

# پیش

ابتدائی بچپن کی نشوونما پر پاکستان کا پہلا جریدہ

صحت سے متعلق اصول اور بہت کچھ...  
عام بیماریوں کے حوالے سے والدین کی رہنمائی... صفحہ نمبر 5  
صحت مند اور محفوظ ممتا... صفحہ نمبر 17



# پروورش

ابتدائی بچپن کی نشوونما پر پاکستان کا پہلا جریدہ

ہم سے رابطہ کیجئے

ہمیں آپ کی آراء کا انتظار رہے گا۔

برائے مہربانی اپنے خطوط، تبصرے اور تجاویز درج ذیل پتے پر بھیجئے:

جریدہ ”پروورش“

سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن (ایس ای ایف)

پلاٹ 9، بلاک 7، کہکشاں کلفٹن 5، کراچی-75600

ای میل: [nurture@ecd pak.com](mailto:nurture@ecd pak.com)

ویب سائٹ: [www.ecd pak.com](http://www.ecd pak.com)

ہمارے لئے لکھئے

ہم آپ کو دعوت دیتے ہیں کہ آپ اپنی کہانیاں، مختصر حکایات، اور بچوں کی

نشوونما اور ارتقاء کے حوالے سے اپنے تجربات مندرجہ بالا پتے پر بھیجئے۔

ECD کی سرگرمیوں، اشاعتوں، ECD کے پروگرام اور طریقہ کار سے

متعلق مزید جاننے کے لئے اس کی ویب سائٹ ملاحظہ فرمائیے۔

ویب سائٹ: [www.ecd pak.com](http://www.ecd pak.com)

دستبرداری/اظہارِ اعلیٰ

جریدہ ”پروورش“، سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن کی جانب سے سال میں دو دفعہ شائع ہوتا ہے۔ اس میں

دئے گئے خیالات و آراء اور مضامین وغیرہ کے مندرجات کے ساتھ سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن،

آغا خان فاؤنڈیشن یا یو ایس ایڈ کا متفق ہونا ضروری نہیں ہے۔

اجازت نامہ

کاپی رائٹ ایکٹ سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن

جریدہ ”پروورش“ کے مضامین میں سے کوئی بھی اقتباس تعلیمی مقاصد یا ذاتی مقصد کے لیے چھاپنے یا

فونوٹائپ کرنے کے لئے کسی قسم کے تحریری اجازت نامے کی ضرورت نہیں، ہاں البتہ اس مقصد کے

لئے ایک مکمل انتساب کے ساتھ کتابی اور تصنیفی حوالہ دیا جائے۔ اس جریدے کی کاپیاں ذیل کے پتے

پر دستیاب ہیں۔

سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن (ایس ای ایف)

پلاٹ 9، بلاک 7، کہکشاں کلفٹن 5، کراچی-75600

کفالت/سرپرستی اور معاونت:

جریدہ ”پروورش“ کو II RCC پروگرام کے

تحت یو ایس ایڈ گرانٹ نمبر 391-G-00-04-01020-00 جو کہ آغا خان فاؤنڈیشن کے

ساتھ مربوط ہے، مالی وسائل فراہم کئے جاتے ہیں۔



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



AGA KHAN FOUNDATION  
An agency of the Aga Khan Development Network



## اداریہ

بیسویں صدی میں انسانی بہبود، سماجی اور معاشی ترقی کے بہت دعوے کئے گئے۔ بد قسمتی سے اگر ہم دنیا میں بڑھتی ہوئی غربت اور مسائل پر نظر ڈالیں تو یقیناً ہمارے تمام دعوے ایک سوالیہ نشان بن کر سامنے آئیں گے۔ خصوصاً صحت کے شعبے میں ہونے والی ترقی جو کہ تمام انسانیت کے لیے مفید ہو سکتی تھی مگر صرف چند لوگوں کو میسر آئی۔ بہترین اور ضروری ادویات اب بھی دنیا کی بیشتر آبادی کی دسترس سے باہر ہیں۔ لاکھوں جانیں صرف اسی وجہ سے ضائع ہو جاتی ہیں کہ یا تو لوگوں کے پاس صحت کی سہولیات موجود نہیں ہیں یا پھر لوگوں کو صحت سے متعلق بہت سے مسائل سے بچنے کی آگاہی نہیں ہے۔

کسی بھی ملک کی ترقی کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ ایک عام فرد تک طبی سہولیات کی دستیابی کس حد تک ہے۔ نیز اس سے اس بات کا بھی اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ اس ملک میں عوام کی مالی وسائل کی تقسیم منصفانہ ہے یا نہیں۔

درجہ ذیل دیئے گئے اعداد و شمار ترقی پذیر ممالک کے اکثریتی آبادی کے حوالے سے ہیں، جو ہمیں عام عوام کو پہنچائی جانے والی سہولیات کی عدم دستیابی کی بھیانک اور خوفناک صورتحال کے بارے میں آگاہ کرتے ہیں۔

- طبی سہولیات کی عدم دستیابی کی وجہ سے ترقی پذیر ممالک کے ایک کروڑ بچے 5 سال کی عمر تک پہنچنے سے قبل ہی موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔
- ترقی پذیر ممالک کی 1.2 ارب آبادی پینے کے صاف پانی سے محروم، گندے پانی کے نکاسی کا نظام غیر منظم اور رہائشی سہولیات کی خستہ حالی جیسے مسائل کا شکار ہے جبکہ 800 ملین آبادی صحت کی بنیادی سہولیات سے بھی محروم ہیں۔

- برطانیہ میں پیدا ہونے والے 99 فیصد بچے 5 سال کی عمر تک پہنچ پاتے ہیں جبکہ گنی (Guinea) میں صرف 73 فی صد بچے ہی 5 سال کی عمر تک پہنچ پاتے ہیں۔
- بد قسمتی سے ان مسائل میں روز بہ روز اضافہ ہو رہا ہے۔ پاکستان میں طبی سہولیات کی عدم فراہمی، ناقص غذا اور مہنگی دواؤں کی وجہ سے عام لوگ عمومی طور پر اور بچے خصوصی طور پر بد سے بدتر حالات کا شکار ہوتے جا رہے ہیں۔

تعلیم اور صحت کے شعبے سے وابستہ افراد کی جانب سے حکومتی اور نجی سطح پر تعلیم اور صحت کے حوالے سے انقلابی کوششوں کی ضرورت ہے۔ مل جل کر کام کرنے اور یکجہتی کے ساتھ تمام مسائل کا مقابلہ کرنے کے بعد موثر اور بہتر حالات پیدا کئے جاسکتے ہیں۔

ہمیں امید ہے کہ پرورش کا یہ اشارہ بچوں کے لئے بہتر ماحول اور صحت کے بارے میں آگاہی کے حوالے سے ”پہلا قدم“ ثابت ہوگا۔

مشہور رضوی  
مدیر

مشہور رضوی

مشیرانِ معاشی مشاورت

سمیعہ ایوب  
زہرا رضوی

ادارتی رابطہ کار  
یوشیج ڈی لڈین

ادارتی معاونت  
ڈو الفکار علی خان  
عزیز کبانی  
کلیل احمد

ادارتی مشاورتی بورڈ  
پروفیسر امیتا غلام علی (ستارہ امتیاز)  
نور محمد علی

کیرو لین آرلڈ  
آغا خان ایجوکیشن  
عراقان اعوان

ایسوسی ایٹ ڈائریکٹر، سوشل سروسز (SCSPB)

ڈاکٹر کیتھی بارٹلیٹ  
آغا خان ایجوکیشن  
مہناز محمود

ایسوسی ایٹ ڈائریکٹر (TRC)

وینڈی گرین  
آغا خان ایجوکیشن

ڈاکٹر تنویر شیخ

ایسوسی ایٹ ڈائریکٹر، سوشل سروسز (HANDS)

یاسمین بانو

ایسوسی ایٹ ڈائریکٹر، سوشل سروسز (AKES P)

ڈاکٹر قمرولائی  
ایسوسی ایٹ ڈائریکٹر

مارگریٹ ایڈمرکیشن کوآرڈینیٹر

امہ سلمہ ہدانی  
یوشیج ڈی لڈین

کریمہ ایوب علی

عبدالمعظم خان  
طوبی فاطمہ

ڈو الفکار علی خان

ترید اور کیو ڈنگ

گل بیگ گریج

مرزا ظفر بیگ

خادم حسین

محمد شریف سکندر

ادم پرکاش بھائی

تسادیق

ایچ بیگ، آغا خان فاؤنڈیشن

حاکم سنز

سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن

تسادیق/السنز

عدیل الظفر

قصیر سرور

عبدالمعظم خان

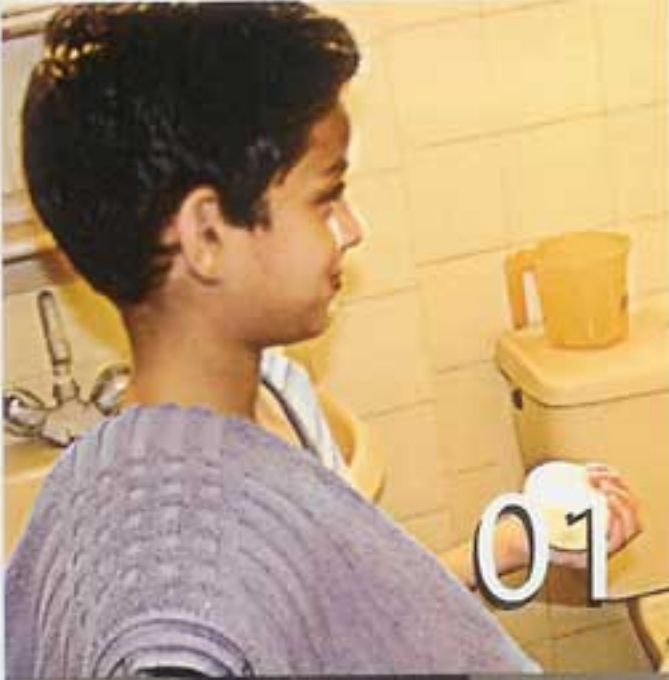
طہات

سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن



# پیشرو

ابتدائی بچپن کی نشوونما پر پاکستان کا پہلا جریدہ



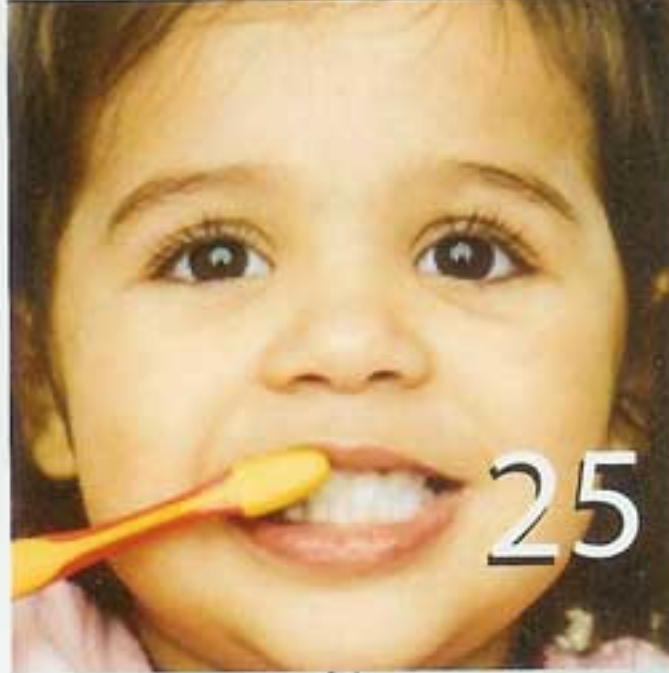
01

01 ..... صحت مند زندگی گزارنے کی اہمیت  
از قلم: فرحان نور



17

05 ..... عام بیماریوں کے حوالے سے والدین کے لیے راہنمائی  
از قلم: یوشی ذکی الدین



25

11 ..... بچے کے ابتدائی سالوں میں غذائیت سے بھرپور ٹھوس غذائیں  
از قلم: ڈاکٹر سلمیٰ بدرالدین



35

17 ..... صحت مند اور محفوظ ممتا  
از قلم: رابعہ عقیل

24 ..... ماں کا دودھ پلانے کے فوائد

25 ..... بچوں کے دانتوں کی صحت و سلامتی  
از قلم: سمینا ایوب

29 ..... صحت مند نشوونما  
از قلم: ڈاکٹر سمیرہ سید طارق

35 ..... حفاظتی ٹیکے  
از قلم: انیلا الانا





41



45

37 ..... وٹامن بہت ضروری ہیں

39 ..... صحت سے متعلق سرگرمیاں

41 ..... ابتدائی بچپن کی نشوونما کا پروگرام  
کمرہ جماعت میں صحت اور حفظان صحت کے اصول

43 ..... متوازن غذا کے موضوع پر سبق کی منصوبہ بندی

45 ..... بچپن کی تلاش  
از قلم: مشہور رضوی



# پرورش

ابتدائی بچپن کی نشوونما پر پاکستان کا پہلا جریدہ

پاکستان کا پہلا اردو جریدہ جس کا مقصد

ابتدائی بچپن کی نشوونما (ای۔سی۔ڈی)

کے تصور کو عملی جامع پہنانا اور موثر بنانا والدین، اساتذہ، سرپرست، محقق،  
ماہر تعلیم اور ان افراد کے لئے جو ابتدائی بچپن کی نشوونما (ای۔سی۔ڈی)  
میں بہتری کے لئے کوشاں رہتے ہیں۔

پرورش بچوں کی صحت، غذائیت، سیکھنے کے عمل اور مکمل نشوونما کے مختلف تصورات پیش کرتا ہے۔

اس جریدے کی مفت کاپی حاصل کرنے کے لئے

ہمیں ای میل کریں۔ [nurture@ecd pak.com](mailto:nurture@ecd pak.com)

یا اس فون نمبر پر رابطہ کریں: (92-21) 111-424-111 (Ext: 216)

\* اپنا نام اور پتہ ضرور ارسال کریں۔





# صحت مند زندگی گزارنے کی اہمیت

از قلم: فرحان نور



اکثر والدین کو اس بات کا علم ہے کہ بنیادی صحت نہ صرف ایک سماجی ضرورت ہے بلکہ متعدد بیماریوں کے روک تھام میں بھی مدد دیتی ہے۔

صحت مند عادات بچوں کو جراثیموں کی وجہ سے پھیلنے والی بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہیں۔ بحیثیت والدین ہمیں یہ بات معلوم ہے کہ جراثیم ہمارے بچوں پر حملہ کرنے کے لئے ہر وقت تاک میں رہتے ہیں اس لئے بچوں کو صفائی کے ایسے اصول پر عمل کرنا چاہیے کہ وہ جراثیم سے بچ سکیں۔ والدین ہونے کے ناتے یہ ہماری ذمہ داری بنتی ہے کہ ہم اپنے بچوں کو صحت مند و سلامت رکھیں، لیکن جس بات کو ہم بھول بیٹھتے ہیں وہ یہ ہے کہ ہم بھی کسی دور میں بچے تھے اور مٹی وغیرہ سے کھیلتے تھے اور ہم تو عمدہ طریقے سے بڑے بھی ہو گئے۔

لہذا یہ بات کسی طور پر بھی معقول نہیں ہو سکتی کہ ہم پاگل پن کی حد تک ہر وقت اپنے بچوں کے مسلسل ہاتھ دھوتے رہیں اور ہر پہلی نظر آنے والی چیز سے دور رہنے کی ہدایات کرتے رہیں۔ کچھ ڈاکٹر حضرات تو یہاں تک کہتے ہیں کہ بچوں کو مٹی سے کھیلنے کی حد تک اجازت ہونی چاہیے۔ اس سے کئی قسم کے جراثیم کے خلاف ان کا مدافعتی نظام فعال ہو جاتا ہے۔ والدین ہونے کے ناتے ہمیں ایک توازن قائم کرنا چاہئے۔ ہمیں اپنے بچوں کو صحت کے حوالے سے تعلیم دیتے رہنا چاہئے۔

### بچوں کو صحت مند اندازہ روش کی کیوں ضرورت ہے؟

بچوں کا جسم کھانے کو ہضم کرتے ہوئے، خون اور آکسیجن کی فراہمی کرتے ہوئے اور دماغ سے اعصاب تک پیغامات کی ترسیل کرتے ہوئے ہر وقت کام سے لگا رہتا ہے۔ لیکن کچھ چھوٹے جاندار حملہ آور ہوتے ہیں جو کہ انہیں بیمار کر ڈالتے ہیں، انہیں جراثیم کہا جاتا ہے۔ جراثیم بہت ہی چھوٹا جسم رکھنے والے جاندار ہوتے ہیں جو کہ بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔ جراثیم دنیا کے ہر کونے میں ملتے ہیں۔ جراثیم کی چار بڑی قسمیں ہیں جو کہ وائرس، پروٹوزوا، فنگی اور بیکٹیریا ہیں۔

جراثیم بہت ہی چھوٹے سے جاندار ہوتے ہیں۔ یہ بچوں کے جسم میں اس طرح سے پہنچ جاتے ہیں کہ ان کا پتہ بھی نہیں لگتا۔ جب وہ بچوں کے جسم تک پہنچتے ہیں تو کسی نہ کسی بیماری کی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں اور تب جا کر پتہ چلتا ہے کہ بچوں کے جسم پر جراثیم کا حملہ ہوا ہے۔

### جراثیم کیا کرتے ہیں؟

جب جراثیم کسی بچے کے جسم میں گھس آتے ہیں تو ایک لمبی مدت تک بیٹھ جانے کی ٹھان لیتے ہیں۔ وہ بچے کی طرف سے کھائی ہوئی خوراک کی توانائی کو ہڑپ کر جاتے ہیں ساتھ ہی ساتھ جسم میں زہر بھی خارج کر دیتے ہیں۔ یہ زہر متعدد بیماریوں جیسا کہ بخار، نزلہ، جسم پر سرخ دانوں، کھانسی، الٹی اور دست کا سبب بن سکتا ہے۔ کچھ عام بیماریاں جو کہ لگ سکتی ہیں، درج ذیل ہیں:

وائرس کی وجہ سے لگنے والی بیماریاں	پروٹوزا جراثیم کی وجہ سے لگنے والی بیماریاں	پھپھوندی جراثیم کی وجہ سے لگنے والی بیماریاں	بیکٹریا کی وجہ سے لگنے والی بیماریاں
* چکن پاکس	* ملیریا	* حلق کی تکلیف	* حلق کا درد
* خسرہ	* خارش	* پاؤں کے زخم	* کان کا انفیکشن
* نزلہ	* بدن کی جوئیں	* گول کیڑوں والی بیماری	* نمونیہ
			* کالی کھانسی
			* ہیپٹر





سے متعلق معلومات رکھنا اہمیت کا حامل ہے۔ حامل کلام یہ کہ ایک صاف ستھرا رہنے والا بچہ صحت مند رہتا ہے اور جیسا کہ بچوں کو گھر اور اسکول دونوں جگہوں پر بیماریوں کا سامنا رہتا ہے لہذا اپنے بچوں کو صحت کے حوالے سے موزوں تعلیم دینا نقصان دہ جراثیم کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ حفظان صحت کا عمل بنیادی طور پر صاف ستھرا اور صحت مندر رہنے کا دوسرا نام ہے۔ ذیل میں کچھ طریقے دیئے جا رہے ہیں جن پر عمل کرتے ہوئے بچے صحت مندر رہ سکتے ہیں:

### بچوں کی ذاتی صحت کے حوالے سے چند معمولات

#### ہاتھوں کا دھونا:

ہاتھوں سے جراثیم پھیلتے ہیں۔ صرف ہاتھ ملانے سے ہی نزلے کے 71 فیصد جراثیم ایک آدمی سے دوسرے آدمی کو منتقل ہو جاتے ہیں۔ بچوں کو ہاتھ دھونے کی اہمیت ذہن نشین کروانی چاہئے۔

#### نہانا:

ہمارے جسم پر بھی جراثیم ہوتے ہیں۔ لہذا ہر شخص کے لئے روزانہ ایک مرتبہ نہانا بہت ضروری ہے۔ اپنے بچے پر لازم کر دیجئے کہ وہ ہفتے میں ایک مرتبہ اپنے سر کے بالوں کو صابن یا شیمپو کے ساتھ اچھی طرح ضرور دھوئے۔ ایسا کرنے سے سر کی جوڑوں، خشکی اور سکری سے بچا رہے گا۔

#### مند کی صحت:

مند کی صحت میں دانتوں پر چپکے ہوئے کھانے کے ذرات اور پیلا پن وغیرہ صاف کرنا شامل ہے جو کہ دانتوں کے گلے سرنے کا سبب بنتے ہیں۔ چینی اور مٹھائیاں وغیرہ بھی جراثیم کے پھیلاؤ میں اضافہ کرتی ہیں۔ لہذا آپ کو چاہئے کہ اپنے بچے کی غذا میں چینی کی مقدار کم کروادیں اور باقاعدگی سے اپنے بچے کے دانتوں کا کسی ڈاکٹر سے معائنہ کرواتے رہیں۔ بچوں کو دن میں دو دفعہ، ایک ناشتے کے بعد اور دوسری دفعہ رات کو بستر میں جانے سے پہلے برش کرنے کی عادت ڈالنی چاہئے۔



### ہاتھ کیسے دھونے چاہئیں؟

- \* بہتے ہوئے پانی سے ہاتھوں کو گیلیا کیجئے۔
- \* صابن اس قدر استعمال کیجئے کہ اچھی مقدار میں جھاگ بن جائے۔
- \* اپنی انگلیوں کے اندرونی حصہ کو کوئی برش یا ناخن وغیرہ استعمال کرتے ہوئے اچھی طرح دھویئے۔ ہاتھوں کو گرم اور بہتے ہوئے پانی سے کھنگالیئے۔
- \* پانی بند کیجئے اور ہاتھوں کو کسی صاف ستھرے تولیے یا ایک ہی دفعہ استعمال کئے جانے والے لٹو پیپر سے خشک کیجئے۔ جب آپ کے ہاتھ 97 فیصد خشک ہو گئے تو ایسے میں جراثیم کی منتقلی کے امکانات صفر فیصد رہ جاتے ہیں۔

### ہاتھ کب دھونے چاہئیں؟

- \* کھانا کھانے سے پہلے۔
- \* کھانے چھینکے، اور کسی رومال یا ٹشو پیپر وغیرہ کی مدد سے ناک صاف کرنے کے بعد۔
- \* بالوں، منہ، ناک، کان کے اندرونی راستے یا جسم کے کسی اور حصے پر ہاتھ لگانے کے بعد۔
- \* حاجات ضروریہ سے فراغت کے بعد۔
- \* پالتو جانوروں کے ساتھ کھیلنے کے بعد۔
- \* کسی میلی چیز یا کوڑے وغیرہ کو ہاتھ لگانے کے بعد۔
- \* نوٹوں یا سکوں وغیرہ کو چھونے کے بعد۔
- \* کھیلنے کے بعد۔
- \* جب گھر میں کوئی شخص بیمار ہو تو ایسے حالات میں قدرے زیادہ مرتبہ ہاتھ دھونے چاہئیں۔
- \* جب ہاتھ میلے ہو جائیں۔





وہ کھانے پینے کی چیزیں جو صاف ستھری نہیں ہوتیں، ان میں جراثیم زیادہ ہوتے ہیں اور وہ زہریلی بھی ہوتی ہیں۔ جب بچہ اس طرح کی چیزیں کھاتا ہے تو وہ جلد ہی اپنی طبیعت میں بے چینی، متلی یا پھر پیٹ میں مروڑ محسوس کرتا ہے۔ جب تک آپ کھانے پینے کی اشیاء کو چھ کر یا سو گھ کر نہیں دیکھیں گے تب تک آپ کو اس کے صحیح ہونے کا پتہ نہیں چلے سکے گا۔ والدین کو بچوں کے کھانے پینے کی اشیاء میں بہت خیال رکھنا چاہیئے۔

کھانے پینے کی وہ خراب اشیاء جو بیماری کا سبب بنتی ہیں ان میں انڈے، گوشت، مچھلی، مرغی، ابلے یا تلے ہوئے آلو، دودھ یا دودھ سے بنی ہوئی چیزیں اور تیل یا گھی میں بنی ہوئی چیزیں شامل ہیں۔ جراثیم کو بڑھنے کے لئے کھانے پینے کی اشیاء کی ضرورت ہوتی ہے، خاص طور پر جن میں معدنیات اور لہمیات موجود ہوں۔ اگر والدین اور گھر میں پرورش کرنے والے افراد نیچے دی گئی باتوں کا خیال رکھیں گے تو کھانے پینے کی اشیاء سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے اپنے آپ کو اور بچوں کو بچایا جاسکتا ہے:

### کھانے کو صاف ستھرا رکھنے کے لئے کچھ بنیادی باتیں

- \* صاف پانی استعمال کریں یا پھر پانی کو صاف کرنے کے لئے اس کو ابلئیے۔
- \* ہمیشہ تازہ اور صحت بخش چیزیں استعمال کریں۔
- \* پھلوں اور سبزیوں کو ہمیشہ دھو کر استعمال کریں۔
- \* کھانے کی چیزوں کو ان کی آخری مدت (expiry date) ختم ہونے کے بعد بالکل استعمال نہ کریں۔
- \* کھانے پینے کی چیزوں کو ہمیشہ ڈھک کر رکھئے۔
- \* ہمیشہ ہاتھوں اور کھانے پینے والے برتن کو گرم پانی اور صابن سے استعمال سے پہلے اور استعمال کے بعد اچھی طرح دھونا چاہئے۔ ہاتھوں کو پوچھنے کے لئے ہمیشہ صاف کپڑا استعمال کریں۔
- \* کھانے کو ہمیشہ مخصوص درجہ حرارت پر پکانا چاہئے۔ کھانا پکانے کے لئے متوازن درجہ حرارت 74°C ہے۔
- \* جب کھانے کو دوبارہ سے گرم کریں تو اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ کھانا پوری طرح سے گرم ہو چکا ہے۔
- \* وہ چیزیں جو جلدی خراب ہو جاتی ہیں، جیسے تازہ گوشت، دودھ، اور سبزیاں وغیرہ ان کو ہمیشہ فرج میں رکھنا چاہئے۔

بچوں کو باقاعدہ ناخن کاٹنے کے لئے کہا جائے، بڑھے ہوئے ناخنوں میں بہت سارے جراثیم جمع ہو جاتے ہیں، جو کہ بچوں کے جسم میں کوئی بھی چیز ہاتھ سے کھانے یا پھر منہ کو ہاتھ لگانے کی وجہ سے داخل ہو سکتے ہیں۔ اپنے بچوں کو تلقین کریں کہ وہ ہر ہفتے اپنے ناخن کاٹیں۔

### جسم اور کپڑوں کی صفائی:

اپنے بچوں کو ہمیشہ صاف کپڑے پہنائیے۔ آپ کے بچوں کے استعمال شدہ جوتے اکثر بدبودار ہوتے ہیں، ان جوتوں کو دھوپ میں رکھنے سے نہ صرف بدبو نکل جائے گی بلکہ جوتوں میں جمع شدہ جراثیم بھی ختم ہو جائیں گے۔ اپنے بچوں کو اس بات کی عادت ڈالیں کہ وہ جوتے اتارنے کے بعد اپنے پیروں کو اچھے طریقے سے سکھائیں، خاص طور پر پیروں کے انگلیوں کی نیچ والی جگہ، جس میں دوسری جگہوں سے زیادہ جراثیم جمع ہو جاتے ہیں۔ پیروں کے یہ حصے زیادہ حساس ہوتے ہیں جس میں کئی قسم کی چڑی کی بیماریاں پیدا ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔

بچوں کو ٹوتھ برش، نیل کٹر، کنگی وغیرہ کسی اور کو استعمال کے لئے نہیں دینا چاہئے۔ اس کے علاوہ بسترے کی چادریں وغیرہ ہر ہفتے بدلتی چاہئیں۔

### بچوں کی پرورش کرنے والوں کے لئے صفائی کے اصول

گھر میں موجود پرورش کرنے والوں (ماں، باپ، بہن، بھائی وغیرہ) کو اپنی صحت و صفائی کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے، کیونکہ ان کی تھوڑی سی غفلت کی وجہ سے بچوں میں مختلف جراثیم پھیل سکتے ہیں۔ یہ جراثیم ان کے ہاتھ، منہ، بال اور ناک پر ہو سکتے ہیں۔

گھر میں موجود پرورش کرنے والوں (ماں، باپ، بہن، بھائی وغیرہ) کو نیچے دی گئی باتوں کے حوالے سے اپنی صفائی کا خاص خیال رکھنا چاہئے تاکہ وہ گھر میں موجود افراد اور بچوں کو ایک اچھا اور صحت مند ماحول مہیا کر سکیں:

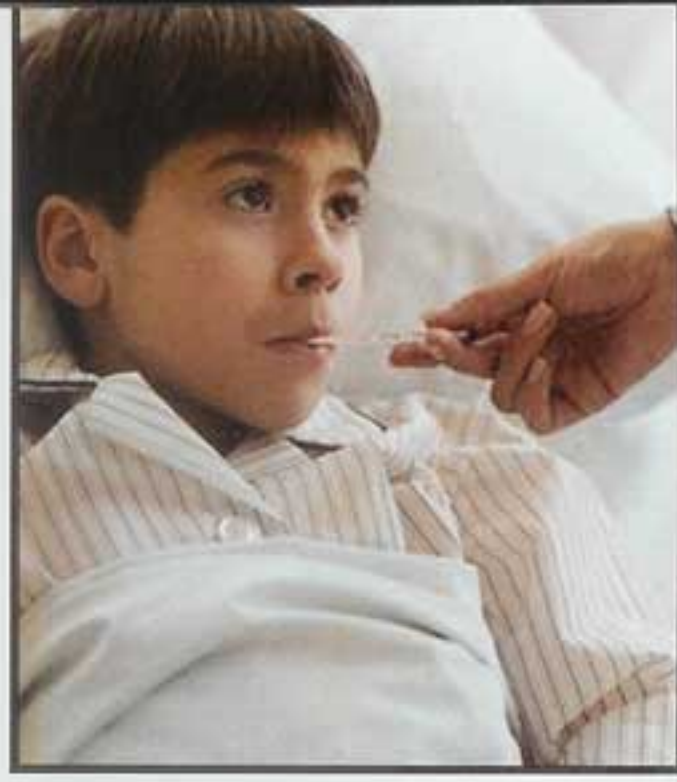
### گھر میں موجود پرورش کرنے والے کے لئے صحت و صفائی کے حوالے سے چند باتیں:

- \* روزانہ نہانے کی عادت ڈالیئے۔
- \* ہاتھوں کو ہر وقت صاف رکھنے کی عادت ڈالیئے۔
- \* ہمیشہ صاف کپڑے پہنیئے۔
- \* بالوں کو باندھ کے رکھیئے۔
- \* ناخنوں کو ہمیشہ صاف رکھیئے۔ زیورات پہننے اور نیل پالش وغیرہ لگانے سے گریز کیجئے۔
- \* کھانا پکانے کے دوران اپنے چہرے، ناک اور منہ کو ہاتھ لگانے سے گریز کیجئے۔
- \* بیماری کی حالت میں کھانا نہیں پکائیئے۔
- \* کھانے کے ارد گرد کھانسنے اور چھینکنے سے گریز کیجئے۔
- \* ہاتھوں کو صاف رکھیں خاص طور پر اس وقت جب آپ بچے کو دودھ پلا رہے ہوں، کھانے کو ہاتھ لگا رہے ہوں، بچوں کی پھلیا بدل رہے ہوں یا پھر بچوں کو غسل خانے میں صاف کر رہے ہوں۔

#### References:

www.cyh.com  
www.parasolemt.com.au  
www.health.act.gov.au  
www.kidshhealth.org  
www.publichealthgreybruce.on.ca





# عام بیماریوں کے حوالے سے والدین کے لیے رہنمائی

از قلم: یوشع ذکی الدین



بچوں کی بیماری پر والدین کا پریشان ہونا قدرتی امر ہے۔۔۔ وہ طریقے سیکھیے جن کے ذریعے آپ  
اپنے بچوں کی بیماری کے دوران ان کی مدد کر سکتے ہیں۔

کیا آپ کا بچہ اکثر بیمار ہو جاتا ہے؟ کیا رات کے وقت اسے  
بہت سردی لگتی ہے یا اس کے پیٹ میں شدید درد ہوتا ہے؟ یہ وہ  
عام مسائل ہیں جن سے اکثر والدین کا سابقہ پڑتا ہے۔ لہذا  
ضروری ہے کہ والدین کو بچوں کی عام بیماریوں، ان سے بچاؤ اور ان کے علاج کے بارے میں  
معلوم ہو۔



اکثر بیماریوں میں زیادہ بہتر یہی ہوتا ہے کہ بچے کو فوری طور پر کسی اچھے ڈاکٹر کو دکھایا جائے اور  
اس کے مشورے پر عمل کیا جائے لیکن پھر بھی والدین کو عام بیماریوں اور ان کی حفاظتی تدابیر  
کے بارے میں معلوم ہونا چاہیے کیونکہ اکثر بچوں کو صحت کے مختلف مسائل پیش آتے ہیں۔

اگر آپ کا بچہ کسی عام بیماری میں مبتلا ہوتا ہے مثلاً نزلہ، زکام، کھانسی یا پیٹ کا درد وغیرہ تو غور  
سے پڑھیے اور سیکھیے کہ آپ اپنے بچے کی صحت یابی کے لئے کیا اقدامات کر سکتے ہیں۔





