آغا خان یونیورسٹی
THE AGA KHAN UNIVERSITY

Early Childhood Development (ECD)
Newborn Responsive Caregiving

نومولود/ بچپن کی نشو نُما

Early Childhood Parenting Readiness Education Program ECD PREP

Department of Obstetrics and Gynaecology

Aga Khan University

Contributors:

Research and Text:

Dr. Shelina Bhamani

Sara Fahim

Kiran Aslam

Illustration, Design and Urdu Translation:

Maria Riaz

Acknowledgements:

Dr Lumaan Sheikh

ECD PREP Team

Internal & External Review Team

Partners in Implementation

Aga Khan Health Services Pakistan and Afghanistan

This handout is funded under the F4HE project given to the Aga Khan University via Aga Khan Foundation with kind support from Global Affairs Canada

فہرست:

Breastfeeding (ماں کا دودھ پلانا)

Infant Cues and Behaviour
(نومولود کا برتاؤ اور اشارے)

Play (کھیل)

Maternal Postpartum Health
(پوسٹ پارٹم زچگی صحت)

Neonatal Development
(نوزائندہ نشونما)

Responsive Interactions and Attachment
(ردِعمل کے ساتھ رابطہ اور لگاؤ)

Breastfeeding (ماں کا دودھ پِلانا)

صرف اور صرف ماں کا دودھ پِلانا

خصوصاً ماں کا دودھ پِلانا سے مُراد ہے کہ نومولود بچے کو پیدائش سے چھ ماہ کی عمر تک صرف ماں کا دودھ دیا جائے اور اس کے متبادل (ڈبے کا فارمولا دودھ) یا کوئی اور مائع یا ٹھوس غِذا نہ دی جائے۔

جِلد سے جِلد کے رابطے کی اہمیت:

- جِلد سے جِلد کا رابطہ دماغی نشونما کے لیے اہم ہے۔
- یہ نومولود کے دل کی دھڑکن اور سانس کا توازن قائم رکھتا ہے۔
- یہ بچے کو باہر کے ماحول سے واقف ہونے میں مدد کرتا ہے۔
- باپ بھی جِلد سے جِلد کا رابطہ فراہم کر سکتے ہیں۔

دودھ پلانے کا طریقہ:

Cradle

(دونوں بازوؤں سے جھولا بنا کر بچے کو اُٹھانا)

Cross-cradle

(بازو سے یک طرفہ جھولا بنانا)

Side-lying

(ایک طرف لیٹ کر بچے کو ساتھ لِٹانا)

Football

(بچے کو گیند کی مانند اُٹھانا)

Laid back

(سیدھا لیٹ کر بچے کو اوپر اوندھے منہ لِٹانا)

نوٹ: دودھ پلانے کے بعد بچے کو ڈکار دلانا لازمی ہے۔

ماں کے دودھ پلانے سے مُتعلق مسائل

- چھاتی کے نپل میں تکلیف۔
- چھاتی میں بھاری پن محسوس ہونا۔
- دودھ کی مقدار میں کمی۔

دودھ پِلانے والی ماؤں کے لئے خوراک

زیرہ

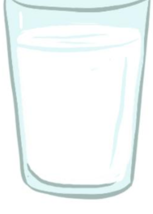
متوازن غذا

دلیہ

پھول مکھانا

2-4 لیٹر پانی

پاپ کارن



دودھ

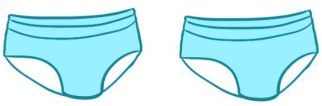
ماں کا دودھ پینے والے بچوں کی ہائیڈریشن

- بچے کو دودھ پلانے سے پہلے ماں پانی کا ایک بڑا گلاس ضرور پیئیں۔

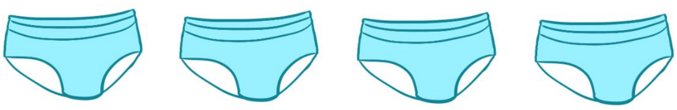
- استعمال شدہ ڈائپر یا کپڑے ضرور گِنیں۔ ان کی تعداد ۵ یا اس سے زیادہ ہونی چاہیے۔

نومولود کے ڈائپر کا گیلا پن
اہم معلومات:

پہلا دن

دوسرا دن


تیسرا دن

چوتھا دن


پانچواں دن

ماں کا دودھ پلانا بمقابلہ ڈبے کا دودھ پلانا

- ماں اور بچے کے لگاؤ کو اور مضبوط ہونے میں فروغ ملتا ہے۔
- قوتِ مدافعت بڑھتی ہے۔
- بچے کو جسمانی اور اعصابی اعتبار سے بڑھنے میں مدد ملتی ہے۔
- دانت اور مسوڑوں کی بہتر نگہداشت۔
- خرچہ نہ ہونے کے برابر۔

