



براہِ مہربانی زور سے مت جھنجوڑیں!

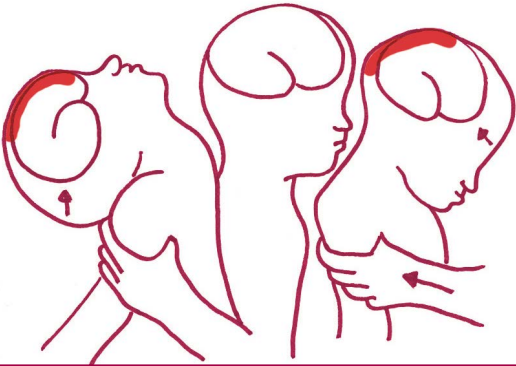
آپکا شیر خوار بچہ مسلسل روئے جا رہا ہے۔ آپ اسے پرسکون کرنے کی کوشش کر چکے ہیں۔ مثالی طور پر آپ اسے جھنجوڑنا چاہیں گے، تاکہ کچھ دیر کے لیے سکون ہو جائے۔ ایسا کبھی مت کریں، جھنجوڑنے کی وجہ سے آپ اپنے بچے کی زندگی کو خطرے سے دوچار کرتے ہیں۔

براہِ مہربانی زور سے مت جھنجوڑیں!

چھوٹے بچے روتے ہیں - تب بھی جب وہ بالکل صحتمند ہوں۔
تھکاوٹ سے نڈھال والدین کیلئے اسے برداشت کرنا بہت مشکل
ہوتا ہے۔ ایک بچہ اس لیئے نہیں روتا کہ وہ اپنے والدین کو تنگ
کرنا چاہتا ہے، بلکہ ایسا کرنے کی کوئی وجہ موجود ہوتی ہے۔ وہ
تو آپ کو ابھی بتا بھی نہیں سکتا کہ اسے کیا چاہیئے۔

سب سے اہم اصول، چاہے کتنی دیر آپ کا بچہ روتا رہے کوئی بات
نہیں: آپ اپنا ضبط کبھی مت کھویں اور اپنے بچے کو کسی بھی
صورت میں مت جھنجوڑیں -

ایک چھوٹا بچہ اپنا نسبتاً بھاری سر اپنے پٹھوں کے زور پر ابھی
خود نہیں اٹھا سکتا ہے۔ اسلیئے سر کو پکڑے بغیر کی گئی تیز
حرکات یا پھر معمولی جھٹکے بھی خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔
جھنجوڑنے سے چھوٹا سا نازک دماغ ایک جگہ سے دوسری جگہ
نقل مکانی کرتا ہے۔ اس دوران شریانیں پھٹ جاتیں ہیں، دماغ میں
خون بہنے لگتا ہے۔



جھنجوڑنے کا عمل کسی مستقل معذوری کا باعث بن سکتا ہے اور
یہاں تک کہ موت کے منہ میں بھی لے کر جا سکتا ہے۔

اگر ایسا حادثہ ہو جائے تو فوراً قریبی طبِ اطفال اور طبِ نوجوان
کے کلینک سے رجوع کریں۔

پرسکون ہو جائیے۔



اگر آپ محسوس کریں کہ آپ کا صبر ختم ہوتا جا رہا ہے تو تھوڑی دیر کیلیئے کسی دوسرے کمرے میں چلیں جائیں۔ آپ فاصلہ حاصل کرنے کی اور خود کو سنبھالنے کی کوشش کریں۔ آپ کا بچہ شاید رونا جاری رکھے گا، لیکن اسکو ایک مختصر وقت کیلیئے اس سے کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔

- آپ آہستہ سے سانس اندر اور باہر لیں۔
- کبھی کبھی کسی بھروسے کے آدمی سے ٹیلیفون پر بات کرنا مددگار ثابت ہوتا ہے۔
- آپ مدد طلب کریں۔

کیا آپ جانتے ہیں...

... کہ صحتمند شیر خوار بچے اوسطاً دن میں دو سے تین گھنٹے تک رو سکتے ہیں؟ خاص طور پر شام کے اوقات میں 16 سے 23 بجے کے دوران تقریباً 40 فیصد تک تمام شیر خوار بچے اپنی پیدائش کے پہلے تین ماہ روتے ہیں۔

کیا مددگار ثابت ہو سکتا ہے ...