### آپ کا بچہ زیادہ بیمار نہیں ہے اگر:

- بچہ آوازیں نکالتا ہے، آپ سے نظریں ملاتا ہے، مسکراتا ہے یا کسی چیز کو پکڑنے کی کوشش کرتا ہے۔
- بچہ مختلف سرگرمیوں پر توجہ دیتا ہے، مسکراتا ہے یا چیزوں کے پاس پہنچنے کی کوشش کرتا ہے۔
- بچہ خاموشی سے کسی کام میں لگا ہوا ہے مثلاً کچھ پڑھنے کا یا رنگ بھرنے کا کام۔

### آپ کا بچہ بہت بیمار ہے اگر:

- وہ نہ تو ماں باپ سے نظریں ملاتا ہے، نہ کچھ کھاتا ہے، رورہا ہے اور کوشش کے باوجود چیپ نہ ہو رہا ہو۔
- بچہ کھیلنے سے انکار کر رہا ہے، وہ مستقل یا تو رورہا ہے یا کراہا رہا ہے۔ وہ کمزور لگ رہا ہے، وہ خواہ مخواہ میں خلائیں گھور رہا ہے یا اگر سو رہا ہو تو اسے جگانا مشکل ہو جائے۔
- بچہ بات چیت کرنا پسند نہ کرے، نہ وہ کسی کی طرف متوجہ ہونا چاہے اور اس کی نیند بار بار ٹوٹے۔





## سردی کا لگنا

سردی لگنا جسم کے بالائی نظام تنفس کا انفیکشن ہے۔ یہ ناک، گلے اور کانوں کو متاثر کرتا ہے۔ سردی کا وائرس بچے کے جسم میں گھس کر اسے بیمار کر دیتا ہے۔ سردی کے 200 سے زائد وائرس ہیں۔ چونکہ یہ وائرس بڑی تعداد میں ہیں اس لیے سردی کے مرض سے بچانے کا کوئی حفاظتی ٹیکا نہیں ہے۔ خوش قسمتی سے آپ کے بچے کے جسم میں سردی سے بچاؤ کے لیے ایک قدرتی حفاظتی نظام خون کے سفید ذرات (white blood cells) موجود ہیں۔ یہ ذرات مختلف قسم کے جراثیم سے لڑتے ہیں اور آپ کے بچے کے جسم کو بیماریوں کے نقصان سے بچانے کی کوشش کرتے ہیں۔



### آپ کے بچے سردی کا شکار کیسے ہوتے ہیں؟

ناک کے اندر موجود رطوبت (mucous) میں نزلے زکام کے وائرس ہوتے ہیں۔ جب کسی کو چھینک آتی ہے یا کھانسی ہوتی ہے تو یہ وائرس باہر نکل کر ہوا میں تیرتے ہیں۔ اُسی ہوا میں دوسرے لوگ بھی سانس لیتے ہیں، یہ وائرس سانس کے ذریعے ان کے جسم کے اندر داخل ہو جاتے ہیں اور اس طرح سردی کا مرض ایک سے دوسرے کو لگتا چلا جاتا ہے۔ یہ وائرس متاثرہ شخص کی ناک کے خلیات کو اپنی لپیٹ میں لے لیتے ہیں جس سے مزید وائرس پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ سردی کا مرض سرد ہوا کی وجہ سے نہیں پھیلتا، بلکہ ان چیزوں کو چھونے سے پھیلتا ہے جن پر پہلے سے سردی کے وائرس موجود ہوں۔

چونکہ اس طرح کی اشیاء آپ کے بچے کے مستقل ارد گرد ہو سکتی ہیں۔ لہذا یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے بچوں کو تاکید کریں کہ وہ اپنے ہاتھ پابندی سے دھوئیں۔ مرض کی علامات ظاہر ہونے سے ایک یا دو روز قبل لوگ اس پوزیشن میں ہوتے ہیں کہ ان سے مرض کسی دوسرے کو لگ سکتا ہے اور اوسطاً سات سے دس روز تک وہ اسی پوزیشن میں رہتے ہیں۔ اس عرصہ کے بعد اس مرض کی پھیلنے کی کیفیت رفتہ رفتہ خود بخود کم ہوتی چلی جاتی ہے۔

خون کے سفید ذرات ناک کی حفاظت کے لیے حملہ کر کے سردی کی علامات پیدا کرتے ہیں جس سے سردی کا سبب بننے والے وائرس بھی ہلاک ہو جاتے ہیں۔ ناک کے بننے اور چھینکوں سے وائرس کو یہ موقع نہیں ملتا کہ وہ جسم کے دوسرے حصوں پر حملہ کر سکے۔ اکثر بچے سال بھر میں چھ سے دس مرتبہ سردی کا شکار ہوتے ہیں۔ وہ بچے جو اسکول یا کسی ایسی جگہ جاتے ہوں جہاں بہت سے بچے موجود ہوں ان کو یہ مرض لگنے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔

### علامات

ایک بار آپ کے بچے کا سابقہ سردی کے وائرس سے پڑ جائے تو اس کی علامات کے شروع ہونے میں دو سے تین دن لگتے ہیں۔

اگر آپ کے بچے میں درج ذیل علامات میں سے کوئی ایک علامت ہے تو آپ کے بچے سردی کا شکار ہو چکے ہیں:

- ہلکا بخار (100 سے 101 ڈگری فارن ہائیٹ یا 37.2 سے 37.8 ڈگری سیلسیوس ہو)۔
- کپکپی لگنا۔
- گلے میں خراشیں پڑنا یا تکلیف ہونا۔
- چھینکیں، ناک کا بہنا، آنکھوں سے پانی آنا۔
- کھانسی ہونا۔
- بھوک کا نہ لگنا اور تھکاوٹ محسوس ہونا۔
- رطوبت (mucous) کا جم جانا (جس کی وجہ سے ناک بند ہو جانا اور سانس لینے میں مشکل ہونا)۔

### آپ اپنے بچوں کی مدد کیسے کر سکتے ہیں؟

حالانکہ دوا سے سردی کا اثر زیادہ جلدی دور نہیں ہوتا، مگر بعض دواؤں سے آپ کا بچہ سردی کے دوران خود کو بہتر محسوس کرنے لگے گا۔ اس کیفیت میں اپنے بچے کو ڈاکٹر کے مشورے سے ہی دوا دیں۔

### کچھ اور ترکیبیں جن پر عمل کر کے بچہ بہتر محسوس کرے گا:

- کمرے میں گرمی یا حرارت پیدا کریں۔ گرم مشروبات سے کھانسی اور گلے کی خراش کو آرام ملتا ہے اور بلغم بھی صاف ہو جاتا ہے۔ لہذا بچے کو گرم مشروبات جیسے مرغی کا سوپ وغیرہ دیجئے۔
- بھاپ کا استعمال کریں۔ بھاپ لینے سے بند ناک کھل جاتی ہے۔ ایک برتن میں نیم گرم پانی لیں، اور بچے کو اس کے سامنے بٹھا کر اس کی گرم گرم بھاپ گہرے گہرے سانسوں کے ذریعے ناک کے اندر لینے کو کہیئے۔ بھاپ سے ناک اور حلق کا بلغم اور رطوبت دور ہو جائے گی۔
- صحت مندانہ طریقے اپنانے کی تلقین کریئے۔ اگر آپ کا بچہ متوازن غذا استعمال کرے گا، خوب پانی پیئے گا اور پابندی سے ورزش کرے گا تو اس کے جسم کا قدرتی حفاظتی نظام سردی سے لڑنے کے لیے ہر وقت تیار رہے گا۔
- ناک کو بلغم سے صاف رکھنے کے لیے بچے سے کہیئے کہ وہ ناک کو بار بار صاف کرے۔
- آرام ضروری ہے۔ بچے کو رات میں جلدی سنانے کی عادت ڈالیں اور دن کے کسی وقت تھوڑا سا آرام کرنے کو بھی کہیئے۔
- وہ بچے جو بہت زیادہ ذہنی دباؤ میں ہوتے ہیں سردی لگنے کی صورت میں بہت بے چین اور پریشان ہو جاتے ہیں۔ اس حالت میں ان کو ذہنی آرام دیجئے۔ ان کے ساتھ کتابیں پڑھیں، گانے سنئے تاکہ ان کا دھیان بٹارے۔

## کھانسی

کھانسی کی کئی قسمیں ہوتی ہیں۔ کھانسی پھیپھڑوں کی وہ چمک ہے جو اندر کی ہوا کو ایک آواز اور طاقت کے ساتھ باہر پھینکتی ہے۔ یہ ایک ایسی علامت ہے جو مختلف اور بیشمار امراض کا سبب بنتی ہے۔

### بچوں کو کھانسی کیسے ہوتی ہے؟

کھانسی چونکہ مختلف اقسام کی بیماریوں کی علامت ہے اس لیے اس کی بے شمار وجہ ہو سکتی ہیں۔ چند عام وجہ یہ ہیں:

- سردی کے وائرس اکثر ناک کے پچھلے حصہ میں داخل ہو کر کھانسی کا سبب بنتے ہیں۔ یہ کھانسی کی سب سے عام قسم ہے۔
- نمونیہ پھیپھڑوں میں ہونے والا ایک انفیکشن (بیماری) ہے۔ یہ وائرس سے بھی ہو سکتا ہے اور بیکٹیریا سے بھی۔ جن بچوں کو نمونیہ ہوتا ہے وہ بظاہر بیمار نظر نہیں آتے انھیں ہلکا سا بخار یا کھانسی ہوتی



ہے۔ لیکن بعض بچے بہت بیمار ہو جاتے ہیں، انہیں تیز بخار ہو جاتا ہے اور سانس لینے میں بھی مشکل پیش آتی ہے۔

• دسے کی وجہ سے کھانسی بھی ہو سکتی ہے اور سینے میں خراہٹ بھی۔ یہ بیماری وائرس، ورنز یا ایلر جی سے مزید بڑھ سکتی ہے۔ مثلاً دھول، مٹی، پھپھوندی یا پالتو جانوروں کے روئیں سے اس تکلیف میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

• اگر کھانے کے دوران کھانسی ہو یا پھندا لگتا ہو تو اس مسئلے پر فوری اور خصوصی توجہ دینی چاہیے۔

## آپ اپنے بچوں کی مدد کیسے کر سکتے ہیں؟

a۔ دوائیں اور علاج:

کھانسی جسم کے لیے ایک قدرتی حفاظتی نظام ہے جو پھپھوندوں کو تحفظ فراہم کرتی ہے، اس لیے اسے ہمیشہ ہی دبانے یعنی فوراً ختم نہیں کرنا چاہیے۔ اگر کھانسی بچے کو زیادہ پریشان کرے، اس کی نیند خراب ہو، وہ اسکول کا کام نہ کر سکے یا کوئی اور کام بھی نہ کر سکے تو کھانسی کی کوئی شربت یا دوا دی جاسکتی ہے۔ اگر بچے کی عمر ایک سال سے کم ہو تو اسے ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر کوئی دوا نہ دیں۔ زیادہ چھوٹے بچوں کو کھانسی کے شربت نہیں دیئے جاتے کیونکہ ان کے گلے میں پھندا لگنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اگر کھانسی زیادہ ہو تو بچے کو فوری طور پر کسی ڈاکٹر کو دکھائیں۔

b۔ نمی پیدا کرنے والی اشیاء:

اگر کھانسی خشک ہو تو نمی پیدا کرنے والی اشیاء مفید ہوتی ہیں مثلاً ہومیڈی فائزرز (humidifiers)۔ اگر بچے کو کھانسی کا دورہ پڑ رہا ہو جو رکتا نہ ہو تو اسے نیم گرم پانی کی بھاپ دلوائیں یا نیم گرم پانی میں نہلا لیں۔ اس سے بچے کو فوری آرام ملے گا۔ اگر آپ ہومیڈی فائزرز (humidifiers) استعمال کر رہے ہیں تو اس کو ہمیشہ صاف رکھیں۔

c۔ خوراک: اس بات کو یقینی بنائیں کہ بچے میں پانی کی کمی نہ ہو اور وہ تمام کھانے کھارہا ہو جن سے نہ تو اسے ایلر جی ہو اور نہ وہ ان کے حوالے سے حساس (sensitive) ہو۔

## فلو

فلو کا سبب انفلوئنزا کا وائرس ہوتا ہے۔ بچوں کو فلو کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے (خاص طور سے دو سال سے کم عمر کے بچے کو) اس لئے انہیں اس سے بچاؤ کے لیے ٹیکے لگوائیں۔

## بچوں کو فلو کیسے ہوتا ہے؟

انفلوئنزا کے وائرس چھوٹے چھوٹے قطروں کی صورت میں متاثرہ شخص کے منہ سے کھانسنے یا چھینکنے کی



## علامات:

صورت میں نکتے ہیں۔ اگر آپ کا بچہ کسی ایسے شخص کے آس پاس ہیں جسے فلو ہو گیا ہو تو وہ وائرس آپ کے بچے کے ہاتھوں، منہ یا ناک پر لگ سکتے ہیں اور وہ اس مرض کا شکار ہو سکتا ہے۔

## علامات:

اس مرض کے وائرس سے انفیکشن ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں بخار، سردی، کھانسی، جسم میں درد، سردرد، کان میں درد اور سانس لینے میں تکلیف ہو سکتی ہے۔

## آپ اپنے بچوں کی مدد کیسے کر سکتے ہیں؟

جب آپ کا بچہ فلو میں مبتلا ہو تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ:

- زیادہ سے زیادہ پانی اور مرغی کی بنی پیئے۔
- خوب اچھی نیند کر لے۔
- اپنے ہاتھ اچھی طرح دھوئے۔ انہیں وہ جراثیم پھیلانے کا موقع نہ دیں جو فلو کا سبب بنتے ہیں۔ بچوں کے برتن الگ کر دیں۔ ان کے برتنوں میں نہ خود کھائیں اور نہ دوسرے بچوں کو کھلائیں۔

## چکن پوکس

چکن پوکس ایک وائرس کی وجہ سے پھیلتی ہے۔ یہ بیماری عام طور سے ہلکے بخار سے شروع ہوتی ہے۔ بخار اور وائرس کے انفیکشن شروع ہونے کے بعد ایک دو روز تک جسم پر ابھرے ہوئے سرخ دھبے یا آبلے ہو جاتے ہیں۔ کچھ عرصے بعد یہ آبلے کھل جاتے ہیں، ان کا پانی خشک ہو جاتا ہے اور چھلکا سا رہ جاتا ہے۔ یہ آبلے شروع میں گردن اور سر پر زیادہ نمودار ہوتے ہیں۔ اس کے بعد یہ بازوؤں اور ٹانگوں پر ہوتے ہیں، آخر میں جب بیماری ختم ہونے والی ہوتی ہے تو یہ ہتھیلیوں اور تلوؤں پر ہو جاتے ہیں۔

## بچوں کو چکن پوکس کیسے ہوتی ہے؟

چکن پوکس ایک وبائی مرض ہے۔ اس کا مریض شروع کے دو سے پانچ روز کے دوران دوسروں کو یہ مرض پھیلا سکتا ہے۔ اگر آپ کے بچے کو چکن پوکس ہو جائے تو اس بات کا قوی امکان موجود ہوتا ہے کہ وہ یہ مرض گھر کے دوسرے افراد کو لگا دے گا یا اسکول میں بھی پھیلا دے گا اور آپ کو اس کا پتا بھی نہیں چلے گا۔ یہ بیماری ایک سے دوسرے کو کھانسنے یا چھینکنے سے لگ سکتی ہے۔ جب متاثرہ شخص کھانستا ہے، چھینکتا ہے، ہنستا ہے یا بولتا ہے تو اس کے منہ اور ناک سے اس بیماری کے بخارات نکلتے ہیں جو چکن پوکس کے وائرس سے بھرے ہوتے ہیں۔ یہ وائرس کسی بھی شخص کو آسانی سے لگ سکتے ہیں ہتہ کہ کسی کے ہاتھوں پر ان جراثیم کے لگنے سے بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔ اس لئے متاثرہ شخص کو دوسرے لوگوں سے دور رکھیں۔ اگر آپ کے بچے کو چکن پوکس ہو گیا ہے تو اس کو اسکول جانے سے روکیں۔

## علامات:

بچوں میں چکن پوکس کے بیماری کی شروع ہوتے ہی بچے کو محسوس ہوگا جیسے سردی لگ رہی ہے۔ آپ کے بچے کی ناک بننے لگے گی یا اس کی ناک بند ہو جائے گی۔ وہ چھینکے گا اور کھانسنے گا۔ ایک سے دو روز بعد سرخ دانے یا آبلے نمودار ہو جائیں گے، یہ دانے اکثر سینے اور چہرے پر نمودار ہوتے ہیں۔ وہاں سے یہ بہت تیزی سے پورے جسم پر پھیل جاتے ہیں۔ دانوں یا آبلوں کی تعداد ہر ایک شخص میں مختلف ہوتی ہے۔ سرخ دانوں کے علاوہ بعض مریضوں کے پیٹ میں درد بھی ہوتا ہے، کسی کو بخار ہو جاتا ہے اور بعض کی کیفیت ایسی ہوتی ہے کہ وہ تھکے تھکے اور نڈھال نظر آتے ہیں۔



## آپ اپنے بچوں کی مدد کس طرح کر سکتے ہیں؟

چکن پوکس کے خارش زدہ دانے بچے کو بے چین اور بے قرار کر دیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے والدین بھی الگ پریشان ہو جاتے ہیں۔ درج ذیل طریقوں پر عمل کر کے بچے کی تکلیف کچھ کم کی جاسکتی ہے:

■ بچے کو گرمی سے دور رکھیں۔ گرم جگہ اور پسینہ بچے کو مزید پریشان کرے گا اور اس کے دانوں میں خارش بھی ہوگی۔ لہذا اسے سکون دینے کے لیے کمرہ ٹھنڈا رکھیے اور اس کے منہ اور بدن پر گیلا کپڑا پھیریں۔

■ اپنے بچوں کی انگلیوں کے ناخن کاٹیں تاکہ وہ اپنے دانوں کو نہ تو کھرچ سکیں اور نہ اپنی جلد کو زخمی کر سکیں۔

■ بچے کو نیم گرم پانی کے ٹب میں بٹھادیں۔ اس میں تھوڑا سا جھوکا آنا شامل کر دیں، اس سے بچے کی خارش میں آرام آئے گا۔

■ کچے جست یا سلیمانی پتھر کا لوٹن بچے کے دانوں پر لگائیں، اس سے خارش کو آرام ملے گا۔

■ اپنے بچوں کو چکن پوکس سے بچاؤ کے ٹیکے ضرور لگوائیں۔ اس ویکسین کی وجہ سے بچے چکن پوکس سے بالکل محفوظ رہ سکتے ہیں۔

## علامات:

اگر آپ کے بچے کے سینے میں جلن ہو یا اسے بد ہضمی ہو جائے تو اس میں درج ذیل علامات میں سے کوئی علامت ضرور نظر آئے گی:

■ اس کے پیٹ کے اوپر والے حصے (عام طور سے درمیان) میں درد ہوگا یا جلن ہوگی۔

■ متلی۔

■ پھولا ہوا پیٹ (بچے کا پیٹ تکلیف والی جگہ سے پھولا ہوا محسوس ہوگا)۔

■ اسے کھٹی ڈکاریں آئیں گی جن پر تاقا ہو پانا مشکل ہو جائے گا۔

## آپ اپنے بچے کی مدد کیسے کر سکتے ہیں؟

بعض بچے کچھ بھی کھا لیتے ہیں اور انھیں کچھ نہیں ہوتا، اور نہ ہی ان کا پیٹ خراب ہوتا ہے۔ مگر کچھ بچے بعض کھانوں کے حوالے سے خاصے حساس ہوتے ہیں۔ اگر آپ کو اندازہ ہے کہ کونسا کھانا آپ کا بچہ ہضم نہیں کر پاتا تو وہ کھانا بچے کو دینے سے پرہیز کیجئے۔

اس کے علاوہ بچے سے کہیں کہ وہ آہستہ آہستہ کھائے، دن میں دو تین بار پیٹ بھر کر کھانے کے بجائے تھوڑا تھوڑا کر کے کئی مرتبہ کھائے۔ اگر آپ کے بچے کی بد ہضمی شدید نوعیت کی ہے تو بہترین ترکیب یہ ہے کہ اسے کسی ڈاکٹر کو دکھائیں۔

## اسہال

اسہال، قے دست کی بیماری ہے۔ اسہال میں پاخانہ پتلا ہوتا ہے اور عام دنوں کی نسبت زیادہ آتا ہے اور بار بار آتا ہے۔

## بچے کو اسہال کیسے ہوتا ہے؟

اسہال کی کئی وجوہات ہوتی ہیں۔ اسہال کی بنیادی وجہ بیکٹیریا اور وائرس کی وجہ سے ہونے والے انفیکشن اور فوڈ پوائزنگ (زہریلا کھانا کھانا) ہیں۔ آلودہ پانی اور کچے یا ادھورے پکے ہوئے گوشت اور انڈوں کا استعمال بھی اسہال کا سبب بنتے ہیں۔ دیگر اسباب میں ڈی ہائیڈریشن (جسم میں نمکیات اور پانی کی کمی ہو جائے)، اعصابی تحکین (عجیب و غریب ماحول اور جذباتی تبدیلیوں کی وجہ سے)، انفیکشن (مثلاً کیسٹرو) یا غذا کا صحیح طرح ہضم نہ ہونا شامل ہیں۔ بڑے بچوں میں اس بیماری کا سبب یہ ہے کہ وہ مناسب طریقے سے غذا کو استعمال نہیں کرتے، گرمیوں کے موسم میں خاص طور سے پروٹین والی غذاؤں کی بڑی مقدار (مثلاً گوشت اور مچھلی وغیرہ) کھانے سے بھی اسہال ہو جاتا ہے۔

## علامات:

اگر آپ کے بچے کو اسہال ہو گیا ہے تو اس میں درج ذیل علامات میں سے ایک یا ایک سے زائد علامات نظر آئیں گی:

■ ڈی ہائیڈریشن (نمکیات اور پانی کی کمی)

■ بھوک کا نہ لگنا۔

■ پیٹ میں درد، مروڑا ہٹنا۔

■ متلی اور بخار۔

■ پیشاب کم آنا۔

■ عام طور سے اسہال سے پہلے قے اور متلی ہوتی ہے۔

■ دن میں کئی مرتبہ پتلے پانی جیسے دست آنا۔

## بد ہضمی

بد ہضمی عام طور سے اس وقت ہوتی ہے جب لوگ زیادہ

کھاتے ہیں، زیادہ تیزی سے کھانا کھاتے ہیں یا وہ

چیزیں کھا لیتے ہیں جو ان سے ہضم نہیں ہو سکتیں۔ اس

کے علاوہ نیند کا نہ آنا یا بھر پور نیند نہ لینا اور ذہنی دباؤ کی

وجہ سے بھی بد ہضمی ہو جاتی ہے۔ اس دوران آپ کے

بچے کو گلے، پسینے اور دل میں جلن کا احساس ہوگا۔ اس کی وجہ سے مریض کا منہ اکثر کڑوا رہے لگتا ہے۔

چھوٹے اور بڑے بچوں میں بد ہضمی اور سینے کی جلن عام بیماریاں ہیں۔ بد ہضمی کے لیے اپنے بچے کو

ڈاکٹر کے مشورے کی بناء پر ہی دوا دیں۔



## بچوں کو بد ہضمی کیسے ہوتی ہے؟

بد ہضمی کی بے شمار وجوہات ہو سکتی ہیں۔ عام طور سے اس کی دو وجوہ ہوتی ہیں: یا تو بہت زیادہ کھانا یا پھر

وہ چیزیں کھانا جن سے معدہ خراب ہو جاتا ہے۔ آپ کے بچے کے پیٹ میں بد ہضمی کی وجہ سے اس

وقت درد ہوگا جب اس نے زیادہ چکنائی والی چیزیں کھائی ہوں گی مثلاً تلی ہوئی اشیاء یا برگر وغیرہ۔

ضرورت سے زیادہ چاکلیٹ یا ترش پھل (citrus fruits) بھی سینے میں جلن کا سبب بن سکتے ہیں۔



اسہال بچوں کا ایک عام مرض ہے لیکن اگر مرض قابو میں نہ آئے اور بچہ زیادہ پریشان ہو رہا ہو تو اسے فوری طور پر ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے۔ بعض اوقات مسلسل اسہال کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ بچے پر کوئی اور بڑی بیماری حملہ کرنے والی ہے لہذا اس کی تشخیص ضروری ہے۔

### گھر میں ”او آر ایس“ (ORS) بنانے کا طریقہ

گھر پر ایک لیٹر ”او آر ایس“ بنانے کے لیے نمک، شکر اور پانی کی ضرورت ہوگی۔ گھر پر درج ذیل اشیاء کی مدد سے ”او آر ایس“ تیار کیجیے۔

اجزاء:

- نمک: ایک چائے کا چمچ
- شکر: آٹھ چائے کے چمچ
- پانی: ایک لیٹر (پانچ بھرے ہوئے کپ) یہ پانی بالکل صاف ہونا چاہیے۔ پانی کو ابال کر ٹھنڈا کر لیا جائے تو اچھا ہے۔

بنانے کا طریقہ:

- تمام اشیاء کو کسی جگہ وغیرہ میں ڈال کر اچھی طرح ملائیں یہاں تک کہ نمک اور شکر پانی میں مکمل طور پر حل ہو جائے۔

کوئی بھی بیماری صرف بچے کے لیے ہی تکلیف یا پریشانی کا سبب نہیں بنتی، بلکہ اس کی وجہ سے والدین بھی شدید تکلیف، اور پریشانی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ یہ پریشانی اس وقت بڑھ جاتی ہے جب والدین اس بیماری کے علاج سے ناواقف ہوتے ہیں۔ لہذا جب کبھی ایسا ہو کہ بچے کی بیماری کے دوران گھریلو علاج ناکام ثابت ہو تو وقت ضائع کیے بغیر فوری طور پر ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ ڈاکٹر آپ سے آپ کے بچے کی بیماری کے بارے میں جو بھی پوچھے، جو سوال کرے، ان کے صحیح جواب دینے چاہیے۔ کچھ نہیں چھپانا چاہیے۔ بعض والدین کو اپنے بچے کے مرض کے بارے میں پوری معلومات نہیں ہوتی، اور بعض والدین ڈاکٹر کو بچے کے مرض کے بارے میں بتاتے ہوئے شرماتے ہیں۔ ضروری ہے کہ والدین کو اپنے بچے کی بیماری کے بارے میں پوری معلومات ہو، وہ اس کی بیماری کا سبب جانتے ہوں۔ اس کے علاوہ آپ کے ذہن میں اپنے بچے کی بیماری کے حوالے سے کوئی سوال یا الجھن ہو تو ڈاکٹر سے اس کے بارے میں پوچھنے میں ذرا بھی نہ ہچکچائیں۔ ڈاکٹر کی پیشہ ورانہ ذمہ داری ہے کہ وہ آپ کے تمام سوالوں کے جواب دے کر آپ کو مطمئن کرے۔ اس کے بعد آپ کو مذکورہ مرض کے بارے میں بہت کچھ معلوم ہو جاتا ہے کہ آپ ان معلومات کی روشنی میں اپنے بچے کی مدد کر سکیں۔

### بچوں کے لیے صحت مند زندگی گزارنے کے لیے کچھ اہم باتیں۔

- بچوں کو صحت مند اشیاء کھانا سکھائیں۔
- انھیں صاف ستھرا رہنے کی تعلیم دیں، اپنے ماحول اور جسم کی صفائی کرنا سکھائیں۔
- بچوں کو بیماریوں سے بچاؤ کے ٹیکوں کے کورس مکمل کرائیں۔
- بیماریوں سے حفاظت اور احتیاطی تدابیر کے بارے میں بتائیں۔
- بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ ورزش بھی کریں اور کسی کھیل میں بھی حصہ لیں۔
- خاندان کے تمام افراد کے ساتھ اچھے اور خوشگوار تعلقات رکھنے کی حوصلہ افزائی کریں۔



### آپ اپنے بچے کی مدد کیسے کر سکتے ہیں؟

اگر آپ کے بچے ٹھیک ہیں، ان میں ہمت و طاقت ہے اور وہ پانی اور مختلف مشروبات پی رہے ہیں تو فکر کی کوئی بات نہیں ہے۔ جن بچوں کو ہلکے پھلکے دست آرہے ہوں انھیں اس دوران نارمل غذا ہی لینی چاہیے۔ ماؤں کو چاہیے کہ وہ اپنے چھوٹے بچوں کو دودھ پلانا جاری رکھیں۔

تمام بچے جنہیں اسہال کا مرض لاحق ہوتا ہے، انہیں اس وقت تک ”او آر ایس“ دی جانی چاہیے جب تک وہ ٹھیک نہیں ہو جاتے، خاص طور سے اس صورت میں جب بچے نہ کھا رہے ہوں اور نہ کچھ پی رہے ہوں۔ اس سے ان کے جسم میں پانی کی کمی نہیں ہوتی۔ یاد رہے کہ اسہال کے دوران جسم میں تمام مائع چیزیں جسم کی ہرکی کو دور کر دیتی ہیں۔ حالانکہ یہ مائع اشیاء آپ کے بچے کو مکمل طور پر ٹھیک نہیں کر سکتیں البتہ یہ اس کو تھوڑی طاقت فراہم کر سکتی ہیں۔

اسہال سے بچنے کے لئے آپ اپنے بچے کو پینے کے لیے جو پانی دیں وہ بالکل صاف ہو اور ہر طرح کی آلودگی سے پاک ہو۔ یہی خیال اس کے کھانے کے ساتھ بھی کریں۔ کھانا تیار کرتے وقت بھی صحت و صفائی کا خیال رکھیں۔ اپنے بچوں کو تاقید کیجئے کہ وہ جب بیت الخلا (ٹوائلٹ) سے واپس آئیں تو اپنے ہاتھ اچھی طرح سے دھوئیں۔ اس کے علاوہ جب وہ باہر سے دھول مٹی میں کھیل کر یا جانوروں کے ساتھ وقت گزار کر واپس آئیں تو فوراً ہاتھ دھولیں۔ کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ اچھی طرح سے دھو لادیں۔

اگر آپ کے گھر میں چھوٹے بچے ہیں تو ان کی بوتلیں اچھی طرح نیم گرم پانی میں دھو کر صاف کریں تاکہ ان میں کسی قسم کے جراثیم نہ رہیں۔ گوشت کی اشیاء بہت اچھی طرح سے پکالیں تاکہ گوشت کچا نہ رہ جائے۔ اسہال کے دوران بچوں سے کہیں کہ وہ زیادہ سے زیادہ بستر پر آرام کریں۔ چند روز تک انھیں سنترے (grapefruit) کا جوس اور پانی پینے کو دیں۔ دودھ اور ٹھوس غذائیں بالکل نہ دی جائیں (چھوٹے بچوں کو ماں کا دودھ دیا جاسکتا ہے)۔ جب طبیعت کچھ بہتر ہو جائے تو بچے کو دو تین روز تک کھانے میں تازہ پھل دیں۔ اس کے بعد بچوں کو غذا دیں مگر یہ بہت متوازن ہونی چاہیے اور اس کی عمر کے مطابق ہونی چاہیے۔ ان کی غذا میں دودھ، پھلوں کے رس، تازہ پھل اور بھاپ پر پکائی ہوئی بنریاں شامل ہونی چاہئیں۔

#### References:

www.callyourped.com  
www.kidshealth.org



# بچے کے ابتدائی سالوں میں غذائیت سے بھرپور ٹھوس غذائیں

از قلم: ڈاکٹر سلمیٰ بدرالدین

ماں کے دودھ کی کمی، کم غذا کا استعمال اور شروع کے سالوں میں ٹھوس غذاؤں کا نامناسب تعارف یہی وہ اسباب ہیں جن کے باعث پاکستان اور دنیا بھر میں بچوں کے امراض اور اموات کی شرح بڑھ گئی ہے۔

پاکستان میں پانچ سال سے کم عمر بچوں کی صحت کے بارے میں موجود شواہد بتاتے ہیں کہ بچوں میں ناقص غذائیت کی بڑی وجہ بچوں میں کسی ایک ضروری غذائی جزو یا اجزاء کی کمی ہے۔ کچھ بچوں کا وزن پیدائش کے وقت بہت کم ہوتا ہے اس کی بڑی وجہ ماں کا مناسب مقدار میں غذا کا استعمال نہ کرنا ہے۔ جس کہ وجہ سے پیدائشی طور پر بچہ کمزور پیدا ہوتا ہے۔ اگر دوران حمل میں پروٹین، فولاد، جست اور آئیوڈین وغیرہ کی کمی ہو تو وہ بھی بچہ کی مکمل نشوونما پر اثر کرتے ہیں۔ زندگی میں آگے جا کر ان غذائی کمیوں کے بڑے منفی اثرات پڑتے ہیں جیسے: بچے میں ذہانت کی کمی، جسمانی کمزوری وغیرہ۔ بچوں کی غذا میں ماں کے دودھ کے ساتھ نیم ٹھوس اور ٹھوس غذاؤں کی بروقت شمولیت بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ تاہم 6 ماہ کی عمر سے پہلے اگر بچے کو ٹھوس غذا دی جائے تو وہ اپنی ماں کا دودھ کم پیئے گا کیونکہ جب وہ زیادہ بھوکا نہیں ہوگا تو ماں سے دودھ طلب نہیں کرے گا۔ زیادہ جلد نیم ٹھوس غذاؤں کا استعمال بچے کے لیے مشکلات کھڑی کر سکتا ہے۔ مثلاً وہ انفیکشن یا پیٹ اور آنتوں کی بیماری ہو سکتی ہے۔

