



# نئے والد کے لیے معلوماتی پیک

والدین اور نگران کے لئے معلومات سے بھرپور پیک



Small Steps Big Changes

(اسمال اسٹپس بگ چینجیز)

- بُر بچے کو زندگی میں بہترین آغاز فراہم کرنا

کی جانب سے شائع شدہ (دسمبر 2021) Small Steps Big Changes  
براءہ کرم Small Steps Big Changes کی اجازت کے بغیر اس دستاویز کی نقل مکمل  
یا جزوی طور پر دوبارہ پیش نہ کریں  
نیک بیطار مرکہ ایبر: ncp.ss.bc@nhs.net

# مشمولات

4	تعارف
5	ملازمتی حقوق اور فوائد
14	زچگی کی تیاری کرنا
26	اپنے بچے کے ساتھ لگاؤ پیدا کرنا
34	اپنی دیکھ بھال کرنا
44	جهاتی سے دودھ پلانا
53	بوتل کے ذریعہ چھاتی کا دودھ اور فارمولہ پلانا
58	گھر کے اندر اور باہر تحفظ
71	پریکٹیشنر کی فربنگ
76	نائلگھم شائر سروسز
77	اضافی ماہرین کی امدادی تنظیمیں اور قومی ہیلپ لائنز

یہ رہنمہ نائلگھم سٹی سروسز کے لئے نشان راہ ہے۔

نائلگھم شائر میں رہنے والے فارئین کے لئے، جہاں آپ کو یہ علامت نظر آئے برآ کرم مقامی معلومات کے لئے صفحہ 76 ملاحظہ کریں۔



# والد بنے پر مبارکباد!



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

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

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

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

# ملازمتی حقوق اور فوائد

تحریر کیے جانے کے وقت معلومات درست بین - ستمبر 2021

اگر آپ برسے ملازمت بین تو، نے والدین یا متوفع والدین کے طور پر آپ درج ذیل کے حق دار ہو سکتے ہیں:

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

والدیت کے فوائد کے لئے درخواست دینے اور اپنے کے لئے آپ کو درج ذیل میں سے ایک پونا ضروری ہے:

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

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



# والدیت کی چھٹی

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

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

ان حقوق میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

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



# والدیت کی ادائیگی

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

بر کوئی والدیت کی ادائیگی کا حقدار نہیں ہے۔

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

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

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

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

# پیدائش سے قبل اپائنٹمنٹس کے لیے چھٹی

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

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



پیدائش سے قبل اپائنٹمنٹس کے لیے چھٹی کے حقدار بونے کی خاطر آپ کو مستقل ملازمت میں بونا ضروری ہے یا کسی ایجنسی کے ذریعہ کم سے کم 12 بفتون سے کام کرنا ضروری ہے۔

یہ ضروری ہے کہ آپ پیدائش سے قبل اپائنٹمنٹس میں شرکت کریں کیونکہ معلومات آپ کے لئے اتنی ہی اہم ہے جتنی کہ آپ کے بچے کی ماں کے لیے۔



# مشترکہ والدینی چھٹی اور مشترکہ والدینی ادائیگی

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

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

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

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

- مشترکہ والدینی چھٹی کے 37 بھتوں تک مشترکہ والدینی ادائیگی کے اپنے بچے کے
- مشترکہ والدینی چھٹی ایک بار میں یا تین بلاکس (کم از کم ایک بھتے تک) تک کام کی مدت سے الگ لی جاسکتی ہے
- مشترکہ والدینی ادائیگی بھتے میں £151.20 کی شرح ادا کی جاتی ہے یا آپ کی اوسع بھتے وار آمدنی کا 90%， جو بھی کم ہو۔

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

چیک کرنے کے لئے کہ آیا آپ اپنے ملاحظہ کریں:  
[www.gov.uk/pay-leave-for-parents](http://www.gov.uk/pay-leave-for-parents)



# بلا معاوضہ چھٹی

## ہنگامی نگہداشت کی چھٹی

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

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

## والدین کی بلا معاوضہ چھٹی

آپ کو ایسا بھی لگ سکتا ہے کہ آپ کو اپنے بچے کو چانلٹ کیٹ کرنے انتظامات سے ہم آنگ کرنے یا ان کے ساتھ معياری وقت گزارنے کی ضرورت ہے۔

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

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

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

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



مزید معلومات کے لئے ملاحظہ کریں:  
[www.gov.uk/parental-leave/entitlement](http://www.gov.uk/parental-leave/entitlement)

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

## چائلڈ بینیفٹ

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

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

## یونیورسل کریڈٹ

یونیورسل کریڈٹ نے چائلڈ ٹیکس کریڈٹ اور باؤسنگ بینیفٹ کی جگہ لے لی ہے۔ ادائیگی رہن سہن کے اخراجات میں مدد کرنے کے لیے کی جاتی ہے۔

- اگر آپ کے خاندان کی آمدنی کم ہے، کام کے سلسلے میں باہر ہیں یا کام نہیں کر سکتے ہیں تو آپ اس کا دعویٰ کرنے کے ابل بوسکتے ہیں۔
- اگر آپ اپلیٹ کے معیار اور درخواست دینے کے طریقے سمیت یونیورسل کریڈٹ کے بارے میں مزید جانتا چاہتے ہیں تو براہ کرم [www.gov.uk/universal-credit](http://www.gov.uk/universal-credit) ملاحظہ کریں۔

## ٹیکس فری چائلڈ کیئر

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

■ ٹیکس فری چائلڈ کیئر سے فائدہ اٹھانے کے لئے، آپ کو سرکاری ویب سائٹ پر چائلڈ کیئر اکاؤنٹ کھولنا ہوگا۔ آپ اس اکاؤنٹ کو اپنے منظور شدہ چائلڈ کیئر فراہم کنندہ کو ادائیگی کرنے کے لئے استعمال کریں گے۔

■ حکومت بر بچے کے لئے آپ کے بچوں کی دیکھ بھال کی لاگت کا 20% سال میں £2,000 (ایا معذور بچوں کے لئے سال میں £4,000) تک ادا کرے گی۔ مثال کے طور پر آپ کے بر £8 پر وہ £2 ڈالر ہے۔

■ 12 سال سے کم عمر کے بچوں کے لئے دستیاب ہے (تاوقیکہ آپ کا بچہ معذور نہ ہو)۔ آپ کسی بھی غیر استعمال شدہ فنڈر و اپس لینے کے قابل ہیں، اس کے بعد حکومت اپنی فراہم کردہ مالی اعانت میں سے 20% رقم واپس لے گی۔

## مفت تعلیم اور چائلڈ کیئر (2-4 سال)

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

ارلی لرننگ پروگرام (ELP) حکومت کی 2 سال کے بچوں کے لئے بر بفتے 15 گھنٹے مفت بچوں کی نگہداشت فراہم کرنے کی ایک مہم ہے بشرطیکہ کچھ معيار کی تکمیل کی جائے۔ یہ دیکھنے کے لئے کہ آپ اپل بین، براہ کرم AskLion.co.uk پر جائیں اور چائلڈ کیئر اور فیملیز > چائلڈ کیئر > 2 سال کے عمر کے بچوں کے لیے مفت چائلڈ کیئر پر کلک کریں۔