آپ سکون سے اور صبر کے ساتھ یکے بعد دیگرے پتہ لگانے کی کوشش کریں کہ آپ کے بچے کو کیا چاہیئے۔

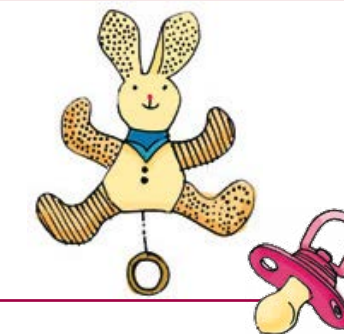
اس کے لیئے ایک پر سکون سا ماحول پیدا کریں: آپ کا بچہ ٹی وی یا موسیقی کے بغیر خود کو زیادہ پرسکون محسوس کرتا ہے۔



میری پیٹھ خشک ہونی
چاہیئے! میری لنگوٹ میں
دیکھو۔



ہولنا اچھا ہے۔ مجھے لو اور
پکڑ کر رکھو۔ مجھے آہستہ
آہستہ ادھر ادھر چلنا بھی
اچھا لگتا ہے۔



میری چوسنی یا میرا میوزک
باکس کہاں ہے؟



میرے ساتھ آرام سے بات
کرو - گنگناؤ یا میرے کان
میں سرگوشی کرو۔



بھوک یا پیاس؟ بیٹھ جاؤ یا
چہرہ میری طرف کر کے
لیٹ جاؤ۔ مجھے اپنا دودھ
پلاؤ یا مجھے فیڈر دو۔



نرمی سے میرے پیٹ
اور پیٹھ پر مساج کرو۔
ایک گرم غسل بھی مجھے
پرسکون کر سکتا ہے۔



منظر بدلنا! چلو ہم باہر
چہل قدمی کیلیئے چلیں۔
اکثر ایسا کرنا دونوں کیلیئے
مددگار ثابت ہوتا ہے: بچوں
اور والدین کیلیئے۔

مدد

کیا آپ کا بچہ معمول سے زیادہ دیر یا زیادہ اونچا روتا ہے؟ کیا وہ بیمار لگتا ہے یا اسکا رونا آپ کو خوفزدہ کرتا ہے؟ کیا آپ کے اوسان جواب دینے والے ہیں؟ کیا آپ کو ڈر ہے کہ آپ کے اردگرد موجود کوئی شخص غصے میں آپ کے بچے کو جھنجوڑنے لگے گا؟ تو پھر فوراً مشورے اور مدد کیلیئے رجوع کریں۔

مثال کے طور پر رابطہ کریں

- اپنے امراضِ اطفال کے ڈاکٹر سے
- اپنی مڈوائف سے یا پھر مرکزی مڈوائوز کے نمبر پر، ٹیلیفون (030) 214 2771
- VK برلن کے پیڈیاٹرک فرسٹ ایڈ پوائنٹس سے، ٹیلیفون (030) 31 00 31
- طبِ اطفال اور طبِ نوجوانان کے کسی کلینک سے
- بچوں کے تحفظ کیلیئے برلن ہاٹ لائن (ترکی اور عربی میں بھی مشاورت)، ٹیلیفون (030) 61 00 61
- ضلعی چلڈرن اینڈ یوتھ ہیلتھ سروسز سے

روتے ہوئے بچوں کے ماہر اور مشاورتی خدمات میلیں گی آپ کو نیچے دیے گئے انٹرنیٹ ایڈرس پہ

www.schreibabyambulanz.info/standorte.htm •

Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung

be Berlin

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Oranienstraße 106
10969 Berlin
Tel.: (030) 9028-0
www.berlin.de/sen/gpg
pressestelle@sengpg.berlin.de
Fotos: © iStock

Grafiken: © Noé/zumweissenroessl.de

Texte: AG Unfall- und Gewaltprävention im Bündnis Gesund
Aufwachsen, Brandenburg

Gestaltung: M8 Medien GmbH, Berlin

Druck: USE, Union Sozialer Einrichtungen gGmbH

اس پروڈکٹ کو ایف-ایس-سی سے مصدقہ کاغذ پر چھاپا گیا ہے۔

Urdu

یہ اشاعت Gesund Aufwachsen Brandenburg کے اشتراک میں حادثہ اور تشدد کی روک تھام کی مشترکہ اسٹاک کمپنی (AG Unfall- und Gewaltprävention) کے ایک کتابچے پر مبنی ہے۔ کتابچہ کے ناشرین نے مخلصانہ طور پر صحت اور سماجی امور کی سینٹ انتظامیہ اور TK کی طرف سے نظر ثانی شدہ ایک ایڈیشن پر اتفاق کیا ہے۔ اس کیلیئے ہم بہت مشکور ہیں۔