ماں کا دودھ بچے کی پیدائش سے لے کر دو سال کی عمر تک چھوٹے بچوں کے لیے بہترین غذائیت بخش خوراک ہے۔ چھ ماہ کی عمر تک ماں کا دودھ توانائی کی تمام مطلوبہ ضروریات پوری کرتا ہے۔ لہذا اس عمر تک ماں کو صرف اپنا دودھ پلانا چاہیئے۔ ماں کا دودھ چھوٹے بچوں کے لیے اس لیے بھی مفید ہے کہ اس کے ذریعے بچہ امراض سے تحفظ حاصل کرتا ہے اور مثلاً پیٹ کے امراض، سانس لینے کے نظام کا انفیکشن اور غذائی ایلرجی وغیرہ۔ نیشنل بریسٹ فیڈنگ کمیٹی اور WHO نے اس بات کی توثیق کی ہے کہ تمام چھوٹے بچوں کو 6 ماہ کی عمر تک ماں کا دودھ پلایا جانا ضروری ہے۔

6 ماہ کے بعد صرف ماں کے دودھ سے بچے کی توانائی کی ضروریات پوری نہیں ہو سکتیں لہذا اس موقع پر بچے کی غذا میں ٹھوس غذا شامل کی جائے۔ یہاں یہ بات یاد رہے کہ 6 ماہ سے 24 ماہ کی عمر کے دوران اگر بچے کی غذائیت میں توانائی کی کمی ہوتی ہے تو وہ اس کے دماغی اور جسمانی نشوونما میں رکاوٹ کا سبب بن سکتی ہے۔ اس لیے 6 ماہ کی عمر کے لگ بھگ بچوں کو ماں کے دودھ کے ساتھ دوسری غذائیں بھی دینی چاہیئے۔ اگر چھوٹے بچوں کو بروقت ٹھوس اور مناسب غذا فراہم کی جائیں گی تو ان کی نشوونما بہتر ہوگی، وہ امراض بچے رہیں گے اور بڑے ہو کر ایک صحت مند زندگی گزاریں گے۔ کے مواقع بڑھ جائیں گے۔



## 6 ماہ کے بعد بچے کے لیے مناسب غذا:

بہتر یہ ہے کہ شروع میں بچوں کو ابلے ہوئے چاول، آلو یا کیلے دیے جائے۔ ان چیزوں کو کچل کر اور نرم کر کے استعمال کرایا جاسکتا ہے اور اسے نیم ٹھوس غذا بنانے کے لیے اسی میں ماں کا دودھ بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔ مناسب ہوگا کہ بچے کو 10 سے 12 ماہ کی عمر تک گیہوں سے تیار کردہ اشیاء نہ دی جائیں۔ ابلے ہوئے چاول، آلو اور کیلے کے ساتھ بچے کو موسم کے پھل بھی دیئے جاسکتے ہیں مثلاً آم، پپیتا، چیکو۔ جو پھل نرم نہ ہوں مثلاً سیب یا ناشپاتی ایسے پھلوں کو چند منٹ پکا کر انہیں کچل کر نرم گودا بنا کر بھی بچے کو دیا جاسکتا ہے۔ استعمال کرایا جائے۔

ماں کا دودھ بچے کے طلب کرنے پر کم از کم 5 سے 6 بار دیا جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ چھوٹے بچے کو نیم ٹھوس غذا دو سے تین مرتبہ دی جائے۔ ابتدا میں اس غذا کی مقدار کم ہوگی یعنی ایک سے دو چائے کے چمچے۔ اس کے بعد جب سے بچہ دن میں اس غذا لینے کا عادی ہو جاتا ہے اور اسے چمچے سے غذا لینے بھی آ جاتی۔

## 6 سے 9 ماہ کے بچے کے لیے مناسب غذا:

جب بچہ نیم ٹھوس غذا کھانے شروع کر دیتا ہے مثلاً نرم کچھڑی، کچلی ہوئی نرم سبزیاں جو گھر میں پکتی ہیں دی جاسکتی ہیں، پالک اور سرسوں میں وٹامن اے اور فولاد کا خزانہ ہوتا ہے۔ یہ سبزیاں بچوں کو ہفتے میں دو سے تین بار دینی چاہئیں۔ ہری سبزیاں علاحدہ سے بھی دی جاسکتی ہیں یا دال اور کچھڑی میں بھی شامل کر کے دی جاسکتی ہے۔ غذا کی اس مقدار میں آہستہ آہستہ اضافہ کیا جائے تاکہ 9 ماہ کی عمر تک شیر خوار بچہ نصف کپ کچھڑی، یا چاول اور ایک سلاکس ڈبل روٹی یا ایک چھوٹی روٹی پکی ہوئی سبزیوں یا دال کے ساتھ کھانے لگے۔

اس دوران ماں بچے کو اپنا دودھ دن میں 5 سے 6 مرتبہ پلائے اور 3 سے 4 مرتبہ انہیں نیم ٹھوس غذا، اپنا دودھ پلانے سے پہلے دیں۔ اکثر چھوٹے بچوں کی غذائیں زیادہ حجم والی ہوتی ہیں جبکہ بچوں کا معدہ چھوٹا ہوتا ہے (6 ماہ کے بچے کے پیٹ میں گنجائش کے مطابق عموماً 228 گرام یا ایک کپ خوراک آسکتی ہے) اس لیے چھوٹے بچے اکثر و بیشتر اتنا نہیں کھا پاتے کہ ان کی توانائی کی ضروریات پوری ہو سکے۔ بچے کی غذا میں تھوڑا سا تیل شامل کرنے سے اس میں توانائی بڑھ جاتی ہے۔

## 9 سے 12 ماہ کے بچے کے لیے مناسب غذا:

کھانے کو اس دوران کچل کر دینے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس مرحلے پر انگلی سے کھانے والی غذائیں بچے کو دی جانی چاہئیں۔ اس کے علاوہ اس عمر میں غذاؤں کی بے شمار اقسام بچے کو دی جاسکتی ہیں مثلاً گیہوں سے تیار کردہ اشیاء، انڈا، گوشت اور مچھلی۔ ان کے علاوہ بچہ جو کچھ پہلے سے کھا رہا ہے، وہ غذا اسی طرح جاری رہنی چاہیے۔ ہفتے میں ایک یا دو بار کچلی کچلی ہوئی بھی دی جائے۔ اس سے بچے کو وٹامن اے اور فولاد ملے گا۔

چھوٹے بچوں کو کم از کم دن میں تین مرتبہ ماں اپنا دودھ پلائے یا اسے نصف کپ دوسرا دودھ دیا جائے۔ اس کے علاوہ ایسے بچوں کو دن میں چار سے پانچ مرتبہ دودھ کے علاوہ دوسری غذائیں بھی دی جائیں۔ چھوٹے بچوں کو ہمیشہ مناسب غذائی جائے مگر زبردستی نہ کھلایا جائے۔ مختلف بچے ایک وقت میں غذا کی الگ الگ مقدار کھاتے ہیں۔ اگر بچہ زیادہ نہیں کھاتا تو اسے دن میں کئی بار وقفے



عام طور پر چھوٹے بچوں کی مائیں اپنے بچوں کی غذائی ضروریات سے واقف ہی نہیں ہوتیں، اس لیے زیادہ تر بچے 6 ماہ سے 2 سال کی عمر کے درمیان صحیح غذا نہیں کھاتے۔ انڈیا سے ملنے والی رپورٹس سے پتا چلتا ہے کہ وہاں غذائیت کی کمی کا شکار نصف بچوں کا تعلق ان گھرانوں سے ہے جہاں غذا کی کوئی کمی نہیں ہوتی۔ اگر ایسا ہے تو ان بچوں میں غذائیت کی کمی کیوں ہوئی؟ اس کا جواب یہ ہے کہ اکثر ماؤں کو یہ پتا ہی نہیں ہوتا کہ ان کے بچے کو کس مقدار میں غذا کی ضرورت ہے اور نہ انہیں یہ پتا ہوتا ہے کہ ان کا بچہ صحیح طور سے نشوونما نہیں پا رہا ہے اور اس میں غذائیت کی کمی ہوگئی ہے۔ اکثر مائیں نیم ٹھوس غذائیں دینے کی اہمیت ہی نہیں جانتیں۔ وہ یہ سمجھتی ہیں کہ ان کا بچہ ان کے دودھ چھٹانے کے بعد براہ راست ٹھوس غذا پر چلا جائے گا جس میں روٹی اور اسی طرح کی دوسری غذائیں شامل ہیں۔

اس موقع پر تین اہم نکات سامنے آتے ہیں:

- اس بات کا فیصلہ کرنا بہت اہم ہے کہ بچے کو اس کی عمر کے حساب سے کونسی غذا دینا مناسب رہے گا۔
- صرف غذا کی قسم ہی اہمیت نہیں رکھتی بلکہ اس غذا کی مقدار بھی نہایت اہمیت کی حامل ہے۔
- تیسری بات یہ ہے کہ غذا کتنے کتنے وقفے کے بعد دی جائے۔



## ایک سے ڈیڑھ سال کے بچے کے لیے خوراک کا شیڈول

صبح سویرے ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا
ناشتہ	آدھا کپ دودھ، آدھا درمیانہ سائز کا پراٹھا جام کے ساتھ
صبح کے وسط میں	ایک چھوٹا پھل، یا ٹماٹر، یا گاجر یا بسکٹ
دوپہر کے وقت	آدھا کپ پکی ہوئی کچھڑی / چاول یا ایک چھوٹی روٹی 2 سے 3 کھانے کے چمچے پکی ہوئی سبزیاں یا دال کے (قیمہ یا انڈا دال کی جگہ نصف میں 2 سے 3 مرتبہ دیا جاسکتا ہے)۔ کچھڑی یا سبزیوں میں ایک چھوٹا چمچ تیل بھی شامل کرنا چاہئے۔
سہ پہر میں لیے جانے والا ہلکا کھانا	کوئی بھی ایک چھوٹا سا پھل
رات کا کھانا	آدھا کپ پکی ہوئی کچھڑی / چاول یا ایک چھوٹی روٹی
سوئے وقت	ماں کا دودھ یا نصف کپ کوئی دوسرا دودھ

اس سے بچے کو لگ بھگ 1200 (کیلو ریز) (حرارے) اور 30 سے 35 گرام پروٹین ملے گا۔ اگر ماں گھر سے باہر کام کرنے نہیں جاتی تو اسے چاہیے کہ وہ اپنے بچے کو کئی بار اپنا دودھ پلائے۔

پکنے والا عام کھانا بھی دیا جاسکتا ہے مگر اسے پہلے نرم کرنا ضروری ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ مائیں اپنے بچوں کے لیے خصوصی کھانے پکائیں، وہ جو بھی دیں وہ کھانے نرم ہوں مگر پانی کی طرح پتکے نہ ہوں۔ ابتدا میں بچہ کھانے میں نخرے کرے گا، کھانا تھوک دے گا۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ بچے کو وہ کھانا پسند نہیں آیا۔ بچے کو نیم ٹھوس غذا کو حلق سے اتارنے میں مشکل پیش آتی ہے کیونکہ اس سے پہلے وہ صرف ماں کا دودھ پینا ہی جانتا ہے، اسے چوسنے ہی آتا ہے۔ ابتدا میں بچے کو ایک یا دو چھوٹے چمچے خوراک دی جائے تاکہ اسے مختلف طرح کی غذائیں حلق سے اتارنا آجائے۔ جیسے جیسے بچہ بڑا ہوتا رہے اس کی غذا میں بھی بتدریج تبدیلی کی جائے شروع میں نیم ٹھوس، کھلی ہوئی نرم غذا دی جائے اس کے بعد بچے ٹھوس غذا دی جائے۔

### تیل کا اضافہ:

بچے کی غذا میں تھوڑے سے تیل کا اضافہ اچھا ہے کیونکہ اس سے غذا میں توانائی بڑھ جاتی ہے۔ غذا میں توانائی کی کمی اس عمر کے بچوں کے لئے ایک بہت بڑا مسئلہ ہے۔ زیادہ تر غذائیں مقدار میں زیادہ ہوتی ہیں جبکہ بچے کا معدہ چھوٹا ہوتا ہے جس کے نتیجے میں وہ غذا کی بہت تھوڑی مقدار کھا پاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ بچے کو بڑوں کے مقابلے میں زیادہ بار کھانے کی ضرورت پڑتی ہے تاکہ اسے درکار غذائیت پوری مل جائے۔ بچے کی غذا میں تیل ڈالنے سے اس میں کیلوریز کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

### 2. کھانے کی تیاری

ہمارے ملک میں سال کے بیشتر حصے میں موسم گرم رہتا ہے اور ہم زیادہ دیر تک کھانوں کو باہر کھلی ہوا میں نہیں رکھ سکتے۔ انھیں محفوظ رکھنے کے لیے فریج کی ضرورت پڑتی ہے۔ لیکن بہتر ہے کہ کھانے جہاں تک ممکن ہو تازہ ہوں اور ان کی تیاری اور پکانے میں صحت و صفائی کا خاص خیال رکھا گیا ہو۔ کچھڑی یا روٹی اگر دن کے شروع میں پکائی جائے تو اسے دودھ میں چورا کر کے ڈال دیا جائے اور

سے کھلایا جائے۔ بچے کی ذہنی اور جسمانی نشوونما کا عمل اس بات کی نشان دہی کرتا ہے کہ آیا بچہ مناسب غذا استعمال کر رہا ہے یا نہیں اسی لیے بچے کا ہر ماہ وزن کرایا جائے اور اور وزن کو گروتھ چارٹ (growth chart) (جو کہ عام طور پر ڈاکٹر سے مل جاتے ہیں) نوٹ کیا جائے۔

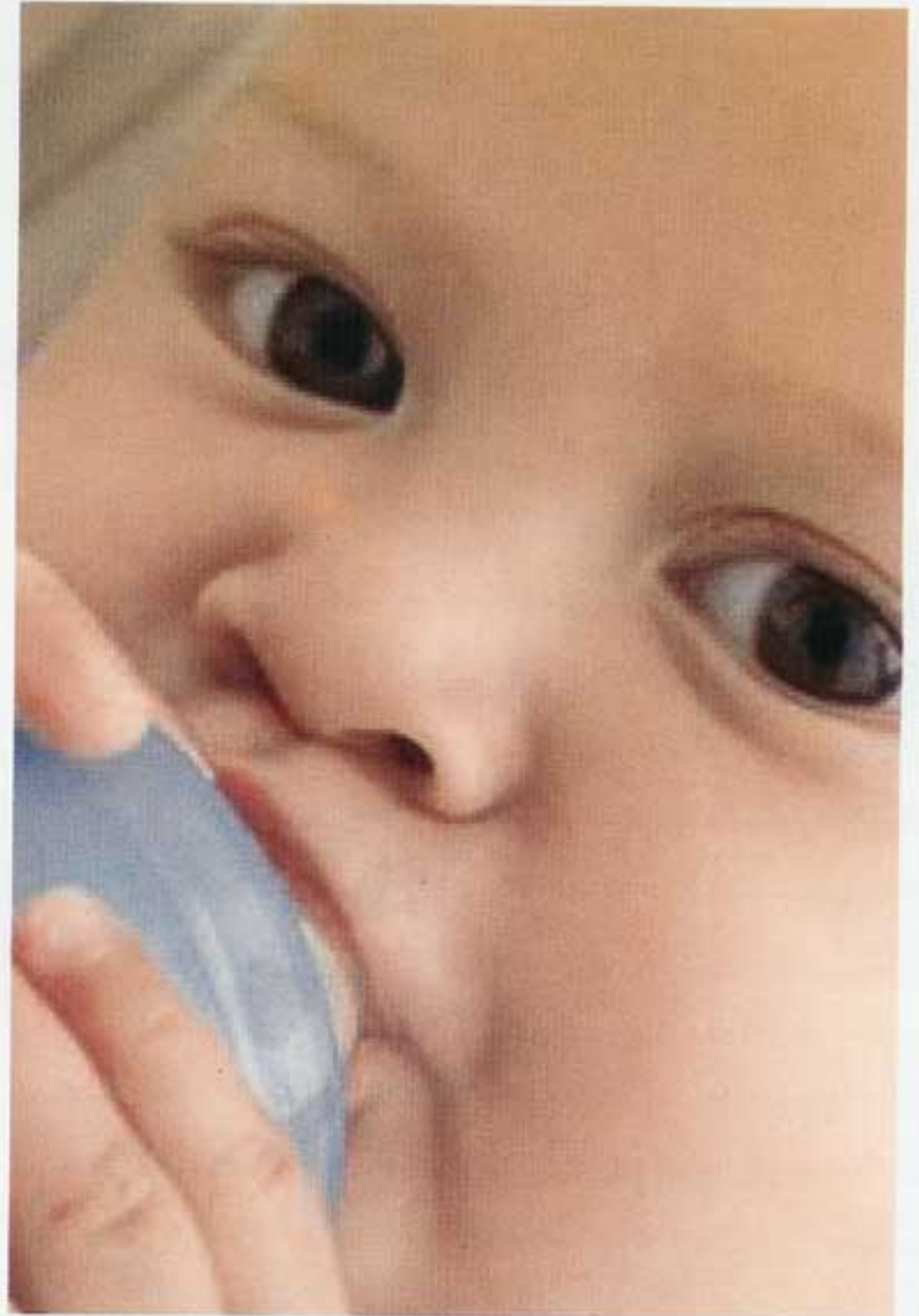
### ایک سے ڈیڑھ سال کے بچے کے لیے مناسب غذا:

اس عمر میں بچے کو وہی غذا دینے کی کوشش کی جانی چاہیے جو گھر والوں کے لیے تیار کی گئی ہے۔ کھانے کو نرم کریں اور اس میں وہی ملا کر دیں تاکہ بچے کو مرج نہ لگے۔ اس دوران ماں کا دودھ لگ بھگ 500 ملی لیٹر ہوتا ہے لہذا توانائی کی بڑی مقدار کی فراہمی کے لیے ٹھوس غذاؤں کی مدد حاصل کی جائے۔ اکثر مائیں ایک بڑی غلطی یہ کرتی ہیں کہ وہ اپنے بچے کو طرح طرح کی غذائیں تو دیتی ہیں مگر بہت کم مقدار میں جس سے بچے کو نہ تو مطلوبہ توانائی ملتی ہے اور نہ غذائی اجزاء۔ اس عمر کے بچوں میں خون اور وٹامن اے کی کمی ہو جاتی ہے۔ چنانچہ کوشش کی جائے بچوں کو 2 سے 3 کھانے کے چمچے پکی ہوئی ہرے پتوں والی سبزیاں دی جائیں اور نصف میں 2 سے 3 بار کھجی کے 2 سے 3 چھوٹے ٹکڑے دیے جائیں۔ اس کے ساتھ وٹامن سی کی فراہمی کے لیے سنگترے، امرود، ٹماٹر، آم اور پیتا وغیرہ بھی غذا کے ساتھ دیا جائے۔ واضح رہے کہ وٹامن سی کی وجہ سے فولاد کو ہضم اور جذب ہونے میں مدد ملتی ہے۔

### عام راہ نما اصول، روزمرہ کے کھانوں سے غذائیت میں بہتری

#### 1. گھر کے کھانوں میں تبدیلی کرنا

یہ بات بڑی اہم ہے کہ اپنے گھر کا سماجی و معاشی مرتبہ اور مختلف غذاؤں کی فراہمی کو ذہن میں رکھا جائے۔ ماؤں کو صرف وہی غذائیں اپنے بچے کو دینے کی ہدایت کرنی چاہیے جو وہ آسانی سے اپنی آمدنی سے خرید سکیں ورنہ وہ پریشان اور یہ سوچ بیٹھیں گی کہ وہ غذا فراہم نہیں کر سکتیں۔ بچے کو گھر میں





# بچوں کی غذا سے متعلق یاد رکھنے والی کچھ باتیں



اچھی طرح مسلا جائے اس کے بعد بچے کو کھلایا جائے۔ خیال رہے کہ یہ کام کھلانے سے فوراً پہلے کیا جائے کیونکہ نیم ٹھوس غذاؤں پر جراثیم یا بڑی تیزی سے حملہ آور ہوتے ہیں۔ بچوں کی غذا کو ڈھک کر رکھا جائے اسے دھول اور مکھیوں سے بچایا جائے۔ جہاں فریق موجود نہ ہو وہاں روایتی طریقے تلاش کر کے غذاؤں کو تحفظ فراہم کیا جائے مثلاً اسے ڈھک کر صاف پانی کے کسی برتن میں رکھ دیا جائے۔

تمام برتن بالکل صاف ستھرے دھلے ہوئے ہوں اور بچے کے لیے کھانا تیار کرنے سے پہلے ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھو لیے جائیں۔

## 3. بچے کو غذا کی فراہمی:

بچے کو غذا ایک الگ پلیٹ میں دی جائے۔ اگر ایسا نہ ہو تو ماں اپنی پلیٹ میں بچے کے لیے ایک طرف کھانا نکال لے۔ اس کی وجہ یہ ہے تاکہ ماں کو معلوم ہو کہ بچے کو خوراک کی کتنی مقدار دی جا رہی ہے اور اس نے کتنا کھایا ہے۔

## 4. غذا نگلنے اور حلق سے اتارنے کی مشکل:

ابتدا میں بچہ کھانے کو تھوک دیتا ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ اسے یہ کھانا اچھا نہیں لگا۔ بچے کے لیے کھانے کو نگلنا یا حلق سے اتارنا ایک مشکل مرحلہ ہوتا ہے کیونکہ وہ صرف اپنی ماں کا دودھ پینے کا عادی ہوتا ہے۔ ابتدا میں بچے کو صرف 1 یا 2 چمچے غذا کے دیئے جائیں۔ زیادہ جلدی نہ کی جائے ورنہ بچہ گھبرا جائے گا۔ بچے کو مختلف کھانوں کے ذائقے اور کھانے کے طریقے کا عادی ہونے میں کچھ وقت لگے گا۔



- ایک وقت میں صرف ایک غذا دی جائے۔
- ابتدا میں کم مقدار دیں۔ صرف ایک چھوٹے چمچے سے شروعات کی جائے۔
- بچے کو غذا بوتل کے بجائے چمچے سے دیں۔
- پسے ہوئے چادروں سے شروع کریں۔
- نئی غذا دیتے ہوئے صبر و تحمل کا مظاہرہ کریں۔
- آہستہ آہستہ کھلائیں اور کوشش کریں کہ بچے کی مکمل توجہ کھانے پر رہے۔
- بچے کو نیم ٹھوس اور ٹھوس غذا دینے کا مناسب وقت ماں کے دودھ پلانے سے ذرا پہلے کا ہے۔ اس وقت بچہ بھوکا ہوگا اور کوئی بھی نئی غذا کھالے گا، مگر اس میں توازن کا خیال رکھیں۔ ایسا نہ ہو کہ بچہ اتنا بھوکا ہو کہ چڑچڑاہٹ کے سبب رونا شروع کر دے۔
- بیماری کے دوران بچے کو سیال (مائع) غذائیں دیں، ماں کے دودھ میں اضافہ کر دیں اور بچے کو اس کی پسند کی غذا دیں۔
- یہ جانچنے کے لیے کہ بچہ صحیح طور سے غذا لے رہا ہے یا نہیں اس کا وزن پابندی سے کرائیں۔ صرف صحت مند بچہ ہی بہتر نشوونما پاتا ہے۔ بچوں کی جسمانی صحت اس بات کا اظہار ہے کہ انہیں صحیح غذا مل رہی ہے۔ بچے کا قد، اس کا وزن، اس کے سر کا سائز، گروتھ چارٹس (growth chart) پر درج کر کے بھی والدین اندازہ لگا سکتے ہیں کہ بچے کو اس کی غذا کے ذریعے مطلوبہ غذائیت مل رہی ہے یا نہیں۔

## رائیٹر کے بارے میں

ڈاکٹر سلمیٰ حالائی بدرالدین آغا خان یونیورسٹی کے ڈپارٹمنٹ آف کمیونٹی ہیلتھ سائنسز/میڈیسن میں پروفیسر ہیں۔ وہ پاکستان میں نیوٹریشن ڈیپلٹیک سوسائٹی (پی این ڈی ایس) کی پریزیڈنٹ اور بنیادی ممبر بھی ہیں۔ ڈاکٹر سلمیٰ ریڈیو اور ٹی وی کے نیوٹریشن ایجوکیشن پروگراموں میں بھی حصہ لیتی رہتی ہیں۔



## عمر مہینوں میں

0 سے چھ ماہ



## ماں کا دودھ

صرف ماں کا دودھ پلائیے

## سبزیاں اور پھل

نہیں

چھ ماہ



ہاں

اپنے بچے کو زرد اور نارنجی رنگ کے پھل اور سبزیاں دیں مثلاً گاجر، لوکی، کدو، پیٹھا، آلو، کیلا، آم، خربوزہ اور پپٹا۔

سات ماہ



ہاں

اپنے بچے کو زرد اور نارنجی رنگ کے پھل اور سبزیاں دیں مثلاً گاجر، لوکی، کدو، پیٹھا، آلو، کیلا، آم، خربوزہ اور پپٹا۔ آڑو اور خوبانی بھی دینا شروع کر دیں۔

آٹھ ماہ



ہاں

اپنے بچے کو زرد اور نارنجی رنگ کے پھل اور سبزیاں دیں۔  
ہرے پتوں والی سبزیاں مثلاً مٹر اور پالک بھی دینا شروع کریں۔

نوا ماہ



ہاں

اپنے بچے کو ہر قسم کے زرد اور نارنجی رنگ کے پھل اور ہرے پتوں والی سبزیاں بھی دیں اور بچے کو مختلف اقسام کے پھل بھی کھلائیں۔

دس تا گیارہ ماہ



ہاں

تمام اقسام کے زرد اور نارنجی رنگ کے پھل اور سبزیاں، ہرے پتوں والی سبزیاں، آلو، سلجم، شکر قندی، پالک اور گاجر دیں۔

اپنے بچے کو ہر قسم کے پھل دیں خاص طور سے چیکو، آڑو، نرم سیب، آم، ناشپاتی اور کیلا۔

بارہ ماہ



ہاں

تمام اقسام کے زرد اور نارنجی رنگ کے پھل اور سبزیاں، ہرے پتوں والی سبزیاں، آلو، سلجم، شکر قندی، پالک اور گاجر دیں۔

اپنے بچے کو ہر قسم کے پھل دیں خاص طور سے چیکو، آڑو، نرم سیب، آم، ناشپاتی اور کیلا۔



## یہ غذائیں نہیں دیں

## اناج

## گوشت اور گوشت کے متبادل

بچے کو درج ذیل چیزیں نہ دیں:

- پانی
- گھنٹی

• نباتاتی شربت

- چائے (چائے کی وجہ سے جسم میں فولاد جذب نہیں ہوتا)
- ماں کے دودھ کے علاوہ کوئی اور دودھ۔ (ماں کی موت کی وجہ سے بچوں کی خاصی بڑی تعداد مجبوراً جانوروں کے دودھ پر گزارہ کرتی ہے۔ ایسے بچوں کو 2/3 دودھ میں ایک تہائی پانی اور چینی ملا کر دینا چاہیے۔ یہ دودھ بچے کے لئے بہتر ہوگا اور وہ آسانی سے ہضم کر سکے گا۔

نہیں

نہیں

اپنے بچے کو ابلے ہوئے چاول ماں کے دودھ میں یا ابلے ہوئے پانی میں کچل کر دیں۔

نہیں

اپنے بچے کو کھانے کے لیے غذا کے سخت اور چھوٹے ٹکڑے نہ دیں مثلاً مٹھی، انگور، بیج اور خشک میوے کیونکہ ان سے کھانسی ہو جاتی ہے۔

اپنے بچے کو ابلے ہوئے چاول ماں کے دودھ میں یا ابلے ہوئے پانی میں کچل کر دیں۔

نہیں

بچے کو بارہ ماہ کی عمر سے پہلے انڈے کے سفیدی نہ دیں اس سے ایلر جی ہو جاتی ہے۔

اپنے بچے کو گیہوں کا دلیہ یا چاول ماں کے دودھ میں یا ابلے ہوئے پانی میں مسل کر اور اچھی طرح کچل کر دیں۔

اپنے بچے کو مختلف اقسام کی پھلیاں اور دالیں بھی دینا شروع کر دیں۔

آٹھ ماہ کے بچے کو دلیہ کی شکل میں گیہوں دیا جاسکتا ہے۔ اس سے پہلے دیا جائے تو ہائے کی خرابی سے پیدا ہونے والا مرض ہو سکتا ہے۔

ابلے ہوئے انڈے کی زردی کا استعمال بھی شروع کر دیں۔

انڈے کو اچھی طرح پکائیں۔ زردی کو بھی پورا پکائیں تاکہ بیکٹیریا مر جائے۔ بچے کو پتلا انڈا کبھی نہ دیں۔

اپنے بچے کو گیہوں کا دلیہ یا چاول ماں کے دودھ میں یا ابلے ہوئے پانی میں کچل کر دیں۔ ان کے ساتھ آلو، شکر قندی، گوشت، ہزیاں اور پھل بھی شامل کر لیے جائیں۔

اپنے بچے کو مسلا ہوا اور کچلا ہوا مرغی کا گوشت یا بکرے کا گوشت اور پھلیاں (دالیں) مثلاً مونگ کی دال، تور کی دال اور بنگالی اناج دیں۔

بچے کو ترش پھل مثلاً سنترہ اور لٹاثر 10 ماہ کی عمر سے پہلے نہ دیں اس سے الر جی ہو سکتی ہے۔

لوہیا اور دوسرے بیج دینے بھی شروع کر دیں۔

شیر خوار دودھ پینے والے بچوں کو چھپس، سوڈا، فرائی کباب یا بازاری کھانے نہ دیں۔ ان سے بچے کی بھوک کم ہو جاتی ہے اور ان سے الٹی دست بھی ہو سکتے ہیں۔

گیہوں کا دلیہ یا چاول ماں کے دودھ میں کچل کر دیں۔

اپنے بچے کو مسلا ہوا اور کچلا ہوا مرغی کا گوشت یا بکرے کا گوشت اور پھلیاں (دالیں) مثلاً مونگ کی دال، سفید (اورد) دال، کالی کھڑے مسور کی دال، لوہیا اور دوسرے بیج دیں۔

گیہوں کا دلیہ یا چاول ماں کے دودھ میں کچل کر دیں۔

اپنے بچے کو مسلا ہوا اور کچلا ہوا مرغی کا گوشت یا بکرے کا گوشت اور پھلیاں (دالیں) مثلاً مونگ کی دال، سفید (اورد) دال، کالی کھڑے مسور کی دال، لوہیا اور دوسرے بیج دیں۔

اپنے بچے کو گیہوں کا دلیہ یا چاول ماں کے دودھ کے ساتھ یا پانی میں کچل کر دیں۔ مکئی کی روٹی، چاول کی کھیر، فیرونی، سو جی کی کھیر اور حلوہ وغیرہ بھی دیا جاسکتا ہے۔

مکمل انڈا کھانا بھی شروع کر دیں۔





# صحت مند اور محفوظ ممتا

از قلم: رابعہ عقیل



بارہویں ہفتے کے دوران اپنے میٹرنٹی ہوم (بچے کی ولادت کے کلینک) جائیے۔

آپ کو زیادہ بھوک لگے گی کیونکہ آپ کے باضمہ کی رفتار (metabolism) اس دوران بڑھ جاتی ہے۔ آپ محسوس کرنا شروع کریں گی کہ آپ کو تھکن ہو رہی ہے اور آپ کا جی بھی متلانے لگے گا۔ آپ کو اپنے ہاتھ اور پیروں پر زیادہ گرم لگنے لگیں گے اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ کے جسم میں خون کی مقدار بڑھ رہی ہے۔ آپ کو پہلے کے مقابلے میں زیادہ پیاس محسوس ہوگی کیونکہ آپ کے جسم کو زیادہ پینے کی اشیاء کی ضرورت ہے۔ حالانکہ آپ میں بظاہر کوئی تبدیلی نظر نہیں آئے گی مگر آپ کے بچے کی نشوونما شروع ہو چکی ہے اور اس کا دماغ اور ریڑھ کی ہڈی بنی شروع ہو گئی ہے۔

نویں ہفتے تک آپ کو مختلف طرح کے کئی پیدائشی میٹ کرالینے چاہئیں۔

### ماں اور بچے کے لئے غذائیت

حمل کے ابتدائی تین ماہ بعض حوالوں سے آپ کے بچے کی صحت مند نشوونما کے لئے نہایت اہم ہیں۔ غذا کی کمی سے بچے کے جسمانی اعضاء کی تشکیل پر بُرا اثر پڑ سکتا ہے اور اس کی جسمانی افزائش کا نظام بھی متاثر ہو سکتا ہے۔ اس کی وجہ سے بچے کا وزن پیدائش کے وقت بھی بہت کم ہو سکتا ہے۔ اس موقع پر مخصوص وٹامن اور معدنیات لینے چاہئیں۔ جس کا تذکرہ ذیل میں کیا جا رہا ہے۔

