Urdu

سوچنا بات
کرنا استعمال
کرنا

ہیلسے ستاشون
سے زیادہ سے
زیادہ فائدہ
حاصل کرنے کا
طریقہ

Helsestasjonen (ہیلسے ستاشون)

اسکا تعلق ہے:

Bydel Søndre Nordstrand
ذیلی پروگرام برائے پرورش و تعلیم – **Oslo Sør-satsingen**

Oslo

Søndre Nordstrand
کے ہیلسے ستاشون میں
خوش آمدید

ہیلسے ستاشون بچوں اور والدین کے لیے ایک مفت سہولت ہے۔
ہیلسے ستاشون میں ہم بچے اور والدین دونوں کی ضروریات کو بنیاد بناتے ہیں۔

ہم یہاں آپ کی مدد کے لیے موجود ہیں تاکہ آپ بچے کی نشوونما پر نظر رکھ سکیں، سوالات کے جوابات حاصل کریں، اور فیملی کے طور پر بہتر رہنمائی پائیں۔ ہیلسے ستاشون ایک ایسی جگہ ہے جہاں آپ وہ سب باتیں کر سکتے ہیں جن کے بارے میں آپ کو بات کرنے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے !

بچے کا ہونا زندگی میں ایک بڑی تبدیلی ہوتی ہے، اور اس کے ساتھ کئی احساسات، خیالات اور سوالات سامنے آ سکتے ہیں۔

ہمارے یہاں کوئی بھی سوال غلط نہیں ہوتا، مدد مانگنا دراصل مضبوطی کا مظاہرہ ہے۔

یہ کتاب آپ ہیلسے ستاشون کی ملاقاتوں سے پہلے، دوران، اور بعد میں استعمال کر سکتے ہیں۔
ہم آپ سے بہتر طور پر واقف ہونے کے منتظر ہیں !

ہم قومی پیشہ ورانہ رہنما اصولوں کے مطابق کام کرتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے Helsedirektoratet کی ویب سائٹ دیکھیں۔

آپ کی helsesykepleier (ہیلسے نرس) کا نام:

یاد رکھیں، آپ ضرورت محسوس کرنے پر جب چاہیں ہم سے رابطہ کر سکتے ہیں!

ٹیلیفون:
23 49 64 20

ای-میل:
helsestasjon@bsn.oslo.kommune.no

ملاقات کا پتہ:
Holmlia senter vei 9, 3. etasje, 1255 Oslo

ضلع کے بارے میں مزید معلومات:
www.bsn.oslo.kommune.no

فہرست

ہیلسے ستاشون میں خوش آمدید — **صفحہ 3–2**

طے شدہ ملاقاتیں اور اندراجات — **صفحہ 10–6**

”Tenke, snakke, bruke“ کی وضاحت — **صفحہ 17–11**

0 تا 4 سال کے لیے ملاقاتوں کا کارڈ — **صفحہ 34–20**

عمومی سوالات کے ساتھ موضوعاتی معلومات — **صفحہ 61–36**

موضوع 1: خوراک اور ہاضمہ — صفحہ **40-37**

موضوع 2: نیند — صفحہ **42-41**

موضوع 3: اپنے بچے کو سمجھنا — صفحہ **47-43**

موضوع 4: بچے کی صحت — صفحہ **50-48**

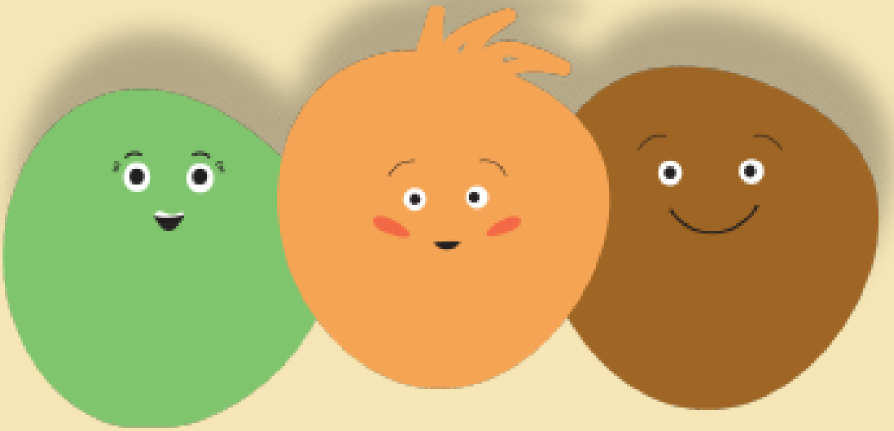
موضوع 5: حرکت اور جسمانی مہارت — صفحہ **54-53**

موضوع 6: محفوظ ماحول — صفحہ **58-55**

موضوع 7: والدین بننا اور والدین کا کردار — صفحہ **62-60**

دیگر مددگار بھی دستیاب ہیں – یہاں آپ مدد حاصل کر سکتے ہیں — **صفحہ 63**

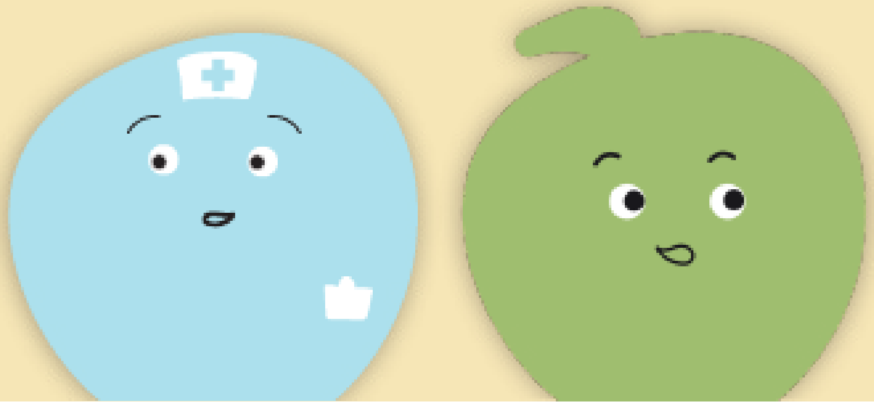
بچوں کے ساتھ سرگرمیوں کی تجاویز — **صفحہ 65–64**



یہ ہماری ہیلسے ستاشون کی طے شدہ ملاقاتیں ہیں۔ یاد رکھیں کہ:

• گھر کے ڈاک خانے پر بچے کا نام لکھیں تاکہ ملاقاتوں کے متعلق خطوط درست جگہ پر پہنچ سکیں۔
•ہیلسے سیکریٹری کو بتائیں کہ آپ ملاقات کے لیے آ چکے ہیں۔
•وقت سے پہلے پہنچیں تاکہ ہم صحت کے معائنے سے پہلے بچے کا وزن اور قد ماپ سکیں۔
•بچوں کا کمبل ساتھ لائیں۔ بہتر ہے کہ آپ داخلی دروازے کے باہر موجود سائیکل رکھنے کی جگہ میں اپنی بچوں کی گاڑی کو محفوظ رکھنے کے لیے تالا ساتھ لائیں۔

اگر آپ یا آپ کا بچہ بیمار ہے، خاص طور پر بخار، اسہال، قے یا چکن پاکس کی صورت میں، تو براہ کرم ملاقات کو منسوخ کردیں۔ legevakten (لیگے واکت) کا فون نمبر 117 116 ہے۔



بچہ پیدا ہو گیا!

مبارک ہو!

0-2 ہفتے: ہیلسے نرس یا دایہ کا گھریلو دورہ۔ /

بچہ 1 ماہ کا ہو گیا۔

2-8 **ہفتے:** اجتماعی یا انفرادی ملاقات۔

6 **ہفتے:** ہیلسے نرس اور ڈاکٹر سے ملاقات۔ = ویکسین

3 **ماہ:** ہیلسے نرس سے ملاقات۔

4 **ماہ:** اجتماعی یا انفرادی ملاقات۔

5 **ماہ:** ہیلسے نرس سے ملاقات۔

بچہ 6 ماہ کا ہے ۔

6 **ماہ:** ہیلسے نرس اور ڈاکٹر سے ملاقات۔

7–8 **ماہ** :ہیلسے نرس سے ملاقات۔

10 **ماہ** :ہیلسے نرس سے ملاقات۔

بچہ 1 سال کا ہوگیا!

12**ماہ:** ہیلسے نرس اور ڈاکٹر سے ملاقات۔

15 **ماہ:** ہیلسے نرس سے ملاقات۔

17–18 ماہ : اجتماعی یا انفرادی ملاقات۔

بچہ 2 سال کا ہو گیا!

2 **سال:** ہیلسے نرس اور ڈاکٹر سے ملاقات۔

4 **سال سے زیادہ:** ہیلسے نرس بچے کی بینائی، سماعت اور زبان کی جانچ کرے گی۔

بچہ 6 سال کا ہو گیا!

6 **سال:** اب آپ کا بچہ سکول شروع کر رہا ہے! اب سے آپ کے بچے کی دیکھ بھال اسکول کی صحت کی خدمت کرے گی، اور اسکول میں ایک نئی نرس آپ کی مدد کے لیے موجود ہوگی۔

ٹائم ٹیبل

تاریخ:	وقت:

ویکسینیشن پروگرام

وَیکسین:	تاریخ:	تاریخ:	تاریخ:
KOM 09 (**خناق**، کالی کھانسی، تشنج، پولیو، Hib انفیکشن، ہیپاٹائٹس بی)			
PNE 13 (نیوموکوکل ویکسین)			
MMR (خسرہ، روبیلا، ممپس)			
روٹا وائرس			
HPV (ہیومن پیپیلوما وائرس)			
BCG*			
KOM 02 (خناق، کالی کھانسی، پولیو، تشنج)			

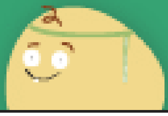
**ایسے بچوں کے لئے جو رسک گروپ میں آتے ہیں*

دیگر وکسینز

وَکسین:	تاریخ:	تاریخ:	تاریخ:

Folkehelseinstituttet (فولکے ہیلسے انسٹیٹوت) نے اپنی ویب سائٹس پر کئی زبانوں میں وکسین کی معلومات دی ہے۔

وزن، قد، سر کا گھیر



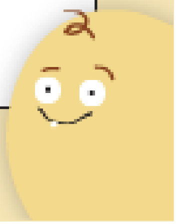
تاریخ	وزن	قد	سر کا گھیر

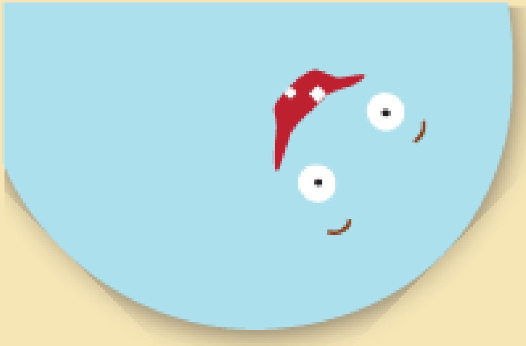
جب بچہ پیدا ہوا!