- مہنگا اور زیادہ قیمت
- دست اور انفیکشن کا خطرہ
- موٹاپے اور ذیابیطس کا خطرہ
- گیس اور ہاضمے کے مسائل۔

Infant Cues and Behaviour

(نومولود کا رویّہ اور اشارے)

نومولود کے اشاروں سے کیا مُراد ہے؟

نومولود کے اشارے سے مراد نومود کی ایسی حرکات اور رویۂ جن کی مدد سے وہ اپنے دیکھ بھال کرنے والے کو اپنی ضروریات سمجھانے کی کوشش کرتے ہیں۔

ان اشاروں میں شامل ہیں، چہرے کے تاثُرات، جسمانی حرکات، آوازیں اور سانس کے تسلسل میں بدلاؤ۔

نومولود کے اشاروں کی اقسام

مائل کرنے کے اشارے:

مائل کرنے کے اشاروں سے مُراد ایسے برتاؤ اور حرکات جو بچے کی دیکھ بھال کرنے والے سے بات چیت کرنے اور سماجی سرگرمیوں کا حصہ بننے کی خواہش کو ظاہر کرے۔
ان اشاروں کی چند مثالوں میں شامل ہیں:

آنکھوں میں دیکھنا، مُسکرانا، سرہلانا اور پرسکون جسمانی حرکات کرنا۔

اپنی طرف مائل کرنے کے اشاروں کی مثالیں:

دیکھ بھال کرنے والے کی طرف دیکھنا

مُسکرانا

آنکھیں پوری کھُلی رکھنا

بازووں اور ٹانگوں کی پُر سکون حرکات

آوازیں نکالنا

علیحدگی آختیار کرنے کے اشارے:

علیحدگی اِختیار کرنے کے اشاروں سے مُراد ایسے برتاؤ اور حرکات جو بچے کی دیکھ بھال کرنے والے سے بات چیت نہ کرنے اور سماجی سرگرمیوں کا حصہ نہ بننے کی خواہش ظاہر کریں۔
ان اشاروں کی چند مثالوں میں شامل ہیں:

آنکھوں میں نہ دیکھنا، دیکھ بھال کرنے والے سے منہ موڑ لینا، بازو باندھ لینا اور بے چین جسمانی حرکات کا مُظاہرہ کرنا۔

علیحدگی اِختیار کرنے کے اشاروں کی مثالیں:

رونا

منہ دوسری جانب موڑنا

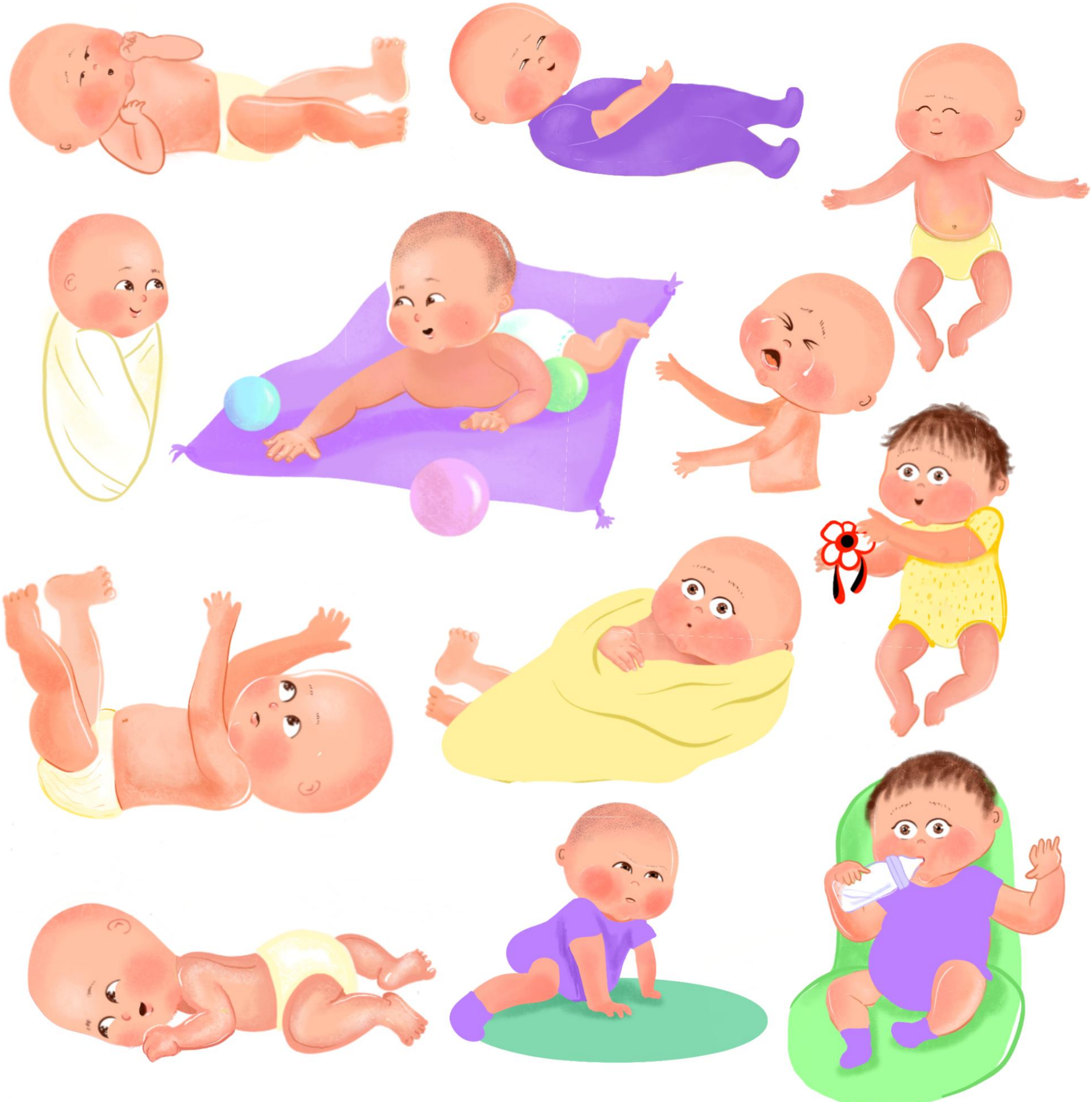
پیچھے کی طرف زور لگانا

جمائی لینا

سنجیدہ یا غصیلی شکل بنانا

(بھنویں چڑھانا، آنکھیں کس کر بند کرنا، ہونٹ نکالنا)

نومولود کے رویئے سے کیا مُراد ہے؟



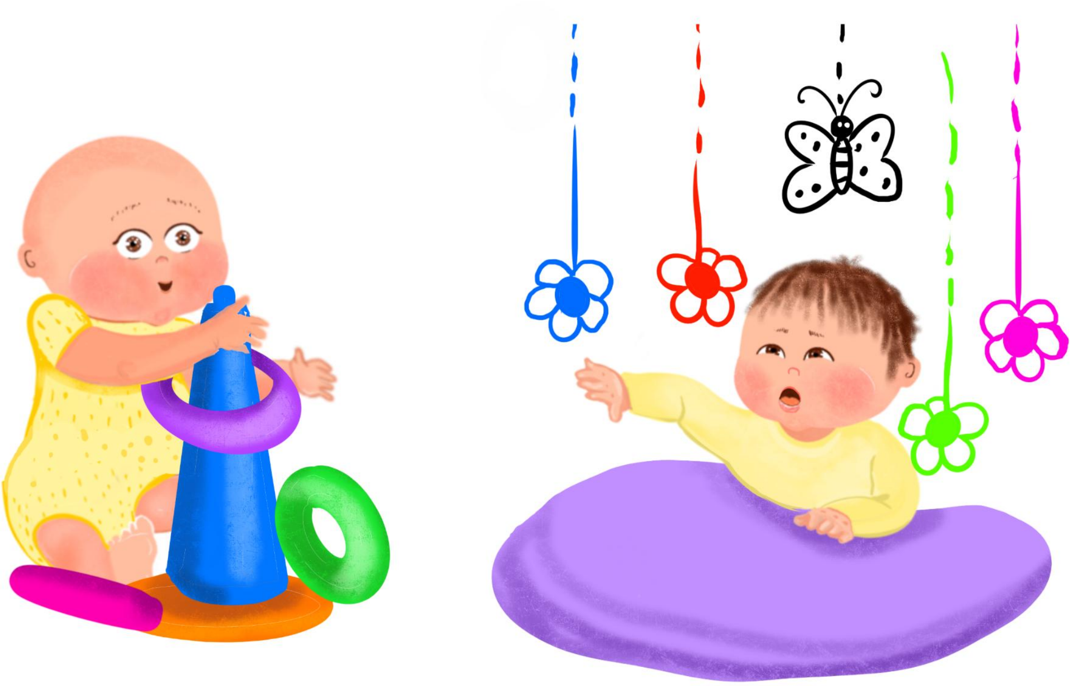
مختلف طرح کے رویئے، ردِ عمل اور حرکات جن کا بچے پہلے سال میں مُظاہرہ کرتے ہیں۔

رونا

نومولود کا رونا رابطہ کرنے کا بنیادی طریقہ ہے۔ رونا بچے کی بھوک، تکلیف اور دیگر ضروریات کی طرف اشارہ کرتا ہے۔