### بنیادی غذائی ضروریات:

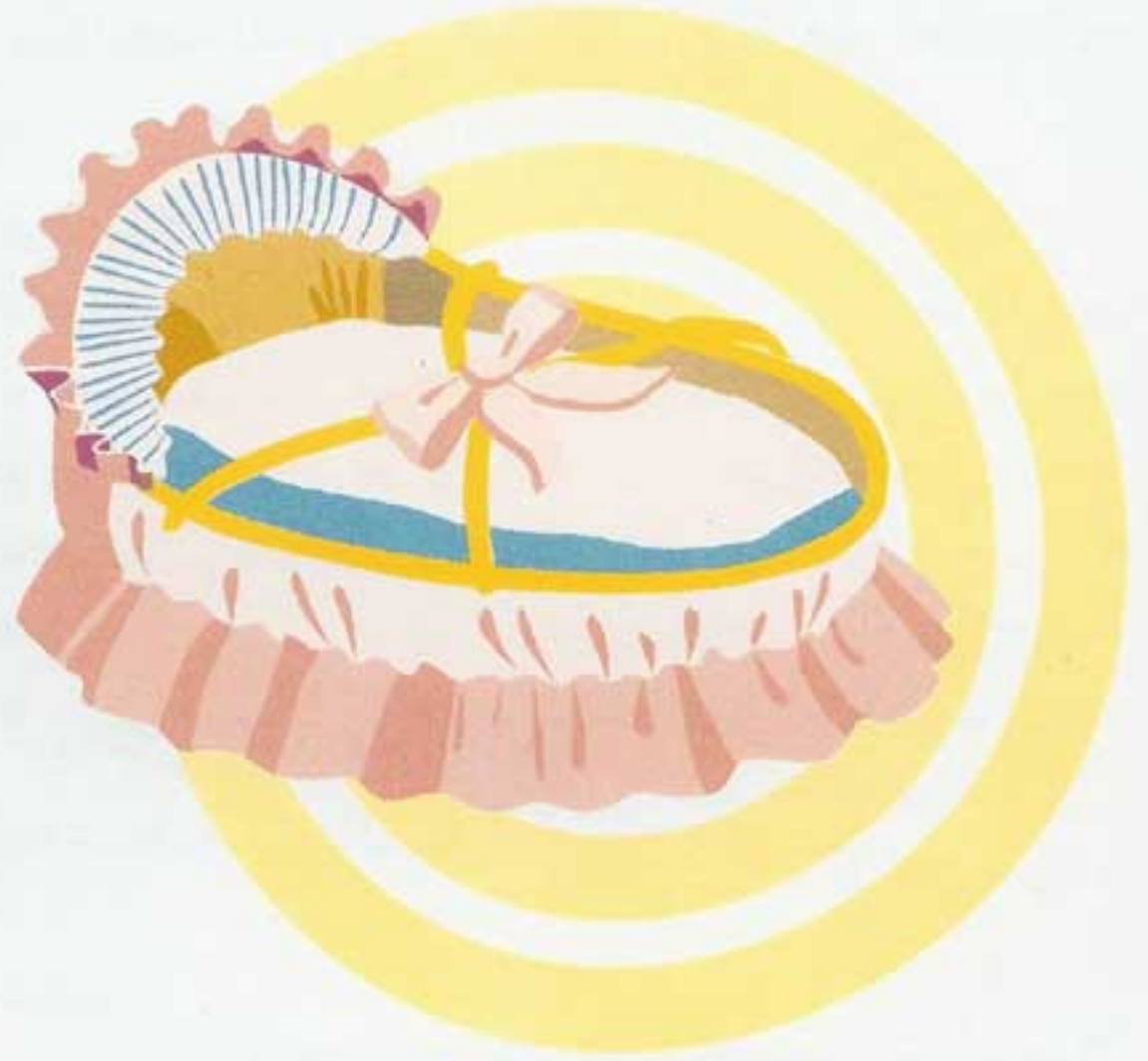
ماں کو بچے کی صحت مند نشوونما کے لئے پروٹین کی زیادہ مقدار میں ضرورت ہوتی ہے۔ پروٹین سے نئے خلیات بنتے ہیں اور ان کی مرمت ہوتی ہے۔ پروٹین دیگر عضلات، جسمانی اعضاء، خلیات اور بالوں میں بھی ہوتا ہے۔ پروٹین - اینزائم کے بننے کے لئے بھی درکار ہوتا ہے۔ جسم میں کیلیریز (حرارے) کم از کم آدھی کاربوہائیڈریٹس بالخصوص نشاستے کی شکل میں آنی چاہئیں۔ اس موقع پر دو غذائی اجزاء بہت اہم ہوتے ہیں اور وہ ہیں فولاد اور فولیٹ۔ فولیٹ وٹامن بی کی ایک قسم ہے جو خلیوں کی تقسیم، خون کے سرخ ذرات کے بننے اور بچے کے اعصابی نظام کی تشکیل میں استعمال ہوتا ہے۔ فولاد یا آئرن ہیملوگلوبن میں پایا جاتا ہے یہ آکسیجن اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کی ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقلی کے لئے استعمال ہوتا ہے جس کی وجہ سے جسم میں سے اینزائم اور توانائی بھی پیدا ہوتی ہے۔

### دن کی بنیادی غذا

- 6 اونس اناج
- 5 اونس سبزیاں
- 2 اونس گوشت، مچھلی یا دال
- 2 اونس فوکلک ایسڈ سے بھرپور غذا
- 2 اونس میٹھیم سے بھرپور غذا
- بہت زیادہ فلوئڈ شدہ یا البلا ہوا پانی

### ایسے وقت میں کیا کیا جائے؟

ان ابتدائی ہفتوں کے دوران نہ صرف آپ کو اپنے جسم میں ظاہری تبدیلیاں محسوس ہوں گی بلکہ آپ کو یہ اندازہ بھی ہو جائے گا کہ آنے والے بچے کا آپ کی زندگی پر کیا اثر ہوگا۔ اس موقع پر درج ذیل نصیحت مددگار ثابت ہوگی:



یہ ہمارے معاشرے کی بد قسمتی اور کم علمی ہے کہ پیدائش سے پہلے ماں کا کوئی خاص خیال نہیں رکھا جاتا۔ بہر حال اب اس شعبے میں خاصی پیش رفت ہو رہی ہے۔ آج ہمیں پیدا ہونے والے بچے کو لاحق خطرات کا اندازہ ہو گیا ہے کہ اس کے قدرتی طور پر بڑھنے میں کیا مشکلات حائل ہوتی ہیں اور یہ بھی معلوم ہو گیا ہے کہ اس حالت میں ماں کو کن کن چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

بچے کی نشوونما ابتدا سے لے کر آخر تک تقریباً 38 ہفتے لیتی ہے (8.5 سے 9 ماہ)۔ یہ وہ مدت ہے جس میں ماں کے جسم کے اندر بہت زیادہ ہارمونل تبدیلیاں ہوتی ہیں۔

حمل کی مدت کو تین مراحل میں تقسیم کیا جاتا ہے جنہیں تین تین ماہ کی سہ ماہیاں (Trimester) کہا جاتا ہے۔ آئیے ہم ان سہ ماہیوں پر ایک نظر ڈالتے ہیں اور دیکھتے ہیں کہ ماں اپنے بچے کی حفاظت حمل کے دوران کس طرح کر سکتی ہے۔

### پہلی سہ ماہی (The First Trimester)

(0 تا 13 ہفتے)

زمانہ حمل کے ابتدائی تین ماہ ماں اور بچے کے لیے خاصے اہم ہوتے ہیں اور اس مدت کے دوران عموماً ماں کا وزن بھی بڑھ جاتا ہے۔ اپنے ڈاکٹر یا گائناکولوجسٹ سے رابطہ کیجئے اور آٹھویں اور



جاتی ہے۔ مٹی کا تعلق خاص طور سے وٹامن B6 اور زنک (جست) کی کمی سے ہوتا ہے۔ مٹی سے نجات حاصل کرنے کے لئے آپ بھورے رنگ والے چاول، سوپ، ابلے اور کچلے ہوئے آلو، اچار، ٹنچ، بین، سیب، کیک، جوس، پودینہ اور خستہ کرارے بسکٹ وغیرہ کھا سکتے ہیں۔

### بنیادی نکات:

- خالی پیٹ نہ رہیں۔
- کم مقدار میں بار بار کھائیں۔
- جو کھانا پسند نہ ہو اسے سوگھنے یا چکھنے سے مکمل پرہیز کریں۔
- کافی مقدار میں پانی پیئیں تاکہ آپ کے جسم میں پانی کی کمی نہ ہو جائے۔

### شدید الٹیائیں Hyperemesis

100 میں سے ایک عورت دوران حمل شدید قسم کی تھ اور الٹی کا شکار ہو جاتی ہے۔

### علامات:

اس بیماری میں کھانا کھانے کے بعد شدید قسم کی الٹی بار بار آتی ہے۔ ساتھ ہی جسم میں پانی کی شدید کمی بھی ہو جاتی ہے جس سے حاملہ عورت ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں اور وہ خود کو تنہا محسوس کرنے لگتی ہیں۔

### غذا اور غذائیت:

حاملہ خواتین کو زیادہ جست (زنک) کی ضرورت ہوتی ہے جو خواتین صرف سبز یاں کھاتیں ہیں ان میں پہلے ہی جست کی زیادہ کمی ہوتی ہے۔ جست والے کھانوں میں ادرک، انڈے، مرغی اور بادام وغیرہ شامل ہیں۔ تھ اور الٹی کے باعث آپ کے جسم سے میگنیشیم ختم ہو جاتا ہے جس کے لئے آپ کو مختلف قسم کے خشک میوے مثلاً (پستے، بادام وغیرہ) اور خشک خوبانیاں استعمال کرنی چاہیے۔ پوناشیم سے بھرپور غذائی اشیاء مثلاً کیلا، خر بوزہ اور تازہ پھلوں کے رس، الٹیوں کے بعد بے حد ضروری ہیں۔

### بنیادی نکات:

- جب بھی اٹھیں آرام سے اٹھیں۔ اچانک چلنے، اٹھنے یا حرکت کرنے سے پرہیز کریں۔
- رات کو سوتے ہوئے حاملہ خواتین کے خون میں شکر کی سطح کم ہو جاتی ہے۔ اس سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ سوتے وقت بھی کوئی نہ کوئی ہلکی پھلکی غذا کھا کر سوئیں۔

### منہ کی تکالیف

دوران حمل ہارمونی تبدیلیوں کے باعث حاملہ خواتین کے مسوڑھے پھول کر نرم ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے دانتوں اور مسوڑھوں کی تکلیف ہو جاتی ہے۔

### علامات:

مسوڑھوں میں جلن عام ہوتی ہے جس کی وجہ سے مسوڑھوں سے خون بھی آنے لگتا ہے اور ہونٹوں پر چھالے پڑ جاتے ہیں۔ دانتوں کے اندرونی سطح میں خارش ہوتی ہے۔ دانت ہلتے ہوئے محسوس ہوتے ہیں اور منہ کا ذائقہ بے حد خراب ہو جاتا ہے۔

اپنے آپ کو حالات کے مطابق ڈھالنے کے لئے وقت دیں

ابتداء میں آپ کو اپنی طبیعت میں کافی نفسیاتی تبدیلی کا سامنا ہوگا جس کی وجہ سے آپ کو تنہا کاٹ محسوس ہوگی۔ لہذا پریشان نہ ہوں اور اپنے آپ کو اس صورت حال میں ڈھالنے کی کوشش کریں اور کوئی بھی فیصلہ کرتے وقت اطمینان سے سوچ سمجھ کر کریں۔

### اپنی خوراک کو بہتر بنائیے

فولڈ ایسڈ سپلیمنٹ حمل قرار پانے سے کم از کم 6 ماہ پہلے لینے کی ہدایت کی جاتی ہے تاکہ بچے ایک خطرناک بیماری SPINA BIFIDA سے بچ سکیں۔ اس بات کا اندیشہ ہوتا ہے کہ آپ کے جسم میں کچھ ضروری غذائیت والے مرکبات کی کمی ہوتی ہے جو کہ بچے کے اعضاء بننے میں رکاوٹ پیدا کر سکتے ہیں۔ اسی لئے آپ تازہ اور بھرپور غذا لپیچئے تاکہ آپ کے ہونے والے بچے کے اعضاء صحیح طور سے بن سکیں۔ بھرپور ملٹی وٹامن اور فولڈ ایسڈ سپلیمنٹ استعمال کریں۔ نشے والی چیزیں جیسے تمباکو وغیرہ نہ لیں اور اس کے علاوہ چائے اور کافی سے بھی پرہیز کریں۔ کوشش کریں کہ بازار کا کھانا کم سے کم کھائیں۔

### پوری نیند لیں

رات کو پھر پور نیند لیں۔ ہر روز پُر سکون نیند لینے سے آپ کا آنے والا دن بھی اچھا گزرے گا۔

### احتیاط سے ورزش کریں

دوران حمل بہت زیادہ ورزش کرنے کی کوشش نہ کریں۔ اگر آپ کا دل ورزش کرنے کو نہیں چاہ رہا ہو تو نہ کریں۔ بہتر ہے کہ ہلکی ورزش کریں مثلاً چہل قدمی، ہاتھ پیر کو ادھر ادھر حرکت دینا وغیرہ۔

### اپنے آپ کو ذہنی طور پر تیار کریں

ہر روز خود کو پُر سکون اور مطمئن رکھنے کی کوشش کریں۔ اپنی ذات میں ہونے والی تبدیلیوں سے متعلق بہتر اور مثبت سوچ اختیار کریں۔

### پہلی سہ ماہی کی عام مشکلات و مسائل

زمانہ حمل کی ابتداء میں آپ کو چند ایک چھوٹی موٹی مشکلات کا سامنا کرنا پڑے گا جو اس عرصے میں عام ہوتی ہیں۔

### صبح کے دوران بیماری Morning Sickness

زیادہ تر حاملہ خواتین کو اس مرض کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ بیماری زیادہ تر ان خواتین کو پریشان کرتی ہے جن میں غذائیت کی کمی ہوتی ہے۔ مٹی جسم سے زہریلے مواد خارج کرتی ہے جو آنول نال (placenta) کے بڑھنے اور جسم میں ہارمونز بڑھنے سے پیدا ہوتے ہیں۔

### علامات:

تھ اور مٹی، منہ میں زیادہ لعاب کا آنا، کھانے کو جی نہ چاہنا اور نتیجے میں تھکن محسوس کرنا۔

### غذا اور غذائیت:

آپ کو وٹامن B12, B6، فولک ایسڈ، فولاد (آئرن) اور جست (زنک) کی ضرورت بڑھ



## غذا اور غذائیت:

ایسی غذائیں کثرت سے استعمال کریں جو وٹامن سی سے بھرپور ہوں۔ ان سے مسوڑھے صحت مند رہیں گے اور مسوڑھوں سے خون آنا بھی بند ہو جائیگا۔ میٹھی چیزیں زیادہ مقدار میں کھانے سے پرہیز کریں۔

## بنیادی نکات:

- دانتوں اور ہونٹوں میں سوجن کے لئے اگر ممکن ہو تو تازہ لیموں کے درخت سے پتے کاٹ لیں اور انھیں پیس کر متاثرہ ہونٹوں پر لگائیے۔ آرام آجائے گا۔
- اگر آپ کو اپنے ٹوتھ پیسٹ کا ذائقہ برا لگنے لگا ہو تو اسے استعمال کرنا چھوڑ دیں اور اس کی جگہ کوئی نباتی (ہربل) ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں۔
- دانت کے درد کے لئے لوگ کاتیل بادام کے تیل میں ملائیے۔ اس تیل کے ایک یا دو قطرے تازہ اور صاف روئی پر ڈال کر اسے متاثرہ دانت پر لگائیے۔
- اپنے دانتوں کا باقاعدگی سے ڈاکٹر سے معائنہ کرائیں۔

## حمل کا ضائع ہونا (Threatened Miscarriage)

ایک عام خیال یہ ہے کہ تین میں سے ایک حمل ضرور ضائع ہوتا ہے۔ حمل کے ضائع ہونے کے اسباب میں غذائی کمی، ہارمونی عدم توازن، انفیکشن اور آٹو امیون (auto-immune) یا فیمل ڈس آرڈر (foetal disorder) شامل ہیں۔

## علامات:

کمر میں درد، جسم کے نچلے حصے (abdomen) میں شدید تکلیف اور جسم سے خون خارج ہونا۔

## غذا اور غذائیت:

ہر روز ملٹی وٹامن لیں اس کے ساتھ وٹامن ای سے بھرپور غذائی اشیاء مثلاً شکر قندی اور ہرے پتوں والی سبزیاں بھی پابندی سے لیں۔

## بنیادی نکات

- چائے، کولڈ ڈرنکس، کافی اور سگریٹ نوشی سے بچیں۔
- زیادہ سے زیادہ آرام کریں۔
- تیز گرم پانی سے غسل نہ کریں۔

## دوسری سہ ماہی The Second Trimester

(14 سے 17 ہفتے)

دوسری سہ ماہی میں آپ تروتازہ نظر آنے لگیں گی۔ آپ کے بال بھی چمک دار ہو جائیں گے اور جلد بھی اچھی لگنے لگے گی۔ اس دوران آپ اپنے آپ کو زیادہ با اعتماد محسوس کریں گی اور اپنی زچگی کے عمل سے کوئی خوف محسوس نہیں کریں گی۔ اس وقت تک بیماری اور بے چینی کی کیفیت بھی کم ہو جاتی ہے اور بھوک واپس لوٹ آتی ہے۔

## ماں اور بچے کے لئے غذائیت

دوسری سہ ماہی تک قے متلی، بے چینی اور اداسی کسی حد تک کم ہو جاتی ہے۔ آپ خود محسوس کریں گی کہ آپ میں توانائی بڑھ رہی ہے اور آپ کی پرسکون کیفیت میں اضافہ ہو رہا ہے، جس کی وجہ سے آپ پہلے کی طرح خوش اور مطمئن محسوس کریں گی۔ اس دوران آپ کی بھوک اور توانائی (energy level) بڑھ جاتی ہے۔ اس موقع پر بچے کو جسمانی طور پر بڑھنے کے عمل اور نشوونما کے لئے بعض اہم غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے۔

## بنیادی غذائی ضروریات:

بچے کے دانتوں اور ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیلشیم سے اعضاء کی نشوونما میں بھی مدد ملتی ہے اور یہی آپ کے بچے کے اعضاء اور اعضاء کو صحیح طرح کام کرنے کے قابل بناتا ہے۔ کیلشیم بھی بچے کی نشوونما کے لئے بہت اہم ہے۔

## دن کی بنیادی غذائی ضروریات

- 7 اونس اناج
- 6 اونس سبزیاں
- 4 اونس پھل
- 3 اونس گوشت
- 3 اونس کیلشیم
- 3 اونس کیلشیم
- 3 اونس فاسفورس

## ایسے وقت میں کیا کیا جائے؟

اپنے ذہن میں درج ذیل نکات کو رکھیں۔

## اپنے اور اپنے بچے کے لئے کھائیے

آپ کو زیادہ غذا کی ضرورت نہیں ہے بلکہ زیادہ وٹامنز اور معدنیات کی ضرورت ہے جو کہ آپ کے بچے کے لئے اہم ہے۔

## خود کو توانا رکھیں

جیسے ہی آپ کی توانائی واپس آئے تو آپ کا دل چاہے گا کہ پھر سے ورزش کریں مگر اس موقع پر جھٹکوں سے بچیں اور ایسی ورزش ہرگز نہ کریں جس سے آپ کو کوئی جھٹکا لگتا ہو۔ نہ زیادہ جھکیں اور نہ کچھ وزنی چیز اٹھانے کی کوشش کریں۔ اس موقع پر ہلکی پھلکی ورزش کی جاسکتی ہے۔

## دوسری سہ ماہی کی عام مشکلات و مسائل

آپ پہلے کے مقابلے میں خود کو بہتر محسوس کر رہی ہوں گی اور اپنی زچگی کے حوالے سے پریشان نہیں بلکہ مطمئن ہوں گی۔ اس کے باوجود آپ کو چند عام مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے جو اس عرصے میں پیش آسکتی ہیں۔



## سینے میں جلن Heartburn

تقریباً 80 فیصد حاملہ خواتین کو اس بیماری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس دوران سینے اور گلے میں جلن کا احساس ہوتا ہے۔

### علامات:

گلے میں جلن کا احساس ہوتا ہے، متلی آتی ہے اور منہ کا ذائقہ بھی خراب ہو جاتا ہے۔

### خوراک اور غذائیت:

سینے میں جلن کی شکایت اس وقت اور بھی بڑھ جاتی ہے جب زیادہ کھایا جائے اور ہر چیز کھائی جائے۔ اس موقع پر کوئی ایسا کھانا ہرگز نہیں کھانا چاہیے جس میں تیزابیت ہو البتہ کاربوہائیڈریٹس والی غذائیں چاہیے۔

### بنیادی نکات:

- رات کو سوتے وقت اپنے ساتھ کئی ٹکڑے رکھیں تاکہ آپ کے جسم کا اوپر والا حصہ اٹھا ہوا رہے۔
- اچانک بھٹکنے سے خود کو بچائیں۔
- کھانے کے دوران پینے والی اشیاء کم استعمال کریں۔

## خون کی کمی Anemia

بعض حاملہ خواتین (خاص طور پر دوسرے حمل کے دوران) خون کی کمی کا شکار ہو جاتی ہیں۔ ایسا اس وقت ہوتا ہے جب خون کے سرخ خلیات میں ہیموگلوبن لے جانے والی آکسیجن کی سطح نارمل سے گر جاتی ہے۔

### علامات:

غنودگی، دل کی دھڑکن کا تیز ہونا، جلد کا زرد پڑ جانا، سستی، الجھن، چڑچڑاہٹ اور قبض۔

### خوراک اور غذائیت:

خون کی کمی کے اسباب فولاد کی کمی، فولیٹ یا وٹامن بی کی کمی ہوتے ہیں۔ دوران حمل فولاد کی کمی سب سے زیادہ عام ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ پیدا ہونے والے بچے کو بھی فولاد کی ضرورت ہوتی ہے لہذا فولاد کی کمی سے بچنے کے لئے بڑی مقدار میں ہرے پتوں والی سبزیاں، چیری، مچھلی، انڈے اور مرغی کا گوشت استعمال کریں۔

### بنیادی نکات:

وٹامن بی کی کمی دور کرنے کے لئے انڈے، دودھ اور پیئر کا استعمال کرنا چاہیے۔ ہرے پتوں والی سبزیاں بھاپ سے پکا کر کھائیے، اس سے بھی فائدہ ہوگا۔

## کمر کا درد، پیٹر و کا درد اور عرق النساء

دوران حمل کمر کے درد کا اصل سبب یہ ہے کہ حمل کے دوران ہڈیوں کے جوڑ نرم پڑ جاتے ہیں۔ پیٹر و (pubic area) میں بھی اسی وجہ سے درد ہوتا ہے اور یہ درد نہ تو سونے دیتا ہے اور نہ ہی ہلنے چلنے دیتا ہے۔ عرق النساء کا سبب وہ دباؤ ہے جو بچہ اعصاب پر ڈالتا ہے۔

### علامات:

ریڑھ کی ہڈی کے پاس درد یا پیٹر و (pubic area) میں درد، ٹانگوں میں درد، رانوں میں درد، چلتے ہوئے پیروں اور ٹانگوں میں درد ہونا جس سے چلنے میں رکاوٹ پڑے۔

### مالش:

کمر کے درد کے دوران مالش سے فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ کسی سے کہئے کہ وہ آپ کی کمر کی مالش با دام کے تیل سے کریں۔ مالش کرتے وقت یہ طریقہ اختیار کیا جائے کہ ریڑھ کی ہڈی کے دونوں طرف آہستہ آہستہ نرم ہاتھ سے مالش ہو۔

### بنیادی نکات:

- آرام کریں اور جب کبھی ممکن ہو تو پیٹر و (pubic) پر سے وزن کم کریں۔
- ایسے کام نہ کریں جن سے آپ کی بے چینی بڑھ جائے۔

## قبض اور پھولی ہوئی رگیں Varicose Veins

دوران حمل قبض کا ہونا عام ہے۔ اس دوران خون پر دباؤ وزن بڑھنے اور خون کا حجم بڑھنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے بعض اوقات میں رگیں اور نیس پھول جاتی ہیں خاص طور سے ٹانگوں کی رگیں زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔

### علامات:

قبض اور ٹانگوں میں پھولی اور ابھری ہوئی رگیں۔

### بنیادی غذائیت:

اجوائن، پیاز، لہسن، گوہی، مٹر اور پیتا کھائیے

### بنیادی نکات:

- زیادہ ریشے والی خوراک لیں مثلاً پھل، کچی سبزیاں، چپاتی، اسپغول وغیرہ
- زیادہ پینے والی چیزیں استعمال کریں۔
- چھل قدمی کریں۔

### پھولی ہوئی رگوں کے لئے:

- زیادہ دیر تک بیٹھنے سے پرہیز کریں اور نہ ہی زیادہ دیر تک کھڑے رہیں۔
- بیٹھنے کے دوران اپنے پیروں کو اونچے اسٹول پر رکھ لیں۔
- اگر بہت زیادہ تکلیف ہو تو لمبے موزے استعمال کریں۔

## تیسری سہ ماہی The Third Trimester

(28 ہفتے سے بچے کی پیدائش تک)

دوران حمل آخری تین ماہ کا دورانیہ بہت زیادہ اہمیت کا حامل ہے۔ یہ وہ وقت ہے جب آپ کو اپنے آپ کو غذائی طور پر جذباتی طور پر اور جسمانی طور پر بچے کی ولادت کے لئے تیار کرنا ہے۔ بعض



## خوراک اور غذائیت:

وٹامن بی کی کمی سے نیند غائب ہوتی ہے۔ اگر رات میں خون کی شکر کی سطح گر جائے تو آپ کو بھوک لگے گی یا آپ کا جی متلائے گا۔ رات کو سونے سے پہلے گرم دودھ ضرور پیجئے۔ ہرے پتوں والی سبزیاں (جن میں وٹامن بی ہوتا ہے) بھی نیند کے لئے مفید ہے۔

## بنیادی نکات:

- سہ پہر کو ہلکی پھلکی نیند لینے سے پرہیز کریں۔
- دوپہر کو ہلکی غذا لیں اور رات کا کھانا بھی ہلکا کھائیں۔
- بستر پر جانے سے پہلے اپنے ذہن کو ہر قسم کی فکر سے آزاد کر لیں۔

## ہائی بلڈ پریشر

ہائی بلڈ پریشر عام طور سے 5 سے 10 فیصد حاملہ خواتین کو پریشان کرتا ہے۔

## علامات:

سر درد، جی متلانا، الٹی آنا اور دیکھنے میں پریشانی (یعنی صحیح طرح نظر نہ آنا)۔

## خوراک اور غذائیت:

زیادہ سے زیادہ کچے پھل اور کچی سبزیاں کھائیں جو وٹامن سی اور پوٹاشیئم سے مالا مال ہوتی ہیں۔

## بنیادی نکات:

- ہلکی غذائیں استعمال کریں۔
- ہلکی ورزش پابندی سے کریں۔
- ڈاکٹر سے بوقت ضرورت فوری رابطہ کریں۔
- زیادہ سے زیادہ آرام کریں۔

کچھ مصنفہ کے بارے میں:

محترمہ رابعہ قتیل کھلو کڈز میں گزشتہ سال اگست سے ایڈیٹر (Editorial Content Manager) کی حیثیت سے کام کر رہی ہیں۔ اس سے پہلے دو وین گروپ آف نیوز جےز میں ایڈیٹر (Advertising Section) میں کام کرتی تھیں۔

## References:

Zita West 'Natural Pregnancy' – Complementary Therapies for Preconception, Pregnancy & Postnatal Care

"Your Pregnancy Bible" – Consulting Editor, Dr. Anne Deans

"Antenatal Class 1: Minor disorders of pregnancy" prepared by Ms. Mehrunissa Kabani & Ms. Mumtaz Budhwani – Aga Khan University

www.healthlink.uhseast.com

www.netdoctor.co.uk

Sharma, Rekha: Pregnancy and Nutrition. Obstetric and Gynaecology Today, September 1996, 1(3), p.195-199.