### 3 اور 4 سال کی عمر کے بچوں کے لیے مفت تعلیم

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



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

آپ کو درج ذیل خریدنے میں مدد مل سکتی ہے:

گائے کا سادہ دودھ

تازہ، منجمد یا ٹبہ بند پہل اور سیزیاں

تازہ، خشک اور ٹبہ بند دالیں

نومولود بچوں کا فارمولہ دودھ

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

[www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk)

@NHSHealthyStart

# زچگی کی تیاری کرنا



# میرے بچے کو کس چیز کی ضرورت ہے؟

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

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



- پوتھے اور روئی
- اگر آپ اپنے بچے کو بوتول سے دودھ پلانے کا انتخاب کر رہے ہیں تو، آپ کو بوتلوں اور ان بوتلوں کو جراثیم سے پاک کرنے کے طریقے کی ضرورت ہو گی
- اگر آپ اپنے بچے کو کار (یا ٹیکسی) میں لے جانے کی منصوبہ بندی کر رہے ہیں تو ایک کار سیٹ

- محفوظ بستر کے ساتھ سونے کے لئے کوئی محفوظ جگہ (دیکھیں صفحہ 64)
- کھٹولہ یا سلنگ تاکہ آپ اپنے بچے کو باہر لے جا سکیں
- کپڑے بچے بہت جلدی بڑھتے ہیں لہذا انہیں بہت زیادہ کی ضرورت نہیں ہوتی ہے!

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

## بچوں کو ان چیزوں کی ضرورت نہیں ہوتی ہے:



- بچوں کو بہتر نہیں دلائے کا دعویٰ کرنے والی مصنوعات جیسے سلیپ پوٹر یہ بچوں کے لئے خطرناک ہیں۔ اگر آپ اس بارے میں پریقین نہیں ہیں کہ آیا کون سی مصنوعات آپ کے بچے کے لئے محفوظ ہیں تو براہ کرم اپنی دائی یا بیلٹھے وریٹر \* سے بات کریں۔

### ■ جو تے

- بچوں کو چلنے کے وقت تک جو توں کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔

■ جلد کی دیکھ بھال کی مصنوعات، وائپس یا صابن

نومولود بچوں کو سادہ گرم پانی سے غسل کرانا چاہیئے۔ پوتھے تبدیل کرنے کے لیے گرم پانی میں بھیگی بولی روئی کا استعمال کرنا بہتر ہے۔

■ بچے کی جلد بہت نازک ہوتی ہے۔ نہایہ دہونے کی چیزوں میں موجود کیمیکلز اور خوشبوؤں سے پتیل اور تکلیف ہو سکتی ہیں۔

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

# پیدائش کے لیے خود کو ذہنی طور پر تیار کرنا

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

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

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

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

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

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

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



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

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

# دودھ پلانے کی تیاری کرنا

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

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

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

انٹرنیٹ گروپ سیشنز آپ کے بچے کی آمد سے قبل اس بابت آپ کی مدد کرتے ہیں کہ کیسے کیسے کی توقع کی جائے اور آپ کو معلومات فراہم کرتے ہیں۔ مقامی کلاسز کے لیے [www.nuh.nhs.uk/parent-and-antenatal-classes/](http://www.nuh.nhs.uk/parent-and-antenatal-classes/) ملاحظہ کریں

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

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



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



# اپنے بچے کی پیدائش کے فوراً بعد متوقع چیزیں

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

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

## یاد رکھیں!

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



## ■ بچے کا پہلا معانہ

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

## ■ نومولود اور شیرخوار کا جسمانی معانہ (NIPE)

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

## وٹامن K کا انجیکشن

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

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

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

## زیادہ تر بچوں کی نومولود والی سمعات کی ابتدائی جانج کی جائے گی

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

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

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



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

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

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

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

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

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

اس وقت کے دوران آپ کے بیلٹہ وزیٹر بھی آپ اور آپ کے بچے کی مان کی مدد کریں گے۔

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



# پیدائش کے بعد اپنے بچے کی ماں کی مدد کرنا

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

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

آپ www.nhs.uk پر جاکر اور تلاش کرے بار میں 'پیدائش کے بعد آپ کا جسم' مثائب کرکے اس بارے میں تحقیق کر سکتے ہیں کہ آپ کے بچے کی ماں کو جسمانی طور پر کس چیز کا سامنا ہو سکتا ہے۔

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

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

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

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

ٹھائے کریں۔

# کاغذی کارروائی!

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

## 1 پیدائش کا رجسٹریشن

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

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

اپائٹمنٹ بک کرنے یا مزید معلومات کے لئے [www.nottinghamcity.gov.uk](http://www.nottinghamcity.gov.uk) پر جائیں اور تلاش والے بار میں 'پیدائش رجسٹر کریں (register a birth)' ٹائپ کریں۔

## 2 GP میں رجسٹر کریں

اپنے بچے کی پیدائش کو رجسٹر کرانے کے بعد آپ کو پیدائش کا سرٹیفیکٹ حاصل ہوگا۔

اس کے بعد آپ کو اپنے بچے کو رجسٹر کرنے کے لئے اپنے منتخب کردہ GP پریکٹس کے پاس جانا چاہیئے۔

آپ کے بچے اور بچے کی ماں کا ایک بی پریکٹس میں رجسٹر ہونا ضروری ہے۔

## 3 چائلڈ بینیفٹ کے لئے درخواست دینا

آپ کے بچے کے رجسٹر ہو جانے کے بعد، آپ کو چائلڈ بینیفٹ کے لئے درخواست دینی چاہیئے۔

اپنے بچے کی پیدائش کو رجسٹر کراتے وقت آپ کو اسے کرانے کے طریقے کے بارے میں معلومات حاصل ہوگی۔ اس رہنمہ کتابچہ میں موجود 'ملازمتی حقوق اور فوائد' باب (صفحہ 5) پر ایک نظر ڈالیں۔

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

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

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

اپنے علاقے میں بچوں کی دیکھ بھال فرابم کنندگان تلاش کرنے کے لئے، [www.asklion.co.uk](http://www.asklion.co.uk) پر جائیں اور تلاش والے بار میں 'چالٹھ کینر (childcare)' ٹائپ کریں۔



### آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد متوقع اپائٹمنٹس

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

### 1. پوست نیٹ مڈوائفری اپائٹمنٹس

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

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

## 2. دن 5 مڈوانفری ٹیم کی ملاقات

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

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

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

## 3. آپ کے بیلٹھ وزیر کے ساتھ پیدائش کے بعد نئی ملاقات

پیدائش کے بعد 10 اور 14 دنوں کے درمیان آپ کے گھر پر بیلٹھ وزیر ملاقات کریں گے۔

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

## 4. 6-8 بفٹے میں GP کی جانچ

پیدائش کے بعد 6 اور 8 بفٹوں کے درمیان آپ کے بچے اور بچے کی ماں کو GP کو دکھانے کے لیے ایک اپائٹمنٹ دیا جائے گا۔ بعض اوقات یہ اپائٹمنٹس ایک بی وقت میں ہوتی ہیں۔

درج ذیل کریں گے:

■ آپ کے بچے کی صحت کی جانچ کریں گے

■ اس بات پر تبادلہ خیال کریں کہ پیدائش کے بعد آپ کے بچے کی ماں کس طرح صحتیاب ہو رہی ہیں اور جذباتی طور پر کیسا محسوس کر رہی ہیں

■ آپ کو اپنے بچے کی ٹیکہ کاریوں کے بارے میں بتائیں گے

■ ضروری ہونے پر آپ کے بچے کی ماں کے ساتھ مانع حمل پر تبادلہ خیال کریں گے

## 5. 6-8 بفته بيلته وزيرکا اپانٹمنٹ

پیدائش کے بعد 6 اور 8 بفتوں کے درمیان، بیلٹہ وزیر کا درج ذیل کے لیے آپ کے گھر پر ملاقات کریں گے:

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

## 6. 8، 12 اور 16 بفته والی ٹیکہ کاریاں

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

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

آپ کے بچے کے 8 بفتوں کا بھائیوں کے بارے میں 'NHS ویکسینیشن اور اسے کب لینا ہے' پریکٹس کو کال کر کے بک کیا جا سکتا ہے۔

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



# اپنے بچے کے ساتھ لگاؤ پیدا کرنا

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

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



آپ کے بچے کی حرکتیں اور اس کا رونا آپ کو یہ دکھانے کا ان کا طریقہ ہے کہ انہیں کسی چیز کی ضرورت ہے۔ یہ پوترا بدلنا بوسکتا ہے، یا وہ بھوکے، تھکے بولے بوسکتے ہیں یا وہ آپ کی محبت اور توجہ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

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

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

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

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



# لگاؤ کی شروعات حمل سے ہوتی ہے

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

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

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

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

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

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

## سرگرمی

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



# پیدائش کے بعد فوری طور پر لگاؤ پیدا کرنا

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

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

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



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



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

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

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

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

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



# کھیل کی اہمیت

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

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

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



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

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

- ساتھ مل کر کھلونے دریافت کریں اور ان کی قیادت کی پیروی کریں
- نئی چیزوں کو آزمائے کی حوصلہ افزائی کے ساتھ اپنے بچے کی دلچسپیوں کی شناخت کریں
- گائے گائیں اور کہانیاں پڑھیں
- 'پیک- آ - بو'، 'راونڈ اینڈ راؤنڈ دی گارڈن' اور 'ریڈی اسٹیڈی گو' جیسے کھیل کھیلیں۔

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

# کہانی کا اشتراک کرنا

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

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



# کون مدد کر سکتا ہے؟

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

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

- مڈوائیفری سروس
- چلتھنر پبلک ہیلتھ 0-19 نرسنگ سروس  
(گزشتہ ہیلتھ وزیٹنگ سروس)
- فیملی نرس (اگر آپ کے پاس ہے)
- خاندان کے مشیر (اگر آپ کے پاس ہیں)

# اپنی دیکھ بھال کرنا

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

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

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

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



# حمل اور پیدائش

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

ساری چیزیں بہیشہ منصوبہ بندی کے مطابق نہیں چلتی ہیں۔

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

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

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



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

# ابتدائی ایام اور اپنے بچے کی ماں کی مدد کرنا

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

آپ مدد کر سکتے ہیں:

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

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

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

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

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



# اپنے بچے کی دھوئیں سے حفاظت کرنا

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

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

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



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

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



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

# بدلتے ہوئے مزاج کو سمجھنا اور اس کے تین رد عمل ظاہر کرنا

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

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

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

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

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

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

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

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

میں اپنے بچے کی نشوونما  
کے بارے میں فکرمند ہوں

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

بیمارے پاس والدین اور نگرانوں کے لیے ایک رازدار انہ ٹیکسٹ سروس ہے جن کے بارے میں آپ بات کر سکتے ہیں:

- پورش سے متعلق مشورہ اور اعانت
  - بچے کی نشوونما
  - خاندان کی صحت
  - ڈاؤنلائٹ کی تربیت
  - نبند
  - دودھ پلانا اور عذائیت

بیلک بیلائی نرس کو اس یہ ٹیکسٹ کریں

07480 635002

بیمارا ایکسٹ نمبر سوئی کالز یا MMS تصویری پیغامات وصول نہیں کرتا۔ یہ صرف برطانیہ کے موبائل نمبروں سے پیغام رسانی کو تعاون کرتے ہیں (جس میں لینڈ لائنز، بن الاقوامی

مودودی سینوں کو زیرِ حکومت ملکیت میں پہنچانے سے پہنچانے پر مسکن بینے۔  
صحت کے پیش و فروز کو اپ کو پیغامات بیوپنے سے روکنے کے لئے، ہمارے نظر پر لیکٹ STOP بیوچن۔ پیغامات کے لئے اپ کے معول کی مزرجیں چارج کی جاتی ہیں۔  
[www.nottinghamcitycare.nhs.uk/stakeholders/governance-you](http://www.nottinghamcitycare.nhs.uk/stakeholders/governance-you) اسے استعمال کرنے پر اپ میں مزید معلومات کے لئے براہ کرم and-your-information-and-mail@ncc.nhs.uk میل کریں۔

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

اگر آپ، یا آپ کے بھے کی مان کو، درج ذیل میں سے کسی کا سامنا ہوتا ہے تو اپنے بیلٹھے وزیر یا اپنے GP سے رابطہ کریں:

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

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

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

براء کرم ملاحظہ کریں [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

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

# مواصلات

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

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

## سرگرمی

مثبت چیزوں کے بارے میں بات کرنے کی کوشش کریں (آپ اور آپ کے بچے کی ماں کیا اچھا کر رہے ہیں)۔

اس کے بعد خود کو درپیش پریشانیوں کے بارے میں بات کریں (مثال کے طور پر، آپ کو کس چیز میں مدد کی ضرورت ہے)۔

آپ بر چیز پر متفق نہیں ہوں گے۔ سننا اور ساتھ مل کر کسی حل پر متفق ہونا یاد رکھیں۔

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

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

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

ان سانٹ بیلٹھ کینر: [www.insighthealthcare.org](http://www.insighthealthcare.org) ■

ٹیلیفون: 0300 555 5580 / ای میل: [nottinghamcity@insighthealthcare.org](mailto:nottinghamcity@insighthealthcare.org) ■

آئی بیبود کے بارے میں بات کرتے ہیں: [www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk](http://www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk) ■

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

0115 896 3160 Trent PTS: [www.trentpts.co.uk](http://www.trentpts.co.uk) ■

# تناو اور نومولود بچے کے رونے کو نظم کرنا

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

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

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



شیرخوار کا رونا عام بات ہے I

سکون اور تکنیکوں سے مدد مل سکتی ہے C

وہاں سے ہٹ جانا اچھی بات ہے O

بچے کو کبھی بھی زور سے نہ ہلائیں N

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

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

# خانگی بدلسوکی

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

ان کی متعدد شکلیں ہیں، جن میں شامل ہیں:

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

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

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

## دستیاب خدمات

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

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

# چھاتی سے دودھ پلانا

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

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

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

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

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



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

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

آپ کی مدد اہم ہے!