دریافت کرنا

جیسے ہی بچے ہاتھ پاوں چلانے پر عبور حاصل کرتے ہیں وہ اپنے اردگرد کے ماحول، اشیا اور لوگوں سے رابطہ کر کے دریافت کرنے لگتے ہیں۔



سماجی رابطہ

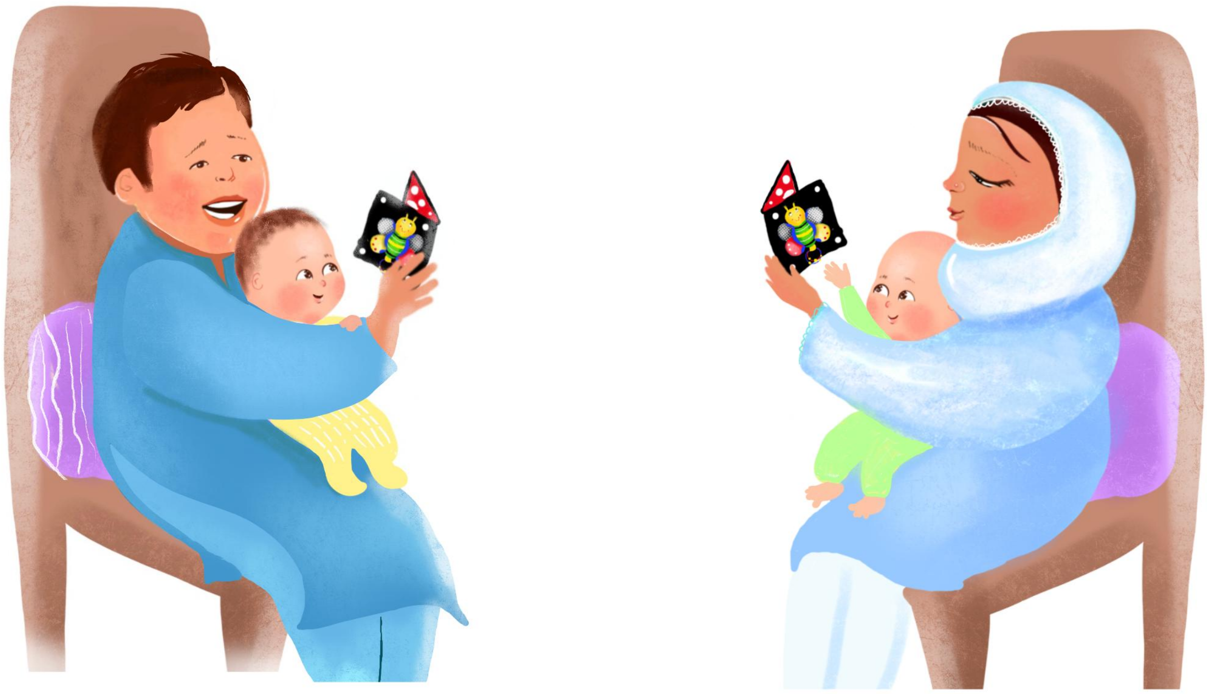
بچے شروع سے ہی اپنے دیکھ بھال کرنے والوں اور اپنے ارد گرد پائے جانے والے دیگر بڑوں سے رابطہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

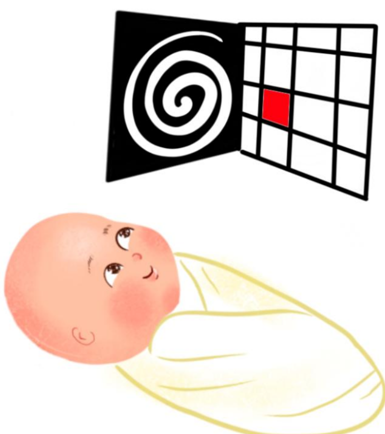
احساسات اور جذبات

وقت کے ساتھ ساتھ نومولود کئی جذبات کا اظہار کرنے لگتے ہیں جیسے خوشی، خوف اور غُصہ۔ اور وہ دوسروں کے جذبات کو پہچاننے اور اس پر ردِ عمل ظاہر کرنے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں۔

زبانی اور غیر زبانی رابطہ

اگرچہ نومولود بچے بول نہیں سکتے لیکن ان میں سمجھنے کی صلاحیت وقت کے ساتھ بڑھتی جاتی ہے۔ اور وہ چند الفاظ، اشارے، چہرے کے تاثرات اور حرکات سمجھنے لگتے ہیں۔





Play (کھیل)