خواتین ان آخری اوقات تک کام کرتی رہتی ہیں جو کہ ٹھیک نہیں ہے۔ اس موقع پر مناسب آرام کی اہمیت کو ہرگز نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔ آرام اور سکون بہت سی بیماریوں کو بڑھنے سے روک دیتا ہے۔ اس تیسری سہ ماہی میں بھی ماں کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس وجہ سے ماں کو جسم میں زیادہ قوت برداشت درکار ہوتی ہے۔ اس موقع پر اچھی غذائیت والی بھرپور غذا اور مناسب ورزش مددگار ثابت ہوتی ہے۔

## ماں اور بچے کے لئے غذائیت

تیسری سہ ماہی میں بھی آپ اچھی اور بھرپور غذا کا تعین کریں۔

## دن کی بنیادی غذائی ضروریات:

- 7 اونس اناج۔
- 6 اونس سبزیاں۔
- 4 اونس پھل۔
- 3 اونس گوشت۔
- 2 اونس میٹھیم۔
- 1 اونس میٹھیم۔

## ایسے وقت میں کیا کیا جائے؟

یہ وہ مرحلہ ہے جب آپ کا جسم بچے کو جنم دینے اور اسے دودھ پلانے کے لئے تیاری کر رہا ہے۔ اس دوران مندرجہ ذیل باتوں کا خیال کیجئے:

## اپنی توانائی بڑھائیے:

اس مرحلے پر آپ کا ہانسنے کا عمل زیادہ تیز ہو جاتا ہے تاکہ آپ کے بچے کو زیادہ سے زیادہ غذائیت ملے اور آپ کا ولادت کے عمل کے لئے تیار ہو۔ بہت زیادہ پانی پیئیں کم پانی پینے سے آپ کی توانائی کم ہو جائے گی۔

## ذہنی طور پر تیار ہو جائیے

اپنے آپ کو ذہنی طور پر صرف بچے کی ولادت کے لئے ہی تیار نہ کریں بلکہ اس بات کے لئے بھی تیار کریں کہ ولادت کے بعد آپ کو ایک ماں کی حیثیت سے اس کی نگرانی کرنی ہے۔

## تیسری سہ ماہی کی عام مشکلات و مسائل

## بے خوابی یا نیند کا نہ آنا

دوران حمل بے خوابی یا نیند کا نہ آنا ایک عام مسئلہ ہے جس سے دن میں کسی بھی کام کے دوران بے حد تھکن اور کمزوری کا احساس ہوتا ہے۔

## علامات:

سونے میں مشکل، بے آرامی و بے چینی اور تمام دن بیماری اور پریشانی کا غلبہ۔



## زچگی کے دوران اور اس کے بعد



### زچگی کے دوران غذا نیت:

بچے کی پیدائش کے لئے توانائی کی ضرورت ہوتی ہے اور اس کے لیے پہلے ہی سے تیاری کرنی ہوتی ہے تاکہ اس اہم اور مشکل وقت میں تھکن، جسم میں پانی کی کمی، کمزوری یا اس طرح کی دوسری مشکلات سے بچا جاسکے۔

- وٹامن بی: مرغی، دودھ، انڈے، بنزیوں کے استعمال کے ذریعے حاصل کریں
- فولیٹ: پالک سے حاصل کریں
- وٹامن سی: زرد پھل اور نمائے سے حاصل کریں
- کیلشیم اور میگنیشیم: پیاز، دودھ اور بیج سے حاصل کریں
- کرومیم: ڈبل روٹی، انڈوں، مرغی سے حاصل کریں

### پوسٹ نٹل ڈپریشن (PND)

پوسٹ نٹل ڈپریشن (PND) ایک ایسی بیماری ہے جو بچے کی پیدائش کے بعد ہوتی ہے جس میں ماں کا مزاج اور کیفیت کچھ الجھا الجھا رہتا ہے۔ یہ کیفیت کتنی مدت تک ایسی رہتی ہے اس کے بارے میں کچھ نہیں کہا جاسکتا۔ بعض مائیں بچے کی پیدائش کے وقت ٹھیک ہوتی ہیں مگر پھر رفتہ رفتہ ان کے مزاج میں چڑچاہٹ آجاتی ہے اور نوبت پوسٹ نٹل ڈپریشن تک پہنچ جاتی ہے۔ پوسٹ نٹل ڈپریشن ایک عام مرض ہے جو کہ لگ بھگ 85 فیصد عورتوں میں پایا جاتا ہے۔ عام طور پر خواتین کو رونے کی سی کیفیت ہو جاتی ہے اور ان پر غنودگی غالب ہو جاتی ہے۔ ان کا جی چاہتا ہے کہ ہر وقت سوتی رہے اور ان کا دھیان بھی بٹا رہتا ہے۔ کچھ عورتوں کو سونے میں بھی مشکلات محسوس ہوتی ہے۔ پوسٹ نٹل ڈپریشن کی چند علامات درج ذیل ہیں:

### پوسٹ نٹل ڈپریشن کی علامات:

- خود کو مایوس اور دل شکستہ محسوس کرنا اور بات بے بات پر رونا۔
- خود کو خوش نہ رکھ پانا۔ یہ خاص طور سے نئی ماؤں میں نمایاں ہوتا ہے، جو یہ محسوس کرتی ہیں کہ وہ اپنے بچے کے ساتھ لطف اندوز نہیں ہو پارہیں۔
- غصہ یا جھنجھلاہٹ ایک عام شکایت ہے۔ خواتین نئے بچے کے ساتھ، دوسرے بچوں کے ساتھ یا اپنے شوہر کے ساتھ ناراضگی کا اظہار کرتی ہیں۔
- نیند نہ آنے یا نیند میں خلل کا سبب یہ ہے کہ نئی ماں کو اپنے نومولود کی دیکھ بھال بھی کرنی پڑتی ہے۔ کچھ عورتوں کو نیند آتی ہے مگر سونے میں دشواری پیش آتی ہے۔
- بعض اوقات بھوک بھی متاثر ہو جاتی ہے اور مائیں کچھ بھی نہیں کھا پاتیں۔ جس سے مسئلہ بھی پیدا ہو سکتا ہے کیونکہ ماؤں کو توانائی کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ اپنے بچوں کی دیکھ بھال کر سکیں۔
- فکر و تشویش پوسٹ نٹل ڈپریشن میں پائی جاتی ہے۔ اس کی کئی شکلیں ہوتی ہیں۔ ہر وقت ایسا لگتا ہے جیسے آپ ٹینشن میں ہیں۔ اس کے علاوہ ماؤں میں الجھن اور

چڑچاہٹ کی کیفیت بھی جاری ہوتی ہے۔ اس کیفیت میں متاثرہ خاتون کو ایسا لگتا ہے جیسے کوئی خوف ناک حادثہ ہونے والا ہے مثلاً وہ گرجائیں گی یا انہیں دل کا دورہ پڑ جائے گا یا قافح ہو جائے گا۔ یہ کیفیت خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے۔

- ڈپریشن میں اکثر پیشتر متاثرہ خاتون کو یہ احساس ہوتا ہے کہ ان کی کوئی حیثیت نہیں۔ وہ خود کو بالکل ناامیدی کی حالت میں پاتی ہے۔ یہ احساسات پوسٹ نٹل ڈپریشن میں عام ہیں۔

### پوسٹ نٹل ڈپریشن پر قابو پانے کے پانچ طریقے

- چونکہ عام ڈپریشن والی علامت ہی پوسٹ نٹل ڈپریشن میں بھی پائی جاتی ہیں اس لئے پوسٹ نٹل ڈپریشن کا علاج بھی عام ڈپریشن ہی کی طرح کیا جاتا ہے۔
- دنیا میں کوئی بھی والدین یا بچے مکمل اور بے عیب نہیں ہیں، اس لئے خود کو قصور وار یا نامناسب یا بیکار سمجھنے کی کوشش نہ کریں۔
- صحت بخش غذا استعمال کریں۔ چاکلیٹ، شکر اور نشہ آور چیزوں سے پرہیز کریں۔
- مراقبہ اور اس طرح کے ذہن کو سکون بخشنے والے دوسرے طریقے بھی آزمائیں۔
- بچے کے ساتھ چہل قدمی کریں۔
- بچے کی پیدائش کے فوری بعد آنے والے زمانے میں آپ کے اور آپ کے بچے کے درمیان رابطہ بے حد اہم ہے۔ اپنے شریک حیات کے ساتھ بھی قریبی رابطہ رکھیں اس عرصے میں آپ کا شوہر آپ کے لئے مددگار ثابت ہوگا۔



# ماں کا دودھ پلانے کے فوائد

## زندگی کا تحفظ

اس وقت صورت حال یہ ہے کہ ہر سال ۹ ملین نومولود بچے موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔ ماؤں کا دودھ پلانے سے اندازاً ۶ ملین بچوں کی جانوں کو تحفظ مل سکتا ہے اور وہ خطرناک بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔

## بیماریوں سے ابتدائی تحفظ فراہم کرتا ہے

ماں کا دودھ خاص طور سے بچے کی ولادت کے بعد ماں کی چھاتی میں اترنے والے پہلے دودھ (Colostrum) میں لحمیات کی بڑی تعداد ہوتی ہے اور ایسے غذائی اجزاء ہوتے ہیں جن سے بچے کو چھوٹ کی بیماریوں سے تحفظ ملتا ہے۔ ماں کا دودھ نوزائیدہ بچے کے مدافعتی نظام کو بھی مضبوط کرتا ہے۔

## اسہال (ڈائریا) سے بچاؤ

ترقی پذیر ملکوں میں اسہال کا مرض دودھ پیتے بچوں کی اموات کا سب سے بڑا سبب ہوتا ہے۔ دو ماہ کی عمر تک کے بچے جنہیں ماں کا دودھ نہیں ملتا ان بچوں کے مقابلے میں پچیس گنا زیادہ اسہال کی وجہ سے موت کا شکار ہوتے ہیں جنہوں نے ماں کا دودھ باقاعدگی سے پیا ہو۔ اسہال کے دوران اگر ماں بچے کو اپنا دودھ پلاتی رہے تو بچے کے جسم میں پانی کی کمی (ڈی ہائیڈریشن) اور اسہال کا اثر کم ہو جاتا ہے۔

## ماں کا دودھ بچے کو مکمل غذائیت فراہم کرتا ہے

ماں کا دودھ ایک مکمل غذا ہے جس کا کوئی متبادل نہیں ہے۔ یہ دوسری غذاؤں کے مقابلے میں آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ دودھ پیتے بچوں کی نشوونما کے دوران یہ ان کی بدلتی ہوئی غذائی ضروریات کو پورا کرنے کی بھی صلاحیت رکھتا ہے۔

## ماں کا دودھ بچوں کی جسمانی اور ذہنی قوت بڑھاتا ہے

چھ ماہ تک کی عمر کے بچوں میں غذائیت کی کمی کو زیادہ سے زیادہ ماں کا دودھ پلا کر دور کیا جاسکتا ہے۔ چھ ماہ سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے ماں کا دودھ ایک غذائی بنیاد ہے جس کے باعث بچے کی نشوونما مسلسل ہوتی رہتی ہے۔ وہ بچے جو اپنی ماں کا دودھ پیتے ہیں، ان میں نشوونما کی رفتار بہت تیز ہوتی ہے، اور ان کی ذہنی صلاحیت بھی ان بچوں کے مقابلے میں اچھی ہوتی ہے جو ماں کے دودھ سے محروم رہے۔

## ماں کا دودھ پینے والا بیمار بچہ جلد صحت مند ہو جاتا ہے

جب بچہ بیمار ہوتا ہے تو اس کی بھوک ختم ہو جاتی ہے، لیکن اگر وہ ماں کا دودھ پیتا ہے تو اسے اس دودھ میں غذائیت بھی پوری ملتی ہے اور اس کی غذا بھی آسانی سے ہضم ہو جاتی ہے۔ جب بچہ بیمار ہو یا اس کے جسم میں پانی کی کمی ہو جائے تو ماں کا دودھ پانی کی کمی پورا کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ دوسرے یہ کہ اگر بچے کو اکثر ماں کا دودھ ملتا رہے تو اس سے غذائیت کی کمی کا مسئلہ کسی حد تک حل ہو سکتا ہے اور اس میں امراض کے خلاف لڑنے کی طاقت بھی پیدا ہو جاتی ہے۔

## ماں کے دودھ سے غذاؤں کے تحفظ میں بھی مدد ملتی ہے

دودھ پیتے بچے کی زندگی کے ابتدائی چھ ماہ میں ماں کا دودھ اسے مکمل غذائی تحفظ فراہم کرتا ہے۔ ایک خاص بات یہ ہے کہ ماں کا دودھ بچے کو اس کی ضرورت اور طلب کے مطابق ملتا ہے، اس کی فراہمی میں کمی نہیں ہوتی، سوائے اس کے کہ ماں خود غذائیت کی کمی کا شکار ہو، اس صورت میں اس کی دودھ کی فراہمی کم ہو سکتی ہے۔

## ماں کا دودھ نہ پلانے کے صحت پر خطرات

ماں کے دودھ میں اینٹی باڈیز (antibodies) نامی ایجنٹ ہوتے ہیں جن سے بچے بیکٹیریا اور وائرس سے محفوظ رہتے ہیں۔ حال ہی میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق وہ بچے جو چھ ماہ تک اپنی ماں کا دودھ نہیں پیتے وہ مختلف قسم کی چھوت (infectious) کی بیماریوں مثلاً کان کا انفیکشن، اسہال (ڈائریا) اور سانس کی بیماریوں کا شکار ہو سکتے ہیں۔ ایسے بچوں کو بار بار اسپتال میں داخل ہونا پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ جن بچوں کو ماں کا دودھ نہیں ملتا، ایسے بچوں میں پیدا ہونے کے بعد اموات کی شرح 21 فیصد تک ہوتی ہے۔

بعض تحقیق ثابت کرتی ہیں کہ جن بچوں کو ماں کا دودھ نہیں ملتا ایسے بچے اپنی زندگی کے پہلے سال میں Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ درجہ 1 اور درجہ 2 ذیابیطس، خونی سرطان، لیمفی، ہوج اسکن ڈیزیز، موٹاپے، ہائی کولسٹرول اور دے وغیرہ میں مبتلا ہونے کے خطرے سے بھی دوچار رہتے ہیں۔

وہ بچے جو ماں کا دودھ نہیں پیتے زیادہ بیمار ہوتے ہیں اور اکثر ڈاکٹر کے پاس لے جائے جاتے ہیں۔

بچے کو بوتل میں دودھ پلانے سے قبل بوتل کو نیم گرم پانی سے دھونے کی ضرورت ہوتی ہے، اگر بوتل کو ہر بار گرم پانی سے نہ دھویا جائے تو اس میں جراثیم کی آلودگی کا خطرہ رہتا ہے۔ ماں کے دودھ کے ساتھ ایسی کسی احتیاط کی کوئی ضرورت نہیں رہتی ہے۔

ماں کا دودھ ایک بچے اور اس کی ماں کے درمیان ایک مضبوط بندھن بناتا ہے

ماں کا دودھ بچے اور ماں کے درمیان ایک مضبوط عضویاتی (physiological) اور نفسیاتی (psychological) بندھن بناتا ہے۔ اس سے ان دونوں کے درمیان ایک گہرا تعلق پیدا ہوتا ہے۔

جب تک ماں بچے کو اپنا دودھ پلاتی ہے، اگلا حمل قرار نہیں پاتا

اگر ماں بچے کو مکمل طور پر اپنا دودھ پلائے تو اس بات کا امکان نہیں رہتا کہ دودھ پلانے کی مدت کے دوران حمل قرار پا جائے۔ اسے ایک طرح سے قدرتی مانع حمل سمجھنا چاہیے۔

## بچے کو دودھ پلاتا ماں کی صحت کے لیے بھی مفید ہے

جو مائیں اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں وہ نہ تو بچے کی پیدائش کے بعد خون بہنے کے مسئلہ کا شکار ہوتی ہیں، نہ خون کی کمی کے مرض میں مبتلا ہوتی ہیں اور نہ ہی انہیں سینے یا بیضہ دانی کے کینسر (breast or ovarian cancer) کا کوئی خطرہ ہوتا ہے۔ ماں کا دودھ ماں کو اگلے حمل سے تحفظ فراہم کر کے اسے وقت دیتا ہے کہ وہ اپنی جسمانی کمزوری کو دور کر لے۔

## میسے کی بھی بچت ہے

ماں کے دودھ سے میسے کی بھی بچت ہوتی ہے۔ نہ گھر والوں کو بازار سے مخصوص برانڈ کا دودھ خریدنا پڑتا ہے اور نہ دودھ کی بوتلیں۔

Source: www.linkagesproject.org



Source: www.4woman.gov





# بچوں کے دانتوں کی صحت و سلامتی

از قلم: سمیہ ایوب

عام طور پر بچوں میں دانتوں کی بیماری ہوتی ہے۔ تازہ ترین تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ 50-80 فیصد بچوں میں مسوڑھوں کی بیماریاں ہوتی ہیں۔ خوش قسمتی کی بات یہ ہے کہ دانتوں سے متعلق زیادہ بیماریوں کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔

اپنے بچے کو دانتوں کی بیماریوں سے بچانے کا سب سے اچھا اور آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے بچے میں دانتوں کی صفائی کی شروع ہی سے اچھی عادات ڈالیں۔ بچوں میں دانتوں کی صحت و سلامتی سے متعلق ضروری باتوں کو بچپن سے ہی زندگی بھر تک کے لئے ان کے معمولات کا حصہ بنا دینا چاہئے۔



## ابتدائی سال:

## مسکراہٹوں کے محافظ

اپنے اور اپنے بچے کے دانتوں کی حفاظت ہمیشہ کے لئے روز کا معمول بنالیں۔ آپ کو اپنے بچے کا برش سال میں کم از کم چار مرتبہ تبدیل کرنا چاہئے۔ اس دوران اگر بچہ بیمار پڑ جاتا ہے تو اس حالت میں بھی آپ کو اس کا برش تبدیل کر دینا چاہئے تاکہ برش پر لگے ہوئے بیکٹیریا اور جراثیم وغیرہ سے بچا جاسکے۔ اپنے بچوں کے دانتوں کی صحت و سلامتی کے حوالے سے ماں باپ جس دوسری بڑی بات کو نظر انداز کر جاتے ہیں وہ ہے خوراک کا معاملہ۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے کے دانت تندرست رہیں تو آپ کو چاہئے کہ بچے کو ہمیشہ متوازن غذا دیں۔ کوئی بھی غذا اپنے ذاتی اعتبار سے نقصان دہ نہیں ہوتی اگر اُسے متوازن طریقے سے استعمال کیا جائے۔ گوشت، مچھلی، مرغی اور مٹر وغیرہ دانتوں کی مجموعی صحت کے لئے مطلوبہ آئرن، پروٹین، میکینیشم اور زنک (جست) فراہم کرتے ہیں جبکہ دودھ اور اُس سے بنی ہوئی دیگر چیزیں دانتوں اور ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے مطلوبہ کالشیئم اور وٹامن ڈی مہیا کرتے ہیں۔ روٹی اور دیگر غذائیں جسمانی نشوونما کے لئے مطلوبہ وٹامن بی اور صحت مند خون کے لئے آئرن مہیا کرتے ہیں جس سے دانتوں اور مسوڑھوں کی مجموعی صحت بہتر رہتی ہے۔ بچوں اور سبزیوں میں کئی قسم کے وٹامن ہوتے ہیں جیسا کہ وٹامن سی جو کہ دانتوں اور مسوڑھوں کی مضبوطی کے لئے انتہائی فائدہ مند ہے۔ میٹھی چیزوں جیسا کہ مٹھائیوں اور میٹھے بسکٹ کی جگہ پھلوں اور سبزیوں کی طرف بچوں کو راغب کیجئے۔ کھانوں کے اوقات کے درمیان مختلف چیزیں (snacks) وغیرہ کھانے کی بھرپور حوصلہ شکنی کی جانی چاہئے اور بچوں میں کھانا کھانے کے بعد دانتوں کو برش کرنے کی عادت ڈالنی چاہئے۔

اپنے دانتوں کی صفائی کر کے، صحت مند کھانے کھا کر باقاعدگی سے اپنے دانتوں کا ڈاکٹر سے معائنہ کروا کر اپنے بچے کے لئے ایک اچھی مثال قائم کیجئے۔ اپنے بچے کو دانتوں کی اچھی صحت کے فوائد کے بارے میں بتاتے رہئے۔ ان کو دانتوں کی اچھی صحت کے لئے متوازن غذا کے اہم کردار کے بارے میں بھی بتاتے رہئے۔

بچوں کے دانتوں کی صحت و سلامتی ایک ایسی ذمہ داری ہے جو کہ ان کا پہلا دانت نکلنے سے پہلے ہی شروع ہو جاتی ہے۔ پہلا دانت نکلنے سے پہلے آپ کسی گیلے کپڑے کی مدد سے اپنے بچے کے مسوڑھوں سے کھانے پینے کے ذرات کی صفائی کر سکتے ہیں۔ پہلا دانت نکلنے کے بعد آپ مٹر کے دانے کے برابر کوئی فلورائیڈ (Flouride) والا ٹوتھ پیسٹ کسی کپڑے یا بچوں کے برش پر لگا کر بچے کے دانت اور مسوڑھے صاف کر سکتے ہیں۔

اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ سوتے وقت بچے کے منہ میں دودھ کی بوتل نہ لگی ہو۔ بچوں کے دانت اس وقت خراب ہوتے ہیں جب بچے رات کو دودھ کی بوتل لے کر سو جاتے ہیں۔ دودھ میں موجود مٹھاس کے ان ذرات پر بیکٹیریا کی پیدائش اور افزائش شروع ہو جاتی ہے جو کہ بچوں کے دانتوں کو خراب کرتی ہے۔

## بعد کے سال

جب بچہ دو سے تین سال تک کا ہو جائے تو آپ اُسے دانت برش یا فلاس (floss) کرنے کا طریقہ سکھا سکتے ہیں۔ لیکن یہ بات یاد رکھئے کہ آپ آٹھ سال تک کی عمر کے بچے کو اپنی نگرانی میں دانت صاف کروائیں، جب تک کہ بچہ دانت صاف کرنے میں مہارت حاصل کر لے۔ اس کے علاوہ بچے کے ابتدائی دودھ کے دانتوں کے درمیان کچھ جگہ خالی ہوتی ہیں جو کہ پکے دانتوں کے لئے ہوتی ہیں۔ اگر دانتوں کے درمیان اس طرح کی خالی جگہیں ہوں تو پھر اس صورت میں فلاس نہ کروائیں جب تک کہ دانت آپس میں مل نہ جائیں۔

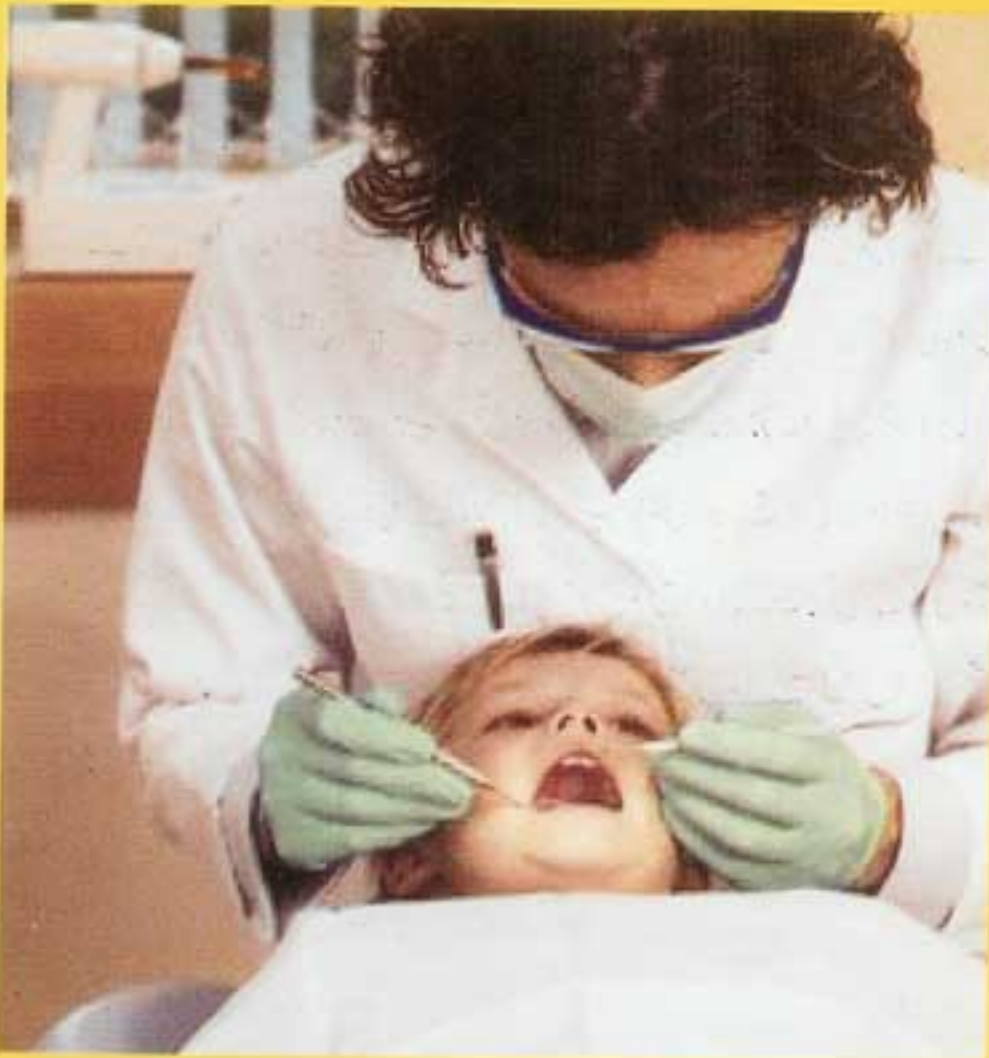
## بچے کو دانتوں کے معائنے کے لئے آمادہ کرنا:

دانتوں کے ڈاکٹر کا کلینک بچے کے لئے ایک ڈراؤنی سی جگہ ہو سکتی ہے۔ لیکن درج ذیل تدبیریں استعمال کر کے اس کو ایک دلچسپ مقام میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔

■ دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس صرف اس وقت لے کر جائیں جب بچہ پرسکون اور خوشگوار موڈ میں ہو۔  
■ دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جانے سے پہلے ”درڈ“ اور ”تکلیف“ جیسے الفاظ کا قطعی استعمال نہ کریں۔ بچے سے اس طرح کی بات کہنا کہ ”یہ درد نہیں کرے گا“ اُسے یہ سوچنے پر مجبور کرے گا کہ درد ہو بھی سکتا ہے۔

■ اس حوالے سے آپ اپنا تکلیف دہ تجربہ اس کے سامنے کبھی مت دہرائیئے۔

■ اگر بچے کے دل میں اس حوالے سے کوئی خوف یا خدشہ ہے تو اُسے بیان کرنے دیجیئے۔





# دانتوں کو برش کرنا۔۔۔

## دانتوں کو برش کرنے کے طریقہ کار

1 اپنے بچے کو عادت ڈالیں کہ وہ ہر دفعہ کھانا کھانے کے بعد دانتوں کو برش کرے۔ کھانا کھانے کے چند ہی منٹوں بعد دانتوں پر بیکٹیریا جمع ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ دانتوں کو برش کرنے سے ان پر چپکے ہوئے بیکٹیریا کا ایک بڑی حد تک خاتمہ ہو جاتا ہے اور یوں بچے کے دانت اور مسوڑھے محفوظ رہتے ہیں۔

بچے کو صحیح انداز سے برش کرنے کا طریقہ سکھانا ہی ان کی دانتوں کی صحت و سلامتی کی طرف پہلا قدم ہے۔ آپ کے بچے کے دانتوں اور مسوڑھوں کی صحت و سلامتی کا دارومدار اسی بات پر ہے کہ وہ دن میں کتنی مرتبہ اور کس طریقے سے دانتوں کو برش کرتا ہے۔ دانتوں کو برش کرنے سے ان بیکٹیریا کا خاتمہ ہو جاتا ہے جو دانتوں اور مسوڑھوں کی مختلف بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔

## بیکٹیریا اور دانتوں پر جما ہوا 'پیلہ پن'

بیکٹیریا کس طرح سے دانتوں پر چمٹ کر ان پر پیلہ پن پیدا کر دیتے ہیں؟ دانتوں کو صحیح انداز سے برش کرنا بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ صحیح طریقے سے برش کرنے سے آپ کے بچے کے دانتوں سے بیکٹیریا کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ برش کرنے کی وجہ سے دانتوں پر بیکٹیریا کا چپکنا کم ہو جاتا ہے جس سے بیکٹیریا کی نشوونما میں کمی واقع ہوتی ہے۔

بیکٹیریا دانتوں کی اوپر کی سطح پر حملہ کرتے ہیں۔ اگر آپ کا بچہ کھانے کے بعد اچھی طرح اپنے دانتوں کو برش نہیں کرتا تو اس کے دانتوں پر بے شمار بیکٹیریا جمع ہو جائیں گے۔ جب ان بیکٹیریا کی تعداد حد سے زیادہ ہو جائے گی تو یہ دانتوں پر 'پیلہ پن' کی صورت میں نظر آئیں گے۔ دانتوں پر نظر آنے والا 'پیلہ پن' دراصل بیکٹیریا ہی کی ایک بہت بڑی تعداد ہوتی ہے جو کہ دانتوں پر چپکے ہوئے کھانے کے ذرات پر پل رہی ہوتی ہے۔ کھانے کے یہ چپکے ہوئے ذرات ایک کیمیائی عمل سے گزرتے ہیں جس سے کچھ قسم کے تیزابی مادے پیدا ہوتے ہیں جو کہ دانتوں اور مسوڑھوں کے خراب ہونے کا سبب بنتے ہیں۔

جیسا کہ آپ کو معلوم ہے کہ آپ کے بچے کے لئے دانتوں کو برش کرنا بہت اہمیت رکھتا ہے۔ ایسے میں سوال یہ اٹھتا ہے کہ بچوں کو کس طریقے سے دانتوں کو برش کرنا چاہئے؟ دانتوں کو برش کرنا کوئی مشکل کام نہیں ہے۔ البتہ یہ بات اہمیت رکھتی ہے کہ دانتوں کو اس انداز سے صاف کیا جائے کہ ان بیکٹیریا جمع ہو جانے کی وجہ سے جو 'پیلہ پن' نظر آ رہا ہو وہ بالکل صاف ہو جائے۔ یہ 'پیلہ پن' دراصل بیکٹیریا ہی ہوتے ہیں جو دانتوں اور مسوڑھوں کے خراب ہونے کا سبب بنتے ہیں۔ دانتوں کو صحیح انداز سے برش کرنا کوئی اتنا پیچیدہ کام نہیں ہے مگر پھر بھی ہم میں سے بہت سے لوگ یہ نہیں جانتے کہ کس طرح صحیح اور بہتر طریقے سے برش کیا جاتا ہے۔





# دانتوں کی صحت و سلامتی کی طرف پہلا قدم

**3** اپنے بچے کو سمجھائیے کہ برش کو 45 کے زاویے پر رکھ کر استعمال کیا کریں اور برش کے بالوں کو دانتوں کی جڑوں اور مسوڑھوں کے درمیان کے حصے پر استعمال کریں۔ اپنے بچے سے کہیے کہ برش آرام سے گول گول گھماتے ہوئے استعمال کریں۔

**2** اگر آپ کا بچہ ہر کھانے کے بعد برش کرنے کے لئے راضی نہیں ہوتا تو کم از کم اس میں صبح سویرے اور رات کو سونے سے پہلے دانتوں کو برش کرنے کی عادت ڈالیے، رات کو نیند آنے کے بعد لعاب دہن (saliva) نکلنا بند ہو جاتا ہے اور اس طرح بیکٹیریا یا آسانی دانتوں اور مسوڑھوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

**4** اس بات کی احتیاط کیجیے کہ کہیں آپ کا بچہ دانتوں کو زیادہ زور سے تو نہیں رگڑ رہا۔ زور سے برش استعمال کرنے سے ممکن ہے کہ مسوڑھوں پر خراش آجائے اور ان سے خون وغیرہ بہنے لگے۔ زور سے برش کر کے دانت اچھی طرح صاف نہیں کیے جاسکتے۔

**5** اس بات کو یقینی بنائیے کہ آپ کا بچہ اپنے دانتوں کے ہر حصے کو اچھی طرح سے صاف کرے۔ دانتوں کو برش کرتے وقت دانتوں کے پیچھے والے حصے پر بھی اچھی طرح برش کرنا چاہئے۔

**6** اپنے بچے کو سمجھائیے کہ اپنے برش کرنے کے انداز اور زاویے کو بدلتا رہے تاکہ دانتوں کے وہ حصے جو ایک زاویے سے برش کرنے سے رہ گئے ہوں وہ دوسرے انداز سے برش کرنے سے صاف ہو جائیں۔

**7** اس بات کا خیال رکھیے کہ بچے دانتوں کو برش کرتے وقت جلد بازی نہ کریں۔ دانتوں کی صفائی کم از کم دو منٹ لیتی ہے۔ لہذا بچے کو دانتوں کی صفائی آرام سے کرنے کی تلقین کیجئے۔

**8** اپنے بچے کے لئے صحیح قسم کے لوتھ برش کا انتخاب کیجئے۔ نرم اور گول بالوں والا برش قدرے بہتر رہے گا۔ برش کا سائز (size) اور ڈیزائن (design) اس انداز کا ہونا چاہئے کہ وہ بچے کی آخری داڑھ تک با آسانی پہنچ سکے۔ بچے کے لئے کوئی بہت ہی خوبصورت برش لینا ضروری نہیں ہے۔ ایک عام سا برش بھی کارآمد ثابت ہو سکتا ہے اگر برش کا صحیح استعمال کیا جائے۔

**9** اپنے بچے کے برش کو بدلتے رہئے۔ ایک سال کے دوران کم از کم چار مرتبہ اپنے بچے کے برش کو ضرور تبدیل کیجئے اور اگر ممکن ہو سکے تو سال میں پانچ یا چھ مرتبہ بھی برش تبدیل کیا جاسکتا ہے۔







# صحت مند

از قلم: ڈاکٹر سمیہ سید طارق

غذا ہماری زندگی کے ابتدائی سالوں میں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ بچوں کو بہتر غذا دینے سے نشوونما کے بہترین نتائج سامنے آتے ہیں۔ غذائیت کسی بھی فرد اور خاص طور سے بچوں کی مجموعی صحت کے لیے بہت اہم ہے۔ مناسب اور صحیح غذائیت اس بات کو یقینی بناتی ہے کہ بچہ ہر اعتبار سے نشوونما پائے۔ مناسب غذا بچے کی جسمانی اور ذہنی نشوونما کے لیے مفید ہے۔

اس مضمون میں بنیادی غذاؤں کو بیان کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔ اس سے والدین کو اپنے بچوں کے لیے غذا کا انتخاب کرنے میں رہنمائی ملے گی۔

اگر آپ اپنے بچوں کو متوازن غذا نہیں دے پا رہے ہیں اور آپ کو یہ بھی نہیں معلوم کہ انہیں صحت مندر کھنے کے لیے کیا کھانا چاہیے تو اس مضمون کو غور سے پڑھیے۔

غذائیت تین مراحل پر مشتمل ہوتی ہے:

1۔ کھانا یا مشروب کھایا/پیا جاتا ہے۔

2۔ جسم غذا یا مشروب کو غذائی اجزاء میں توڑتا ہے۔

3۔ یہ غذائی اجزاء خون کے ذریعے جسم کے مختلف حصوں میں پہنچتے ہیں جہاں وہ بطور ”توانائی“ (energy) اور دوسرے مقاصد کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔

دو سال کی عمر میں بچہ اس قابل ہو جاتا ہے کہ اس کے لیے مختلف غذائی حدود کا تعین کیا جائے اور اس موقع پر اس میں غذا سے متعلق نظم و ضبط پیدا کیجئے۔ بچے کو سکھائیے کہ وہ اچھی اور صحت مند غذا کا انتخاب کرے۔ ظاہر ہے







# نشوونما

کہ بچے غذائی ضروریات سے واقف نہیں ہوتے اور نہ ہی وہ مخصوص غذاؤں کی افادیت سے آگاہ ہوتے ہیں۔ اس لئے آپ اپنے بچے کو صحت مند غذا استعمال کرنا سکھائیں اور اس کی راہ نمائی کریں۔

کسی بھی عمر کے فرد کے لیے بہترین غذائی مشورے درج ذیل ہیں:

- ہر روز مختلف اقسام کے غذائیت بخش کھانے کھائیے۔
- وہ غذا جس میں کاربوہائیڈریٹس، چکنائی اور پروٹین، متوازن تناسب سے ہوں، وہ استعمال کیجئے۔
- وہ غذا منتخب کریں جس میں تمام اناج سے تیار کردہ اشیاء (مثلاً مکئی کا آٹا یا دلیہ، گیہوں کی روٹی وغیرہ) سبزیاں اور پھل ہوں۔
- چینی اور نمک کا دیکھ بھال کر استعمال کریں۔
- وہ غذا زیادہ اچھی ہوتی ہے جس میں چکنائی اور کولیسٹرول کم ہو۔
- وہ غذا استعمال کی جائے جس میں تمام ضروری وٹامن، منرلز (معدنیات) اور مائیکرو نیوٹریئنٹ عمر کی مناسبت سے شامل ہوں۔
- جسمانی ورزش کر کے یا کوئی اور جسمانی سرگرمی اختیار کر کے اپنی غذا کو متوازن بنایا جائے۔

اچھی غذائیت کا آغاز گھر سے ہوتا ہے۔ اگر گھر کا ہر فرد اچھی غذا کھانے میں خصوصی دلچسپی لے گا تو غذائیت کے اصولوں پر عمل کرنے میں آسانی رہے گی۔ اگر آپ کا بچہ موٹاپے کی طرف مائل ہے تو اسے کم کیلوریز (حراروں) اور کم چکنائی والی غذا کھلائیں۔ مٹھائیاں یا وہ چیزیں جن میں چکنائی ہو، بچے کو کم سے کم دیں۔ دودھ میں سے بھی چکنائی اور بالائی نکال کر دیں۔ سافٹ ڈرنکس کے بجائے پھلوں کے جوس استعمال کروائیں۔ سافٹ ڈرنکس اور کولا مشروبات کا استعمال گھر میں کم سے کم ہونا چاہیے۔