■ بہت سارے ایسے طریقے ہیں جن کے ذریعہ آپ دودھ پلانے کی نہمہ داری کا اشتراک کر سکتے ہیں، جسے آپ بعد میں اس باب میں تلاش کر سکتے ہیں۔

■ آپ کا نومولود بچہ ان شروعاتی چند مہینوں میں سب سے زیادہ دودھ پیٹے گا اور سوئے گا۔ دودھ پلانے میں مدد کرنے سے آپ کو لگاؤ پیدا کرنے میں مدد ملے گی۔

■ آپ کو نگہداشت صحت کے پیشہ ور افراد سے دودھ پلانے کے بارے میں بہت سارے مشورے حاصل ہوں گے۔ آپ کو ان تمام باتیں چیت کا حصہ بننا چاہئے۔

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

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



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

بچے کے لئے:

آپ کے بچے کے لئے آرام دہ ہے اور ان کے لئے ایک مضبوط لگاؤ کا تجربہ ہے ماں کا دودھ آپ کے بچے کی روزمرہ کی ضروریات کو پورا کرتا ہے (مثلاً کے طور پر دودھ آپ کے بچے کو سردی سے لڑنے میں مدد کرنے کے لئے تبدیل بو جائے گا) ماں کا دودھ درجہ حرارت کے مطابق ڈھل جاتا ہے، جب آپ کا بچہ گرم ہوتا ہے اور اسے زیادہ پیاس لگنے کا امکان ہوتا ہے تو زیادہ پانی والا بن جاتا ہے آپ کے بچے کی ضرورت کے مطابق چھاتی کا دودھ تیار ہوتا ہے۔ دودھ پلان کے عمل کو تیز کرنا

- آپ کے بچے کے مدافعتی نظام میں اضافہ ہوتا ہے
- آپ کے بچے کو بیماری اور اسہال سے بچاتا ہے
- آپ کے بچے کو ایگزیما اور دمہ ہونے سے روکنے میں مدد کرتا ہے
- آپ کے بچے کو سینے کے انفیکشن سے بچانے میں مدد ملتی ہے
- بعد کی زندگی میں موٹاپا، ذیابیطس اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرتا ہے
- شیر خوار بچوں میں اچانک موت کے سنٹروم کے خطرے کو کم کرتا ہے
- دانتوں کی نشوونما کے لئے بہتر ہے

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



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

## ماں کے لئے:

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

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

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

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

اکسی ٹوسین بچے کے ساتھ لگاؤ کو مضبوط بناتا ہے۔

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

وٹامن ڈی کیوں ابھی اس بارے میں معلومات کے لئے، [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) پر جائیں اور تلاش والے بار میں 'وٹامن D (Vitamin D)'، ٹائپ کریں۔

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

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

شیرخوار بچے کے بر 1 کلوگرام  
فارمولہ کو بنانے میں

**12.5 کلوگرام**

برساتی جنگل استعمال کیا جاتا ہے



**4700 لیٹر**

پانی استعمال ہوتا ہے



**21.8 کلوگرام**

گرین باؤس گیس  
فضا میں خارج ہوتی ہے



**550**

**ملین**

بر سال شیرخوار بچوں  
کے فارمولہ کے کینز  
لینڈفیل میں جاتے ہیں



# چھاتی سے دودھ پلانا کس طرح سے کام کرتا ہے؟

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

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

اگرچہ آپ اور آپ کے بچے کی مان نے اپنے بچے کو چھاتی سے دودھ نہ پلانے کا انتخاب کیا ہے تو، آپ کے بچے کے لئے کم سے کم پہلا دودھ پینا نہیں بھایت ہے اچھا ہے۔

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

دودھ زیادہ پتلا اور سفید ہو جائے گا۔

بارمونز مان کے دودھ کو منضبط کرنے کے لئے ذمہ دار ہیں۔

دودھ پلانے کا عمل حمل میں شروع ہوتا ہے۔

حمل کے دوران پیدا ہونے والے بارمونز کے رد عمل میں چھاتی میں تبدیلی ہوتی ہے۔

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

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



اپنے فون میں نمبر محفوظ کریں:

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

# سائنس کا حصہ!

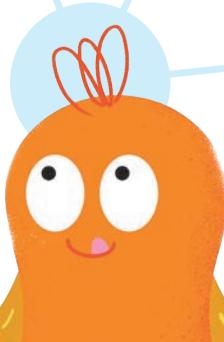
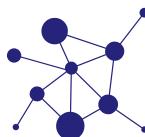
ایسٹروجن اور پروجیسٹرون حمل کے دوران پلیسینٹا سے جاری ہونے والے ہارمونز ہیں۔ وہ دودھ بنانے کے لئے چھاتیوں کو تیار کرتے ہیں اور بچے کی پیدائش تک دودھ کی پیداوار کو کم سے کم رکھتے ہیں۔

بچے کی ولادت کے بعد یہ بارہمنز کم بوجاتے ہیں۔ یہ جسم کو بتاتا ہے کہ اب پرولیکٹین نامی بارہمن کے ریلیز کے ذریعہ دودھ بنانے کا وقت ہے۔

پرولیکٹین چھاتی کو دودھ بنانے کے لئے کہتا ہے اور برفیڈ کے ساتھ ریلیز کرتا ہے۔ بھی وجہ ہے کہ ماؤن کو پورے دن مسقلم اوقات میں دودھ پلانا چاہئے۔ غیر استعمال شدہ دودھ چھاتی کے اندر محفوظ رہتا ہے۔

دودھ چونے والے بچے (یا برسیٹ پمپ/ باتھ سے نکالنے) کی وجہ سے اکسی ٹوسین بارہمن ریلیز ہوتا ہے، یہ چھاتی کو دودھ ریلیز کرنے کی بدایت دیتا ہے (جسے اکثر دودھ اترنا (لیٹ-ڈاؤن) کہا جاتا ہے)۔ ہمیں اس کے بارے میں پہلے سے معلوم ہے - یہ محبت والا بارہمن ہے! کبھی کبھار روتے ہوئے بچے کی آواز کی وجہ سے بھی اکسی ٹوسن ریلیز ہوتی ہے۔

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



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

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

اپنے بچے کی ماں کو یاد دلائیں کہ مختلف جذبات کو محسوس کرنا عام بات ہے۔ انہیں

یقین دلائیں کہ یہ احساسات عام طور پر کسی مداخلت کے بغیر ختم ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ یا آپ کے بچے کی ماں دودھ پلانے سے منعکس کسی بھی چیز سے جو جهد کا سامنا کر رہی ہے تو، ٹیکسٹ بیلٹہ کو 07480 635002 پر پیغام بھیجن۔

آپ کے بچے کا وزن ایک ایسا طریقہ ہے جس سے چھاتی سے دودھ پلانے کے بارے میں معلومات حاصل ہوتا ہے، تاہم یہ مختلف ہو سکتا ہے۔

آپ اپنے بچے کو معمول کی وزن کی پیمائش کے لئے کائیکس میں لے جاسکتے ہیں یا اپنے مقامی نیوٹریشن پیر سپورٹ ورکر سے رابطہ کر سکتے ہیں (صفحہ 73 پر رابطے کی معلومات دیکھیں)۔