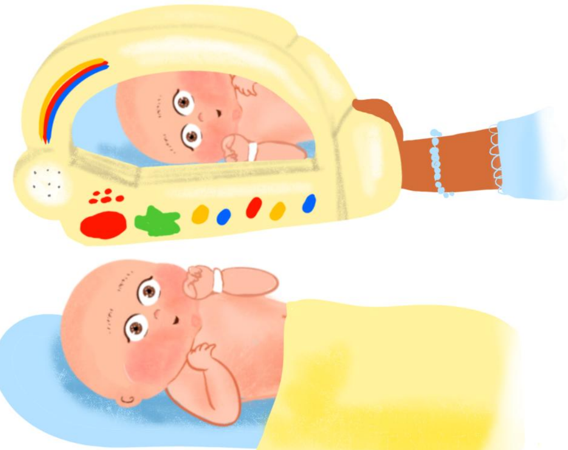
کھیل کی طاقت

"کھیل بچے کا کام ہے۔"

نومولود کے ساتھ کھیلے جانے والے چند کھیل

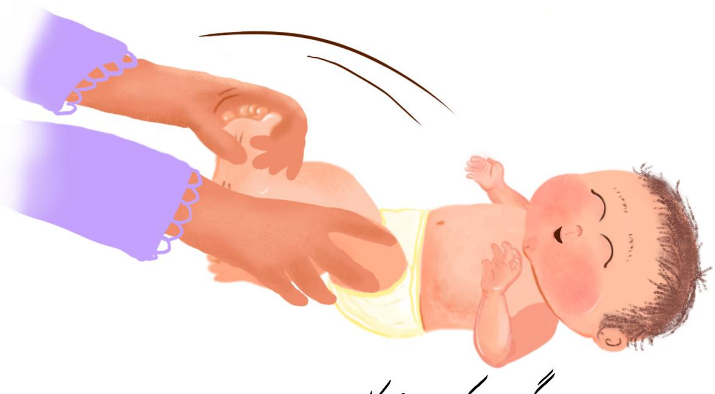
بچے کو ہاتھ لگانا اور گُدگُدی کرنا

تانک جھانک



مجھے آئینہ دیکھاؤ

بچے کو گھُمانا یا پلٹنا



ٹانگوں کی سائیکل چلانا

پیدائش سے 6 ماہ تک کے کھلونے

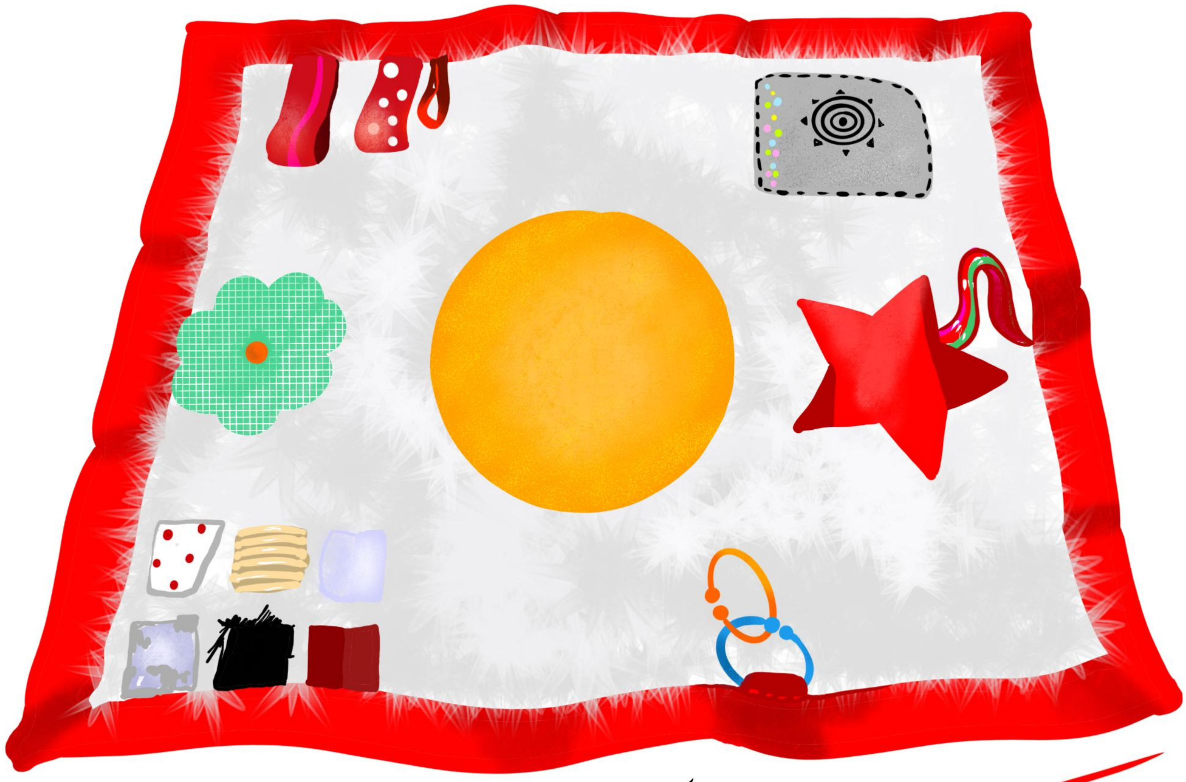
کھلونے چُنتے وقت ان باتوں کا خیال رکھیں:

- بچے کی عمر اور ضروریات کو مدِنظر رکھیں۔
- بچے حواس کے زریعے سیکھتے ہیں، ایسے کھلونوں کی ضرورت ہے جو کسی حِس کو اُبھاریں۔
- دریافت کرنا یا ٹٹولنا اچھی بات ہے لیکن کھلونا بچے کے لئے محفوظ ہونا چاہیے۔

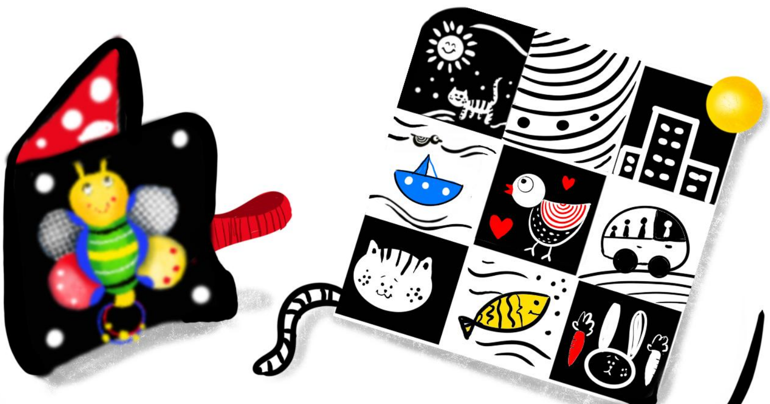
نرم کپڑے کے کھلونے اور گیند۔

جھُنجھُنے

دانتوں کے کھلونے



کھیلنے کی چٹائی



کپڑے کی کتابیں

کھلونے اور کھیل میں حفاظت

کھلونے کا سائز

کھلونے بہت بڑے یا بہت چھوٹے نہیں ہونے چاہئیں۔

گلے میں پھنسنے کا خطرہ نہیں ہونا چاہیے۔

عمر سے مناسبت

بچے کی عمر اور سیکھنے کی صلاحیت کو مدِنظر رکھیں۔

کھیل میں ان کی راہنمائی کریں۔