یہاں آپ بچے کی
تصویر لگا سکتے ہیں!

آپ کا نام:

آپ کو یہ نام اس لیے دیا گیا:





آپ ...... بجے .... پیدا ہوئے ۔ ....

آپ .... کی لمبائی .... سینٹی

میٹر تھی اور وزن ..... گرام.......................... تھا۔ اور آپ کے ....

پاس ....بال تھے اور....... آنکھیں۔

اُس دن کی یادیں:

یہ چیزیں آپ کو ایک خوبصورت بچہ بناتی ہیں:

ہیلسے ستاشون کے ساتھ ملاقاتوں کا فائدہ
اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کیا لے کر
آتے ہیں اور کیا لے کر جاتے ہیں۔

اس لیے بہتر ہے .....

سوچنا

ہیلسےستاشون آنے سے پہلے سوچ لیں کہ کیا بات کرنی ہے۔

بات کرنا

ہمارے ساتھ اُس بارے میں بات کریں جو آپ کے لئے اہم ہے۔ ہیلسےستاشون ایک جگہ ہے جہاں آپ بلا جھجھک سب کچھ پوچھ سکتے ہیں۔

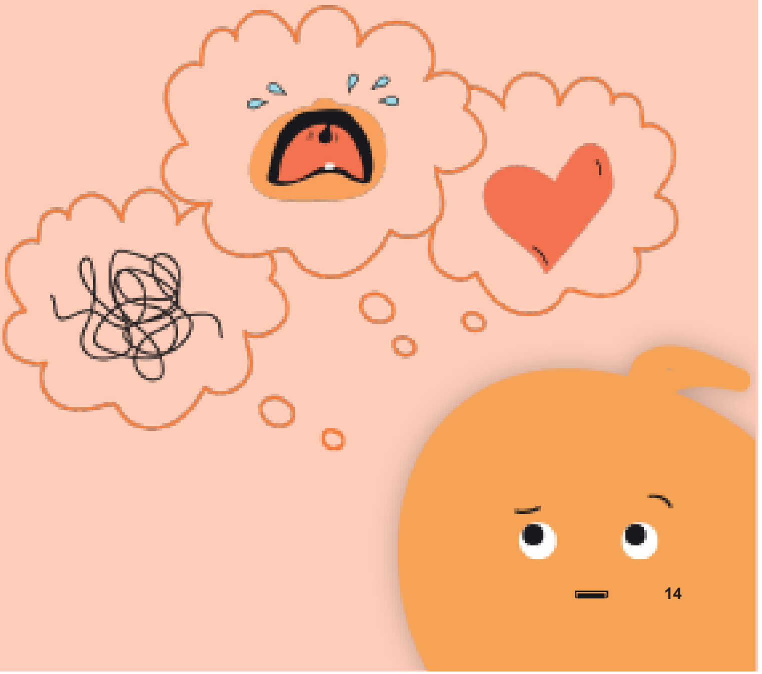
استعمال کرنا

جو مشورے ملیں اُنہیں روزمرہ میں استعمال کریں۔ ہمارے پاس آپ کو محفوظ اور درست معلومات ملتی ہیں۔

سوچنا

آپ کے لئے کیا اہم ہے؟

ہیلسے ستاشون سے پہلے سوچ لیں کہ آپ کو کس چیز پر بات کرنے کی ضرورت ہے۔ کیا آپ کسی بات میں بے یقینی محسوس کرتے ہیں؟ کیا اچھا چل رہا ہے، اور کیا مشکل ہے؟



ہیلسے ستاشون آنے سے پہلے سوچنے کی 3 باتیں:

آپ کے لئے کیا اہم ہے؟

ہم بچے اور اس کی فیملی کی ضروریات کو بنیاد بناتے ہیں۔

کیا بچہ ملاقات کے لئے تیار ہے؟

اگر بچہ بڑا ہے تو اُس سے تھوڑی بات کریں کہ کیا ہونے والا ہے۔ اگر آپ یا بچہ بیمار ہو تو ہیلسے ستاشون پر ٹائم بدلنا ضروری ہے۔

کیا آپ جاننا چاہتے ہیں کہ کیا ہونے والا ہے؟

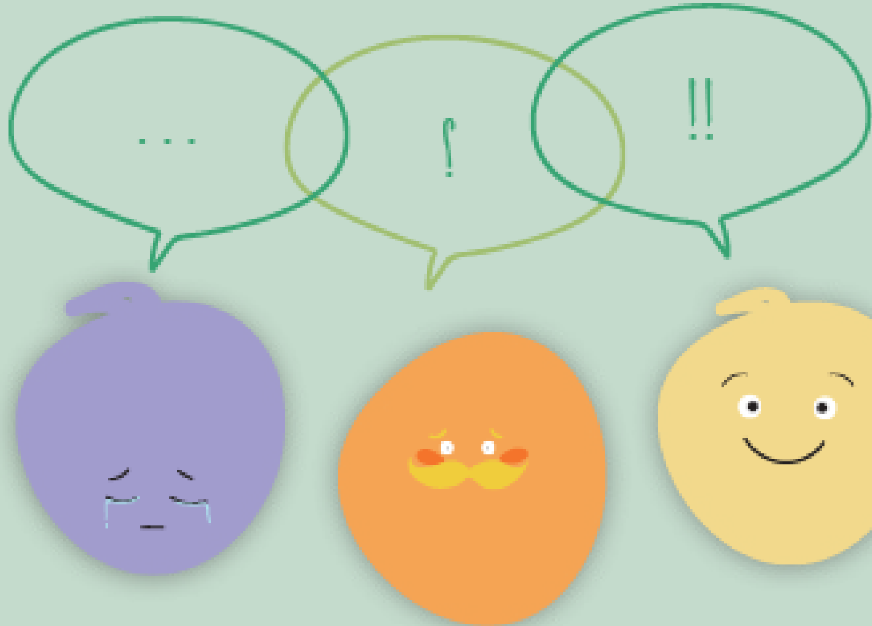
آپ ہماری ملاقاتوں کے بارے میں helsenorge.no پر مزید پڑھ سکتے ہیں۔ اگر آپ کو کسی بات کے بارے میں یقین نہ ہو تو براہِ کرم پہلے ہمیں فون کریں۔

بات کرنا

ہم سے بات کریں!

ہیلسے ستاشون ایک جگہ ہے جہاں والدین تمام ایسی باتیں کر سکتے ہیں جن کی وہ ضرورت محسوس کرتے ہوں۔

یہاں کوئی سوال بے وقوفانہ نہیں ہے! یاد رکھیں کہ مدد مانگنا مضبوطی اور طاقت کا مظاہرہ ہے۔



ہیلسے ستاشون میں بات کرنے کے 3 اچھے طریقے:

ایماندار رہیں

ہم ہیلسے ستاشون پر غلطیاں یا کسی کمی کو تلاش نہیں کرتے۔ ہمارا مقصد آپ کو مضبوط بنانا ہے۔ بچے کی بھلائی کے لئے اچھا تعاون کھُلے پن اور سچائی سے ہوتا ہے۔

اگر آپ ٹھیک نہیں ہیں تو بتائیں

والدین ہونا مشکل, ہو سکتا ہے، اور مدد مانگنا طاقت کی بات ہے۔ اگر آپ ٹھیک محسوس نہیں کر رہے تو ہم سے بات کریں — یاد رکھیں کہ ہم پر راز داری کی پابندی ہے۔

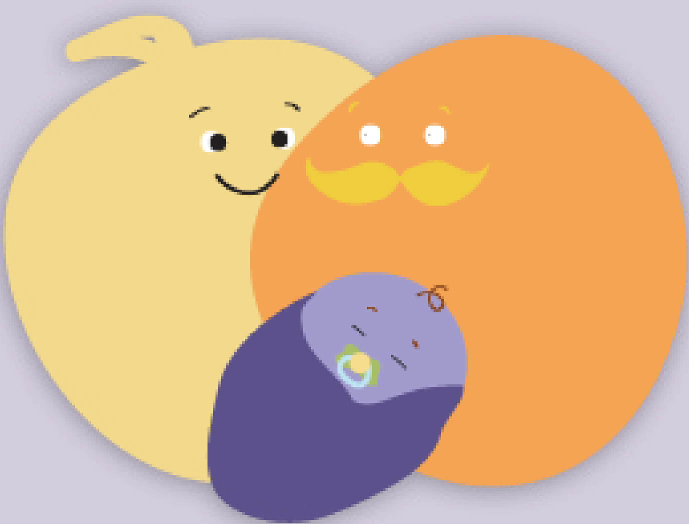
اگر آپ کو بات سمجھ آرہی تو ہمیں روکیں

اگر کسی بات کی سمجھ نہ آئے تو فوراً بتائیں، اگر آپ کو سمجھ نہیں آرہی تو یہ ہماری غلطی ہے۔ یاد رکھیں: ہیلسے ستاشون میں کوئی سوال بے وقوفانہ نہیں ہوتا۔

استعمال کرنا

جو کچھ آپ سیکھتے ہیں اُسے استعمال کریں!