آپ کے بچے کی ماں اس بابت پریقین نہیں ہو سکتی ہیں کہ وہ گھر سے باہر ہونے پر کہاں دودھ پلاسکتی ہیں\* یا شروعات میں ایسا کرنے کے بارے میں مضطرب ہو سکتی ہیں۔ پہلے چند مرتبہ ان کے ساتھ ہونے سے انہیں زیادہ پرسکون محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

اپنے بچے کی ماں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ ولادت کے بعد آپ کے بچے کے ساتھ جلد سے جد کا کثرت سے رابطہ بنائے۔ اس سے بارمونز ریلیز ہون گے جس سے چھاتی میں دودھ پیدا ہوتا ہے اور لگاؤ پیدا کرنے کا ایک طریقہ ہے۔

آپ کے بچے کی ماں دن اور رات کے دوران دودھ پلانے ہونے بہت زیادہ وقت گزارے گی۔ دن کے دوران جب آپ اپنے بچے کے ساتھ وقت گزارتے ہیں تو انہیں جھپکی لینے کی ترغیب دیں۔

اگر انہیں ڈر ہے کہ وہ سو جاتیں گی تو، آپ انہیں بتا سکتے ہیں کہ اگر وہ سو جاتی ہیں تو آپ بچے کو لینے کے لئے موجود ہوں گے۔

آپ کے بچے کو دودھ پلانے اور دیکھ بھائی کرنے میں آپ کے بچے کی ماں کی بہت ساری توانائی صرف ہوگی۔ اس بات کو یقینی بنانا ضروری ہے کہ وہ اسنیکس اور کھانے اچھی طرح سے کھائیں، ساتھ میں ڈھیر ساری مشروبات پیئیں۔

گھریلو کام کا چارج لینا اپنے بچے کی ماں کی مدد کرنے کا ایک بہت اچھا طریقہ ہے۔ دوسروں کو بھی مدد کرنے دین، جن میں قریبی خاندان کے ارکان شامل ہیں۔

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

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

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

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

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



مدد کے لئے اپنے بیلٹھ وزیر سے رابطہ کریں اگر:

آپ کا بچہ کافی زیادہ پوتڑے گیلا نہیں  
کرتا یا رفع حاجت نہیں کرتا ہے

## اس کے علاوہ اگر:

آپ کے بچے کی مان کو دودھ پلانے کے دوران یا اس کے بعد اپنی چھاتی میں درد محسوس ہوتا ہے

آپ اور آپ کے بچے کی مان دودھ پلانے کی فکر کی وجہ سے چھاتی سے دودھ پلانے کو روکنے کے بارے میں غور کر رہے ہیں

آپ کے بچے کارنگ نیلا ہوتا ہے (یرقان)

آپ کا بچہ بہت زیادہ سوتا ہے اور اس وقت دودھ پینے کے لیے نہیں جاگتا ہے جب اسے جاگنا چاہیے

آپ کا بچہ ہر بار پانچ میٹھوں سے بھی کم دیر تک دودھ پینا ہے

آپ کا بچہ 40 میٹھ سے زیادہ عرصے تک کثرت سے دودھ پینا ہے اور / یا مستقل طور پر دودھ پینا مکمل کیے بغیر چھاتی پر ہی سوچاتا ہے

آپ کا بچہ اکثر چھاتی کا دودھ پینے سے انکار کرتا ہے اور / یا دودھ پینے کے دوران چھاتی کے اوپر اور نیچے اتارتا ہے



# بوتل کے ذریعہ چھاتی کا دودھ اور فارمولہ پلانا

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



# چھاتی اور بوتل سے دودھ پلانا

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

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

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

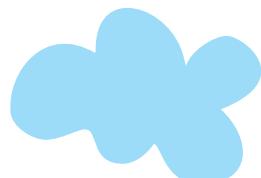
اگر آپ بوتل سے پلانے کا انتخاب کر رہے ہیں  
تو، چھاتی سے دودھ پلانے کے اثرات کو کم  
سے کم کرنے کے لئے روزانہ ایک ہی وقت  
میں بوتل سے دودھ پلانے کی کوشش کریں۔

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

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

فارمولہ پلانے پر آپ کے بچے کی مان کی  
چھاتی سے پیدا ہونے والے دودھ کی مقدار میں  
تبدیلی ہو گی۔

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



زیادہ معلومات کے لیے [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) پر جائیں اور نلاش والے بار میں 'چھاتی اور بوتل سے  
دودھ پلانے کو کیسے ملائیں (How to combine breast and bottle feeding)'

ٹائپ کریں۔

# چھاتی کا دودہ نکالنا

آپ کے بچے کی مان باتھ سے اور دستی یا بجلی سے چلنے والے پمپ کا استعمال کرتے ہوئے دودہ نکال سکتی ہیں۔

آپ کے بچے کی مان دودہ نکال سکتی ہیں اگر:

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



مزید معلومات کے لیے [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) پر جائیں اور تلاش والے بار میں 'چھاتی کا دودہ نکالنا (expressing breast milk)'، ٹائپ کریں۔

# فارمولہ دودھ

## فارمولہ کے بہت سارے برانڈز دستیاب ہیں۔

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

## ایک سال سے کم عمر کے بچوں کے لئے

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

آپ فارمولہ یا تو پاؤڈر کی شکل میں یا پہلے سے تیار شدہ خرید سکتے ہیں۔  
پاؤڈر فارمولہ فی خوراک  
بہت سستا پڑتا ہے۔

اسٹور سے خریدے گئے پہلے سے تیار  
شدہ فارمولے کو بچے کو دینے سے  
پہلے گرم نہیں کرنا چاہئے۔

اگر آپ کا بچہ آپ کے منتخب کردہ  
فارمولہ نہیں لے رہا ہے تو، اسے تبدیل  
کرنے سے پہلے چلڈن پیلک ہلٹہ  
0-19 نرسنگ سروس سے بات کریں۔

■ مخصوص غیر طبی مقاصد جیسے  
'کمفورٹ ملک' اور 'ایٹنی-کولک ملک'  
کے لئے فروخت کردہ فارمولہ دودھ  
باقاعدگی سے استعمال کرنے کی سفارش  
نہیں کی جاتی ہے۔ ان کا استعمال کرنے  
سے پہلے بہتر ہے کہ اپنی دائی یا بیٹھے  
وزیٹر سے بات کر لیں۔

■ اگر آپ کے خاندان میں غذا سے متعلق  
ثقافتی یا مذہبی تقاضے ہیں تو مشمولات  
کے لئے لیبل کی جانچ کریں۔

■ اگر آپ گائے کے دودھ کے فارمولے کا  
متبدل استعمال کرنے پر غور کر رہے ہیں  
تو رہنمائی کے لئے براہ کرم چلڈن پیلک  
ہلٹہ 0-19 نرسنگ سروس (صفحہ 73  
دیکھیں) کے کسی رکن سے رابطہ کریں۔

معلومات کے لئے [www.firststepsnutrition.org](http://www.firststepsnutrition.org) اور اختیارات والے ٹیپ سے  
"شیرخوار کے دودھ (Infant Milks)" منتخب کریں۔

