

آپ کے قبل از معیاد بچے کی گھر میں آمد

قبل از معیاد بچہ کسے کہتے ہیں؟

- وہ بچہ جو وقت سے تین ہفتے یا اس سے زیادہ عرصہ پہلے پیدا ہو جائے، اسے قبل از معیاد بچہ کہتے ہیں۔

اہم باتیں جو یاد رکھنی چاہئیں:

- تصحیح شدہ عمر: یہ بات اہم ہے کہ آپ اپنے بچے کی عمر اس دن سے گنیں جس دن اسے پیدا ہونا چاہئے تھا۔ اسے آپ کے بچے کی تصحیح شدہ عمر کہا جائے گا۔
- چھوت سے تحفظ: اپنے بچے کو دودھ دینے یا اٹھانے سے پہلے یا ڈائپر بدلنے کے بعد اپنے ہاتھ لازماً دھوئیں، خاص طور پر اگر آپ بیمار ہیں۔

قبل از معیاد بچے دوسرے بچوں سے مختلف ہوتے ہیں کیونکہ:

- انکی ضروریات اس لحاظ سے مختلف ہوتی ہیں کہ وہ کتنا عرصہ پہلے پیدا ہوئے یا کس قدر بیمار رہے
- ان کے مرکزی اعصابی نظام کی نشوونما کے لئے مزید وقت کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ یہ ابھی ناپختہ حالت میں ہوتا ہے
- ان کے پھلنے پھولنے کی رفتار دھیمی ہوتی ہے

قبل از معیاد بچوں کو بہت زیادہ شور اور غل پسند نہیں۔ آپ کے لئے یہ جاننا ضروری ہے کہ:

- آپ کا بچہ کیا چاہتا ہے
- آپ نے اپنے بچے سے کیسے باتیں کرنی ہیں
- آپ نے اپنے بچے کو کس طرح اٹھانا ہے اور اسے کیسے چپ کرانا ہے

شروع میں آپ کیلئے یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ کیا چاہتا ہے۔ کیا آپ کا بچہ بھوکا ہے؟ کیا وہ تھکا ہوا ہے؟ کیا وہ بہت زیادہ شور کی وجہ سے پریشان ہے؟ گھر میں آنے کے بعد چند ہفتوں یا چند مہینوں تک آپ کا بچہ بہت جلد پریشان ہو سکتا ہے یا تھک سکتا ہے۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ:

- آپ کے بچے کے ارد گرد بہت کم لوگ موجود رہیں
- اگر آپ کا بچہ رو رہا ہو اور بے چین ہو تو اسے اٹھالیں، ہلائیں جلائیں اور اپنے بازوؤں میں لپیٹیں
- اپنے بچے کو کنبھی ہوئی حالت میں رکھیں
- بچے کو اپنے ہاتھ اور انگلیاں منہ میں ڈالنے دیں یا اسے چوسنی دیں
- بچے کو اٹھا کر چپ اور ساکت رہیں
- بچے کے ارد گرد بتیاں بجا دیں
- بچہ رونے لگے تو اسے اٹھالیں
- جس وقت آپ کا بچہ خوش اور مطمئن ہو تو اس کے ساتھ باتیں کریں

دودھ پلانا

قبل از معیاد بچے کے لئے ضروری ہے کہ اسے:

- آپ اسے ایسے کمرے میں دودھ پلائیں جہاں سکون ہو اور روشنی بہت مدہم ہو
- دودھ پلاتے وقت اسے اپنی چھاتی سے لگائیں اور دیکھیں کہ اس کے ہاتھ اس کے منہ کے قریب ہوں
- ہر دو تین گھنٹوں کے بعد اپنا دودھ پلاتے رہیں (کچھ بچوں کو فارمولہ کی ضرورت ہو سکتی ہے)
- تین چار مہینوں کا ہو جانے پر ہی بچے کو سیریل دیں (یہ عرصہ اس دن سے گنیں جس دن اسے پیدا ہونا چاہئے تھا)



آپ کے قبل از معیاد بچے کی گھر میں آمد

ہو سکتا ہے آپ کا قبل از معیاد بچہ:

- دودھ آہستہ پینے
- دودھ لیتے وقت تھک جائے
- دودھ لیتے ہوئے سو جائے

سونا، جاگنا اور رونا

ہو سکتا ہے آپ کا بچہ:

- سوتے ہوئے تھکا ہوا اور نظر آئے اور عجیب آوازیں نکالے
- سوتے وقت سسکیاں بھرے یا کراہے
- شروع میں بہت زیادہ سوئے
- جاگتے وقت چڑچڑے پن سے کام لے
- چپ کرانا بہت مشکل ہو

آپ کا بچہ اس لئے رو سکتا ہے کہ وہ

- بھوکا ہو، تھکا ہوا ہو، اکیلا محسوس کرے یا چاہتا ہو کہ اسے اٹھا کر گھمایا جائے
- بہت زیادہ شور و غل یا جھگڑا ہو (حد سے زیادہ غل کرے)

قبل از معیاد بچے شور و غل برداشت نہیں کر سکتے

جب آپ کا بچہ تھکا ہوا ہو اور آپ کے ساتھ کھیلنا نہ چاہے تو ہو سکتا ہے وہ:

- آپ کی طرف سے رُخ موڑے اور ہاتھ اور بازو اکڑائے
- رونے اور چڑچڑا ہو جائے
- چونک اٹھے
- منہ بسورے، ابا بیاں لے، چھینکنے لگے، زبان باہر نکالے
- تھوک گرائے
- معمول سے زیادہ تیزی سے سانس لے
- آپ کے پاس نہ آنا چاہے، اپنی پیٹھ، گردن اور سر کو ٹیڑھا کرے

اپنے ڈاکٹر کو بتائیں اگر آپ کا بچہ:

- ذرد اور نیلا پڑ جائے
- سانس لینے میں مشکل محسوس کرے یا اس کے سانس لینے کے ڈھنگ میں تبدیلی آجائے
- رونا بند نہ کرے
- کھانا پینا نہ چاہے
- کھانے پینے میں دقت محسوس کرے
- دن میں کم از کم چھ بار ڈائپر گیلے نہ کرے
- الٹیاں کرے اور پانی جیسے تیلہ پاخانے کرے
- چگانا مشکل ہو
- کمزور ہو اور تھکا ہوا لگے
- گرم لگے

کم عمر میں اچانک موت سنڈروم (ایس آئی ڈی ایس) کو روکنے کے لئے لازم ہے کہ آپ کا بچہ:

- سگریٹ کے دھوئیں سے دور رہے
- ہمیشہ پوڈلے کے بل سوئے (اسے کھیلنے کے لئے پیٹ کے بل لٹایا جا سکتا ہے)

