو یہ اچھا ہوگا۔ بچے کو اپنے طور پر اس بات سے مطمئن ہو جانا چاہیے کہ سبے پاکٹ ہونے کے باوجود اُسے سگے بچوں جیسی محبت کی جارہی ہے۔

میرا پنا خیال تو یہ ہے کہ اگر آپ بے اولاد ہیں تو آپ ایک بچے کے بجائے دو بچے پال لیں، ایک لڑکا اور ایک لڑکی اگر آپ کا اپنا ایک ہی بچہ ہے تو ایک بچہ آپ دیسے پال لیں۔ اگر آپ کے لڑکا چلے ہی سے موجود ہے تو لڑکی اور اگر لڑکی موجود ہے تو لڑکا پال لیں۔ یہ دونوں بہن بھائی کی طرح پر دان چڑھیں گے اور ان میں آپس میں بھی بہن بھائی جیسی محبت پیدا ہوگی۔ دو بچے، خصوصاً ایک لڑکا اور ایک لڑکی، جیسا کہ ساتھ پرورش پاتے ہیں تو ان کی نشو و نما بہت اچھی ہوتی ہے۔ اس کا ایک فائدہ اور بھی ہے ان بچوں کو اپنی اصلیت جس وقت معلوم ہوگی تو ان کو زیادہ صدمہ اس لیے نہیں ہوگا کہ وہ تنہا نہیں بلکہ اُن جیسا ایک اور بھی اُسی ناکو میں سوار ہے۔

میری یہ تناسہ ہے کہ آپ کے تعلقات اپنے بچے سے نہایت غور و فکر اور مضبوط ہوں۔ میں اس بات پر آپ کو پیشگی مبارکباد دیتی ہوں کہ آپ نے اپنی سگے بچے کے ساتھ ایک اور بچے کو گود لے لیا۔ حقیقت یہ ہے کہ سگے اور گود لیے بچے میں کوئی فرق کسی طرح کا نہ ہوتا ہے اور نہ ہونا چاہیے۔

ضمیمہ اول

بچے کی نشوونما کے دوران اہم سنگ میل

سنگ میل	عمر
1- سر اٹھانا	3 ماہ
2- سر کا تھمنا	4 ماہ
3- سہارے سے بیٹھنا	5-6 ماہ
4- بغیر سہارے بیٹھنا	6-7 ماہ
5- سہارے سے کھڑا ہونا	9-10 ماہ
6- بغیر سہارے کھڑا ہونا	11-12 ماہ
7- پیٹ کے سہارے چلنا	6-7 ماہ
8- گھٹنوں پر چلنا	7-8 ماہ
9- سہارے سے چلنا	11-12 ماہ
10- بغیر سہارے چلنا	12-15 ماہ
11- دن کے وقت خشک رہنا (کپڑوں میں پوشاب نہ کرنا)	18 ماہ
12- رات میں خشک رہنا (کپڑوں میں پوشاب نہ کرنا)	24-30 ماہ

ضمیمہ دوم

بچہ کی غذائی ضروریات

عمر	کیلو ری	پروٹین
6 ماہ تک	600	11 گرام
6 ماہ تا ایک سال	800	13 گرام
1-3 سال	1200	14 گرام
4-6 سال	1500	22 گرام
7-9 سال	1800	33 گرام
10-12 سال	2100	41 گرام

پہلے چھ ماہ کے دوران ماں کے دودھ سے بچے کی تمام غذائی ضروریات پوری ہو جاتی ہیں لیکن تیسرے چوتھے ماہ سے دودھ کے ساتھ کچھ اور بھی دینا چاہیے تاکہ بڑھتے ہوئے بچے کی بڑھتی ہوئی ضروریات پوری ہو سکیں۔

ضمیمہ سوئم ٹیکوں کا نظام الاوقات

دورانِ حمل ماں کو

16 دیں اور 2 دیں ہفتہ کے دوران / پہلے بار میٹائس ڈاکٹ

28 دیں اور 30 دیں " " " دوسری بار

پیدائش کے بعد

تیسرا ماہ

بی۔سی۔جی

4-5 ماہ

ڈی۔پی۔ٹی اور پولیو

5-6 ماہ

"

6-7 ماہ

"