# محفوظ طریقے سے بوتل سے دودھ پلانا

فارمولہ اور چھاتی سے نکالے بوئے دودھ کو بوتلوں میں نہیں ملانا چاہئے۔ فارمولے کا درجہ حرارت بہت زیادہ ہو سکتا ہے اور چھاتی کے دودھ میں موجود انزائموں کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

چھاتی سے دودھ پلانے کے لئے، بوتل کا استعمال کرتے وقت بچے کے منہ میں دودھ کا مسلسل بہاؤ ہوتا ہے۔

اگر آپ اپنے بچے کے منہ سے دودھ نکلتے ہوئے دیکھیں تو وقفہ لیں۔

بوتل سے دودھ پلانے کے بعد، بچوں کو 'ڈکار' دلانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسا اس لیے ہے کیونکہ بوتل سے پینتے وقت وہ اکثر بوا نگل لیتے ہیں۔

ڈکار دلانے پر بچوں کے منہ سے تھوڑا دودھ نکلنا عام بات ہے۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے بچے کو دودھ پینے کے بعد لٹی بوربی ہے تو، براہ کرم مٹوائفری ٹیم یا چلڈرن پیلک ہلیٹھ 0-19 نرسنگ سروس سے رابطہ کریں۔

آپ اپنے بچے کو فارمولہ یا چھاتی سے نکالے بوئے دودھ کو بوتل سے دودھ پلا سکتے ہیں۔

یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے بچے کو چھاتی کا دودھ یا فارمولہ پلانے کے لیے استعمال کرنے سے پہلے بوتلوں کو جراثیم سے پاک کریں۔

پاؤڈر فارمولہ جراثیم سے پاک نہیں ہوتا ہے۔ آپ کو اپنے بچے کو پلانے سے پہلے دودھ کو جراثیم سے پاک کرنے کے لئے صحیح طریقے سے فارمولہ کو تیار کرنا ہوگا۔ لیلی پر درج بدایات کی پیروی کریں۔

آپ کو بُر خوراک کے لئے تازہ فارمولہ تیار کرنا چاہئے۔

اپنے بچے کو ہمیشہ باتھے کے ذریعہ بوتل سے دودھ پلانیں، اپنے بچے کو 'پرپ فیڈ' کے لئے اشیاء کا استعمال نہ کریں کیونکہ یہ ان کے لئے خطرناک ہے۔ اپنے بچے کو ایسی پوزیشن میں رکھنے کی کوشش کریں کہ بوتل افقی طور پر رکھی جائے / صرف تھوڑا سا جھکا ہوا ہو۔

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

اضافی مدد اور تعاون کے لیے مٹوائفری ٹیم یا بیلٹھے وزیٹر سے رابطہ کریں یا [www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding](http://www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding) ملاحظہ کریں

# گھر کے اندر اور باہر تحفظ

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

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

تحفظ کے بارے میں بات کرنے کے لیے آپ کے بیان وہ وزیر سب سے بہترین شخص ہیں۔ آپ انہیں کال کرسکتے ہیں یا بچوں کی صحت سے متعلق کلینیک میں ان سے ملاقات کرسکتے ہیں۔ اگر انہیں جواب معلوم نہیں ہے تو وہ آپ کی صحیح سمت میں رہنمائی کریں گے۔



# اپنے بچے کو سنبھالنا

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

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

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

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



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

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

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

اگر آپ بچے کے کیرینٹ/ سلنگ استعمال کرتے ہیں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کا وزن آپ کی منتخب کردہ پروٹکٹس کے ساتھ ہم آہنگ ہو۔ تمام کیرینٹز میں وزن کی ایک حد بوجگی۔

تمام بچے کیرینٹز/ سلینگز آپ کے بچے کے سر اور گردن کو سہارا نہیں دیتے ہیں۔ اگر آپ کیرینٹ سے متعلق تحفظ کے بارے میں پریقین نہیں ہیں تو آپ بچوں کی صحت سے متعلق کلینک جاکر بیلٹھے و زیٹر سے بات کر سکتے ہیں۔

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

کہی بھی اپنے بچے کو سطھوں پر سلاٹیٹ نہ کریں یا انہیں ان کے لباس کے ذریعہ نہ کھینچیں۔ اس سے رکٹ کی وجہ سے جلنے کا سبب بن سکتا ہے اور وہ غیرفطری حالت میں جاسکتا ہے۔ اپنے بچے کو بمیشے اس کی پوزیشن پر اٹھا کر لے جائیں۔

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



# بچوں میں بیماری

اگر آپ کو یہ ہنگامی صورتحال نہیں لگتا ہے تو:

فارمیسی



بیماری کے علاج کے لئے ادویات سے متعلق مابراہم معلومات

ہیلتھ وزیر



مدد اور رہنمائی کے لئے تربیت یافته نرسیں یا دائیاں

GP



ریسپشنسٹ کو بنائیں کہ یہ چھوٹے بچے کے بارے میں بے

111 پر کال کریں



مفت NHS سروس

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

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



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

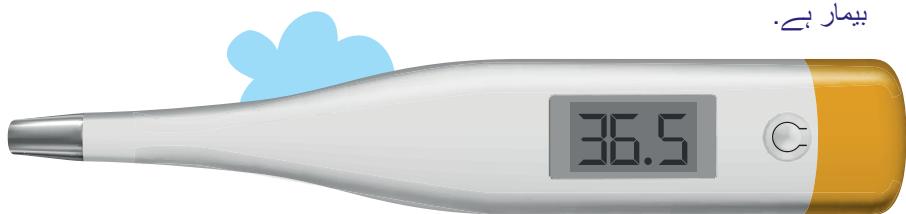


کوئینز میڈیکل سینٹر میں A&E ڈپارٹمنٹ ہے۔  
سٹی بسپیل میں A&E ڈپارٹمنٹ نہیں ہے۔



# بیماری کا نظم کرنا

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



نوں بالوں اور بچوں کا عام درجہ حرارت تقریباً  $36.5^{\circ}\text{C}$  ہے لیکن یہ مختلف ہو سکتا ہے۔ زیادہ درجہ حرارت  $38^{\circ}\text{C}$  سے زیادہ کو سمجھا جاتا ہے۔

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

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

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

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

آپ کے بیلٹھ وریٹھ آپ کو بیماری کے نظم کے بارے میں معلومات فراہم کریں گے۔ براہ کرم اس معلومات کا حوالہ دیں یا اپنی مخصوص تشویشات تلاش کرنے کے لئے NHS.uk ویب سائٹ استعمال کریں۔

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

# عفونت (Sepsis)

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

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

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

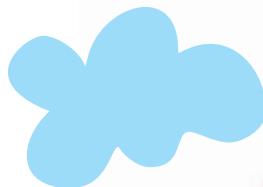
# محفوظ طریقے سے سونا

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

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

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

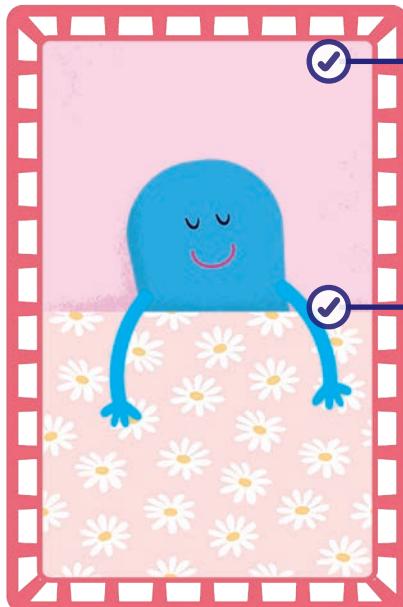
چھوٹے بچے خود کو محفوظ طریقے سے پوزیشن کرنے کے لئے کافی مضبوط نہیں ہوتے ہیں۔





