

حمل سے پہلے

حمل کے دوران

بچے کی پیدائش کے بعد

ایک سال کی عمر تک

پانچ سال کی عمر تک

پیدائش کے بعد پہلے چھ ماہ تک بچے کو صرف ماں کا دودھ پلایا جائے اس دوران کوئی اور مائع یا ٹھوس غذا حتیٰ کہ پانی بھی نہ دیا جائے۔ چھ ماہ کے بعد بچے کو ماں کے دودھ کے ساتھ دیگر مناسب غذائی شروع کر دینا چاہئے۔

تشنگ یا جھٹکے کی بیماری نو زائیدہ بچوں میں اموات کی ایک بڑی وجہ ہے۔ دوران حمل ماں کو لگنے والے تشنگ کے ٹیکے ماں اور نو زائیدہ دونوں کو اس بیماری سے بچاتے ہیں۔ اس بات سے قطع نظر کہ تشنگ کے ٹیکے ماضی میں لگ چکے ہیں، ایک حاملہ ماں کو دوران حمل تشنگ کے دو ٹیکے لگنے چاہئیں۔ ہاں اگر کسی ماں کو ایسے پانچ ٹیکے لگ چکے ہوں تو تشنگ کے خلاف حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل ہو جاتا ہے۔

بچوں کو جراثیم سے لگنے والی بیماریوں سے محفوظ بنانا ضروری ہے۔ ٹی، ٹی، پی، پولیو، خناق، کالی کھانسی، تشنگ، خسرہ، نمونیا اور میپائناٹس کے خلاف حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کروانا بچوں کو ان بیماریوں سے محفوظ بناتا ہے۔

اسہال کی بیماری پانچ سال تک کی عمر کے بچوں میں اموات کی تین بڑی وجوہات میں سے ایک ہے۔ ماہرین نے اسہال سے بچاؤ اور علاج کے لئے مندرجہ ذیل قدم تجویز کئے ہیں۔  
**1** بیت الخلاء سے فارغ ہونے کے بعد ہر بار صابن اور پانی سے ہاتھ دھونا **2** صاف پانی پینا **3** رفع حاجت کے لئے ایک مخصوص جگہ (لیٹرین) کا استعمال کرنا  
**4** چھ ماہ تک صرف ماں کا دودھ دینا اور بوتل سے دودھ نہ پلانا **5** بچوں کو وٹامن اے دینا **6** اسہال سے بچاؤ کے حفاظتی ٹیکے لگوانا

دست یا اسہال کے دوران چھوٹے چھوٹے کام جیسے نمکول کا پلانا، زنک کا شربت دینا اور ماں کا دودھ دوسری خوراک جاری رکھنا بچوں میں اسہال کی وجہ سے ہونے والی پیچیدگی اور اموات میں کمی لاسکتا ہے۔

پانچ سال سے کم عمر کے بچوں میں مندرجہ ذیل میں سے دو یا دو سے زیادہ علامات کا مطلب نمونیا کی بیماری ہو سکتا ہے۔ ایسے بچے کو فوراً ڈاکٹر یا ہیلتھ ورکر کو دکھانا چاہئے۔  
**1** تیز سانس لینا **2** چھاتی کے نچلے حصے کا اندر جانا **3** غذا لگنے میں دشواری **4** تیز بخار

غذائی کمی بچوں میں بیماریوں اور اموات کی ایک اہم وجہ ہے لیکن بہت سے لوگ اس حوالے سے آگاہی نہیں رکھتے حالانکہ بچوں کو ان کی عمر کے مطابق مناسب غذائے کر اس کی کو دور کیا جاسکتا ہے۔ مندرجہ ذیل علامات کے ظاہر ہونے پر فوراً طبی کارکن سے رجوع کرنا چاہئے۔  
**1** وزن کا کم ہو جانا **2** جلد کا لٹک جانا **3** پاؤں سوج جانا **4** بچے کا سست ہونا

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