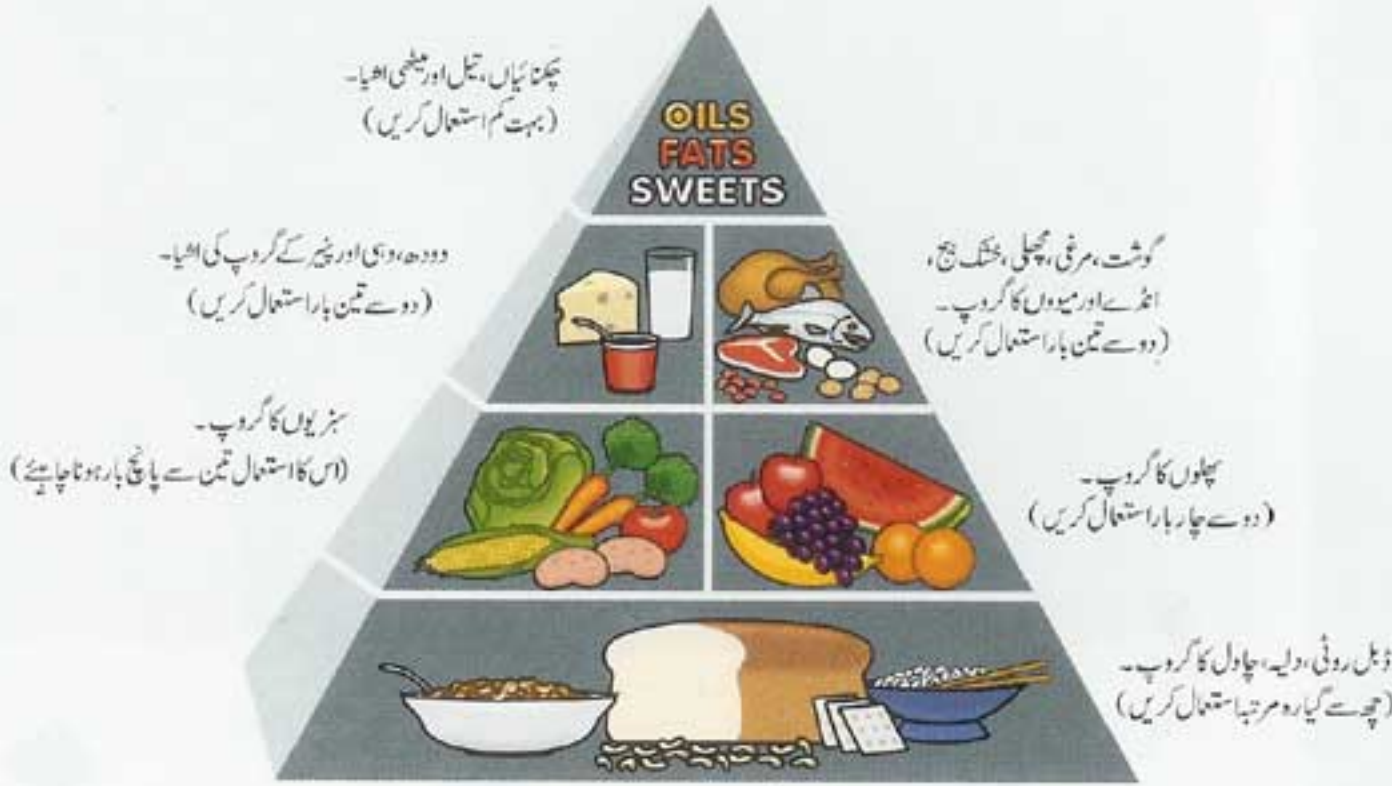




یہ غذائی مینار دو سال سے زائد عمر کے بچوں کی صحت مند غذائییت کے فروغ کے لیے بنایا گیا ہے۔ یہ روزمرہ کے کھانوں میں انتخاب کے لیے راہ نمائی فراہم کرتا ہے اور اس سے پورا گھر ہی استفادہ حاصل کر سکتا ہے۔ اس میں پانچ بڑے غذائی گروپ شامل ہیں۔ جن کا صحیح مقدار میں استعمال اچھی صحت کا ضامن ہے۔

کسی ایک گروپ کے کھانے دوسرے گروپ پر ترجیح نہیں لے سکتے۔ کھانے والا اسے کس حد تک غذا استعمال یا ہضم کرتا ہے، اس کا انحصار اس شخص کی سرگرمی یا نقل و حرکت پر ہے۔ اسکول جانے والے بچوں کو روزانہ 1,500 سے 2,000 کیلوریز (حراروں) کی ضرورت ہوتی ہے۔ لہذا انہیں درمیانی سطح کی غذا استعمال کرنی چاہیے۔ وہ بچے جن کا وزن زیادہ ہو، انہیں کم سطح کی غذا استعمال کرنی چاہیے۔

مناسب غذا کے لئے خوراک کی مقدار کا تعین بھی ضروری ہے۔ مندرجہ بالا "غذائی رہنمائی کا مینار" کھانے اور اس کی مقدار کا تعین کرتا ہے۔



## چکنائی، تیل اور میٹھی اشیاء کم سے کم استعمال کی جائیں

استعمال کی مقدار (ایک چائے کا چمچ)

صحیح انداز سے نشو و نما پاسکے۔ ٹھوس چکنائیاں مثلاً مکھن اور مارجرین ہمارے جسم میں LDL یعنی Low Density Lipoprotein کے کو لیسٹرول کی سطح خطرناک حد تک بڑھا دیتی ہیں جس سے دل کی بیماری کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

چینی یا شکر کی غذائی قدر بہت کم ہے۔ شکر ایک چائے کے ایک کے چمچے میں 20 کیلوریز ہوتی ہیں جس سے وقتی طور پر توانائی ملتی ہے۔ چینی یا شکر سفید بھی ہوتی ہے اور بھوری بھی، اس کے علاوہ شہد، جام، جیلی، ٹافیاں اور مشروبات (سافٹ ڈرنکس وغیرہ) میں بھی چینی ہوتی ہے۔

آپ گھر میں ہمیشہ کم چربی والا گوشت استعمال کریں، کم چکنائی والے دودھ کی مصنوعات استعمال کریں اور سبز یوں کے غیر سیر شدہ تیل استعمال کریں۔ جہاں تک ممکن ہو حیوانی چربی سے گریز کریں مثلاً گائے کی چربی والا گوشت۔ چبانے والی ہڈیاں اور پائے وغیرہ بھی زیادہ استعمال نہ کریں۔ اسی طرح دن بھر میں چینی کے دو سے چار چمچوں سے زیادہ استعمال نہ کریں۔

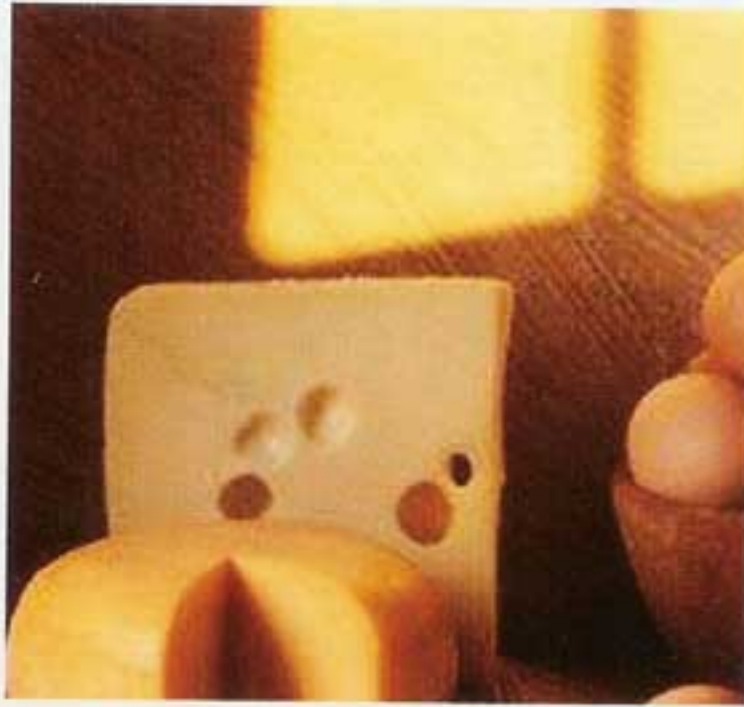
یہاں ایک بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ اگر آپ کے بچے کا وزن اس کی عمر کے حساب سے کم ہے تو اس کی غذا میں تیل کا ایک چمچ بڑھادیں تاکہ وہ زیادہ کیلوریز لے سکے۔ اس کے علاوہ اپنے بچے کی غذا میں کھجور اور میوے وغیرہ بھی شامل کر دیں۔

چکنائی اہم غذائی اجزاء ہے، کیونکہ یہ وٹامن اے، ڈی، ای اور کے پر مشتمل ہوتی ہے، مگر ان کا استعمال کم سے کم ہونا چاہیے، کیونکہ میں کیلوریز (حرارے) ہوتے ہیں۔

چکنائی آپ کی خوراک کے ایک تہائی حصے سے زیادہ پر مشتمل نہیں ہونی چاہیے۔ چکنائی استعمال کرتے وقت یہ بھی خیال رکھنا چاہیے کہ کس قسم کی چکنائی استعمال ہو رہی ہے۔ غذاؤں میں موجود سیر شدہ (saturated) چکنائی مثلاً گوشت، ڈیری کی مصنوعات، ناریل کا تیل، پام آئل وغیرہ غیر سیر شدہ (unsaturated) چکنائیوں کے مقابلے میں جسم میں کو لیسٹرول بڑھا دیتی ہیں۔ غیر سیر شدہ چکنائی زیتون، مونگ پھلی اور کیوٹا کے تیل میں پائی جاتی ہیں۔ ان کے علاوہ polyunsaturated چکنائی بھی ہوتی ہیں جو سورج مکھی، بکئی، سویا بین اور بنو لے (cottonseeds) کے تیل میں پائی جاتی ہیں۔ یہ بھی جسم میں چکنائی نہیں بڑھاتیں۔ سیر شدہ چکنائی روزانہ کی کیلوریز (حرارے) کے دس فیصد سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔ تیل کا ایک چائے کا چمچ 45 کیلوریز ہوتی ہیں۔

بعض غذائیں تیل کے معاملے میں زیادہ بھرپور ہوتی ہیں مثلاً میوے، زیتون، بعض اقسام کی مچھلی۔ یہ ہمارے خون میں HDL یعنی High Density Lipoprotein کو لیسٹرول کی سطح بڑھاتی ہیں جو کہ ہمارے جسم کے لیے مفید ہے۔ ہر عمر کے بچوں کو ان چکنائیوں کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ ان کا جسم





## دودھ، دہی اور پنیر

استعمال کی مقدار (ایک پیالی دودھ یا دہی اور آدھا اونس کشید کیا ہوا پنیر)

دودھ کی ایک پیالی (آٹھ اونس) سے 300 ملی گرام کیشیم ملتا ہے جبکہ 1.5 اونس پنیر اور ایک پیالی دہی سے بھی کیشیم کی اتنی ہی مقدار ملتی ہے۔ آدھا کپ سفید پھلی یا کچلی ہوئی شکر قندی سے بالترتیب 113 اور 44 ملی گرام کیشیم ملتا ہے۔ ایک اوسط درجے کی نارنجی 40 تا 50 ملی گرام کیشیم دیتا ہے۔ اگر بچہ دودھ کی اشیا کھانے پینے سے منع کرتا ہے تو اسے سمجھائیے کہ یہ اس کی نشوونما کے لئے ضروری ہے۔

ایک بات اور بھی ذہن میں رکھیے کہ کولڈ ڈرنکس مثلاً سوڈا اور کولا مشروبات وغیرہ کا استعمال جسم میں سے کیشیم کا ذخیرہ کم کر دیتا ہے جس سے ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں، اس لیے بچوں کو اس طرح کے مشروبات سے دور رکھیں۔

دودھ کی مصنوعات میں وٹامن اے ہوتا ہے۔ اسکول جانے والے بچے کو اس غذائی گروپ سے دو سے تین استعمال کی مقدار یعنی چاہے تاکہ ان مخصوص وٹامنز کے حوالے سے ان کے جسم میں کوئی کمی نہ رہے۔ دودھ کی مصنوعات پروٹین اور معدنیات بھی فراہم کرتی ہیں اور یہ کیشیم کی فراہمی کا بھی بہترین ذریعہ ہیں۔

اسکول جانے والے بچوں کو روزانہ 800 ملی گرام کیشیم کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچے کی ابتدائی زندگی میں کیشیم ہڈیوں کی نشوونما اور مضبوطی، درمیانی عمر میں ان کی مرمت و برقراری اور بڑھاپے میں ہڈیوں کی بوسیدگی سے بچاؤ کے لیے کام آتا ہے۔



## ڈبل روٹی، ولیہ، چاول

استعمال کی مقدار (ڈبل روٹی کا ایک سلاکس، آدھا کپ پکا ہوا ولیہ یا چاول، ایک چھوٹی چپاتی، ایک تہائی نان کاکڑا)

اسے غذائیت بخش کھانے دیں۔ ڈبل روٹی کے ایک سلاکس (28 گرام) میں 65 کیلو ریز اور ایک چپاتی (25 گرام) میں 100 کیلو ریز ہوتی ہیں۔ کچے ہوئے چاول (3/4) کپ میں 190 کیلو ریز اور کھجری (چھ بچوں) میں 40 کیلو ریز ہوتی ہیں۔

بھورے رنگ کی روٹی (brown bread) میں فائبر ہوتا ہے جو دل کی بیماریوں سے بھی تحفظ فراہم کرتا ہے اور آپ کے بچے کے وزن کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔ یہ بھورے رنگ کی روٹی افادیت کے اعتبار سے سفید ڈبل روٹی سے بہتر ہوتی ہے۔ کیونکہ سفید ڈبل روٹی کی تیاری کے دوران اس کے غذائی اجزاء کم ہو جاتے ہیں۔

اس گروپ کی ایک سرونگ لگ بھگ 80 کیلو ریز فراہم کرتی ہے۔ یہ غذائی گروپ بنیادی طور پر پیچیدہ کاربوہائیڈریٹس وٹامنز، معدنیات اور فائبر فراہم کرتا ہے۔ بچوں کو انانج سے تیار کردہ روٹی یا ولیہ دیں اور ان کی غذا میں چکنائی اور کیلو ریز شامل نہ کریں۔ مثلاً روٹی یا چاول وغیرہ میں گھی، تیل یا مکھن شامل نہ کریں۔

اگر آپ کا بچہ صحت مند ہے، اس کا وزن بھی اس کی عمر کے مطابق نارمل ہے تو چکنائی والے کھانے سے کوئی فائدہ نہیں پہنچائیں گے۔





## سبزیاں

مروں وغیرہ) گہرے پیلے رنگ کی سبزیاں (مثلاً گاجر، چغندر) اور ترکاریاں (مثلاً آلو، مکی، مرثد وغیرہ) پھلیاں، بیج اور دوسری سبزیاں (مثلاً ٹماٹر، پیاز، ماش، لوبیا، سیم) سوگرام کمس سبزیاں (تھلکے سمیت)، میں تقریباً 25 سے 30 کیلو یز ہوتی ہیں۔ ایک درمیانہ سائز کے آلو میں 75 سے 80 کیلو یز ہوتی ہیں۔

بچوں کو سبزیاں کھانا آسان کام نہیں ہے۔ اس کے لیے آپ کو سمجھ داری سے کام لینا چاہیے۔ شروع میں تھوڑی سی مقدار یعنی چھوٹے چھوٹے ٹکڑے (پکے ہوئے یا کپے) دیں۔ بعض سبزیوں کو بچہ شوق سے کھائے گا بعض کو نہیں۔

استعمال کی مقدار (ایک کپ چکنی پتوں والی سبزیاں، آدھا کپ مختلف قسم کی سبزیاں (چکنی ہوئی یا کچی) اور 3/4 کپ سبزیوں کا جوس)

ان میں چکنائی بہت کم ہوتی ہے اور یہ وٹامنز (اے اور سی)، فولیٹ معدنیات مثلاً فولاد، میکینیم اور فائبر (ریشے) کا بہترین ذریعہ ہیں۔ فائبر یا ریشہ غذا کے ہضم ہونے میں مدد کرتا ہے۔

سبزیاں پکاتے وقت بہت زیادہ چکنائی شامل نہ کریں۔ سبزیاں کھانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ یا تو انہیں کچا کھائیں یا بھاپ پر پکائیں۔ سبزیوں کو بالائے نمک چاہیے، اس سے سبزیوں میں موجود بہت سے وٹامن اور منرلز (معدنیات) ضائع ہو جاتے ہیں۔ سبزیوں کو کبھی تیز آگ پر نہ پکائیں اور نہ زیادہ دیر تک پکائیں، زیادہ پکانے سے ان میں موجود غذائیت بخش اجزاء ختم ہو جاتے ہیں۔

بچے کو زیادہ سے زیادہ سبزیاں کھائیں اور ہر طرح کی سبزیاں دیں۔ اس سے بچے کے جسم کو مختلف اقسام کی غذائیت ملے گی۔ سبزیوں میں درج ذیل شامل ہونی چاہیں: ہرے پتوں والی سبزیاں (مثلاً پالک،



## پھل

والے بچوں) کی آدھے دن کی غذائی ضرورت پوری کر سکتے ہیں۔ لیکن بہتر یہی ہے کہ انہیں جوس کے بجائے تازہ پھل دیے جائیں۔

ترش پھل (citrus fruits) اور خربوزہ وٹامن سی کا خزانہ ہوتے ہیں۔ پھلوں سے 65 فیصد کیلو یز ملتی ہیں۔

اپنے بچوں کو ہر موسم کے پھل کھلائیے۔ جن بچوں کو بچپن سے ہی پھل کھانے کی عادت ہو جاتی ہے ان کی صحت بہت اچھی رہتی ہے۔

استعمال کی مقدار (ایک درمیانہ درجے کا چھوٹا سا پھل (مثلاً سیب، کیلا، نارنگی)، آدھا درمیانہ درجے کا آم یا چکوتہ (گریپ فروٹ)، کٹے ہوئے دو سے تین چھوٹے پھل (مثلاً آلوچہ، آلو بخارا، خوبانی اور کجوریں)، ایک کپ خربوزے اور پستے کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے)۔

تازہ پھل کھانے سے جسم کو وٹامن اے اور سی کے علاوہ پوٹاشیم بھی ملتا ہے۔ ان میں سوڈیم اور چکنائی کم ہوتی ہے۔ کوشش کریں کہ بچوں کو پھلوں کے مصنوعی جوسز یا خشک ڈبہ میں بند پھل نہ دیں کیونکہ ان میں چینی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ جب بھی بچوں کو پھل دیں تو انہیں پہلے پانی سے اچھی طرح دھولیں۔

تازہ پھلوں کے خالص جوس (ایک سے دو گلاس) بچوں (خاص طور سے کھانا کھانے میں ضد کرنے





## گوشت، مرغی اور مچھلی

میوے، بیج اور انڈے میانہ روی سے استعمال کریں، بہت زیادہ استعمال نہ کریں کیونکہ ان میں چکنائی اور کولیسٹرول زیادہ ہوتا ہے۔ بچے کو دن میں ایک انڈا دیں، اس سے غذا بہت زیادہ متوازن رہے گی۔ اس میں 80 کیلو ریز ہوتی ہیں۔

بکرے یا گائے کے گوشت کے ایک چھوٹے ٹکڑے (تیس گرام) میں لگ بھگ 50 کیلو ریز ہوتی ہیں۔ سو گرام مرغی کے گوشت میں 180 کیلو ریز اور سو گرام مچھلی میں 160 کیلو ریز ہوتی ہیں۔

استعمال کی مقدار (آدھا کپ خشک پکائی ہوئی پھلیاں، ایک انڈا اور دو سے تین اونس چربی نکالا ہوا گوشت)

اس غذائی گروپ سے پروٹین، وٹامنز اور منرلز (معدنیات) ملتے ہیں جن میں وٹامن بی، فولاد اور جست شامل ہیں۔ کھانا کم چکنائی میں پکایا جائے۔

آپ مچھلی یا مرغی کا شوربے والا سالن تیار کر سکتے ہیں جس میں مختلف سبزیاں وغیرہ بھی شامل کی جاسکتی ہیں۔ گوشت کو نہ تلیں کیونکہ اس میں چکنائی اور کولیسٹرول زیادہ ہوتا ہے۔

## عمر کے اعتبار سے لگ بھگ وزن

وزن	عمر
12 - 13 کلو گرام	2 سال کی عمر پر
13 - 14 کلو گرام	2 1/2 سال کی عمر پر
14 - 14.5 کلو گرام	3 سال کی عمر پر
14.5 - 16.5 کلو گرام	4 سال کی عمر پر
16.5 - 18.5 کلو گرام	5 سال کی عمر پر
18.5 - 20 کلو گرام	6 سال کی عمر پر
20 - 22.5 کلو گرام	7 سال کی عمر میں پر
23 - 25 کلو گرام	8 سال کی عمر پر

چار سے آٹھ سال کی عمر کے درمیان بچوں کے قد پر بھی توجہ دینا ہوتا ہے۔ لمبے بچے دبلے پتلے نظر آتے ہیں مگر یہ صحت مند ہوتے ہیں۔ اپنے بچوں کی نقل و حرکت اور سرگرمیوں پر نظر رکھنا ضروری ہے۔ اگر کوئی بچہ ٹھیک ٹھاک ہے اور وہ اکثر بیمار بھی نہیں ہوتا، اسکول میں بھی اور کھیلوں میں بھی اس کی کارکردگی ٹھیک ہے تو اسے موٹا کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بعض والدین اپنے بچوں کو زبردستی کھانا چاہتے ہیں جو کہ صحیح طریقہ نہیں ہے۔

آپ اپنے بچے کو کیا کھلاتے ہیں، یہ آپ کی اپنی مرضی پر منحصر ہوتا ہے۔ میں نے جن بنیادی غذائی اجزاء کا ذکر کیا ہے، وہ محض ایک شروعات ہے۔ غذائیت ایک ایسا عمل ہے جو ہمیشہ جاری رہتا ہے۔ والدین کو اپنے بچوں کی غذائی ضرورت کا احساس کرتے ہوئے ان کی نشوونما کے تقاضوں کو سمجھنا چاہیے۔

## کھاؤں کی منصوبہ بندی

تمام صحت مند بچوں کو ہر روز کم از کم تین مرتبہ کھانا کھانا چاہیے اور دن میں دو مرتبہ اسٹیکس (ہلکی پھلکی چیزیں) یعنی چاہیے۔ ہر کھانے کی ہر بچے کے لیے مقدار الگ ہوگی۔ مائیں اپنے بچوں کو دو سال تک اپنا دودھ پلائیں۔

ایک سے تین سال کے بچوں کو ہر روز کم از کم تین مرتبہ کھانا اور دو مرتبہ ہلکی پھلکی غذائیں یعنی چاہیے۔ گھر میں جو کچھ کھایا جاتا ہے مثلاً دال روٹی، وہ بھی باقاعدہ طور پر بچوں کو دیا جائے۔ اس کھانے کی مقدار 3/4 کپ ہوگی جس میں انڈا بھی شامل ہوگا۔ ہفتے میں دو سے تین مرتبہ ایک اونس گوشت یا مچھلی دی جائے۔ ہر قسم کے تازہ پھل اور کچی سبزیاں بہ طور ہلکی پھلکی غذا متعارف کرائی جائیں۔ اگر ماں کا دودھ چھڑایا گیا ہے تو اس کے بعد انہیں چوبیس گھنٹوں میں دوبار چھ سے آٹھ اونس دودھ دیا جائے۔

چار سے چھ سال کی عمر میں اپنے بچے کو ہر کھانے میں آدھی چپاتی یا ایک پیالی کپے ہوئے چاول دیں۔ کھانے کی منصوبہ بندی کے مطابق دن میں تین کھانے اور دو ہلکی پھلکی غذائیں دیں۔ اس کے ساتھ دن میں دو مرتبہ چھ سے آٹھ اونس دودھ یا اس مقدار کے برابر دہی دیا جائے۔

سات سے آٹھ سال کے درمیان کی عمر کے بچوں کا کھانے کا پلان بھی یہی رہے گا البتہ اس میں ہر کھانے میں دو روٹی یا ایک پیالی چاول کا اضافہ ہو جائے گا۔ اس کا انحصار بچے کی نقل و حرکت پر ہے۔ ہلکی پھلکی غذا بھی ایک دن میں دو سے بڑھا کر چار کیے جاسکتے ہیں مگر یہ ہلکی پھلکی غذا کھانے سے دو گھنٹے پہلے نہ دی جائیں۔ ان بچوں کو چھ سے آٹھ اونس دودھ ضرور دیا جائے، کیونکہ اب آپ کا بچہ اس مرحلے میں داخل ہو رہا ہے جہاں اس کی جسمانی نشوونما بہت تیز ہوگی۔



# حفاظتی ٹیکے

بچوں کی صحت کے لئے ایک لازمی قدم

از: انیلا الانا

یہ ہماری خوش قسمتی ہے کہ ہمارے ہاں ایسے حفاظتی ٹیکے موجود ہیں جو بچوں کو درج ذیل مہلک امراض سے تحفظ فراہم کرتے ہیں:

- |                 |                     |                                |
|-----------------|---------------------|--------------------------------|
| (۱) ٹی بی       | (۲) پولیو           | (۳) خناق                       |
| (۴) کالی کھانسی | (۵) ٹینٹس (تشیخ)    | (۶) ہیپوفیلس انفلوئنزا ٹائپ بی |
| (۷) خسرہ        | (۸) گلے آنا (Mumps) | (۹) ہیپاٹائٹس بی               |
- حفاظتی ٹیکے بالکل محفوظ ہوتے ہیں اور زیادہ موثر بھی۔

UNICEF نے اپنے ایڈرم جائزے 2001 میں پاکستان میں بچوں کی صحت کی کیفیت بیان کرتے ہوئے درج ذیل بنیادی اور اہم نکات پیش کیے ہیں:-

- شیرخوار بچوں کی اموات کی شرح: 1000 زندہ پیدائشوں میں سے 85
- پانچ سال کی عمر کے اندر مرنے والے بچے: 1000 زندہ پیدائشوں میں سے 103
- 12 سے 23 ماہ کے بچوں کو حفاظتی ٹیکے لگانے کی شرح: پنجاب: 68 فیصد سندھ: 47 فیصد
- حاملہ خواتین کے لئے تشیخ (Tetanus) سے بچاؤ کے ٹیکے لگنے کی شرح: 31 فیصد
- وہ بچے جنہیں ان کی کاشتکار مائیں ان کی شرح: 50 فیصد
- 5 سال سے کم ذہنی طور پر پلے ماندہ بچوں کی شرح: 60 فیصد

SOURCE: "Vaccines in children recent developments" by Dr. Anwar Zaidi consultant in infectious diseases. Doha, Thursday, Sept 29, 2005.

جن ملکوں میں حفاظتی ٹیکوں کے پروگرام کامیابی سے چل رہے ہیں وہاں مختلف امراض میں نمایاں کمی واقع ہوئی ہے۔ حفاظتی ٹیکوں نے ہونے والی بیماریوں کے خطرات کو دور کر دیا ہے۔ اگر بیماری سے بچاؤ کا پہلے ہی انتظام موجود ہو تو اس بیماری کی تکلیف کو کیوں سہا جائے؟ دوسری جانب وہ بیماریاں جن سے حفاظتی ٹیکے مقابلہ کرتے ہیں بہت سنگین ہوتی ہیں۔ پولیو، خناق، کالی کھانسی اور خسرہ بعد میں فالج، معذوری، نمونیہ، دم گھٹنے، دماغی فالج اور دل کے امراض کا باعث بنتی ہیں۔

پاکستان میں بچوں کی اموات کی شرح دنیا بھر میں چوتھے نمبر پر ہے۔ پاکستان میں ہر سال لگ بھگ 5,85,000 بچے پانچ سال کی عمر سے پہلے فوت ہو جاتے ہیں۔ افسوس ناک حقیقت یہ ہے کہ ان میں سے متعدد بچوں کو آسانی سے بچایا جاسکتا ہے۔

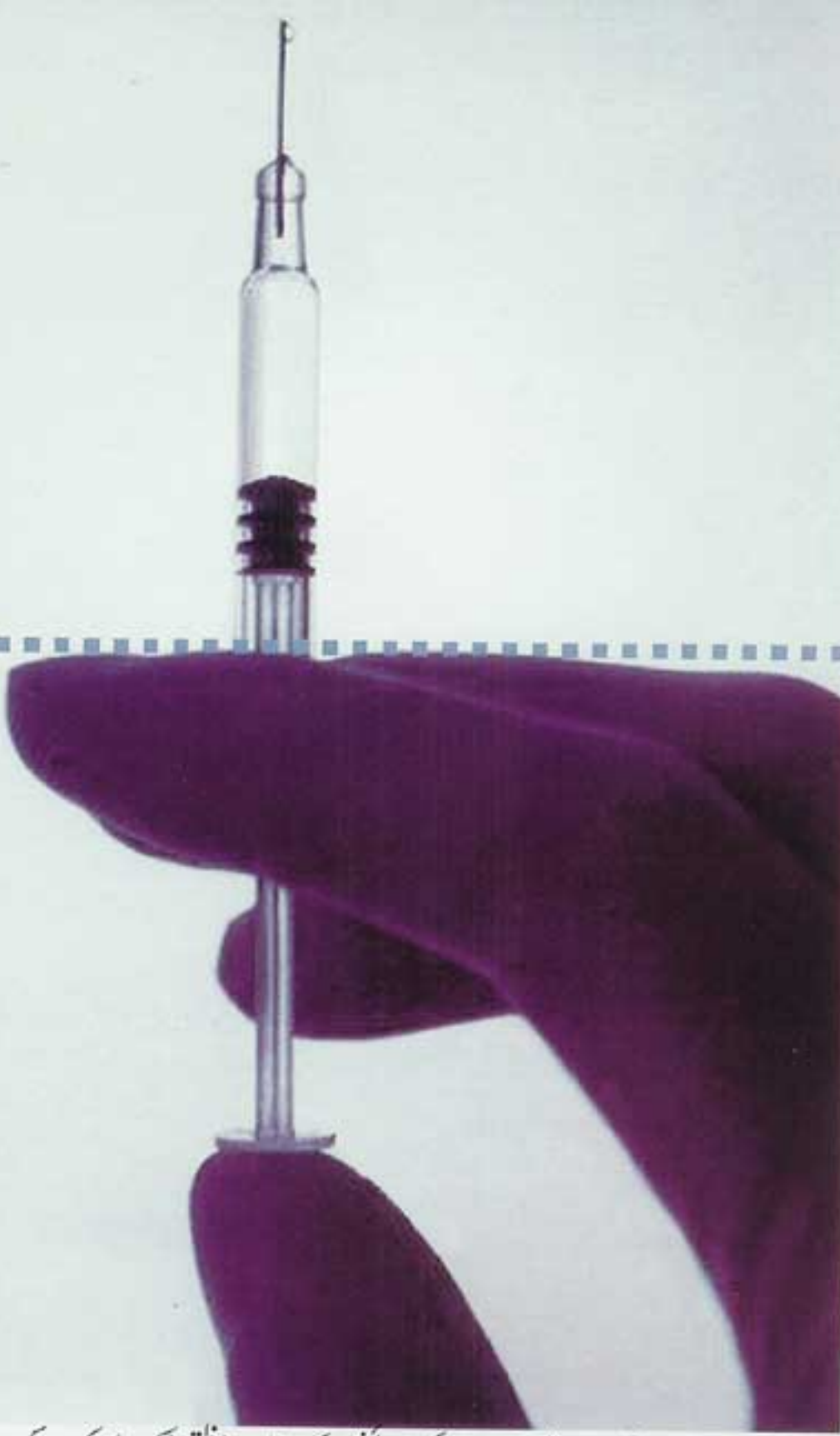
بیماریوں سے بچاؤ کی حفاظتی تدابیر بچوں کو صحت مندر کھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ کسی بیماری کا علاج کرنے سے بہتر ہے کہ پہلے ہی اس سے بچاؤ کے انتظامات کر لیے جائیں۔ حفاظتی ٹیکوں کی مدد سے وبائی بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ تاہم ترقی پزیر ملکوں میں آج بھی ایسے وائرس اور بیکٹیریا ہیں جن پر حفاظتی ٹیکوں کا بھی اثر نہیں ہوتا اور ان کی وجہ سے اموات ہوتی ہیں یعنی آج بھی یہ خطہ مہلک اور وبائی امراض کی لپیٹ میں ہے۔ لوگ ساری دنیا میں سفر کرتے ہیں ایک ملک سے دوسرے ملک، ایک شہر سے دوسرے شہر آتے جاتے ہیں اور اپنے ساتھ بیماریاں بھی لاتے ہیں۔ اس لئے جب تک کسی بیماری کا مکمل طور پر خاتمہ نہیں ہو جاتا یہ خطرہ سر پر منڈلاتا رہتا ہے کہ نہ جانے کب کوئی بیماری دوبارہ پھوٹ پڑے۔ بچوں کی حفاظت کے لئے ضروری ہے کہ ان کو حفاظتی ٹیکوں کے تمام کورس کروائے جائیں۔ والدین اس چیز کا خاص خیال رکھیں کہ بچوں کو بروقت حفاظتی ٹیکے لگوائیں اور اس میں ذرا بھی غفلت نہ برتیں۔