ہیلسے ستاشون میں آپ نئی مہارتیں اور مشکل حالات میں اچھے مشورے سیکھ سکتے ہیں۔ اسے آزمائیں اور جو سیکھیں اُسے استعمال کریں۔ یہاں آپ کو محفوظ اور معیاری صحت کی معلومات ملتی ہیں۔



ہیلسے ستاشون کے مشوروں کو استعمال کرنے کے 3 طریقے:

اسے اپنی ضرورت کے مطابق ڈھالیں

آپ اپنے بچے اور خود کو سب سے بہتر جانتے ہیں۔ ہیلسے ستاشون میں آپ کو محفوظ ماہرانہ مشورے ملتے ہیں۔ لیکن آپ کو انہیں اپنے بچے اور فیملی کے مطابق ڈھالنا ہے۔

اس بارے میں آپس میں بات کریں

اگر آپ دو والدین ہیں تو ہیلسے ستاشون سے گھر آ کر بات کو جاری رکھنا سمجھداری ہے۔ اس طرح سے آپ میں سے صرف ایک ہی "ماہر" نہیں بنتا۔

اپنے آپ کو شاباش دیں

جو کام آپ اچھے سے کرتے ہیں اُن پر خود کو شاباش دویں! اس سے وہ کرنا جو بچے کے لیے اچھا ہے اور کام کرہاہے مزید آسان ہو جاتا ہے۔

اگلے صفحات میں آپ کو 0–4 سال کے بچوں کے ہیلسے ستاشون پر اپائنٹمنٹ کے لیے کارڈ ملیں گے۔

آپ انہیں جیسے چاہیں استعمال کریں۔ سب سے اہم یہ نہیں ہے کہ آپ ہر خانے کو بھریں، بلکہ "سوچنا، بات کرنا، استعمال کرنا" ہے۔

پیدائش کے بعد گھر کا دورہ

ہیلسے نرس کے ساتھ ملاقات

یہ گھریلو ملاقات بہت سے لوگوں کے لیے ہیلسے ستاشون سے پہلی ملاقات ہوتی ہے۔ گھریلو ملاقات میں ”محفوظ ہاتھوں میں“ فلم دکھائی جاتی ہے، جو نارویجن نرسز فیڈریشن نے بنائی ہے اور بچوں کے دماغ کی نشوونما کے بارے میں اہم معلومات رکھتی ہے۔

”محفوظ ہاتھوں میں“ فلم دوبارہ دیکھنے کے لیے نارویجن نرسز فیڈریشن کی ویب سائٹ پر مختلف زبانیں موجود ہیں۔

استعمال کریں – *ملاقات کی اہم باتیں یہاں نوٹ کریں:*

6 ہفتے

ہیلسے نرس اور ڈاکٹر کے ساتھ ملاقات

تاریخ اور وقت:

سوچیں – *وہ باتیں نوٹ کریں جو آپ ملاقات میں کرنا چاہتے ہیں:*

استعمال کریں – *ملاقات کی اہم باتیں یہاں نوٹ کریں:*

3 مہینے
ہیلسے نرس کے ساتھ ملاقات

تاریخ اور وقت:

سوچیں – وہ باتیں نوٹ کریں جو آپ ملاقات میں کرنا چاہتے ہیں:

استعمال کریں – ملاقات کی اہم باتیں یہاں نوٹ کریں:

5 مہینے

ہیلسے نرس کے ساتھ ملاقات

تاریخ اور وقت:

سوچو – یہاں وہ لکھیں جو آپ ملاقات میں بات کرنا چاہتے ہیں

استعمال کریں – یہاں ملاقات کی سب سے اہم باتیں لکھیں

6 مہینے

ہیلسے نرس اور ڈاکٹر کے ساتھ ملاقات

تاریخ اور وقت:

سوچو – *یہاں وہ باتیں لکھیں جو آپ ملاقات میں کرنا چاہتے ہیں*

استعمال کریں – *یہاں ملاقات کی سب سے اہم باتیں لکھیں*

7-8 مہینے
ہیلسے نرس کے ساتھ ملاقات

تاریخ اور وقت:

سوچیں – یہاں وہ باتیں لکھیں جو آپ ملاقات میں اٹھانا چاہتے ہیں

استعمال کریں – یہاں ملاقات کی سب سے اہم باتیں لکھیں

10 مہینے
ہیلسے نرس کے ساتھ ملاقات

تاریخ اور وقت:

سوچیں – *یہاں وہ باتیں لکھیں جو آپ ملاقات میں کرنا چاہتے ہیں*

استعمال کریں – *یہاں ملاقات کی سب سے اہم باتیں لکھیں*

سالگرہ مبارک ہو!

میں نے اپنی پہلی سالگرہ ایک.....کو منائی۔..........................

ہم نے یہ سب کیا:

یہاں آپ دن کی یاد لگا سکتے ہیں
(تصویر، ہاتھ کا نشان یا ڈرائنگ)

1 سال

ہیلسے نرس اور ڈاکٹر سے ملاقات

تاریخ اور وقت:

سوچیں - یہاں وہ باتیں لکھیں جو آپ ملاقات میں کرنا چاہتے ہیں

استعمال کریں - یہاں ملاقات کی سب سے اہم باتیں لکھیں

15 مہینے
ہیلسے نرس کے ساتھ ملاقات

تاریخ اور وقت:

سوچیں- *یہاں وہ باتیں لکھیں جو آپ ملاقات میں کرنا چاہتے ہیں*

استعمال کریں - *یہاں ملاقات کی سب سے اہم باتیں لکھیں*

17-18 مہینے

ملاقات ہیلسے نرس کے ساتھ

تاریخ اور وقت:

سوچیں - یہاں وہ باتیں لکھیں جو آپ ملاقات میں کرنا چاہتے ہیں

استعمال کریں - یہاں ملاقات کی سب سے اہم باتیں لکھیں

سالگرہ مبارک ہو!

میں نے اپنی دوسری سالگرہ ایک.....کو منائی۔.......................

ہم نے یہ کیا:

یہاں آپ دن کی یاد لگا سکتے ہیں
(تصویر، ہاتھ کا نشان یا ڈرائنگ)

2 سال

ہیلتھ وزیٹر سے ملاقات

تاریخ اور وقت:

سوچیں - یہاں وہ باتیں لکھیں جو آپ ملاقات میں کرنا چاہتے ہیں

استعمال کریں - یہاں ملاقات کی سب سے اہم باتیں لکھیں

4 سال سے زیادہ

ہیلسے نرس برائے نظر، سماعت اور زبان سے ملاقات

تاریخ اور وقت:

سوچیں - یہاں وہ باتیں لکھیں جو آپ ملاقات میں کرنا چاہتے ہیں

استعمال کریں - یہاں ملاقات کی سب سے اہم باتیں لکھیں

ہم ہیلسے ستاشون والوں کی طرف سے کچھ اچھے مشورے

نئے والدین کو بہت سی باتوں کا خیال رکھنا ہوتا ہے، اور اکثر انسان خود کو غیر مطمئن محسوس کرتا ہے۔
بہت سے لوگ ایک ہی بات پوچھتے ہیں۔ اسی لیے ہم نے معلومات اور اکثر پوچھے جانے والے سوالات کچھ موضوعات کے تحت جمع کیے ہیں:

1. غذا اور ہاضمہ

2. نیند

3. اپنے بچے کو سمجھیں

4. بچے کی صحت

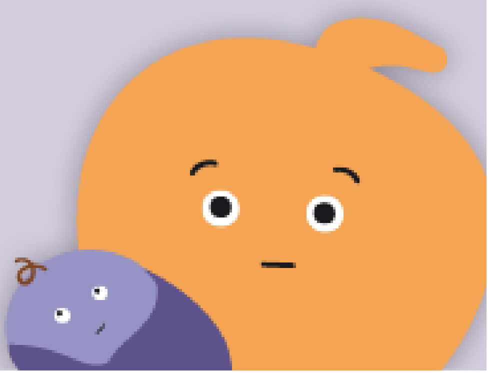
5. بچے کی زبان

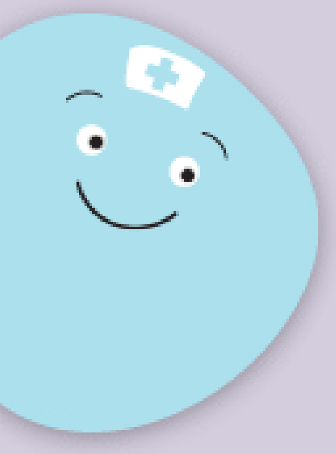
6. موٹرِک صلاحیت اور حرکات

7. محفوظ ماحول

8. بچوں اور سکرین کے استعمال کے بارے میں

9. والدین بننا اور والدین کا کردار





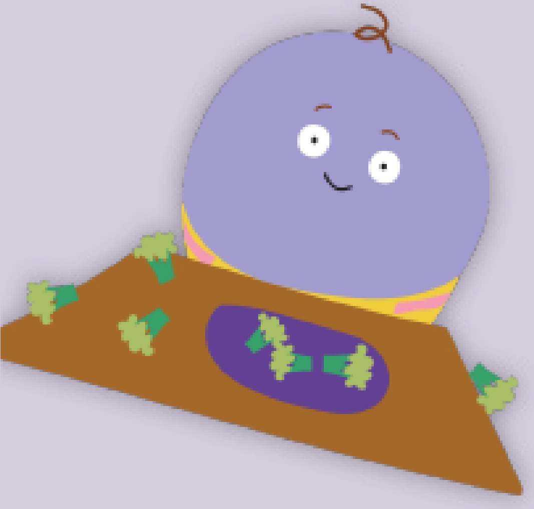
لیکن یاد رکھیں، ہر بچہ مختلف ہوتا ہے اور اس کی نشوونما بھی مختلف اور اپنے رفتار سے ہوتی ہے۔

اگر آپ بچے یا فیملی کے روزمرہ سے متعلق کسی بات میں غیر یقینی ہیں تو آپ ہمیشہ ہیلسے ستاشون میں ہم سے پوچھ سکتے ہیں۔

سفارشات Helsedirektoratet، helsenorge.no اور Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir) سے لی گئی ہیں اور قومی رہنما اصولوں کے مطابق ہیں۔

1.
غذا اور ہاضمہ

زندگی کے پہلے سال میں کھانے کی خوشی کی بنیاد رکھی جاتی ہے۔ اگر بچہ اور ماں دونوں اس میں خوش ہوں تو ابتدائی چھ ماہ تک بچے کے لیے صرف ماں کا دودھ کافی اور محفوظ ہے۔ اگر بچے کو ماں کا دودھ نہیں مل رہا یا اضافی ضرورت ہے تو بچے کو متبادل دودھ دینا چاہیے۔ چار ماہ کی عمر سے پہلے ٹھوس غذا نہیں دی جانی چاہیے۔



مزید پڑھنے کے لیے ہیلسے ڈائریکٹوریٹ کی غذائی رہنمائی والی ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔

Ammehjelpen.no دودھ پلانے اور ماں کے دودھ سے متعلق رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

دودھ پلانا ماں کا دودھ نوزائیدہ کے لیے بہترین غذا ہے۔
ماں کے دودھ میں بچے کی تمام غذائی ضروریات موجود ہوتی ہیں، سوائے ڈی وٹامن کے۔

متبادل دودھ

جب دودھ پلانا ممکن نہ ہو تو متبادل دودھ ایک بہترین حل ہے۔ بچے کو اپنے قریب رکھیں اور دودھ پلاتے وقت جلد سے جلد کا رابطہ فائدہ مند ہے۔

وٹامن سپلیمنٹ

ماں کے دودھ یا متبادل دودھ کے علاوہ ڈی وٹامن ہی واحد ضروری سپلیمنٹ ہے۔ بچے کو مضبوط ہڈیوں، دانتوں اور مدافعتی نظام کی نشوونما کے لیے ڈی وٹامن کی ضرورت ہوتی ہے۔

شہد

1 سال سے کم عمر بچوں کو شہد نہیں دینی چاہیے!