صفائی

تمام کھلونوں کو باقاعدگی سے دھوئیں۔

کپڑے کے اور نرم کھلونوں کو ضرور صاف کریں۔

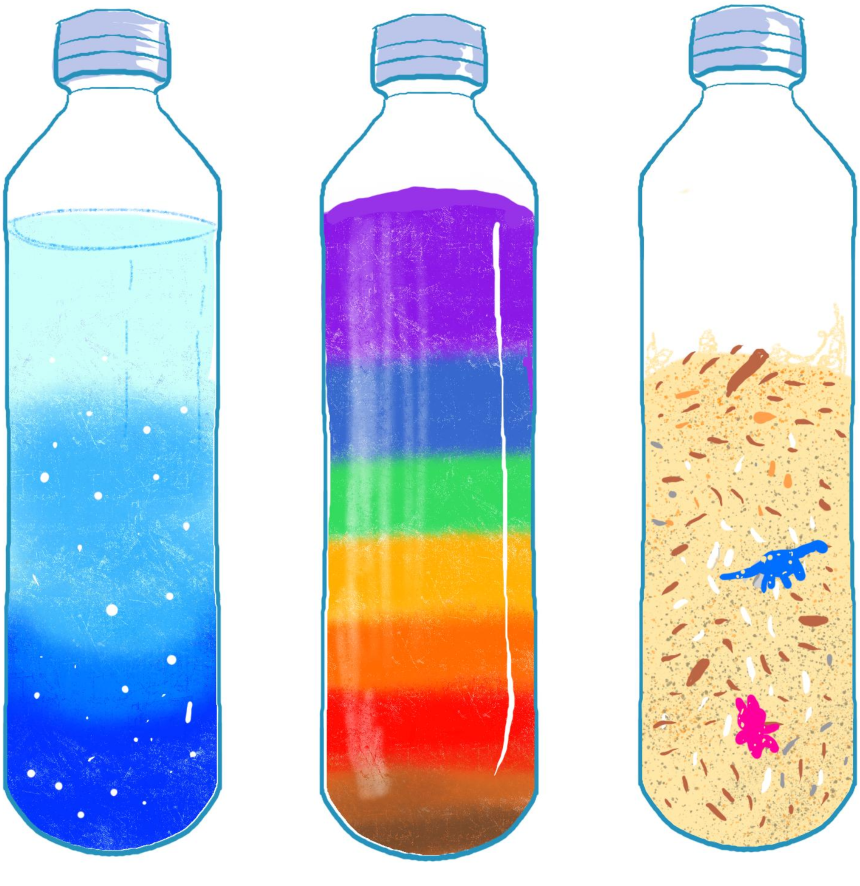
کیونکہ بچہ انہیں منہ میں ڈال سکتا ہے۔

نوکیلے کونے

اس بات کو یقینی بنائیں کہ کھلونوں کے کونے نوکیلے اور تیزدھار نہ ہوں، جن سے بچے کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہو۔

سستے اور گھر میں بنائے جانے والے کھلونے۔

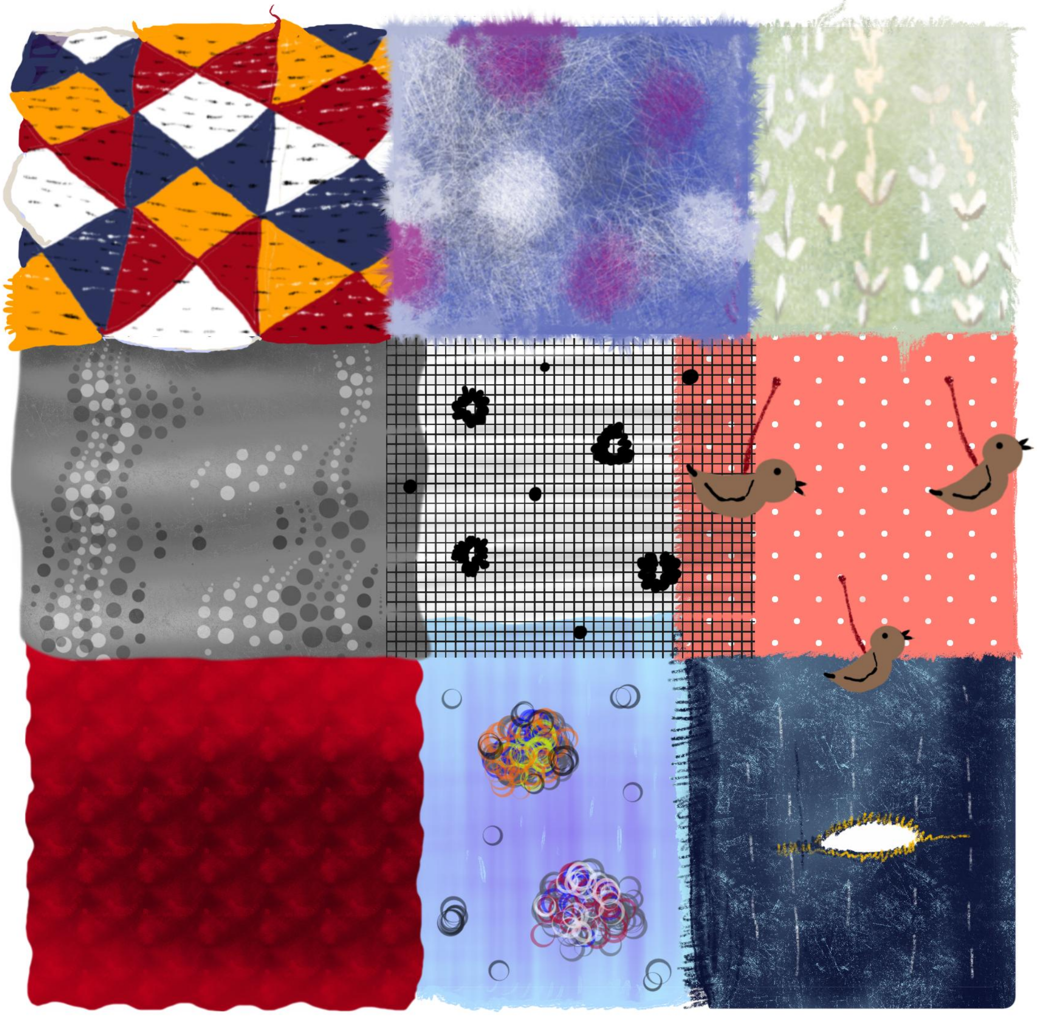
حِسی / سینسری بوتلیں



پلاسٹک کی شفاف بوتل میں پانی، گلٹر، چھوٹے کھلونے اور موتی بھر کر ڈھکن مضبوطی سے بند کر لیں۔ اسے ہلانے سے بچے کو ایک حِسی / سینسری تجربہ ملے گا۔