حفاظتی ٹیکے بیماریوں کے پیدا ہونے میں یا تو رکاوٹ ڈالتے ہیں یا کم از کم اس کی رفتار کو کم کر دیتے ہیں۔ یہ بچوں کو متعدد خطرناک بیماریوں سے بچانے کا ایک آسان اور سادہ حل ہے۔ کمزور یا مردہ جراثیم کسی بیماری کے پھیلنے کا سبب نہیں بن سکتے۔ تاہم حفاظتی ٹیکے آپ کے بچے کے جسم کی قوت مدافعت مضبوط بناتے ہیں اور اس طرح کے جسم کو بیماری کا سبب بننے والے جراثیم سے لڑنا سکھاتے ہیں۔ جب جراثیم بچے پر حملہ آور ہوتے ہیں تو مدافعتی نظام خود بہ خود ان جراثیم سے بچاؤ کے لئے سرگرم عمل ہو جاتا ہے۔

تمام بچوں میں پیدائشی طور پر بیماریوں سے لڑنے کی کچھ نہ کچھ قدرتی صلاحیت ہوتی ہے اور حفاظتی ٹیکے اسی صلاحیت کو مستحکم بنانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ یہ قوت بچوں کو اینٹی باڈیز (Anti bodies) کی شکل میں اپنی ماؤں سے ملتی ہے۔

ماں سے ملنے والے یہ اینٹی باڈیز لگ بھگ تین ماہ تک بچے میں موجود رہتے ہیں۔ جو بچے اپنی ماں کا دودھ پیتے ہیں انہیں اس دودھ کے ذریعے اضافی اینٹی باڈیز ملتی ہیں۔ ماں کی دی ہوئی یہ اینٹی باڈیز خون میں سے آہستہ آہستہ غائب ہو جاتی ہیں۔ ماں کا دودھ پلانا ویسے تو بچے کو امراض سے بچاتا ہے مگر یہ عمل بچے کو سنگین اور خطرناک بیماریوں سے تحفظ فراہم نہیں کرتا۔ ماں کا دودھ بچے کے اندر ایک مضبوط اور مستحکم مدافعتی نظام ضرور تیار کر دیتا ہے اور ڈائریا سہال کے علاوہ وہ کھانسی اور بخار سے بھی تحفظ فراہم کرتا ہے۔





ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق جن بچوں کو پیدائش کے وقت حفاظتی ٹیکوں کا کورس کرا دیا جاتا ہے ان میں سے تقریباً 95 فیصد بچے بالکل محفوظ ہو جاتے ہیں اور ہر طرح کے امراض سے بچ جاتے ہیں۔

ملک سے امراض کو ختم کرنے کے لئے چند تجاویز:

- \* اسکولوں میں تمام بچوں کا حفاظتی ٹیکوں کا کارڈ ہونا چاہئے۔
- \* ویکسین کی قیمتوں کو حکومت اور ڈسٹری بیوٹرز کی مدد سے کم کرنا چاہئے تاکہ تمام افراد کی پہنچ میں آسکے۔
- \* والدین اپنے بچوں کو حفاظتی ٹیکوں کا کورس کرائیں تاکہ ان کے بچوں کا مستقبل محفوظ رہے۔
- \* حفاظتی ٹیکوں کے حوالے سے والدین کی معلومات میں اضافہ کرنے کے لئے ایک بڑی مہم چلائی جائے۔
- \* والدین کی معلومات میں اضافہ کرنا چاہئے کہ وہ کس طرح سے اپنے بچوں کے حفاظتی ٹیکوں کے ریکارڈ کو اپ ڈیٹ کریں۔

#### Resources:

www.cdc.gov.htm  
www.simcoemuskokahealth.org  
www.IRINnews.org  
"Vaccines & Vaccination - cost effective disease prevention" "Tuberculosis: the largest infectious killer of the world" by Dr. Javaid Khan. News Update Aga Khan Health Services Pakistan Issue No: 10, Dec. 2003.  
www.irin.org

کچھ مصنفہ کے بارے میں:

محترمہ انیلا اٹا نے BScN (نچلے آف سائنس ان نرسنگ) آغا خان یونیورسٹی سے 1993 میں کیا اور AKUH کے ہیڈ ڈائریکٹ پونٹ میں کلینکل نرس اسپیشلسٹ کے طور پر کام کیا۔ فی الوقت وہ کیلکولڈز (Catco Kids) کے ساتھ ایک شریک کے طور پر کام کر رہی ہیں اور چائلڈ کیئر پروگرامز کو سرکاری ہیں۔ آپ نے نرس ایڈمنسٹریٹر (کیلکولڈز) کے طور پر بھی کام کیا ہے۔

بچے کی عمر	حفاظتی ٹیکہ
پیدائش کے وقت	ٹی بی (BCG)، پپا ٹائٹس بی (پہلی خوراک)، پولیو کے قطرے (مصر خوراک)
4 مہ	پپا ٹائٹس B (دوسری خوراک)
6 مہ	DPT+HIB (پہلی خوراک)، پولیو کے قطرے (پہلی خوراک)
10 مہ	DPT+HIB (دوسری خوراک)، پولیو کے قطرے (دوسری خوراک)
14 مہ	DPT+HIB (تیسری خوراک)، پولیو کے قطرے (تیسری خوراک)
6 ماہ	پپا ٹائٹس B (تیسری خوراک)
9 ماہ	خسرہ
15 ماہ	خسرہ، گلے آٹا (Mumps)، بڑمن خسرہ (MMR)
18 ماہ	اضافی خوراک DT+HIB پولیو کے قطرے اضافی خوراک
2 سال	ٹائیفائیڈ ویکسین (ہر تیسرے سال)
4 سال	MMR اضافی خوراک
5 سال	ٹائیفائیڈ ویکسین (ہر تیسرے سال) + DT پولیو کے قطرے (دوسری اضافی خوراک)

DPT: Diphtheria, Pertussis & Tetanus  
Hib: Haemophilus Influenza Type B

Source: "Update on childhood immunization" by Prof.S.M.Inkisar Ali, Vice President Paediatric Association Dawn Thursday, Sep 29th 2005.

حفاظتی ٹیکوں کی مہم متعدد وبائی اور مہلک امراض مثلاً پولیو اور پپا ٹائٹس بی سے بچاؤ کے لئے شروع کی گئی ہے۔ پولیو سے بچاؤ کی مہم تو وسیع پیمانے پر ریڈیو اور ٹیلی ویژن کے ذریعے شروع کی گئی ہے۔ یہ مہم قومی زبان اردو کے علاوہ دیگر مقامی علاقائی زبانوں میں بھی جاری

حفاظتی ٹیکوں کے نام	حفاظتی ٹیکوں کی قیمتیں
ٹی بی ٹی	161 روپے
ڈی پی ٹی	106 (اس میں کئی خوراکیں ہوتی ہیں)
او پی ڈی	160 (اس میں کئی خوراکیں ہوتی ہیں)
پپا ٹائٹس بی	368 روپے
HIB	1,081 روپے
MMR	587 روپے
ڈی پی ٹی + پپا ٹائٹس بی + ہیب ٹائٹس	344 روپے
پین پکس	1,800 روپے
فلو	614 روپے
پپا ٹائٹس اے	1,350 روپے
نیوکسل	1,200 روپے
ٹائیفائیڈ	401 روپے
ڈی پی ٹی + ہیب ٹائٹس + Hibrex + Hep8	1,425 روپے

Source: Aga Khan University Hospital Pharmacy collected in May 2006.  
\* These prices are subject to change



## وٹامن بہت ضروری ہیں



جب بچے بڑے ہو رہے ہوتے ہیں تو ان کی صحت اور بہتری کے لیے ”وٹامن“ بے حد اہمیت کے حامل ہو جاتے ہیں۔ عام طور سے ایک متوازن غذا انھیں تمام ضروری وٹامن فراہم کر دیتی ہے۔ لیکن بعض حالات میں یہ زیادہ مفید ہوتا ہے کہ بچوں کو (خاص طور سے پانچ سال سے کم عمر بچوں کو) وٹامن سپلیمنٹ دیے جائیں۔ وٹامن سپلیمنٹ ان بچوں کے لئے زیادہ مفید ثابت ہوتے ہیں جو کھانے کے معاملے میں ضدی ہوں۔ جب آپ اپنے بچے کو وٹامن سپلیمنٹ دیں گے تو آپ کو اطمینان ہو جائے گا کہ آپ کے بچے کو ہر قسم کے وٹامن مل رہے ہیں۔ بچوں کے لیے وٹامن سپلیمنٹ مختلف اشکلوں میں آتے ہیں۔ ان میں شربت، چبا کر کھانے والی گولیاں اور قطرے شامل ہیں جو لگ بھگ ہر دواؤں کی دکان پر مل جاتے ہیں۔



## کن کھانوں میں ملتا ہے

## اس کا مقصد

## وٹامن

کھن، پنیر، انڈا، تیل والی مچھلی، سبز اور زرد سبزیاں۔

یہ جسم کی نشوونما، آنکھوں اور جلد کے لیے ضروری ہے۔ یہ انشیکشن سے بھی تحفظ فراہم کرتا ہے۔

**A**



براؤن چاول، سبز اور زرد سبزیاں، خمیر، بیج، دالیں، روٹی اور اناج۔

یہ غذا سے توانائی خارج کرتا ہے۔ یہ جلد اور منہ کی صحت کے لیے ضروری ہیں۔

**B1**

دودھ، انڈے، پنیر، خمیر، مٹر، بیج، دالیں اور ہرے پتوں والی سبزیاں۔

یہ غذا سے توانائی خارج کرتا ہے اور اعصابی نظام کے کام کرنے میں مدد دیتا ہے۔

**B2**



گوشت، تیل والی مچھلی، پولٹری (انڈے اور مرغی) ڈبل روٹی، آلو، پنیر، دودھ، اناج، دالیں اور سبزیاں۔

یہ غذا سے توانائی خارج کرتا ہے اور اعصابی نظام کے کام کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

**B3**

سبزیاں، خشک میوے، اناج، انڈے کی زردی، گوشت، بیج، مٹر اور خمیر۔

یہ توانائی کے لیے ضروری ہے۔ یہ ہارمون کے نظام اور مدافعتی نظام میں مدد دیتا ہے۔

**B5**

روٹی، کھجی، مچھلی، انڈا، گوشت، اناج، پھل اور سبزیاں۔

یہ جلد اور اعصاب کو صحت مند بناتا ہے۔ اور اینٹی بائیوٹک بڑھانے میں جسم کی مدد کرتا ہے۔

**B6**



گوشت، پولٹری (انڈے، مرغی) مچھلی، پنیر اور دودھ۔

یہ صحت مند اعصابی نظام کے لیے ضروری ہے۔ اس کے علاوہ خون کے سرخ ذرات کی پیدائش اور صحت مند نشوونما کے لیے بھی یہ وٹامن ضروری ہے۔

**B12**

ہرے پتوں والی سبزیاں، گوبھی اور دودھ۔

یہ خون کے سرخ ذرات کی پیدائش اور نشوونما کے لیے ضروری ہے۔

**FOLIC ACID**

پھل (خاص کر کیٹو)، ہرے پتوں والی سبزیاں، گوبھی اور دودھ۔

یہ خون کے سرخ ذرات کی پیدائش اور نشوونما کے لیے ضروری ہے۔

**C**



بالائی والا دودھ، تیل والی مچھلی، کھن اور انڈا۔

یہ مضبوط اور صحت مند ہڈیوں اور دانتوں کے لیے ناگزیر ہے۔

**D**



# کلاس روم میں صحت سے متعلق سرگرمیاں

یہ بہت ضروری ہے کہ بچوں کی تعلیم و تربیت اس انداز سے کی جائے کہ وہ صحت مند طرز زندگی کے ساتھ ساتھ صحت بخش کھانے کی اہمیت کو بھی سمجھ لیں۔ اس طرح وہ کم عمری سے ہی اپنی روزمرہ زندگی میں ان باتوں کا خیال رکھیں گے۔ ذیل میں چند سرگرمیاں دی جا رہی ہیں جن کی مدد سے اساتذہ ہلکے پھلکے اور دلچسپ انداز میں بچوں کو صحت کی تعلیم کی بنیادی باتیں سکھاسکیں گے۔

1

سرگرمی نمبر



## صحت مند عادات

(ایک فرضی اسپتال میں کھلونے کی دیکھ بھال اور نگہداشت کا ڈرامہ/کھیل)

درکار چیزیں:

- مارکرز
- کاغذ (بڑا سا سز)
- کھلونے (جیسے گڑیا یا جانور)

ہدایات:

کردار کشی (رول پلے)، بات چیت اور مباحثے کے ذریعے صحت مند عادات کی حوصلہ افزائی کیجیے۔

### 1 بحث و مباحثہ:

بچوں سے اُس وقت کے بارے میں پوچھیں جب وہ بیمار تھے۔ بیماری کی حالت میں انھیں کونسی چیزیں اچھی لگتی تھیں۔ کیا یہ کوئی دوا تھی یا علاج تھا؟

### 2 سوچ بچار:

بچوں سے کاغذ کی ایک بڑی شیٹ پر ان طریقوں کی ایک فہرست بنوائیں جو انھیں صحت مند رکھتے ہیں (یعنی غذائیت بخش خوراک استعمال کرنا، اپنے دانت پابندی سے صاف کرنا، ہاتھ منہ دھونا، ورزش کرنا وغیرہ)۔ بچوں سے ان چیزوں کے بارے میں بات کریں جن کی مدد سے وہ کسی چوٹ وغیرہ سے بچ سکتے ہیں (یعنی چولھے یا کھانا پکانے کے گرم برتن کو ہاتھ نہ لگانا اور سڑک پار کرتے وقت کسی بڑے کا ہاتھ پکڑنا)۔

### 3 کردار کشی (رول پلے):

بچوں سے کہیں کہ وہ اپنے کھلونے جیسے گڑیا، بھالو وغیرہ کی دیکھ بھال کریں۔ ان سے پوچھیں کہ ان کے کھلونے کیوں بیمار ہو گئے ہیں اور یہ بھی پوچھیں کہ وہ کیسے ٹھیک ہوں گے۔ بچے اپنے کھلونوں کی دیکھ بھال کر سکتے ہیں اور انہیں ابتدائی طبی امداد دینے کی کچھ مشق بھی کر سکتے ہیں۔ وہ اپنے کھلونوں کو رات کو بستر پر سلاتا چاہیں گے تاکہ اگلے روز وہ بالکل ٹھیک ہو جائیں۔



مزید یہ بھی کریں:

بچوں کو کچھ ڈاکٹر کے کھلونے بھی دیں تاکہ وہ کردار کشی (رول پلے) کے دوران انھیں حسب ضرورت استعمال کر سکیں۔

ایک گروپ کے ساتھ:

بچوں اور ان کے ساتھیوں سے کہیں کہ وہ ایسے پرانے کھلونے اور کتابیں جمع کریں جو ذرا بہتر حالت میں ہوں۔ اس کے بعد بچوں سے کہیں کہ وہ ان اشیاء کو بچوں کے کسی مقامی اسپتال کو عطیہ میں دیدیں۔

Source: www.pbskids.org

2

سرگرمی نمبر



صحت بخش غذا کا کولاج (collage)

مقصد:

بچے اس قابل ہو جائیں کہ انھیں صحت بخش غذاؤں کے نام معلوم ہو جائیں۔

ہدایات:

مقامی کتابوں کی دکان سے غذائی اشکال والے رسالے حاصل کریں اور بچوں سے کہیں کہ ان میں سے تصویریں کاٹ لیں۔ کوشش کریں کہ زیادہ سے زیادہ تصویریں رنگین ہوں۔ بچوں کو گوند، قینچی اور کاغذ کے گتے کی بھی ضرورت ہوگی تاکہ اس پر وہ تصویریں چپکا سکیں۔

سرگرمی:

- بچوں سے صحت بخش غذاؤں کے بارے میں باتیں کریں۔
- ہر بچے کو گوند، قینچی اور کاغذ کے گتے کا ایک ٹکڑا دیں۔ ان سے کہیں کہ وہ کتابوں اور رسالوں میں اپنی پسند کی صحت بخش غذاؤں کی تصویریں تلاش کریں جو انھیں اچھی لگتی ہیں۔
- پھر ان تصویروں کو کاٹ کر گوند کی مدد سے کاغذ کے گتے پر چپکائیں۔ پھر ان بچوں کو ان غذاؤں کے بارے میں بتائیں اور یہ بھی بتائیں کہ انھیں کھانے سے بچوں کو کیا فوائد حاصل ہوں گے۔
- جب یہ کام مکمل ہو جائے تو ہر بچہ اپنی جگہ کھڑے ہو کر باقی کلاس کے بچوں کو یہ بتائے گا کہ اسے یہ غذا کیوں پسند ہے اور اس میں کیا فوائد ہیں۔
- ان تمام چارٹس کو کلاس روم میں دیوار پر لٹکا دیں تاکہ بچوں کے والدین اور دوسرے اساتذہ بھی انھیں دیکھ سکیں۔

Source: www.atozteacherstuff.com



# ابتدائی بچپن کی نشوونما کا پروگرام

## کمرہ جماعت میں صحت اور

## حفظان صحت کے اصول

بوجھ گھٹانے کی غرض سے کمیونٹی سپورٹڈ اسکولز پروگرام نے شدید قسم کی بیماریوں سے بچاؤ اور احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کے غرض سے اسکولوں کے نصاب میں ایک مربوط تعلیمی پروگرام تشکیل دیا، جس کا مقصد یہ تھا کہ برادری کو درپیش صحت سے تعلق رکھنے والے شدید مسائل اور ان سے بچاؤ کے بارے میں شعور عامہ کو بیدار کیا جائے اور شراکتی طریقہ کار سے سستی احتیاطی تدابیر اختیار کروائی جائیں۔ صحت کی تعلیم سے متعلق یہ اقدام پروگرام کی ٹیم، آغا خان یونیورسٹی، انسٹی ٹیوٹ فار ایجوکیشن ڈیولپمنٹ (AKU-IED)، برادری، بشمول اساتذہ، بچوں اور ان کے والدین کی مخلصانہ شرکت کی وجہ سے یہ ممکن بن سکے ہیں۔

اس پروگرام کی تحت اساتذہ کو ایک تسلسل کے ساتھ تربیت، ضروری وسائل اور دیگر امداد فراہم کی جاتی ہے تاکہ وہ کمرہ جماعت میں صحت کی تعلیم کا عملی نفاذ کروا سکیں۔ اس پروگرام کی بنیاد بچے سے بچے تک والے طریقہ کار (child-to-child approach) پر رکھی گئی ہے جس کے تحت صحت کے پیغامات کو ایک بچے کے ذریعے دوسرے بچوں، ان کے گھر والوں اور برادری تک پہنچانا ہوتا ہے۔ اس پروگرام کے تحت اب تک سرسری طور پر 21 مسائل جیسا کہ متوازن غذا، لگکا، پان اور سپاری، تپ دق، ایڈز، دیسی ادویات اور کئی دیگر بیماریوں سے متعلق تربیت منعقد کروائی ہیں۔ ان مسائل کے تعارف کا نتیجہ طلباء کے داخلوں، ان کے حافظے میں اضافے اور برادری میں بڑھتے ہوئے معیار تعلیم کی صورت میں سامنے آیا ہے۔

اسکول میں صحت کی تعلیم کے نفاذ کے لئے پروگرام کی جانب سے صحت سے متعلق موضوعات والے

صحت مندی جسمانی، ذہنی، ماحولیاتی اور سماجی آسودگی کا نام ہے نہ کہ صرف بیماریوں سے عافیت کا۔ اگر بچے صحت مند ہیں، ان کی غذا اکیں اور ماحولیات میں صفائی ستھرائی ہے تو وہ پڑھنے، کام کرنے اور اپنی زندگی کو پر لطف بنانے کے مواقع کا فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ کمرہ جماعت میں صحت کی تعلیم پر زور دینے سے بچے اپنی افزائشی عمر میں ہی صحت مندانہ طرز زندگی کی اہمیت سے باخبر ہو جاتے ہیں۔ دوسری بات یہ کہ طلباء کی صحت اور ان کی سیکھنے کی اہلیت کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ جب بچے صحت مند ہوتے ہیں تو وہ اسکول میں کامیاب ہونے کے زیادہ قابل ہوتے ہیں۔

سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن کے کمیونٹی سپورٹڈ اسکولز پروگرام نے اپنے نصاب میں صحت، جسم اور ماحولیات کی تعلیم کو شامل کیا۔ سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن کی جانب سے 1998 میں تشکیل دے کر شروع کیا جانے والا یہ پروگرام لڑکیوں کی تعلیم کے لئے برادری کو اپنے ساتھ شامل کرتا ہے اور ایک شراکتی ترقیاتی عمل کے لئے سہولت کاری فراہم کرتا ہے۔ یہ پرائمری اسکولز جو کہ خاص طور پر لڑکیوں کو تعلیم فراہم کرتے ہیں بند پڑے ہوئے اسکولوں کی عمارتوں یا پھر برادری کی جانب سے فراہم کردہ جھوپڑیوں میں قائم کئے گئے ہیں۔ ان اسکولوں کی انتظامیہ کے اراکین اسی محلے کے رہنے والے ہوتے ہیں اور سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن کے ساتھ مل کر ویلج ایجوکیشن کمیٹی تشکیل دیتے ہیں اور انہیں ضروری ساز و سامان اور فنڈز فراہم کرتے ہیں۔ اس وقت سندھ کے پانچ اضلاع میں 100 کمیونٹی اسکول چل رہے ہیں جو کہ تقریباً 4000 طلباء و طالبات کو تعلیم فراہم کر رہے ہیں۔ 2000 میں ایک سروے سے پتہ چلا کہ زیادہ تر برادری کے افراد کی کمائی کا ایک بڑا حصہ بیماریوں کی تشخیص اور دوائیوں پر خرچ ہو رہا تھا۔ برادری پر سے دوائیوں اور دیگر متعلقہ اخراجات کا





کروانے اور سیکھنے کا پر لطف ذریعہ ثابت ہوگا۔

آپ کیونٹی سپورٹڈ اسکولز پروگرام کے صحت کے حوالے سے پروگراموں کے بارے میں مزید جاننے کے لئے درج ذیل پتے پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

جناب داسن بوز دار صاحب  
مینجر کیونٹی سپورٹڈ اسکولز پروگرام  
سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن  
پلاٹ نمبر 9، بلاک 7، کہکشان کافٹن 5  
کراچی 75600۔

اسباق کو نصاب کا حصہ بنایا گیا ہے۔ ان اسباق کی منصوبہ بندی کچھ اس انداز سے کی گئی ہے کہ ان میں طلباء کو اپنی صحت قائم رکھنے اور اسے سدھارنے، بیماریوں اور مضرت رويوں سے بچنے کی ترغیب دی گئی ہے۔ اسباق کی منصوبہ بندی میں طلباء کو صحت سے متعلق مسائل کی تعلیم حاصل کرنے کی اجازت بھی دی گئی ہے۔ یہ معلومات بعد میں بچے سے بچے تک، والے اصول کے تحت بچوں اور والدین تک پہنچائی جاتی ہے جب کہ کیونٹی سپورٹڈ اسکولز پروگرام کی ٹیم کے اراکین، ولج ایجوکیشن کمیشنز کے اراکین اور اساتذہ حضرات اس معلومات کو تمام اہلیان محلہ تک پہنچانے کی ذمہ داری لیتے ہیں۔ یہ دوطرفہ کوشش (جو کہ گھر والوں اور اہلیان محلہ پر مرکوز ہوتی ہے) صحت مند طرز زندگی کے حصول کے حوالے سے انتہائی کامیاب رہتی ہے اور اس سے کوئی شخص بھی محروم نہیں رہتا۔

اسباق کی منصوبہ بندی سادہ ہوتی ہے اور کسی بھی کیونٹی میں صحت سے متعلق تعلیم کی مہم چلانے کے حوالے سے اس کو آسانی سے استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔

کیونٹی سپورٹڈ اسکولز پروگرام کے اسکولوں اور برادری کی صحت کے مسائل کے بنیادی ڈھانچے کا تخمینہ لگانے اور اسے مضبوط بنانے کے لئے برادری کے ساتھ کام کرتا ہے۔

حال ہی میں پروگرام کی ٹیم ایک طبی رہنما مرتب کر کے لا رہی ہے جو کہ بچوں اور اساتذہ کے لئے بڑا ہی دلچسپ ہے۔ یہ طبی رہنما نگین ترتیب دیا گیا ہے اور اس میں تمام کلاس والوں کے لئے بھرپور اور متحرک قسم کی ہدایات دی گئی ہیں۔ یہ رہنما صحت اور حفظان صحت کے اصولوں کو کلاس میں متعارف



# متوازن غذا کے موضوع پر سبق کی منصوبہ بندی

تیار کنندہ: کمیونٹی سپورٹڈ اسکولز پروگرام،  
سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن۔

# 1

منتخب کیجئے اور سمجھئے:

خبر (News Alert)

”نئی تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ بچوں کو صحت کے حوالے سے کئی قسم کے مسائل درپیش ہوتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ایسا اسی وجہ سے ہے کہ ان کی خوراک میں وہ تمام غذائیں شامل نہیں ہوتیں جو صحت کے لئے انتہائی ضروری ہوتی ہیں۔ ماہرین صحت یہ بھی کہتے ہیں کہ، صحت مند جسمانی نشوونما اور افزائش کے لئے غذا کا متوازن ہونا ضروری ہے۔“

خبر (News Alert) کو تبدیل کر کے اس میں اس قدر معلومات ڈالی جاسکتی ہے جتنی کے بچے کے لئے ضروری ہو۔

(ب) سرگرمی (20-40 منٹ)

تعارف کے دوران جن پہلوؤں کا جائزہ لیا گیا ہے ان کو وضاحت کے ساتھ سمجھانے کے لئے خاکوں (charts) کی تصاویر استعمال کیجئے۔

(الف): تعارف (10-20 منٹ):

تمام متعلقہ پہلوؤں پر روشنی ڈالتے ہوئے متوازن غذا کے موضوع کا تعارف کروائے۔ تعارف کو مزید پرکشش اور دلچسپ بنانے کی خاطر اسے ایک ’خبر‘ کے طور پر ترتیب دیا جاسکتا ہے (جس کی تفصیل اسی صفحے پر ملاحظہ کی جاسکتی ہے)۔

خاکے (Charts)

متوازن غذا کے موضوع پر آپ رنگین خاکے بھی بنا سکتے ہیں۔ آپ کاربوہائیڈریٹس (نشاستے اور گلوکوز والی غذائیں) اور ان کے فوائد سے متعلق ایک چارٹ بنا سکتے ہیں۔ ایک چارٹ لحمیات (Proteins) میں شامل غذاؤں کے حوالے سے بھی بنایا جاسکتا ہے۔

(ج) کھیل (10-15 منٹ)

بچوں کے ساتھ ’غذائی کھیل‘ کے نام سے ایک کھیل کھیلے۔ یہ کھیل کیسے کھیلا جائے، اس کا طریقہ درج ذیل ہے:

غذائی کھیل:

یہ طریقہ بچوں کو غذاؤں کے مختلف گروپس سمجھانے کے لئے ایک بہت ہی موثر ہے۔ غذائی کھیل میں تبدیلیاں لاکر اس کو کسی بھی کلاس اور کسی بھی ضرورت کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ کلاس میں ’غذائی کھیل‘ کیسے کھیلا جائے، اس کا طریقہ کار یہ ہے۔

- کپڑے کے ایک بڑے ٹکڑے پر چھ جیسٹیں بنائیں جن پر لحمیات، حیاتین، نشاستے، چربی، نمکیات اور پانی لکھا ہوا ہو۔
- بچوں کی مدد سے کسی کاغذ کے ٹکڑے پر مختلف غذاؤں کی تصاویر بنائے اور انہیں کاغذ کے ٹکڑے سے کاٹ کر علیحدہ کر کے ایک طرح کے کارڈز بنالیں۔ اس بات کا خیال رکھئے کہ یہ کارڈز ایسی سائز کے ہوں کہ انہیں چارٹ کی جیسٹوں میں ڈالا جاسکے۔
- ہر ایک بچے سے کہئے کہ وہ ایک کارڈ اٹھائے اور اسے متعلقہ درست جیب میں رکھ دے۔
- اگر بچہ صحیح طور پر ایسا کر کے دکھائے تو اس سے اسی گروپ کی دیگر چیزوں سے متعلق پوچھئے۔
- اگر بچہ کارڈ کو متعلقہ درست جیب میں نہ رکھ پائے تو اسے اچھی طرح سمجھائے کہ اس غذا کا تعلق کسی مخصوص جیب کے ساتھ ہے۔



## 2

### مزید معلومات

- (الف) بچوں سے کہئے کہ وہ اپنے والدین سے پوچھ کر آئیں کہ وہ گھر میں کون کون سی غذائیں کھاتے ہیں۔
- (ب) دوسرے دن بچوں سے ان کے جواب طلب کیجئے۔

## 3

### موضوع پر بحث کیجئے

- (الف) بچوں اور ان کی ماؤں کو چھوٹی چھوٹی سرگرمیوں کے لئے کمرہ جماعت میں بلوائے۔ ان چھوٹی چھوٹی سرگرمیوں میں کردار ادائی (Role Playing)، گانا، متذکرہ موضوع پر عوامی پیغام دینا وغیرہ شامل ہیں۔
- (ب) ہر بچے کو ان چیزوں کی فہرست بنانے میں مدد فراہم کریں جس سے متوازن غذا بنتی ہو۔ بچوں کو بتائے کہ کسی متوازن غذا کا مطلب لازمی طور پر یہ نہیں ہے کہ مہنگے قسم کے کھانے کھائے جائیں۔ اس بات کو یقینی بنائے کہ کھانے کی ان اشیاء کا انتخاب کیا جائے جو کہ اڑوس پڑوس میں آسانی سے دستیاب ہوں۔

## 4

### قدم اٹھائے

- (الف) بچوں سے کہئے کہ وہ ان صحت مند غذاؤں کی تصاویر بنائیں جو انہیں پسند ہیں۔ ان سے کہئے کہ وہ اپنی بنائی ہوئی تصاویر ایک دوسرے کو دکھائیں اور اپنی ماؤں کو بتائیں کہ ان کے کھانوں کو مکمل اور متوازن بنانے کے لئے اس میں کیا چیزیں شامل کرنی چاہئیں۔
- (ب) بچوں سے کہئے کہ وہ اپنی ماؤں کو بتائیں کہ مذکورہ چیزوں کا خوراک میں شامل کیا جانا کس وجہ سے اہمیت رکھتا ہے۔

## 5

### تشخیص کیجئے

- (الف) متوازن غذا کے نفاذ کے عمل کا تخمینہ لگائے:
- بچوں نے کیا کچھ سیکھا؟
  - بچوں کو یہ معلومات فراہم کرنا کس قدر مؤثر رہا؟
  - ماؤں نے کیا کچھ سیکھا؟
  - اس موضوع کے حوالے سے مزید کیا کچھ کیا جاسکتا ہے؟





بچپن کی تلاش

اس سپوزیم سے جن مقررین نے خطاب کیا، ان میں پروفیسر امینا غلام علی (ستارہ امتیاز)، بیننگ ڈائریکٹر سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن، جناب محمد میاں سومرو، چیئرمین سینیٹ آف پاکستان اور ڈاکٹر حمیدہ کھوڑو، صوبائی وزیر تعلیم حکومت سندھ شامل تھے۔

تمام مقررین نے حکومت اور شہریوں پر زور دیا کہ وہ اس ضمن میں آگے آئیں کہ بچوں کو ان کے بچپن کا حق ملے اور ان کی زندگی بہتر بنانے کے لیے مل جل کر کام کریں۔

ڈاکٹر جان ویس ایک نمایاں ترقیاتی سائنس داں ہیں، انھوں نے حاضرین سے اس بات کا ذکر کیا کہ انسانی رشتے اور تعلقات تباہ ہو رہے ہیں۔ ان کی تقریر میں زیادہ زور انسانی رویوں اور اقدار پر دیا گیا۔ Reclaiming Childhood اور دوسری اہم کتابوں کے مصنف ڈاکٹر ولیم کریں نے ٹیلی فون پر سپوزیم کے شرکاء سے گفتگو کرتے ہوئے بچوں کی نگہداشت اور انہیں پڑھانے اور سکھانے کے حوالے سے بچوں کے مراکز کی اہمیت پر تفصیلی روشنی ڈالی۔

یہ تین روزہ سپوزیم درج ذیل چار اہم اور ضروری موضوعات میں تقسیم کیا گیا تھا:

- 1۔ سماجی ادارے اور بچپن (خاندان اور اسکول)
- 2۔ میڈیا، ٹیکنالوجی اور بچپن
- 3۔ عالم گیریت اور بچپن
- 4۔ سماجی ترقی اور بچپن پر ان کا اثر

ذیل میں ہماری تحقیق اور ان مباحثوں کا خلاصہ پیش کیا جا رہا ہے جو اس سپوزیم میں متذکرہ بالا عنوانات کے تحت منعقد ہوئے تھے۔