کمرے کا درجہ حرارت  
16-20°C

- ہلکے بستر یا ہلکے وزن کے ساتھ، اچھی طرح سے فتنگ والے بچے کی نیند والا بیگ - یہ سونے والے بچوں کے لئے آرام دہ اور محفوظ ہے۔



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

سونے کی پوزیشن

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



کوئی کھلونے، بمپر، موٹی کمبل یا تکیے نہ رکھیں  
- صاف چارپائی ایک محفوظ چارپائی ہے!



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

نیند سے متعلق ڈھیر سارے پروٹکٹس دستیاب ہیں جو آپ کے بچے کو بہتر نیند میں مدد کرنے کا دعویی کرتی ہیں (بیضوی سائز کی سلیپ پوڈر، نیسٹش، تکیے، کوٹ بمپر)۔ یہ بچے کے لئے غیر محفوظ ہیں۔ یہ دم گھٹھے کا سبب بن سکتے ہیں۔  
کوٹ میٹریسیز کے لئے ایک برطانوی معیار ہے لیکن سلیپ پوڈر/ نیسٹش کے لئے نہیں۔

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



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

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

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

[www.lullabytrust.org.uk](http://www.lullabytrust.org.uk)



# کار کی سیٹیں

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



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

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

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

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



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

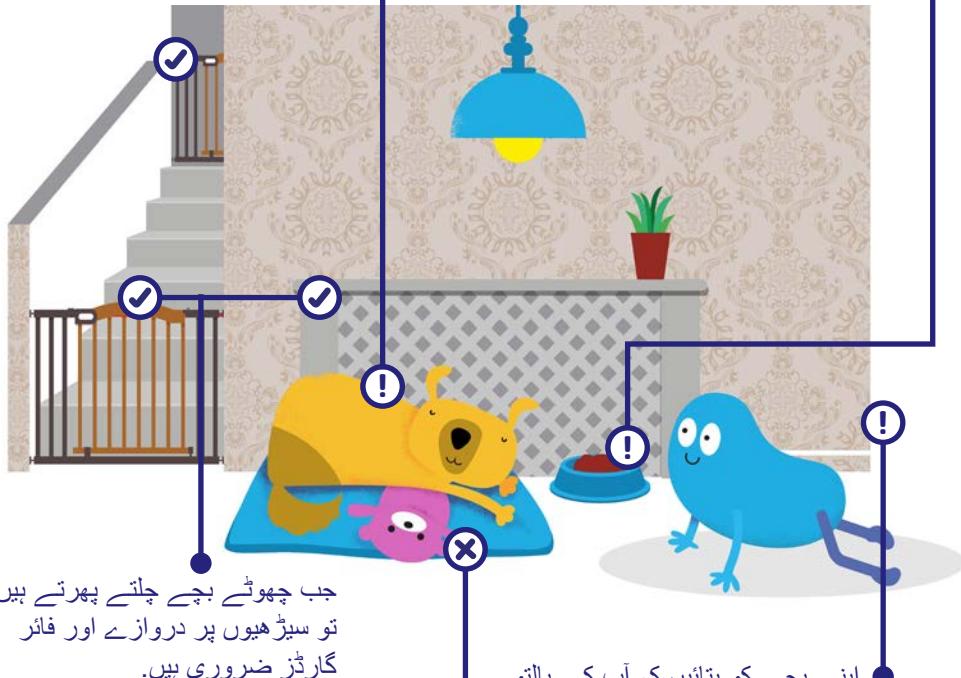


# عمومی تحفظ

پسو اور کیڑے  
بچوں کے لئے نقصان بیں.  
اپنے پالتو جانوروں کا علاج  
کروائیں.



اگر بچے پالتو جانوروں کا کھانا  
کھالیں تو یہ بچوں کے لئے نقصان  
دہ ہے، پالتو جانور اپنے کھانے  
کے تھیں محافظ ہو سکتے ہیں.



جب چھوٹے بچے چلتے پھرتے ہیں  
تو سیڑھیوں پر دروازے اور فائر  
گارڈز ضروری ہیں.

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

اپنے بچے کو بتائیں کہ آپ کے پالتو  
جانور جب اپنے بستر میں بوں یا  
کھا رہے بوں تو اسے پریشان نہ کرے.

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



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

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



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

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

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

مفید نکات! نہلانے کے دوران ٹھنڈے پانی سے  
شروع کریں پھر اپنی کہنی کے ذریعہ جانچ  
کرتے ہوئے گرم شامل کریں (محفوظ درجہ  
حرارت  $37^{\circ}\text{C}-38^{\circ}\text{C}$  ہے۔



صفائی والے پرودکٹس  
انتہائی نقصان دہ ہیں!  
انہیں محفوظ طریقے سے  
دور نہیں کریں۔



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

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

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

## مفید ویب سائٹس

گھر کے اندر اور باہر تحفظ: ■

[www.capt.org.uk](http://www.capt.org.uk) اور [www.rospa.com](http://www.rospa.com)

محفوظ طریقے سے سونا: ■

[www.lullabytrust.org.uk](http://www.lullabytrust.org.uk)

صحت سے متعلق مشورہ: ■

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)



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

# پریکٹیشنرز کی فربنگ

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



ان میں سے چند  
خدمات یہ ہیں



# زچگی

نائٹنگھم یونیورسٹی ہاسپیتھز NHS ٹرست

## زچگی میں امدادی کارکن:

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

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

## زچگی (قبالت) سے متعلق ڈاکٹر:

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

## بے ہوش کرنے والے ڈاکٹر:

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

## زچگی سے متعلق دائی:

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

## سینئر دائی:

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



# چلڈرن پبلک ہیلتھ 0-19 نرنگ سروس

نائنگھم سٹی کیئر پارٹنر شپ CIC

## نیوٹریشن پیر سپورٹ ورکرز:

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

## چلڈرن اینڈ ینگ پیوپلز پریکٹشناں:

(رسمی طور پر نرسی نرس):

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

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

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

## ہیلتھ ویٹر:

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

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

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

## فیملی نرس:

فیملی نرس ایک پروگرام فرائم کرتی ہیں جسے فیملی نرس پارٹنر شپ (FNP) کہا جاتا ہے۔ FNP، 24 سال اس سے کم عمر کے والدین اور بونے والے والدین کے لئے ہے۔

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



[www.nottinghamcitycare.nhs.uk/our-services/childrens-public-health-0-19-nursing-service](http://www.nottinghamcitycare.nhs.uk/our-services/childrens-public-health-0-19-nursing-service)