پاخانہ

نوزائیدہ بچوں کے پاخانے کی عادات بہت مختلف ہو سکتی ہیں۔ ابتدائی چند ہفتوں میں نوزائیدہ دن میں کئی بار پاخانہ کرتے ہیں۔ بعد میں، دن میں ایک بار سے لے کر ہفتے میں ایک بار تک سب نارمل ہے۔ ماں کا دودھ پینے والے بچوں کا پاخانہ عام طور پر پیلا یا سبز ہوتا ہے اور اس کی ساخت مختلف ہو سکتی ہے۔ متبادل دودھ پینے والے بچوں کا پاخانہ عام طور پر کچھ سخت اور بھورا ہوتا ہے۔

اکثر پوچھے جانے والے سوالات

بچہ کو کتنی بار کھانا چاہیے؟

کچھ بچوں کو شروع میں بہت زیادہ بار کھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ پہلے چند ہفتوں میں دن میں 8–12 مرتبہ یا اس سے زیادہ کھانا عام بات ہے۔

کیا میرے بچے کا وزن ٹھیک بڑھ رہا ہے؟

زیادہ تر بچوں کا پیدائش کے بعد ابتدائی دنوں میں وزن کچھ کم ہوتا ہے۔ جسم اس کو سنبھالنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ چند دنوں بعد وزن بڑھنا شروع ہو جاتا ہے
اس بات کی علامت کہ بچہ کافی دودھ پی رہا ہے، یہ ہے کہ روزانہ کم از کم چار اچھی طرح بھیگی ہوئی پیشاب کی ڈائپر ہوں۔

میرے نپل زخمی ہیں، میں کیا کروں؟

دودھ پلانا شروع کرتے وقت تکلیف محسوس ہونا عام بات ہے۔ یہ تکلیف عام طور پر چند ابتدائی دنوں میں ٹھیک ہو جاتی ہے۔ دودھ پلانے کے شروع میں عام حساسیت یا تکلیف ہونا معمول کی بات ہے، لیکن زخم یا شدید درد نارمل نہیں ہے۔ اگر آپ کو دودھ پلانے میں رہنمائی چاہیے تو ہیلسے ستاشون سے رابطہ کریں۔

میرے بچہ کو کتنی بار پاخانہ کرنا چاہیے؟

اگر پاخانے میں کئی دن کا وقفہ بھی ہو جائے، تب بھی بچے کو عموماً قبض نہیں ہوتی اور علاج کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ماں کا دودھ پینے والے بچے ابتدا میں دن میں کئی بار پاخانہ کر سکتے ہیں۔

میرا بچہ گلپنگ یعنی الٹی جیسا کرتا ہے، کیا یہ خطرناک ہے؟

گلپنگ نوزائیدہ بچوں میں بالکل عام ہے۔ اگر بچہ

اچھی طرح بڑھ رہا ہو، خوش ہو اور وزن ٹھیک بڑھ رہا ہو، تو گلپنگ کی فکر نہیں کرنی چاہیے۔

بچہ کون سا کھانا کھا سکتا ہے؟

یہ ہماری جانب سے صحت مند اور مزے دار غذا کے لیے چند تجاویز ہیں:

- 4–6 مہینے: دلیہ، سبزیاں اور پھل۔
- 6 مہینے: دلیہ، سبزیاں، پھل، مچھلی، مرغی،
- گوشت، چاول اور پاستا۔
- 6–8 مہینے: مختلف اقسام کی ٹاپنگز کے ساتھ بریڈ۔
- 10 مہینے: دہی اور خمیر شدہ دودھ کی مصنوعات۔
- 1 سال: عام گائے کا دودھ۔ خبردار! 5 ڈی ایل سے زیادہ نہیں۔
  پانی بہترین مشروب ہے اور بچے کو ٹھوس غذا کے ساتھ ساتھ پانی بھی دیا جا سکتا ہے۔

کیا میرا بچہ نمک کھا سکتا ہے؟ اور شکر کا کیا؟

1 سال کی عمر تک کھانے میں نمک نہیں ڈالنا چاہیے، اور اس کے بعد بھی نمک کم رکھنا بہتر ہے۔ انہیں شکر نہیں دینی چاہیے (جیلی، نوگاٹی، مٹھائیاں، چاکلیٹ، آئس کریم، بسکٹ وغیرہ)۔

میرے بچے کے دانت نکل آئے ہیں، کیا انہیں صاف کیا جائے؟

پہلے دانت سے ہی صبح اور رات کو صفائی کریں، اور بہت تھوڑی سی فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں۔ بچوں کو تقریباً 10 سال کی عمر تک دانت برش کرنے میں مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔

ہماری طرف سے چند مفید مشورے:

- بچے کو صحت مند اور متنوع غذا دیں۔
- پانی بہترین مشروب ہے۔
- کھانے کی عادات نوزائیدہ عمر میں ہی بننا شروع ہو جاتی ہیں۔ بچے کو کھانے میں شریک ہونے دیں، تھوڑی گندگی اور گرنا معمول ہے۔
- ٹھوس غذا شروع کرتے وقت مختلف قسم کی غذائیں دیں۔ جن بچوں کو شروع میں مختلف ذائقوں اور ساختوں سے متعارف کرایا جائے، وہ بڑے ہو کر کم نخرے کرتے ہیں۔ نئے ذائقوں اور ساختوں کی عادت ڈالنے میں وقت لگتا ہے، اس لیے بچے پر زبردستی نہ کریں۔
- زیادہ تر بچے خود ہی اپنی ضرورت کے مطابق کھانا کھا لیتے ہیں۔

2.

نیند

ابتدائی عرصے میں زیادہ تر نوزائیدہ 16–20 گھنٹے دن بھر میں سوتے ہیں اور ابھی تک ان کی نیند کی اچھی روٹین نہیں بنی ہوتی۔ بہت سے بچے سکون کے لیے والدین کے قریب سونا پسند کرتے ہیں۔ اگر آپ بچے کے ساتھ سونا چاہتے ہیں تو محفوظ ہم بستری کی ہدایات پر عمل کرنا ضروری ہے۔ اگر آپ سگریٹ یا نسوار استعمال کرتے ہیں تو بچے کے ساتھ بستر نہ شیئر کرنا بہتر ہے۔
3 ماہ کی عمر سے بچہ دن اور رات میں بہتر فرق کرنے لگتا ہے، اور یہ نیند کی روٹین بنانے کا مناسب وقت ہے۔ اس میں ابھی وقت لگ سکتا ہے، زیادہ تر بچے ابھی بھی کچھ عرصہ رات میں کھانا چاہیں گے۔ یاد رکھیں کہ بچے کو پیٹھ کے بل سلانا چاہیے — پیٹ کے بل سونا خطرناک ہے۔ بستر میں کھلونے نہ رکھیں۔

سونے کے حوالہ سے مزید معلومات کے لیے helsenorge.no دیکھیں۔

اکثر پوچھے جانے والے سوالات

بچے کی سونے کی روٹین کیسے بنائی جائے؟

بچے کو سینے پر یا بوتل کے ساتھ سلانے سے گریز کریں۔ رات کو سلاتے وقت یا اگر بچہ رات میں جاگے تو روٹین وہی ہونی چاہیے۔ اس طرح بچہ دوبارہ خود سے بغیر مدد کے سو سکے گا۔ بچے کو ایسی حالت میں سلائیں کہ وہ جاگ رہا ہو لیکن اسے نیند آرہی ہو۔ کچھ بچے سونے سے پہلے بے چین ہوتے ہیں اور تھوڑا روتے یا سسکتے ہیں، یہ بالکل نارمل ہے۔

کیا یہ نارمل ہے کہ میرا بچہ سوتے وقت خراٹے لیتا ہے؟

بچے کی نزلے کی حالت کے علاوہ بھی ناک سے آوازیں آ سکتی ہیں اگر ناک کی ہلکی آوازیں یا خراٹے ہوں اور بچہ تنگ نہ ہو تو کچھ کرنے کی ضرورت نہیں۔ تھوڑا سا ماں کا دودھ یا نمکین پانی کے قطرے ناک میں ڈال کر دیکھا جا سکتا ہے، اس سے آوازیں کم ہو سکتی ہیں۔

3-
اپنے بچے کو سمجھیں

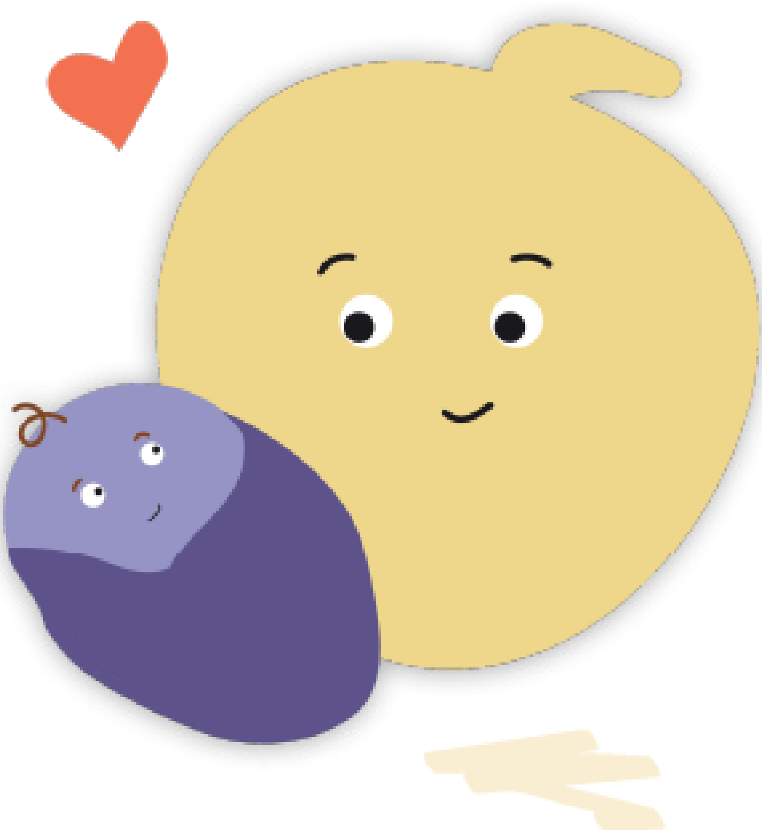
بچہ خود کو محفوظ محسوس کرنے کے لیے اور اپنی نشو و نما کے لیے آپ پر منحصر ہے۔ بچہ ایک چھوٹی شخصیت ہے جس کے اپنے خیالات ہیں، احساسات ہیں اور انفرادیت ہے۔ بچے کو سمجھنے اور یہ جاننے میں وقت لگتا ہے کہ وہ کیا چاہتا ہے اور کیسا ردِعمل دیتا ہے۔