9-12 ماہ

ایم ایم آر

12-14 ماہ

چیمک

24-18 ماہ

پہلا بوسٹر ڈی پی ٹی - پولیو

ایم ایکس جانچ، اگر نتیجہ منفی ہو

تو بی سی جی دوبارہ دیں

5-6 سال

ڈی۔ٹی اور ٹائیفائڈ

10 سال

ڈی۔ٹی اور ٹائیفائڈ

ضمیمہ چہارم

بچوں کے قد اور وزن کا چارٹ

وزن کو گرام میں

قد نیٹی میٹروں میں

لڑکی	لڑکا	لڑکی	لڑکا	عمر
4.2	4.5	55.0	56.2	3 ماہ سے کم
5.4	6.7	60.9	62.7	+ 3 ماہ
6.2	6.9	64.4	64.9	+ 6 ماہ
6.6	7.4	66.7	69.5	+ 9 ماہ
7.8	8.4	72.5	73.9	+ 1 سال
9.6	10.1	80.1	81.6	+ 2 سال
11.2	11.8	87.2	88.8	+ 3 سال
12.9	13.5	94.5	96.0	+ 4 سال
14.8	14.8	101.4	102.1	+ 5 سال
16.0	16.3	107.4	108.5	+ 6 سال
17.6	18.0	112.8	113.9	+ 7 سال
19.4	19.7	118.2	119.3	+ 8 سال
21.3	21.5	122.9	123.7	+ 9 سال
23.6	23.5	128.4	124.4	+ 10 سال
26.4	25.9	133.6	133.4	+ 11 سال
29.8	28.5	139.2	138.3	+ 12 سال

ضمیمہ پنجم

بچے کو کھلانے کے لیے بعض خاص چیزیں

- 1۔ سین کے مٹلے : 3 چائے کے چمے بین
1 چائے کا مچ شکر
3 اونس دودھ/ پانی میں پھینٹ کر
گیہوں 35 گرام
مونگ پھلی 6 گرام
چنا (بجالی) 11.5 گرام
دودھ (بالٹی اُترا ہوا) 6 گرام
شکر 11.5 گرام
پہلی تین چیزیں بھون کر باریک پس لیں اور پھر شکر اور دودھ ملا لیں۔
- 3۔ سنبری کی پوریاں : مگاجر کے لمبے لمبے ٹکڑے کر لیں اور انہیں پانی میں
ابال لیں اور گھوٹ لیں پھر پانی کو تنہا لیں
نرم کیلا لے کر اُسے دہی میں پھینٹ لیں ڈال دیا
کے دوران اور اس کے بعد دینے کیلئے یہ نہایت اچھی چیز ہے
دو چمچے سو جی 5 منٹ تک بھونیں اس میں چار
اونس پانی یا دودھ ملا لیں۔ مناسب مقدار میں
شکر ملا لیں۔ کھیر تیار ہو جائے گی۔
- 6۔ کسٹرڈ : ایک چاء کے چمچ پانی میں دو چمچے کسٹرڈ پھینٹ
لیں۔ اس کے بعد چار اونس دودھ ابال لیں اور
خوب تیزی سے ملا لیں۔ ایک چمچ شکر ملا لیں۔ پھر
اس کو ٹھنڈا کر لیں۔ کسٹرڈ پاؤڈر گھر پر تیار کیا
جاسکتا ہے۔ مچ کو چادل پیس کر ان کی ٹکڑی

بنالیجیے۔ اس کو چار آؤنس دودھ میں ملا لیں اور خوب زور سے چلائیں بعد میں حسب ضرورت شکر ملا لیں۔

7۔ کھجڑی : دو تچے مونگ کی دال اور ایک چمچ چاول لے کر ملا لیں۔ انہیں

پانی میں اچھی طرح دھولیں اور پھر چھ آؤنس پانی میں ابالیں حسب ضرورت نمک ملا لیں کھجڑی تیار ہے۔

8۔ دلیہ : چاہے دودھ میں پکالیں چاہے پانی میں حسب ضرورت شکر ملا لیں۔

9۔ دہی : پتلا پتلا پھینٹ کر نمک یا شکر حسب ضرورت ملا لیں۔

ضمیمہ ششم

ابتدائی مرہم ٹپی کا ضروری سامان

اسپرٹ

مرکر د کرم سلوشن

جنیشن وائلٹ ٪ اسپرٹ میں حل شدہ

نیوراسین / نیبا سلن پاؤڈر

سیولان / دیٹول

پٹیاں $\frac{1}{2}$ ، 1، 3

تکونے پھائے

چمکور پھائے

اسپرین کی نکلیاں یا درد کم کرنے کی کوئی اور دوا

بیرنگان کی ٹکیاں

کھڑی کے ٹکڑے / ڈونیاں

ٹارچ

اسٹینک پلاسٹر

روٹی (cotton)