# مقامی طور پر آپ کے ذریعہ منتخب کردہ ہیلتھ پریکٹیشنرز

## فارماسیٹ:

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

## جنرل پریکٹیشنر (GP):

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

## پریکٹس نرس:

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

- حفاظتی ٹیکے لکانا
- کلینیکس چلانا
- خون کے نمونے لینا
- مریضوں کی جانچیں کرنا

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

# علاقے کے لاحاظ سے مخصوص اور اہدافی خدمات

## فیملی سپورٹ ورکر (FSW):

فیملی سپورٹ ورکر نائٹگھم سٹی کونسل میں برسر ملازمت ہیں۔ ان کا فرض مختصر یا طویل مدتی پریشانیوں کا سامنا کرنے والے خاندانوں کو عملی اور جذباتی مدد فراہم کرنا ہے۔ ابتدائی مدد FSWs تک آپ کے لوكل چلدرن زینٹر کے ذریعے رسائی حاصل کی جاسکتی ہے۔

## بچوں کے سوشنل ورکر:

سوشنل ورکر نائٹگھم سٹی کونسل میں برسر ملازمت ہیں۔ چلدرن ز سوشنل ورکر مشکل وقت سے گزر رہے بچوں، نوجوانوں اور ان کے خاندانوں کی مدد کرنے کے لئے کام کرتے ہیں۔

## خاندان کے مشیر:

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

خاندان کے مشیر مفت گروپ اور سرگرمیاں بھی انجام دیتے ہیں۔

SSBC وارڈ کی فہرست میں دستیاب ہے، ملاحظہ کریں

[www.smallstepsbigchanges.org.uk](http://www.smallstepsbigchanges.org.uk)



[www.nottinghamcity.gov.uk/childrenandfamilies](http://www.nottinghamcity.gov.uk/childrenandfamilies)

# ناٹنگھم شائر سروسز ⑥

[www.nottshelpyourself.org.uk](http://www.nottshelpyourself.org.uk) ■

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

[www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk](http://www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk) ■

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

[www.nottinghamshire.gov.uk](http://www.nottinghamshire.gov.uk) ■

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



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

# اضافی ماہرین کی امدادی تنظیمیں اور قومی ہیلپ لائنز

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

برٹھ ٹراما ایسوسی ایشن: ■

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

[www.birthtraumaassociation.org.uk](http://www.birthtraumaassociation.org.uk)

:Bliss ■

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

[www.bliss.org.uk](http://www.bliss.org.uk)

:Cry-sis ■

رونے اور نہ سونے والے بچوں کے والدین کے لیے اعانت

بیلپ لائن نمبر: 0845 122 8669 ■

(2p/منٹ ساتھ بی معیاری نیٹ ورک چارج)

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

[www.cry-sis.org.uk](http://www.cry-sis.org.uk)

فیملی لائیز: ■

بم جنس پرست والدین، نو عمر والدین اور تنہا والدین سمیت خاندانی زندگی کے تمام پہلوؤں کے لئے اعانت

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

بیلپ لائن کے اوقات: پیر-جمعہ صبح 9 بجے - رات 9 بجے اب روز ہفتہ اور انوار صبح 10 بجے - سہ پہر 3 بجے

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

[www.familylives.org.uk](http://www.familylives.org.uk)

## **:Gingerbread**

تنہا والدین کے لئے اعانت

بیلپ لائن نمبر: 0808 802 0925

بیلپ لائن کے اوقات: مختلف ہیں، ویب سائٹ دیکھیں

[www.gingerbread.org.uk](http://www.gingerbread.org.uk)

ہب آف ہوپ:

اپنا پوست کوڈ داخل کر کے دماغی صحت کی جو جہد جیسے متعدد تشویشات کے لئے مقامی اعانت تلاش کریں.

[www.hubofhope.co.uk](http://www.hubofhope.co.uk)

## **:Kicks Count**

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

[www.kickscount.org.uk](http://www.kickscount.org.uk)

## **:ManKind مهم**

مرد متأثرين کے لئے خانگی بدلسوکی سے متعلق اعانت

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

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

[www.mankind.org.uk](http://www.mankind.org.uk)

## **:Mind**

دماغی صحت سے متعلق اعانت

بیلپ لائن نمبر: 0300 123 3393 (فری فون)

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

[www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

## **:Miscarriage Association ایسوسوی ایشن:**

اسقاط سے متأثرہ خاندانوں کے لئے اعانت

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

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

[www.miscarriageassociation.org.uk](http://www.miscarriageassociation.org.uk)

## سینڈس:

بچے کے نقصان سے متاثرہ خاندانوں کے لئے مدد  
 بیلپ لائن نمبر: 0808 164 3332 (معیاری نیٹ ورک چارج)  
 بیلپ لائن کے اوقات: پیر-جمعہ صبح 10 بجے - دوپہر 3 بجے / منگل اور جمعرات کی شام،  
 شام 6 بجے - شام 9 بجے  
[www.sands.org.uk](http://www.sands.org.uk)

## پناہ گاہ:

رہائش سے متعلق مشورہ  
 بیلپ لائن نمبر: 0808 800 4444 (فری فون)  
 بیلپ لائن کے اوقات: پیر-جمعہ صبح 8 بجے - شام 8 بجے / بقہہ اور انوار صبح 8 بجے -  
 شام 5 بجے  
[www.shelter.org.uk](http://www.shelter.org.uk)

## شاؤٹ 85258:

ٹیکسٹ کے ذریعہ مفت، گمنام اور خفیہ ذہنی صحت کی مدد  
 ٹیکسٹ: SHOUT کو 85258 پر بھیجنیں (مفت ہے اور فون کے بل پر ظاہر نہیں ہوگا)  
 ٹیکسٹ بیلپ لائن کے اوقات: 24/7  
[www.giveusashout.org](http://www.giveusashout.org)

## Start4Life

دوہدہ پلانے اور مزید کے سلسلے میں والدین کے لئے NHS کی معلومات  
[www.nhs.uk/start4life](http://www.nhs.uk/start4life)

## ٹوئن ٹرست:

ایک سے زیادہ ولادت والے خاندانوں کے لئے حمایت  
 بیلپ لائن نمبر: 0800 138 0509  
 بیلپ لائن کے اوقات: صبح 10 بجے - دوپہر 1 بجے / پیر-جمعہ شام 7 بجے - رات 10 بجے  
[www.twinsttrust.org](http://www.twinsttrust.org)

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

نائیگھم سٹی کینر پارٹنر شپ CIC، نائیگھم یونیورسٹی پاسپیٹر ٹرست، نائیگھم اور نائیگھم شائر  
 لوکل میٹریٹی ایٹھ نیونیٹل سسٹم، ICON، فادر انکلوسیو پریکٹس گروپ اور نائیگھم ٹیڈر کی شرکت کے لیے  
 منون اعتراف کے ساتھ۔

مبارکباد،  
اور ولدیت سے لطف اندوز ہوں

Small Steps Big Changes  
کی جانب سے



[www.smallstepsbigchanges.org.uk](http://www.smallstepsbigchanges.org.uk) 

ncp.ss.bc@nhs.net 

smallstepsbigchanges 

ncitycare\_ssbc 

ssbc\_nottingham 

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