پہلے ہفتوں میں بچہ جسمانی حرکات، آوازوں اور چہرے کے تاثرات کے ذریعہ رابطہ کرتا ہے۔ آپ کی نظر اور آپ کی آواز اس کے لیے سب سے اہم ہیں۔ بچے کو محفوظ محسوس کرنے کے لیے بہت سے جسمانی رابطے کی ضرورت ہوتی ہے۔ جلد سے جلد کا رابطہ اور نرمی سے اٹھانا اور ہاتھ لگانا بچے کو تحفظ فراہم کرتا ہے۔

جب بچہ چند ماہ کا ہو جاتا ہے تو اب بھی چہروں میں دلچسپی رکھتا ہے لیکن اردگرد کی چیزوں میں بھی تجسس پیدا ہوتا ہے۔ اس وقت کھلونے جیسے جھنجھنے یا آئینہ مفید ہو سکتے ہیں۔ پہلے ہفتوں کے بعد فرش بچے اور آپ کے لیے ایک محفوظ کھیل کی جگہ ہے۔

Stine Sofie Stiftelsen
کی ویب سائٹ نئے اور آنے والے والدین کے لیے اچھے مشورے دیتی ہے۔

Medietilsynet میں
چھوٹے بچوں میں سکرین کے استعمال کے بارے میں مزید پڑھیں



اکثر پوچھے جانے والے سوالات

میں اپنے بچے کے ساتھ کیسے رابطہ بنا سکتا ہوں؟

شروع کے ہفتوں میں بچے کی نظر مکمل طور پر ترقی یافتہ نہیں ہوتی اور وہ 20–30 سینٹی میٹر کے فاصلہ پر زیادہ سے بہتر دیکھتا ہے۔ بچہ چہروں میں سب سے زیادہ دلچسپی رکھتا ہے اور والدین کی آواز پہچانتا ہے۔ سوشل رابطہ تھکا دینے والا ہو سکتا ہے، اس لیے بچہ کو آرام کے لیے ایک وقف کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ آپ مثال کے طور پر تب دیکھ سکتے ہیں جب بچہ منہ پھیر لیتا ہے۔ بچے کو جواب دینے میں وقت لگتا ہے، صبر سے کام لیں۔

میں نارمل اور غیر نارمل رونے میں فرق کیسے کروں؟

رونا بچے کی زبان ہے۔ رونے کا مطلب ہے کہ بچہ کہہ رہا کہ اسے آپ کی ضرورت ہے۔ بچے کے رونے پر آپ کے ردِعمل دینے سے بچے میں اعتماد اور تحفظ پیدا ہوتا ہے۔ زیادہ تر بچوں میں روناپیدائش سے لے کر 6–8 ہفتوں تک بڑھتا ہے، خاص طور پر دوپہر اور شام کو۔ کئی والدین اسے پیٹ درد سمجھتے ہیں، لیکن یہ بھی ہو سکتا ہے کہ بچہ ایک دن کے بعد بہت سے تاثرات کی وجہ سے تھکا ہوا ہو۔

میں بچے کے لیے کس طرح موجود رہوں، اور ٹی وی اور موبائل کا کیا؟

بچے کے ساتھ صحیح سے موجود رہنے کے لیے آپ کو اس کی دلچسپیوں اور جذبات پر توجہ دینی ہوگی۔ زیادہ موبائل استعمال بچے اور والدین کے درمیان رابطہ خراب کرتا ہے۔ موبائل الگ رکھیں اور یاد رکھیں کہ ٹی وی سکرین بچے کے لیے بہت زیادہ ہو سکتی ہے۔

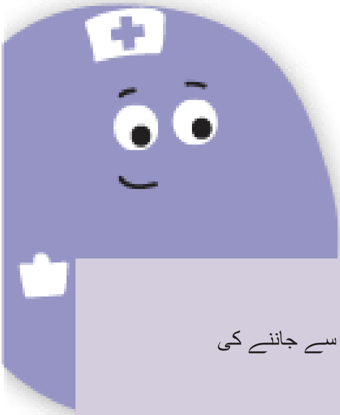
WHO تجویز کرتا ہے کہ 0–2 سال کے بچے سکرین استعمال نہ کریں (موبائل، ٹی وی، ٹیبلیٹ)۔

سکرین کے بارے میں والدین کے لیے تجاویز مزید پڑھنے کے لیے ***helsedirektoratet.no*** پر دیکھیں۔

یاد رکھیں کہ آپ کبھی بھی بچے کو نہیں جھنجھوڑیں! - یہ بچے کو زندگی بھر کے لیے نقصان پہنچا سکتا ہے۔

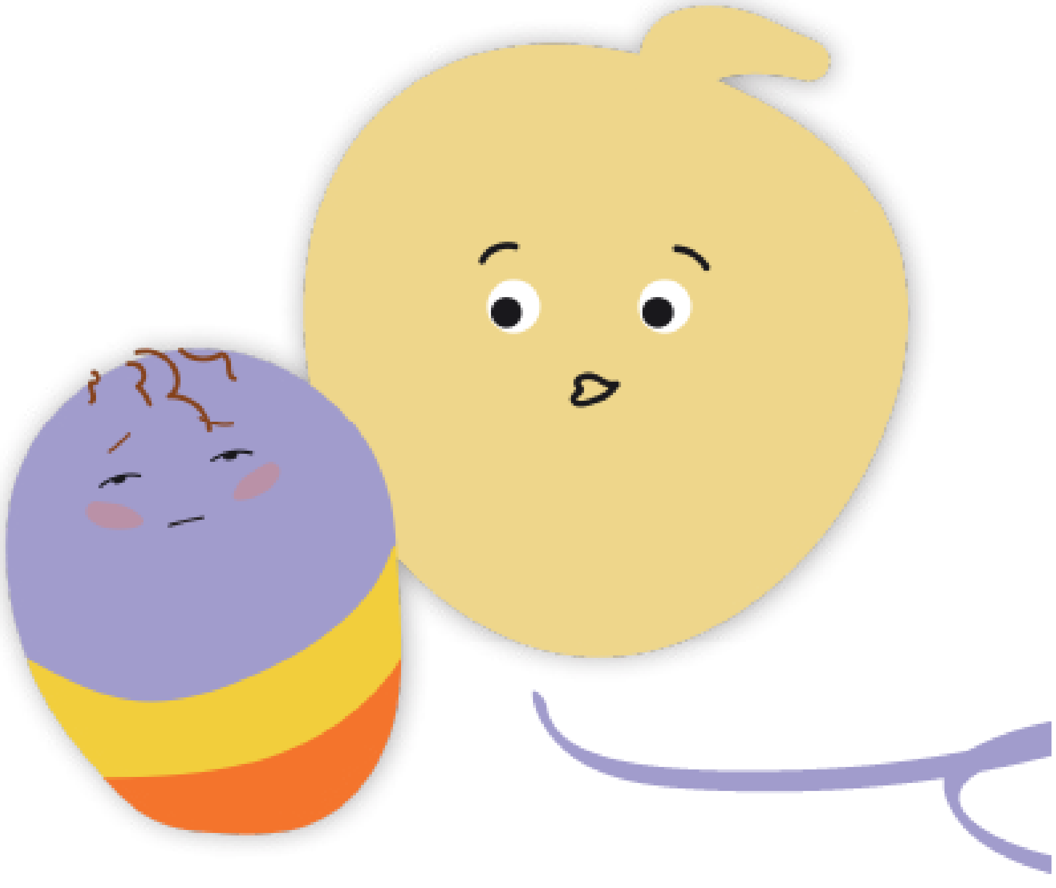
میرا بچہ بہت بے چین ہے، میں کیا کروں؟

- بچے سے آرام دہ آواز میں بات کریں۔
- آپ اپنا ہاتھ بچے کے سینے اور پیٹ پر رکھ سکتے ہیں۔ حرارت اور جسمانی رابطہ بچے کو سکون دیتا ہے۔
- چوسنے کی خواہش کھانا کھانے کے بعد اور بھرے پیٹ بھی ہو سکتی ہے۔ چوسنی ایک متبادل ہو سکتی ہے۔
- بچہ رحم میں تنگ جگہ کا عادی ہوتا ہے۔ آپ بچے کو کمبل میں لپیٹ کر وہی احساس دے سکتے ہیں۔
- بچے کو اٹھا کر اپنے قریب رکھیں اور چلیں۔
- بچے کے بازو سینے پر رکھیں اور ٹانگوں کو سہارا دیں۔ اس سے بچے کو سکون اور تحفظ ملتا ہے۔



ہم ہیلسے ستاشون والوں کی طرف سے چند اچھے مشورے:

- آپ کا بچہ ایک چھوٹا منفرد انسان ہے۔ پہلے دنوں میں بچے کو اچھی طرح سے جاننے کی کوشش کریں۔
- آپ بچے کے ساتھ ہوتے وقت موبائل کو الگ رکھیں۔
- بچہ پسند کرتا ہے کہ آپ اس سے بات کریں۔ بچہ مسکراہٹ، چہرے کے انداز یا آواز سے جواب دیتا ہے۔ اسی طرح وہ زبان سیکھتا ہے۔
- بچہ روٹین پسند کرتا ہے — اس سے دنیا قابلِ فہم بنتی ہے۔
- غصہ اور مایوسی نارمل جذبات ہیں اور ہر والدین اسے محسوس کرتے ہیں۔ اگر آپ کو محسوس ہو کہ آپ قابو میں نہیں ہیں تو مدد مانگیں۔ یاد رکھیں کہ آپ نے کسی صورت میں بھی بچے کو نہیں جھنجھوڑنا۔ یہ بچے کے لیے زندگی بھر نقصان دہ ہو سکتا ہے۔



4.
بچے کی صحت

زیادہ تر نوزائیدہ صحت مند ہوتے ہیں۔ جو بچے معمول کے مطابق پیشاب کرتے ہیں (دن میں کئی گیلے ڈائپر)، وہ عام طور پر شدید بیمار نہیں ہوتے۔

بچہ چڑا ہوا، سست یا لمبے عرصے تک بے قابو روتا ہوا نہیں ہونا چاہیے۔

بخار 38.0 ڈگری یا اس سے زیادہ مقعد میں ماپا گیا ہے۔ اگر بچے کو پہلے تین مہینوں میں بخار ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