آج کے اس نام نہاد جدید اور ترقی یافتہ معاشرے میں ہر شخص مادی حصول کے لئے خود غرض ہو چکا ہے، جس کا نتیجہ یہ نکل رہا ہے کہ ہمارے بچوں سے ان کا بچپن چھین لیا گیا ہے۔ بدلتے ہوئے سماجی، تعلیمی، ثقافتی اور معاشی حالات نے سب کچھ بدل کر رکھ دیا ہے۔

### عالمی اعداد و شمار خطرناک چیزوں کی طرف اشارہ کر رہے ہیں:

ترقی پذیر دنیا کے لگ بھگ 1.9 بلین بچوں میں سے:

- 1 بلین بچے غربت کی حالت میں رہ رہے ہیں (ہر دوسرا بچہ)۔
- 640 ملین بچوں کو مناسب پناہ گاہ (رہنے کے لیے گھر وغیرہ) میسر نہیں ہے۔ (ہر تین میں سے ایک)۔
- 400 ملین بچوں کو پینے کا صاف پانی میسر نہیں ہے (ہر پانچ میں سے ایک) جس کے نتیجے میں ہر سال 1.4 ملین بچے مر جاتے ہیں۔
- 270 ملین بچوں کے لیے صحت کی سہولیات موجود نہیں ہیں (ہر سات میں سے ایک) جس کے نتیجے میں ہر سال 2 ملین بچے مر جاتے ہیں۔

Source: www.globalissues.org

بچپن کی تلاش اور تحفظ پر سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن نے آغا خان فاؤنڈیشن پاکستان، یو ایس ایڈ اور کیٹلو کڈز کے تعاون سے ایک مقامی ہوٹل میں مندرجہ ذیل پروگرام کا اہتمام کیا:

- 3 سے 5 اپریل 2006 تک ایک سپوزیم کا اہتمام کیا گیا جس کا عنوان تھا: ”بچپن کی تلاش“
- 6 اپریل 2006 کو ایک روزہ کانفرنس کا اہتمام کیا گیا جس کا موضوع تھا: ”پاکستان میں ابتدائی بچپن کی نشوونما“۔

ڈاکٹر ادیب الحسن رضوی جو سندھ انسٹی ٹیوٹ آف یورولوجی اینڈ ٹرانسپلانٹیشن کے بانی ہیں، انھوں نے تین روزہ سپوزیم کا افتتاح کیا۔ ایک ڈاکٹر کی حیثیت سے بات کرتے ہوئے انھوں نے کہا کہ ابتدائی برسوں میں بچوں کی دماغی صلاحیت اس وقت بڑی طرح متاثر ہو سکتی ہے جب بچپن میں ان کو نظر انداز کیا جائے یا ان کے ساتھ پریشان کن تجربات پیش آئیں۔



# بچپن کی تلاش



از قلم: مشہور رضوی

## سماجی ادارے اور بچپن:

حالانکہ ایسے بے شمار ادارے ہیں جہاں بچوں کی تربیت ہوتی ہے لیکن دو ادارے خاندان اور اسکول اس معاملے میں مرکزی کردار ادا کرتے ہیں۔

## خاندان

روایتی اور فطری طور پر خاندان وہ بنیادی ادارہ ہے جہاں نہ صرف بچے کی جسمانی نگہداشت ہوتی ہے بلکہ جذباتی تجربات بھی حاصل ہوتے ہیں جو ان کی بہبود کے لیے ضروری ہے۔ یہ ایک تسلیم شدہ حقیقت ہے کہ بچوں کی شخصیت ان کے اطراف کی چیزوں کے مطابق ڈھلتی اور نشوونما پاتی ہے۔ 8 سال سے کم عمر کے جن بچوں کو محبت کرنے والا خاندانی ماحول نہیں ملتا، ان کی ذہانت، جذباتی بہبود حتیٰ کہ ان کی جسمانی نشوونما پر بھی بہت بڑا اثر پڑتا ہے۔

اس سپوزیم میں جو بنیادی سوالات اٹھائے گئے وہ درج ذیل تھے:

- کیا گزشتہ چند دہائیوں میں بچوں کی پرورش میں خاندان کا کردار کا زوال آیا ہے؟
- ذہنی، سماجی، اخلاقی اور جذباتی نشوونما میں وہ کونسی بنیادی اقدار ہیں جو بچہ اپنے خاندان سے حاصل کرتا ہے؟

پروفیسر اینتا غلام علی اور امینہ سید کا کہنا تھا کہ خاندان کے ہر ممبر کا وقار اور اس کی عزت بلا امتیاز عمر اور حیثیت سے کی جانی چاہیے۔ اس طرح سب ایک دوسرے کے کام کسی خوف کے بجائے محبت اور احترام کے ساتھ کریں گے۔ اس سے فرد کی جذباتی نشوونما بھی آزادانہ ہوگی۔ محترمہ فاطمہ ثریا بجیا اور رمیز اللہ والا نے اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ بچوں کی تربیت اور پرورش کے دوران جسمانی اور زبانی طور پر انہیں کوئی تکلیف نہ دی جائے (یعنی ڈانٹا اور مارا نہ جائے)، اور آزادانہ طریقے سے بات چیت کی حوصلہ افزائی کی جائے۔ انہوں نے اس بات پر بھی ترجیح دی کہ خاندان کے افراد کے درمیان آپس میں گفتگو کرتے وقت کوئی رکاوٹ نہیں ہونی چاہیے۔

جنرل معین الدین حیدر نے کہا کہ بچوں کی تربیت اور نشوونما کے حوالے سے جو اصول بنائے جائیں وہ بالکل واضح ہوں اور ان میں بار بار تبدیلیاں نہ کی جائیں لیکن ان میں اتنی لچک بھی ہو کہ بوقت ضرورت ان میں اہم تبدیلیاں کرنے کی گنجائش ہو۔ ڈاکٹر انیلا احسان نے کہا کہ نشوونما کرنے والے (کوئی بھی) خاندان سو فیصد صحیح نہیں ہوتے۔ ان میں بحث و مباحثے کے علاوہ غلط فہمیاں، پریشانیاں (ٹینشن)، اور غصہ وغیرہ بھی شامل ہیں، مگر ایسا ہمیشہ نہیں ہوتا۔ ڈاکٹر احسان نے محترمہ زبیدہ ڈوسل کے ساتھ بحث کا اختتام کرتے ہوئے کہا کہ نشوونما کرنے والے خاندانوں میں ہر شخص غلطیاں کرتا ہے، غلطیوں کی اجازت ہے۔ یہ ممکن نہیں ہے کہ ہر شخص ہر کام بالکل ٹھیک ٹھیک کرے۔ یہ بالکل غیر حقیقی بات ہو جائے گی۔

## اسکول

پاکستان بھر میں ہم میں سے بہت سے لوگ اس بات پر فکرمند ہیں کہ ہمارے بچوں کو سب سے زیادہ نقصان اسکول پہنچا رہے ہیں۔ یہ اسکول بچوں پر غیر ضروری بوجھ اور دباؤ ڈال رہے ہیں۔ موجودہ تعلیمی نظام میں انقلابی تبدیلی وقت کی اہم ضرورت ہے۔ اس کے باوجود ہم اس موقع پر عقل مندی کا مظاہرہ نہیں کر رہے ہیں، ہم اپنے بچوں کو جسمانی، ذہنی، اور روحانی اذیت میں مبتلا کر رہے ہیں۔ اس بات کو ہم ”قوم کی بھلائی“ یا ”ان کے اچھے مستقبل“ کے نام پر درگزر کر رہے ہیں۔ ہم یہ بھول جاتے ہیں کہ ہمارے اسکولوں میں بچوں پر امتحانات کا جو بوجھ ہے اس کے باعث ان کی تخلیقی قوتوں کو آگے بڑھنے (پنپنے) کا موقع نہیں ملتا۔ اسکولوں کے اوقات کا رایے ہیں کہ ان میں بچوں کو کوئی نیا تخلیقی کام کرنے یا کھوج لگانے کا وقت بالکل نہیں ملتا ہے۔ اگر ملتا ہے تو بہت کم ملتا ہے۔ اسی طرح یہ بچے نہ کھیل پاتے ہیں اور نہ اپنے بچپن کی زندگی سے لطف اندوز ہو پاتے ہیں۔





تعلیم کی صوبائی وزیر ڈاکٹر حمیدہ کھڑواہی سی ڈی کانفرنس سے خطاب کرتے ہوئے۔

### میڈیا، ٹیکنالوجی اور بچپن

پروفیسر نثار احمد زبیری اور پروفیسر عباس حسین یکے بعد دیگرے پریزنٹیشن دی جس نے حاضرین کو میڈیا اور ٹیکنالوجی کے حوالے سے فکرمند کر دیا۔ ان کے کہنے کے مطابق ٹیکنالوجی یعنی کمپیوٹرز، ٹیلی ویژن اور ویڈیو گیمز کا ضرورت سے زیادہ استعمال بچوں کی ذہنی، جذباتی اور اخلاقی صلاحیتوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ اس سے ان کی تخلیقی اور تصوراتی صلاحیت ماند پڑ جاتی ہے۔ بچوں کی زبان پر بھی میڈیا کے اثرات پڑتے ہیں اور ان کی ادبی صلاحیت متاثر ہو جاتی ہے۔ مزید یہ کہ اس ٹیکنالوجی کے باعث بچے پر تشدد فلمیں دیکھتے ہیں اور ایسے مواد تک ان کی رسائی ہوتی ہے جو کسی بھی طرح ان کے لیے مفید نہیں ہے۔ میڈیا کی وجہ سے بچے سماجی طور پر تنہا ہو سکتے ہیں، اپنے گھر کے ساتھ ان کے مثبت تعلقات اور رشتے کمزور پڑ سکتے ہیں۔ وہ خود کو منظم نہیں رکھ پاتے، نہ کوئی کام کرنے کے لیے کسی سے ترغیب لیتے ہیں اور نہ حقیقی دنیا اور فطرت سے مثبت تعلق قائم کر پاتے ہیں۔

اس موضوع کے تحت متعدد اہم سوال بھی اس موقع پر اٹھائے گئے:

- میڈیا اور ٹیکنالوجی بچوں کی آموزش (سیکھنے کے عمل)، ان کی صحت اور ماحول کے ساتھ ان کی ہم آہنگی کے حوالے سے کیا پوشیدہ اثرات ڈال سکتے ہیں؟
- کیا میڈیا اور ٹیکنالوجی ثقافتی گروہوں کو یک جان کرنے کے لیے یا اس کے برعکس ان میں امتیاز قائم رکھنے کے لیے کوئی خدمت کر سکتے ہیں؟ آج کے میڈیا والے اس معاشرے میں کون فائدے میں رہتا ہے اور کون نقصان اٹھاتا ہے؟

زیادہ ٹی وی دیکھنے والے ناظرین ریڈی میڈی تصاویر دیکھ کر کم تخلیقی قوت کے مالک بنتے ہیں اور زیادہ جارح ہو جاتے ہیں اور ان کے ساتھ توجہ کا مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ ایسے لوگ بعد کی زندگی میں زیادہ غصے والے ثابت ہوتے ہیں۔

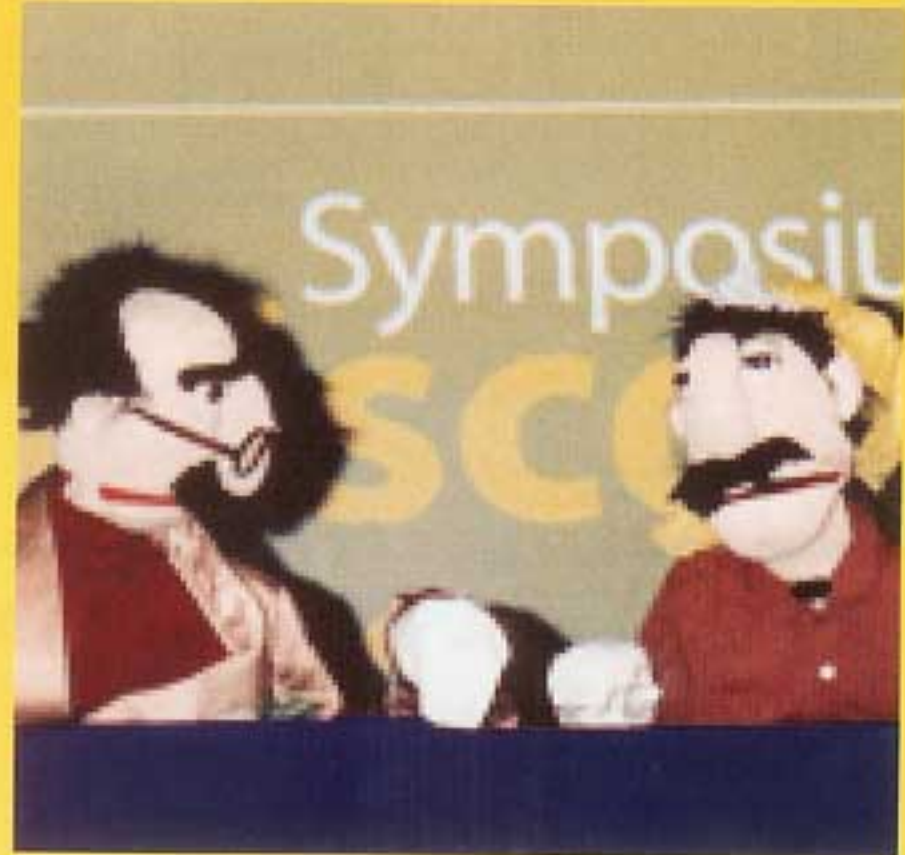
Source: www.asu.edu

جناب ارشد محمود نے پینل کا حصہ ہونے کی حیثیت سے کہا کہ آج کے دور میں سیلوائٹ اور الیکٹرونک میڈیا ہماری زندگیوں کی ایک بھرپور قوت بن چکے ہیں کیونکہ یہ ہماری خواہشات، ترجیحات، تعلقات، ہماری اقدار اور شناخت کو ڈھال رہے ہیں۔ تاہم پروفیسر شعیب ہاشمی نے کہا کہ میڈیا آموزش یعنی سیکھنے کے عمل میں ایک کردار ادا کر سکتا ہے۔ اس کی مدد سے مختلف قسم کی چیزیں تیزی سے سیکھی جاسکتی ہیں۔ جناب امر جلیل، جناب فاروق قیصر، جناب راشد سمیع اور محترمہ حسینہ معین کا خیال تھا کہ حقیقت میں آزاد میڈیا کی تخلیق کے لیے برائے نام مواقع موجود ہیں۔

شرکاء اور حاضرین نے اس موقع پر کئی سخت سوال بھی اٹھائے:

- جب بچوں کو اسکول جانے پر مجبور کیا جاتا ہے تو وہ سیکھنے کے کون سے مواقع کھو بیٹھتے ہیں؟ کیا یہ مواقع بچوں کے لیے دوبارہ پیدا کئے جاسکتے ہیں؟
- ہم اس نقصان کی تلافی کیسے کر سکتے ہیں جو ہمارے بچوں کو اسکولنگ کے موجودہ کچھرنے دیا ہے؟

جناب واصف رضوی نے کہا کہ جب تک بچوں کی فطری اور پیدائشی صلاحیتوں کو سمجھا اور ان کا احترام نہیں کیا جائے گا اس وقت تک انھیں سکھانے کا کام شروع نہیں ہو سکتا۔ انھوں نے زور دے کر کہا کہ اسکولوں میں بچوں کو سکھانے اور پڑھانے کے مختلف طریقے اختیار کیے جائیں جو بچوں کی خصوصی دلچسپی کے حامل ہوں۔ پروفیسر عباس حسین، محترمہ یاسمین بانو، ڈاکٹر جان ویسر اور محترمہ وینڈی گریشن کا خیال تھا کہ ہمیں یہ خیال اپنے ذہن سے نکال دینا چاہیے کہ اسکول ہی وہ واحد ادارہ ہے جہاں ہر قسم کی تعلیم و تربیت ہوتی ہے۔ انھوں نے اس بات کی وضاحت کی کہ کسی چیز کو سیکھنے کا عمل (آموزش) اصل میں وہ چیز ہے جو بغیر کسی ہدایت یا راہ نمائی کے حاصل ہوتی ہے۔ انھوں نے زور دیتے ہوئے کہا کہ تمام بچوں کو ایک ہی قسم کے تعلیمی طریقوں سے پڑھانا ممکن نہیں ہے۔ چنانچہ سیکھنے کے مواقع اسی وقت بہتر طور پر سامنے آتے ہیں جب مختلف عمروں کے بچے ایک جگہ ایک ساتھ ہوں، اس طرح سیکھنے کا عمل بہتر ہوگا۔



### انگل سرگم نے تمام حاضرین کو خوش کر دیا

اس پروگرام کا سب سے پر لطف حصہ انگل سرگم اور ان کے پینل کی عمدہ کارکردگی تھی۔ اس گروپ کا ہر پینٹ بڑی عمدگی اور مہارت سے تخلیق کیا گیا ہے اور برسوں سے ٹی وی پر پر فارم کر رہا ہے۔ ان پینل سے لوگ بہت لطف اندوز ہوئے، خاص طور سے حاضرین کو بچپن اور تعلیم کے حوالے سے ان پینل کی پر لطف تنقید بہت پسند آئی۔ انھوں نے معاشرے پر بھی عمدہ مزاح پیش کیا۔ پینل اور اداکاروں کی اداکاری سے ایک طرف تو لوگوں کو تفریح ملی اور دوسری طرف بچوں کو ہلکے پھلکے انداز میں ایک خاص تعلیمی پیغام بھی ملا۔

انگل سرگم کے پیچھے اصل نام فاروق قیصر کا ہے۔ وہ گزشتہ بیس برسوں سے اپنے ناظرین کو اسی طرح تفریح فراہم کر رہے ہیں۔ ان کے پینٹ شو کے سبب انھیں پرائیڈ آف پرفارمنس بھی مل چکا ہے۔



## عالم گیریت اور بچپن



(بائیں طرف سے) مس زبیدہ مصطفیٰ اور (دائیں طرف سے) جناب ایاز کیانی  
ای سی ڈی کانفرنس کے پینل ڈسکشن کے دوران۔

جناب ایاز کیانی نے بچوں کو صارفین بنانے کی مہم کا ذکر کیا۔ انھوں نے بتایا کہ کیونکہ مادی یا دکھاوے کی طرز زندگی بہت عام ہو گئی ہے اس لئے یہ چیز ہمارے بچوں میں بھی آ رہی ہے اور وہ یہ سمجھتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ چیزوں کا استعمال خوشحالی کی علامت ہے۔

مقررین اور پینل میں موجود ماہرین نے اس بات پر زور دیا کہ ہمیں اپنے بچوں کو دوسرے میڈیا مثلاً لوک کہانیاں، ثقافتی نمائشوں سے متعارف کرنا چاہیے۔ ثقافتی علم رکھنے والے بزرگوں کی محفلوں میں لے جانا چاہیے۔ اس سے نہ صرف ہمارا زبانی، ثقافتی علم محفوظ ہوگا بلکہ اس سے ہمارے بچوں کی سماجی، جذباتی اور علمی نشوونما بھی ہوگی۔ مقررین نے اس بات پر بھی زور دیا کہ ہمیں اپنے بچوں کو محض کھلونوں سے کھلانے کے بجائے دوسروں سے ہمدردی کرنا سکھانا چاہیے۔ ہمیں انھیں بتانا چاہیے کہ وہ ایسے کاموں پر پیسے خرچ کریں جن سے سماجی ذمے داری کا احساس پروان چڑھتا ہے مثلاً ہمارے بچے مستحق لوگوں کے لیے ان کی ضرورت کی چھوٹی موٹی اشیاء خرید کر ان کو دیں۔

## سماجی ترقی اور بچوں پر ان کا اثر

ترقیاتی صنعت (ڈولپمنٹ انڈسٹری) گذشتہ چار دہائیوں میں غربت دور کرنے اور عالمی مساوات قائم کرنے کا عالمی عہد پورا کرنے کے لئے وجود میں آئی ہے۔ مگر یہ ابھی تک بد نظمی کا شکار ہے۔ دنیا کی آبادی میں بچے سب سے زیادہ اس بد نظمی کی سزا بھگت رہے ہیں۔ یہ انکشاف کیا گیا ہے 225 امیر ترین افراد اگر اپنی دولت کا محض 4 فیصد بھی دے دیں تو دنیا سے غربت ختم ہو سکتی ہے، صحت کی سہولیات مہیا ہو سکتی ہیں اور تمام بچوں کو مہلک امراض سے بچاؤ کے ٹیکے لگائے جاسکتے ہیں، دنیا سے غذائیت کی کمی کا مسئلہ حل ہو سکتا ہے اور سبھی افراد کو صحیح غذا اور پینے کا صاف پانی فراہم ہو سکتا ہے۔

اس موضوع کے حوالے سے چند بنیادی سوال بھی اٹھائے گئے:

- کیا 'تیسری دنیا' کے ممالک درحقیقت 'پسماندہ' ہیں؟
- کیا 'تیسری دنیا' کے ممالک روایات، اقدار و روحانیت اور اخلاقیات سے مبرہ ہیں کہ ان تمام ممالک کو معاشی پسماندگی کی بنا پر مکمل طور پر پسماندہ قرار دیا جائے؟

ڈاکٹر قیصر بنگالی نے کہا کہ حقیقت یہ ہے کہ غریب اور خاص طور سے غریبوں کے بچے سیلاب، قحط و خشک سالی، فرقہ وارانہ فسادات، بے لگام بڑھتی ہوئی آبادی، ناکافی تعلیمی سہولیات اور روزگار اور آمدنیوں کے گھٹتے ہوئے مواقع جیسے مسائل کی گرفت میں بہت آتے ہیں۔

تمام مقررین اور پینل کے ماہرین کو اس بات پر مکمل اتفاق تھا کہ عالم گیریت کا مطلب مختلف لوگوں کے لیے مختلف ہے۔ مسز اسٹیلا جعفری اور مسز زبیدہ مصطفیٰ کا کہنا تھا کہ عالم گیریت کی وجہ سے ترقی پذیر ملکوں کے پسماندہ شہری علاقوں کے خاندان جن کے وسائل محدود ہیں وہ اپنے بچوں کو کم عمری سے ہی معاشی جدوجہد میں شریک کر لیتے ہیں اور ان سے محنت مشقت کراتے ہیں، اس طرح یہ بچے اپنے بچپن کی حقیقی خوشیوں سے محروم ہو جاتے ہیں۔

جناب کرامت حسین نے کہا کہ ایک گلوبل وِلج (global village) تخلیق کرنے کے عمل میں بچوں کو بلکہ ہر شخص کو یہ بتایا جاتا ہے کہ ساری دنیا ایک اور متحد ہو چکی ہے اور اب بہت جلد ہر شخص مغربی طرز کی سہولیات اور عیش و آرام حاصل کر سکے گا۔ لہذا وہ بچپن جو کبھی معصومیت، آزادی اور خوشی کو ظاہر کرتا تھا، آج لالچ، عدم اطمینان اور بے بسی کی تصویر بن چکا ہے۔ انھوں نے کہا کہ یہ سب حاصل کرنے کے لئے اب روایتی اقدار تک پامال کی جا رہی ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ نکل رہا ہے کہ چھوٹے بچے یہ محسوس کرنے لگے ہیں کہ ان کی زبان، ان کا رنگ، نسل اور ان کا زندگی گزارنے کا طریقہ دوسروں سے کمتر اور گھٹیا ہے۔

بچوں کے لیے مارکیٹنگ کرنا ایک بہت اچھا بزنس بن چکا ہے۔ آج کے دور میں مارکیٹنگ اس انداز سے کی جاتی ہے کہ اس میں بچوں کو ہدف بنایا جاتا ہے تاکہ انھیں اپنی مصنوعات سے متاثر کر کے اپنا صارف بنایا جائے۔ تین سال کی عمر کے بچے جو ابھی پوری طرح پڑھنا بھی نہیں جانتے مخصوص برانڈ والی اشیاء کی فرمائش کرنے لگتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ صرف ٹی وی پر ہر سال 140,000 اشتہارات دیکھتے ہیں۔

Source: www.whomindsthechild.org

زبان کے بحران اور بچپن پر اس کے اثرات کے بارے میں بات کرتے ہوئے ڈاکٹر طارق رحمن اور ڈاکٹر شاہد صدیقی نے مقامی زبانوں کی تباہی کے بڑھتے ہوئے بحران پر سے پردہ اٹھایا اور بچپن اور ثقافت پر اس کے منفی اثرات کا ذکر کیا۔ انھوں نے دعویٰ کرتے ہوئے کہا کہ یہ ایک حقیقت ہے کہ اس وقت دنیا کی 90 فیصد زبانوں کی نمائندگی انٹرنیٹ پر نہیں ہو رہی ہے۔ اوسطاً ہر دو ہفتے میں ایک زبان نیٹ سے غائب ہو جاتی ہے۔ زبانوں کی اس طرح تباہی کے حوالے سے انھوں نے کہا کہ زبانوں کی اس تباہی اور استحصال کی ذمے دار درج ذیل بیرونی قوتیں ہو سکتی ہیں: فوجی، معاشی، مذہبی، ثقافتی یا تعلیمی قوتیں یا پھر اس کی ذمے دار اندرونی قوتیں بھی ہو سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر اپنی ہی زبان کے حوالے سے مقامی لوگوں کا منفی رویہ (مغربی زبان نہ جاننے والے کو کم تر اور جاہل سمجھنا)۔

ڈاکٹر شاہد نے زور دیتے ہوئے کہا کہ ہمیں انگریزی زبان ضرور سیکھنی چاہیے مگر دوسری (مقامی) زبانوں کی قیمت پر نہیں، اور یہ (زبان سیکھنے کا عمل) ایک رضا کارانہ عمل ہونا چاہیے، اس میں زبردستی نہ ہو۔

اس سیشن کے دوران چند اہم سوال بھی اٹھائے گئے:

- کیا عالم گیریت مختلف تہذیبوں کا آپس میں ایک باہمی میلاپ ہے یا ہمارے بچوں پر مغربی ثقافت کی ایک یلغار ہے؟
- ثقافتوں کی یکسانیت ہمارے بچوں پر کیسے اثرات ڈال رہی ہے؟ اور کیا اس ضمن میں اقدامات کیے جانے چاہئیں کہ ہمارے طرز زندگی میں ماحول کے تحفظ کا شعور، مقامی اقدار اور روایات کو واپس لایا جائے جس سے ہمارے بچے سیکھ سکیں؟



ہوں گے کیونکہ ان سے بچوں کی اور ان کے خاندان کی تعلیم، صحت اور غذائیت کی حالت بہتر ہوگی۔ مزید یہ کہ اس پروگرام کو افراد اور مقامی لوگوں کی مدد اور حمایت بھی حاصل ہو رہی ہے۔ سزویٹڈی گریفن نے Releasing Confidence and Creativity Programe کا ایک جائزہ پیش کیا اور کہا کہ سندھ اور بلوچستان میں مختلف این جی اوز نے یہ ای سی ڈی پروگرام 155 گورنمنٹ اسکولوں میں شروع کیا جس کو بہت سراہا گیا۔



(بائیں طرف سے) مس سعدیہ چوہدری، پروفیسر انیتا غلام علی (ستارہ امتیاز) اور مس مہناز عزیز ای سی ڈی کانفرنس کے گول میز ڈائیاگ کے دوران۔

اس کانفرنس کے دوران ای سی ڈی پر ایک گول میز مذاکرہ بھی ہوا۔ پنجاب کے وزیر اعلیٰ کی مشیر محترمہ سعدیہ چوہدری نے اس موقع پر صدارت کی۔ اس گول میز کانفرنس میں حکومت، ڈونرز اور این جی اوز کے متعدد نمائندوں نے شرکت کی اور پالیسی امور پر غور کیا۔ انھوں نے پاکستان میں ای سی ڈی ابتدائی بچپن کی نشوونما کی راہ میں حائل مشکلات کا بھی جائزہ لیا اور ان کے حل کی حکمت عملیوں پر بھی غور کیا۔ اس گول میز مذاکرے کے نتیجے میں جو اہم سفارشات سامنے آئیں ان میں ای سی ڈی کے لئے ایک قومی فورم بنانے کی بھی تجویز شامل تھی۔

بچہ پیدا ہونے کے بعد تو فوری طور پر سیکھنا شروع کر ہی دیتا ہے لیکن اس کے پیدا ہونے سے پہلے ہی اس میں دماغی، جسمانی اور نفسیاتی حوالے سے اہم قسم کی پیش رفت ہو رہی ہوتی ہے۔ یہ تمام چیزیں بچے کی سیکھنے کی صلاحیت، اور اس کی صحت پر اثر انداز ہوتی ہے۔

ہمیں غور کرنا چاہیے کہ، کیا ہم اپنے بچوں کا گذرا ہوا بچپن اور وقت والیں دے سکتے ہیں؟ ہم انھیں ماضی کے خوف کے عذاب سے نجات دلا سکتے ہیں؟ کیا انھیں صحیح تعلیم و تربیت کی طرف لے جاسکتے ہیں؟ انھیں مشکل تعلیم اور مشکل طریقہ تعلیم سے سادگی کی طرف لے جاسکتے ہیں؟ ان کا آزادانہ تعلق فطری دنیا سے قائم کر سکتے ہیں جس نے ہماری سابقہ نسلوں کے بچپن کو روشنی اور چمک دی تھی؟ ٹھوس شہادتیں موجود ہیں کہ تخلیقی سرگرمیاں اور مثبت کوششیں نہ صرف بچوں میں آزادانہ تعلیم کا شعور پیدا کرتی ہیں بلکہ اس سے ان کی ذہنی، جسمانی اور روحانی صحت بھی بہتر ہو جاتی ہے۔

کانفرنس کے اختتام سے پہلے اس بات پر زور دیا گیا کہ سب لوگ اپنے ذہنوں میں درج ذیل خیالات اور احساسات کو ضرور رکھیں۔

- بچپن انسانی زندگی کا ایک اہم مرحلہ ہوتا ہے، اس کی حفاظت کی جائے اور اس دوران سیکھنے کا آزادانہ ماحول فراہم کیا جائے، اس میں جلد بازی نہ کی جائے۔
- ہر بچہ اس بات کا حقدار ہے کہ اس کی ایک فرد کی حیثیت سے عزت کی جائے۔ ہر بچے کو اپنی صلاحیتوں میں انفرادیت پیدا کرنے اور ان کی نشوونما کے لیے مدد اور راہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے جس کے بعد وہ خود کو صحت مندانہ انداز سے سماجی دھارے میں شامل کر سکتا ہے۔

## پاکستان میں ابتدائی بچپن کی نشوونما کے مواقع اور مشکلات

ابتدائی برسوں میں محفوظ تعلقات، غذائیت، بخش خوراک، ایک ایسا ماحول جس میں بچے آزادانہ طور پر اپنے خیالات کا اظہار کر سکیں، کچھ سیکھ سکیں، جہاں بچوں سے بات کی جاتی ہو اور ان کی بات سنی جاتی ہو، جہاں انھیں بامعنی سماجی اور اخلاقی اقدار سکھائی جاتی ہوں، یہ سب ایک طرح سے ایسا حفاظتی ماحول فراہم کرتے ہیں جہاں بعد میں ان بچوں کو نہ صحت کا کوئی مسئلہ درپیش ہوتا ہے نہ وہ سیکھنے کے عمل سے محروم رہ پاتے ہیں۔

پروفیسر انیتا غلام علی نے بحث کا آغاز کرتے ہوئے کہا کہ پاکستان میں ابتدائی بچپن کی تعلیم 'ارلی چائلڈ ہڈ ایجوکیشن' ای سی ڈی کے حوالے سے مزید کام کرنے کی ضرورت ہے۔

اس کانفرنس کا افتتاح جناب غلام علی شاہ پاشا، سیکریٹری تعلیم، حکومت سندھ نے کیا جنھوں نے شرکاء کو بتایا کہ اس ضمن میں حکومت نے عملی قدم اٹھایا ہے اور سندھ میں ابتدائی بچپن کی نشوونما (ای سی ڈی) کے اقدامات کے لیے ایک ٹیکنیکل اسٹریٹجک کمیٹی بنائی ہے۔ انھوں نے سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن کی کوششوں کو سراہا جس نے ملک بھر کی ایسی ایجنسیوں کو جمع کیا جو بچپن کی نشوونما پر کام کر رہے ہیں۔ ڈاکٹر بیلا رضا جمیل نے دعویٰ کیا کہ ای سی ڈی پروگراموں کے بڑے وسیع فوائد



پینلٹ سوالوں کا جواب دیتے ہوئے۔



# Nurture

**Pakistan's Pioneer Publication On  
Early Childhood Development**



Nurture provides information on child development, behaviour, health, nutrition, education and parental involvement.

A must read for parents, caregivers, teachers and anyone else for whom early childhood development matters.

**So book your FREE  
subscription today!**

Contact us at:

Plot 9, Block 7, Kehkashan, Clifton 5,  
Karachi-75600, Pakistan

Phone: (92-21) 111 424 111 Ext.216

Fax: (92-21) 9251652

E-Mail: [nurture@ecdpak.com](mailto:nurture@ecdpak.com)





www.ecdpak.com

catch us online

- والدین کے لئے ذرائع
- اساتذہ کے لئے ذرائع
- ECD کے ماہر سے پوچھئے

ecd  
pak



ابتدائی بچپن کے موضوع پر پاکستان کی پہلی ویب سائٹ

www.ecdpak.com