اگر آپ کو لگے کہ بچہ بیمار ہے تو فوراً فیملی ڈاکٹر یا لیگے واکت سے رابطہ کریں۔

ناروے میں تمام بچوں کو ویکسینیشن پروگرام کے مطابق ویکسین دی جاتی ہے۔ اس پروگرام میں گیارہ مختلف بیماریوں کے خلاف ویکسین شامل ہیں۔

Folkehelseinstituttet اپنی ویب سائٹ پر ویکسین کے بارے میں مختلف زبانوں میں معلومات فراہم کرتا ہے۔

Helsenorge کی ویب سائٹ پر بچوں کی صحت سے متعلق مفید معلومات موجود ہیں۔

اکثر پوچھے جانے والے سوالات

اگر میرے بچے کو بخار ہو تو کیا کریں؟

پہلے اپنے بچے کا اندازہ لگائیں: وہ کتنا چوکنا ہے، اس کی سانس کیسی ہے، کتنا پیاسا ہے؟ الٹی یا دست؟ بخار میں بچے کو زیادہ پانی دینا ضروری ہے۔ بچے کو ہلکے کپڑے پہنائیں۔

میرے بچے کی جلد خشک ہے، کیا اسے کریم لگاؤں؟

پہلے ہفتوں میں بچے کی جلد اکثر خشک ہوتی ہے اور اوپری تہہ اُتر سکتی ہے۔ ابتدائی ہفتوں میں عام طور پر کریم لگانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

میرے بچے کی آنکھ میں پیلا مواد ہے — یہ کیا ہے؟

آنکھ میں تھوڑا مواد آنا عام ہے، خاص طور پر نوزائیدہ میں۔
اسے صاف پانی میں بھیگے ہوئے کپڑے سے صاف کریں۔ آنکھ کے باہر سے اندر کی طرف پونچھیں تاکہ مواد کا پھیلاؤ نہ ہو۔ آنکھوں میں ماں کا دودھ یا نمکین پانی کے قطرے ڈالے جا سکتے ہیں۔

میرا بچہ ناک سے بند ہے، میں کیا کروں؟

بغیر نزلے کے بھی بچے کی ناک میں آوازیں ہو سکتی ہیں۔
نزلے سے مراد بہتی ناک، چھینکیں اور ہلکی کھانسی ہے۔ اگر بچے کو ناک بند ہونے سے دودھ پینے میں مشکل ہو، تو کھانے سے پہلے ناک میں ماں کا دودھ یا نمکین پانی کے قطرے ڈالیں۔ بچے کا سر جسم سے تھوڑا اونچا رکھ کر سُلانے سے ناک کھل سکتی ہے۔

میرے بچے کو کون سی ویکسین ملنی چاہیے؟

ناروے میں تمام بچوں کو ویکسینیشن پروگرام کے مطابق ویکسین دی جاتی ہے۔ سفارش کردہ ویکسینیشن پروگرام میں بارہ مختلف بیماریوں کے خلاف ویکسین شامل ہے۔ یہ ویکسینز ہیں:

- 6 ہفتوں کے بعد (1 ٹیکہ): روٹا وائرس (پینے والی ویکسین)، تپ دق (صرف خطرے کے گروپ کے بچوں کے لیے)۔
- 3 مہینے کے بعد (2 ٹیکے): روٹا وائرس، ڈفتیریا، تشنج، کالی کھانسی، پولیو، Hib انفیکشن، ہیپاٹائٹس بی، نمونیہ کی بیماری
- 5 مہینے پر (2 ٹیکے): ڈفتیریا، تشنج، کالی کھانسی، پولیو، Hib انفیکشن، ہیپاٹائٹس بی، نمونیہ کی بیماری
- 12 مہینے کے بعد (2 ٹیکے): ڈفتیریا، تشنج، کالی کھانسی، پولیو، Hib انفیکشن، ہیپاٹائٹس بی، نمونیہ کی بیماری
- **15 مہینے کے بعد (1 ٹیکہ):** خسرہ، کن پیڑا، روبیلا۔

کیا ویکسین کے بعد ضمنی اثرات ہونا عام بات ہے؟

نہیں، زیادہ تر لوگوں کو ویکسین کے بعد کوئی ضمنی اثرات نہیں ہوتے۔ کچھ بچے زیادہ تھکاوٹ، بخار یا ٹیکے کی جگہ پر درد محسوس کر سکتے ہیں۔ اگر بخار 39 ڈگری سے زیادہ ہو جائے تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

ہمیں بیرون ملک سفر کرنا ہے، ہمیں کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ اور آپ کا بچہ سفر کر رہے ہیں تو بہتر ہے کہ اس سے پہلے ڈاکٹر یا سفر کی ویکسینیشن کلینک سے رابطہ کریں تاکہ معلوم ہو سکے کہ بچے کے معمول کے ویکسینیشن پروگرام کے علاوہ کسی اور ویکسین کی ضرورت ہے یا نہیں۔ اپنے ڈاکٹر یا Oslo Syd Lokalmedisinske Senter سے اس فون نمبر پر رابطہ کریں 50 35 53 21)

5.
بچے کی زبان

بچوں کو زبان سیکھنے کے لیے زبان سننا اور بات چیت میں شامل ہونا ضروری ہے۔ آپ کا بچہ وہ زبان سیکھتا ہے جو آپ اور دوسرے لوگ بولتے ہیں، اور وہ ایک ہی وقت میں کئی زبانیں سیکھ سکتا ہے۔ والدین کے طور پر آپ بچے کی زبان کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

زبان کی اچھی ترقی سیکھنے، خوش رہنے اور دوسروں کے ساتھ میل جول کے لیے اہم ہے۔ جب آپ بچے سے بات کرتے ہیں، گاتے ہیں یا پڑھتے ہیں تو وہ زبان استعمال کریں جو آپ کو سب سے بہتر آتی ہو۔ کچھ گھروں میں روزمرہ زندگی میں کئی زبانیں استعمال ہوتی ہیں۔

بچے کبھی کبھی زبانیں ملاتے ہیں، اور اس میں کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ آپ کا بچہ آپ سے آواز، چہرے کے تاثرات، جسمانی زبان اور اشاروں کے ذریعے بات کرتا ہے۔ وہ پہلے ہی بہت سے الفاظ سمجھتا ہے۔ بچہ آپ کے بات کرنے کے ذریعہ الفاظ سیکھتا ہے ۔ بچے کو جواب دینے کا وقت دیں۔ بڑبڑانا اور دوسری آوازیں بچے کا آپ سے بات کرنے کا طریقہ ہے۔

بار بار بات کرنا، کھیلنا، پڑھنا اور گانا بچے کے لیے بہت اچھا ہے۔ اس طرح بچے کو آپ کے استعمال ہونے والے الفاظ کا زیادہ تجربہ ملتا ہے۔

پرورش: Bufdir کی طرف سے بچوں کے بارے میں آپ کے لیے محفوظ مشورے۔

زبان اور تعلق کے لیے اچھی سرگرمیوں کی تجاویز

0 سے 4 ماہ تک

- آپ بچے کو سنبھالتے یا پیار کرتے وقت اس سے بات کریں۔
- رابطہ پیدا کرنے کے لیے نظر، مسکراہٹ اور آوازیں استعمال کریں۔
- سادہ گیت اور نظمیں گائیں۔

4 سے 8 ماہ تک

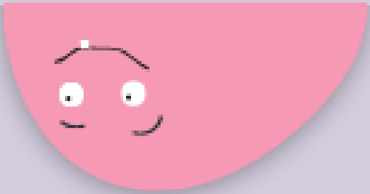
- بچے کو روزمرہ کی دکھنے والی اور استعمال وای چیزوں کے نام بتائیں۔
- بچے کی نکالی ہوئی آوازیں دہراتے رہیں۔
- سادہ تصویری کتابیں مل کر پڑھیں۔

8 سے 16 ماہ تک

- کتابوں کی تصویروں کی طرف اشارہ کریں اور ان کے بارے میں بات کریں۔
- مختصر جملے استعمال کریں اور بار بار دہرائیں۔
- حرکت اور تال کے ساتھ گانے گائیں۔

عمومی مشورے

- وہ زبان استعمال کریں جس میں آپ سب سے زیادہ سہولت محسوس کرتے ہیں، یہ بچے کو اعتماد دیتی ہے۔
- زبان کو روزمرہ زندگی کا قدرتی حصہ بنائیں۔
- بچے کی آوازوں اور الفاظ کہنے کی کوشش میں دلچسپی دکھائیں۔



6.
موٹرِک اور حرکات

کم عمری بنیادی حرکتیں سیکھنے کے لیے ایک اہم دور ہے پہلے سال میں بہت تیزی سے ترقی ہوتی ہے، اور بچہ رینگنا، بیٹھنا، کھڑا ہونا اور چلنا سیکھتا ہے۔ بچے کو حرکتیں سیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچے کی گردن اور کمر مضبوط کرنے کے لیے اسے جاگتے ہوئے پیٹ کے بل لٹانا مفید ہے۔ یہ بچے کی پیدائش سے ہی کیا جا سکتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ بچہ فرش پر آزادانہ حرکت کر سکے تاکہ ماحول کو تلاش کرے اور بنیادی حرکات سیکھ سکے۔

اگر آپ مزید پڑھنا چاہتے ہیں تو
helsenorge.no پر دیکھیں۔

یاد رکھیں کہ بچے کو تب تک نہیں بٹھانا چاہیے جب تک وہ خود بیٹھنا نہ سیکھ لے۔

اکثر پوچھے جانے والے سوالات

بچہ جاگتے ہوئے کتنی دیر پیٹ کے بل لیٹ سکتا ہے؟

سفارشات کے مطابق اچانک موت کے خطرے کے خدشہ کی وجہ سے بچے کو پیٹھ کے بل سُلانا چاہیے۔ اس لیے یہ زیادہ ضروری ہے کہ جاگتے ہوئے بچے کو پیٹ کے بل لٹایا جائے تاکہ اسکا جسم مضبوط ہو سکے۔بچہ جب تک جاگا ہوا اور مطمئن ہے، وہ جتنی دیر چاہے پیٹ کے بل رہ سکتا ہے۔

میرا بچہ صرف ایک طرف لیٹنا چاہتا ہے، مجھے کیا کرنا چاہیے؟

بچے جلد ایک طرف لیٹنے کے عادی ہو جاتے ہیں۔ وقت کے ساتھ سر کی پچھلی طرف ٹیڑھاپن یا پٹھوں کے فرق پیدا ہو سکتے ہیں۔ اس لیے بہتر ہے کہ دونوں طرف لیٹنے پر توجہ دی جائے۔ بچہ روشنی، آواز، خوشبو اور لوگوں کی طرف مڑتا ہے۔ اسی لیے آپ کو چاہیے کہ دن کے دوران اس کی لیٹنے کی جگہ بدلتے رہیں۔

میرا بچہ صرف بیٹھنا چاہتا ہے، کیا یہ ٹھیک ہے؟

ہر بچہ اپنی رفتار سے ترقی کرتا ہے۔ ہم تجویز کرتے ہیں کہ بچے کو اس وقت تک نہ بٹھائیں جب تک وہ خود بیٹھنا نہ شروع کرے۔ بچے کے لیٹنے اور اور اسے اٹھانے کی مختلف پوزیشنیں مثبت ترقی میں مدد کرتی ہیں۔

بچہ وِپے سٹول (vippestol) میں کتنی دیر بیٹھ سکتا ہے؟

وِپے سٹول اور کار سیٹ جیسی چیزیں بچے کی حرکت محدود کرتی ہیں۔ ان کا استعمال کم رکھیں اور بچے کو زیادہ سے زیادہ سیدھا لٹائیں۔

7.
محفوظ ماحول

بچہ مسلسل نشوونما کے مرحلے میں ہوتا ہے اور اچانک وہ ایسا کچھ بھی کر سکتا ہے جس کے لیے آپ تیار نہ ہوں۔ حادثات بچوں کی زندگی اور صحت کے لیے بڑے خطرات میں سے ایک ہیں۔ بعض حادثات اور چوٹیں روکی نہیں جا سکتیں، لیکن آپ والدین بہت کچھ کر سکتے ہیں تاکہ بچے کے آس پاس کا ماحول زیادہ محفوظ بنایا جا سکے۔ ہر گھر اور ہر قریبی ماحول مختلف ہوتا ہے اور اپنی اپنی نوعیت کے چیلنجز پیش کرتا ہے۔ یہ سوچنا مفید ہے کہ آپ کے بچے کے ماحول میں کون سی چیزیں خاص طور پر توجہ کی محتاج ہیں۔

اگر آپ مزید پڑھنا چاہتے ہیں، تو ”بچوں کا ماحول اور حفاظت“ کے بارے میں معلومات کے لیے Helsedirektoratet کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔

اگر آپ صحت مند بچے کی اچانک اور غیر متوقع موت سے بچنے کے بارے میں مزید پڑھنا چاہتے ہیں، تو lub.no ملاحظہ کریں۔

اکثر پوچھے جانے والے سوالات

میں اپنے بچے کے لیے ماحول زیادہ سے زیادہ محفوظ کیسے بنا سکتا ہوں؟

شروع سے ہی اچھی عادتیں بنائیں۔ یاد رکھیں:

- بچے کو کبھی بھی ڈائپر تبدیل کرنے کی جگہ پر اکیلا نہ چھوڑیں۔ بچہ اچانک آپ کی توقع سے زیادہ حرکت کر سکتا ہے۔ جو چیزیں آپ کو چاہیے ہوں وہ ہاتھ کی پہنچ میں رکھیں، اور اگر آپ کو ڈائپر تبدیل کرنے کی جگہ سے ہٹنا پڑے تو بچے کو ہمیشہ ساتھ لے کر جائیں۔
- جب آپ کچھ گرم پی رہے ہوں یا کھا رہے ہوں تو بچے کو اپنی گود میں نہ بٹھائیں۔
- بچوں کی پرام کی کھلی ہوئی جگہ کو کمبل سے نہ ڈھانپیں۔ مچھر دانی استعمال کرنا بالکل ٹھیک ہے۔
- ہر بچے کو دھوئیں سے پاک ماحول کا حق ہے تاکہ سانس کی بیماریوں اور دمے کا خطرہ کم ہو۔
- اگر بچے نے کار میں جانا ہے تو، کار میں بچے کے لیے سیٹ صحیح لگانا اور بیلٹ صحیح باندھنا اہم ہے۔

میرا الکحل کا استعمال کیسا ہونا چاہیے ؟

دودھ پلانے والی ماؤں کو الکحل سے پرہیز کرنا چاہیے۔ الکحل پینے کے بعد بچے کے ساتھ نہ سوئیں۔

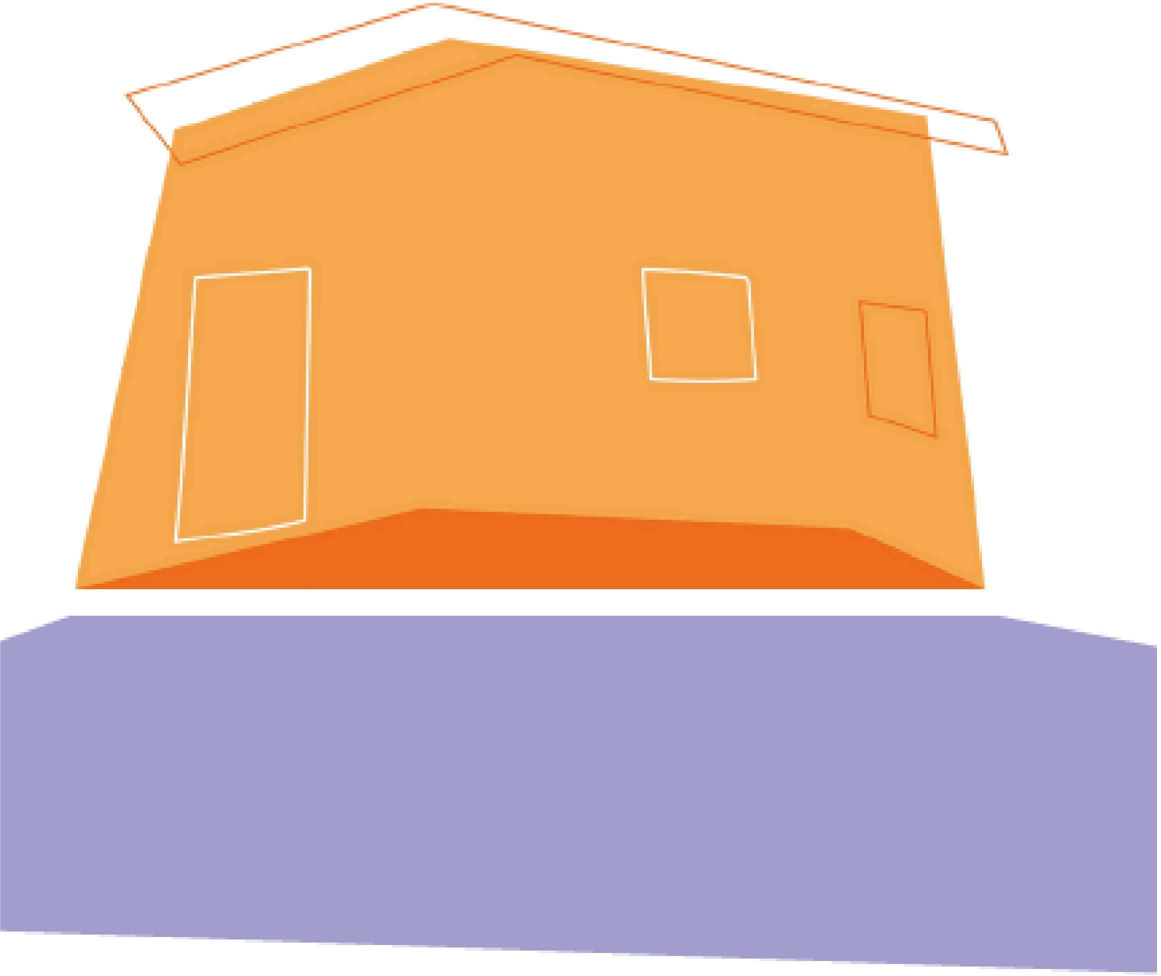
Helsenorge.no پر آپ بچوں کی ابتدائی طبی امداد کے بارے میں پڑھ سکتے ہیں۔

مناسب نہانے کا درجہ حرارت کیا ہے؟

پانی کو 37 ڈگری سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔ بچوں کی جلد نازک ہوتی ہے، اور 40 ڈگری پر بھی جھلسنے کا خطرہ ہوسکتا ہے۔ نہانے کے پانی کو تھرمامیٹر یا کہنی سے چیک کیا جا سکتا ہے۔

کیا میرے بچے کی سونے کی جگہ محفوظ ہے؟

بچے کے لیے سخت اور چوڑا گدا، الگ ہلکی رضائی ہونی چاہیے اور اسے پیٹھ کے بل سلانا چاہیے۔ بچے کو زیادہ گرم نہیں ہونا چاہیے، آپ درجہ حرارت جانچنے کے لیے گردن کو محسوس کریں۔ انگلیاں، پاؤں اور ناک اکثر جسم سے زیادہ ٹھنڈے محسوس ہوتے ہیں۔ بچے کو کبھی بھی پیٹ کے بل نہ سلائیں!



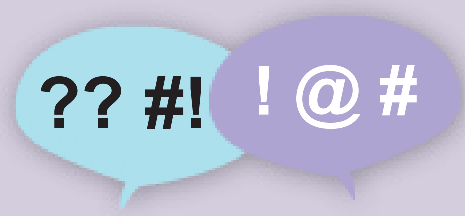
8-
بچے اور سکرین کا استعمال

مصروف روزمرہ زندگی میں یہ آسان لگ سکتا ہے کہ آپ بچوں کو فون، ٹیبلیٹ، کمپیوٹر یا ٹی وی لگا دیں تاکہ آپ دوسرے کام نمٹا سکیں۔ تھوڑے بڑے بچوں کے لیے سکرین سیکھنے اور خوشی کا ذریعہ ہو سکتی ہے، خاص طور پر جب بڑے ساتھ ہوں۔ بچے کی پسند میں دلچسپی دکھائیں — یہ اسے محفوظ محسوس کراتا ہے اورآپ کے تعلق کو مضبوط کرتا ہے۔ بچے جو سکرین پر دیکھتے ہیں اس سے ڈر بھی سکتے ہیں — بڑوں کو ان کی مدد کرنی چاہیے کہ وہ ان تجربات کو سمجھ سکیں۔

- عالمی ادارۂ صحت کے مطابق 2 سال سے کم عمر بچوں کو سکرین استعمال نہیں کرنی چاہیے۔
- اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ بچے اتنی زیادہ سکرین استعمال نہ کریں کہ وہ ان کی کھیل، دوسروں کے ساتھ رابطے اور بچے کی مجموعی نشوونما پر اثر ڈالے۔
- سونے سے پہلے سکرین کا استعمال بچے کی نیند خراب کر سکتا ہے۔

یاد رکھیں کہ آپ بطور والدین بچوں کے رول ماڈل ہوتے ہیں!
بچوں کی سکرین کی عادتیں والدین کی عادتوں اور رویّوں سے بنتی ہیں۔

مزید معلومات کے لیے
***Helsedirektoratet** کے*
سکرین کے مشورے دیکھیں۔



9.
والدین بننا اور والدین کا کردار

والدین بننا زندگی کی سب سے بڑی تبدیلیوں میں سے ایک ہے۔ آپ کا اپنا بچپن آپ کے نظریات اور اپنے بچے کی پرورش کے طریقے پر اثر ڈالتا ہے۔ ہر والدین کے اپنے خیالات ہوتے ہیں کہ کوئی اچھے والدین کیسے بنتے ہیں۔ یہ سب اس بات پر اثر ڈالتا ہے کہ آپ بچے کو کیسے سمجھتے ہیں اور اس کے ساتھ کیسا برتاؤ کرتے ہیں۔ شاید یہی آپ اور آپ کے بچے کے باہمی تعلق پر بھی اثر ڈالتا ہو؟

جسم اور صحت سے متعلق مزید معلومات کے لیے *zanzu.no* دیکھیں۔ یہ معلومات کئی زبانوں میں دستیاب ہیں۔

پرورش: *Bufdir* کی طرف سے بچوں کے بارے میں آپ کے لیے محفوظ مشورے۔

زچگی کے بعد ماں کی صحت

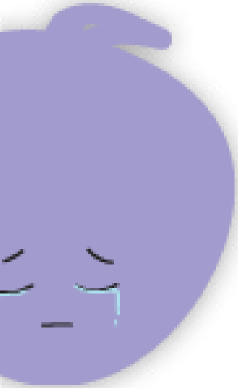
پیدائش کے بعد جسم پہلے جیسا نہیں رہتا۔ زچگی کے بعد آنے والے درد کا محسوس ہونا بالکل معمول کی بات ہے۔ یہ رحم میں تکلیف دہ مروڑ کی صورت میں محسوس ہو سکتے ہیں، خاص طور پر جب آپ بچے کو دودھ پلا رہی ہوں۔ بعد از درد خطرناک نہیں ہیں۔ پیدائش کے بعد خون آنا بالکل عام بات ہے، اور یہ خون، یعنی نفاس، ایک زیادہ شدید حیض کی طرح ہوتا ہے جو وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ کم ہوتا جاتا ہے۔ زیادہ تر خواتین میں یہ چھ ہفتوں میں ختم ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کے کوئی سوال ہوں تو دائی یا ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

جذباتی اتار چڑھاؤ

تقریباً تمام والدین حمل کے دوران اور پیدائش کے بعد، خاص طور پر پہلے 6–8 ہفتوں میں، مزاج میں اُتار چڑھاؤ محسوس کرتے ہیں۔ آپ بے وجہ رونا شروع کر سکتی ہیں۔ یہ عام حالت ہے، اور یہ شریک حیات پر بھی اثر ڈال سکتی ہے۔ یہ ہارمونز، کم نیند اور نئی ذمہ داریوں کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اگر آپ محسوس کریں کہ یہ ٹھیک نہیں ہو رہا، تو کسی سے بات کرنا ضروری ہے! آپ کا ساتھی، والدین، دوست یا ہم ہیلسے ستاشون والے۔ آپ کے بچے کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنی بہترین حالت میں ہوں۔

بچے کو جھنجھوڑیں نہیں

نوزائیدہ بچے بہت نازک ہوتے ہیں، خاص کر دماغ کی نشوونما کے لحاظ سے۔ بچے کو کبھی بھی نہ جگانے کے لیے اور نہ ہی رونے سے روکنے کے لیے جھنجھوڑیں۔ اس سے بچے کو ہمیشہ کے لیے نقصان ہو سکتا ہے۔ آپ کو اپنے بچے کے ساتھ مسائل سے نمٹنے کے لیے اکیلے جدوجہد کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ مدد کے لیے ڈاکٹر یا ہیلسے ستاشون سے رابطہ کریں۔



اکثر پوچھے جانے والے سوالات

جب میرا بچہ روتا ہے تو مجھے غصہ اور جھنجھلاہٹ ہوتی ہے، میں کیا کروں؟

غصہ اور جھنجھلاہٹ عام جذبات ہیں، جن کا سامنا تمام والدین کو کرنا پڑتا ہے۔ رونا بچے کا اظہار اور بات کرنے کا طریقہ ہے۔ اگر آپ رونے سے اتنے پریشان ہوں کہ واضح طور پر سوچ نہ سکیں، تو بچے کو محفوظ جگہ رکھ دیں۔ دوبارہ کنٹرول حاصل کرنے کے لیے، یہ تجویز کی جاتی ہے کہ آپ بچے سے دور رہیں اور ایک مختصر وقفہ لیں۔

اگر ہمیں اپنے آپسی میاں بیوی کے رشتہ میں مسئلہ پیش آرہا ہو تو پھر؟

بچہ ہونا رشتے پر دباؤ ڈال سکتا ہے۔ آپس میں بات کریں کہ آپ ایک دوسرے کی کیسے مدد کر سکتے ہیں۔ یہ خاص طور پر اہم ہے کہ اس بات کا خیال رکھا جائے کہ کہیں یہ مزاجی اُتار چڑھاؤ بچے کی دیکھ بھال پر اثر تو نہیں ڈال رہا۔ اگر آپ محسوس کریں کہ آپ کا موڈ آپ کو بچے یا دوسروں کے لیے حاضر رہنے میں رکاوٹ بنے، تو کسی سے رابطہ کریں اور مدد لیں! اپنی مدد کرنا بچے کی بھی مدد ہے۔ مدد مانگنا کمزوری نہیں بلکہ یہ مضبوطی کا مظاہرہ ہے۔ آپ صحت کے عملے سے بہترین رہنمائی حاصل کر سکتے ہیں۔

اگر میں یا میرا بچہ تشدد کا شکار ہو جائے تو کیا کروں؟

والدین کے درمیان ذہنی یا جسمانی تشدد یا بچے پر تشدد اس کی نشوونما کے لیے نقصان دہ ہے۔ اگر آپ کو بات کرنے کے لیے کسی کی ضرورت ہو تو ہیلسے ستاشون، ڈاکٹر یا کسی قابلِ اعتماد شخص سے رابطہ کریں۔ ہنگامی صورت میں پولیس 112 یا ایمبولینس 113 پر کال کریں۔

مزید مدد کے ادارے: یہاں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔

بچہ ہونا ایک بہت بڑی خوشی بھی ہے اور مشکل بھی۔ ایک دوسرے کی مدد کریں، فیملی یا دوستوں سے جڑیں — مدد مانگنا اور مدد کو قبول کرنا بہت اہم ہے!

Stine Sofie Stiftelsen

Stine Sofie Stiftelsen کی ویب سائٹ نئے والدین کے لیے بہترین معلومات فراہم کرتی ہے۔

Rask psykisk helsehjelp (فوری ذہنی صحت کی خدمات)

فوری ذہنی صحت کی خدمات ہلکی نوعیت کی بے چینی، افسردگی یا نیند کے مسائل کے لیے ایک مفت مدد ہے۔ ہم سے رابطہ کریں: 918 57 83 (منگل کو صبح 09:00–11:00 بجے اور جمعرات کو 12:30–14:30 بجے)

Oslohjelpa

Oslohjelpa 0-18 سال کی عمر کے بچے اور نوجوانوں کی فیملیوں کے لیے ایک حفاظتی اور مفت سروس ہے۔ یہاں فرد، جوڑے، فیملی یا گروپ کے لیے سرگرمیاں اور کورس مل سکتے ہیں۔

Oslo Krisesenter یہ شریک حیات، فیملی یا کسی اور سے تشدد کے شکار افراد کے لیے مدد کا ایک مرکز ہے۔ یہاں چوبیس گھنٹے دستیاب فون لائن بھی ہے۔
22 48 03 80

Barnevernet یہ ادارہ ایسے بچوں اور فیملیوں کو مدد دیتا ہے جنہیں مشکل پیش آرہی ہو، اور یہ بچوں کی گھر میں حفاظت اور خوشی کو یقینی بناتا ہے۔ اگر بچے کو مناسب دیکھ بھال نہیں مل رہی ہو تو بارنے ویرن مدد اور سہارا فراہم کرتا ہے۔

بچوں کے ساتھ سرگرمیوں کے مشورے

1 بارسل گروپس

انہیں نیٹ ورک گروپس بھی کہا جاتا ہے۔
ہیلسے ستاشون پر معلومات دیکھیں۔

Babycafe .2

Bjørndalfrivillighetssentral
بدھ کے دن
11.00-14.00

.3 بیبی سانگ

Holmlia کتب خانہ میں۔
جمعے کے دن
12:00 -14:00

.4 اوپن بارنے ہاگے

Fjeldlund بارنے ہاگے۔ پیر/منگل
15:00 - 09:00
Slime Gård بارنے ہاگے
جمعرات/جمعہ 09.00 - 15.00

5 ٹرِلے ٹُور

فیس بُک پر Norsketuristforening
Trilleturer med DNT Oslo og»
Omegn» تلاش کریں۔

.6 کوِنے کیفے

ریڈ کراس Mortensrud
بدھ کے دن
10.00-14.00

.7 بیبی سانگ

علاقے کے کلیساؤں میں۔
ہیلسے ستاشون پر نوٹس دیکھیں۔

.8 کتب خانہ

پیر Holmlia senter vei 16
تا جمعرات
10:00 - 19:00
جمعہ تا ہفتہ
10:00-16:00

مزید تجاویز یہاں حاصل کریں:

deichman.no
Søndre Nordstrand
کا کتب خانہ

oslokommune.no
Oslo kommune کا
جائزہ

detskjerioslo.no
اوسلو کے لیے شہر گائیڈ

visitoslo.com
اوسلو کی سرکاری
سفری گائیڈ

friskus.com
رضاکارانہ پروگراموں
کا جائزہ

homestart.no
چھوٹے بچوں والی
فیملیوں کے لیے مدد

sammenpåvei.no
ایسی خواتین کے لیے
جنہیں مختلف مشکلات
ہیں اور جو پہلی بار ماں
بننے والی ہیں۔

ہیلسے ستاشون کی طرف سے نیک تمنائوں کے ساتھ
دائی
ہیلسے سیکریٹری
ہیلسے نرس
ہیلسے ستاشون ڈاکٹر
فریو تھیر اپسٹ / آکوپیشنل تھیر اپسٹ