سستے اور گھر میں بنائے جانے والے کھلونے۔

کپڑے کی کترنیں



مختلف کپڑوں کو چکور حصوں میں کاٹ لیں۔

بچے کو ان کو ہاتھ لگا کر ہر سطح کو محسوس کرنے دیں۔

سستے اور گھر میں بنائے جانے والے کھلونے۔

پیپر ٹاول رول

خالی ہونے پر رول کو ایک طرف سے بند کر کے اس میں کترنیں، چھوٹے کھلونے وغیرہ ڈال کر دوسری طرف سے بھی بند کر دیں اور اپنے ہاتھوں سے جھنجھنا تیار کریں۔

سستے اور گھر میں بنائے جانے والے کھلونے۔

گتے کے ڈبے

اپنے بچے کو ٹٹولنے، دریافت کرنے، اور رینگ کر گزرنے کے لیے ایک خالی گتے کا ڈبہ دیں۔

والدین کے لیے چند اہم ہدایات

- بچوں کو ایک محفوظ ماحول مہیا کریں اور تمام کھلونوں کی صفائی کو یقینی بنائیں۔
- سستے اور گھر میں بنائے گئے سادہ کھلونے استعمال کریں۔
- کھیلنے پر مجبور نہ کریں۔
- بچے کے اشارے اور برتاؤ کو سمجھیں اور اس کی قدر کریں۔
- یاد رکھیے ! ہر بچہ ایک دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔
- کوئی کھلونوں اور دیگر اشیا سے کھیلنا پسند کرتا ہے تو کوئی آپ (دیکھ بھال کرنے والے) سے کھیلنا پسند کرتا ہے۔

Maternal Postpartum Health

(پوسٹ پارٹم /بعد اَز زچگی صحت)

پوسٹ پارٹم/بعد اَز زچگی صحت

پوسٹ پارٹم یا بعد اَز زچگی صحت سے مُراد بچے کی پیدائش کے بعد ماں کی جسمانی، جذباتی اور سماجی خیریت اور خوشحالی۔

(ورلڈ ہیلتھ اورگنائزیشن 2013)

پوسٹ پارٹم/بعد از زچگی کی مشکلات

- مسلسل اُداسی اور خالی پن محسوس کرنا۔
- روزمرہ کی سرگرمیوں میں دل نہ لگنا۔
- نیند بالکل نہ آنا یا نیند بہت زیادہ آنا۔
- باربار موڈ خراب ہونا۔
- غصہ آنا اور اکتانا۔
- بہت زیادہ فکر کرنا، ڈرنا اور خدشات آنا۔
- حد سے زیادہ تھکاوٹ محسوس کرنا۔
- لگاتار، نا چاہتے ہوئے مایوسی طاری ہونا اور بے تکے خیالات آنا، جو کہ روزانہ کی سرگرمیوں میں رُکاوٹ بنیں اور اینگزائیٹی اور ڈپریشن کو مزید بڑھائیں۔

نئی ماؤں کے لیے دماغی صحت کی چیک لسٹ

گزشتہ سات دنوں میں۔۔۔

- [ ] میں بہت چھوٹی چھوٹی باتوں کو لے کر پریشان اور فکرمند ہو جاتی ہوں۔
- [ ] جو کام میرے اختیار میں نہیں ہیں، ان کے لیے میں خود کو زمہ دار سمجھتی ہوں۔
- [ ] میں ضرورت سے زیادہ سو رہی ہوں یا بالکل بھی سو نہیں پا رہی ہوں۔
- [ ] میں ضرورت سے زیادہ کھا رہی ہوں یا بالکل بھی کھا نہیں پا رہی ہوں۔
- [ ] پہلے جن کاموں کو میں کر کے خوشی محسوس کرتی تھی، اب ان ہی کاموں میں میرا دل نہیں لگتا۔
- [ ] میں اپنے بچے سے وابستگی محسوس نہیں کرتی۔
- [ ] میرا اپنے بچے کو دودھ پلانے کا دل نہیں کرتا۔

نوٹ

اگر آپ میں ان میں سے کوئی بھی علامت آپ میں پائی جاتی ہے تو ضرور اپنے نزدیک موجود لیڈی ہیلتھ وزیٹر (LHV) سے رابطہ کیجیئے۔

اس بات کی تصدیق کریں کہ آپ ایک تربیت یافتہ، کوالیفائڈ اور سند یافتہ ہیلتھ وزیٹر کے پاس جا رہی ہیں۔

ماں کی دماغی صحت کا بڑھتے بچوں پر اثر

نشونما / بڑھنے میں تاخیر

سیکھنے کی صلاحیت /
علمی نشونما کی کمزوری

بچے کی دیکھ بھال کا
غیر معیاری ہونا

مستقبل میں دماغی صحت کے مسائل پیدا ہونے کا خدشہ۔

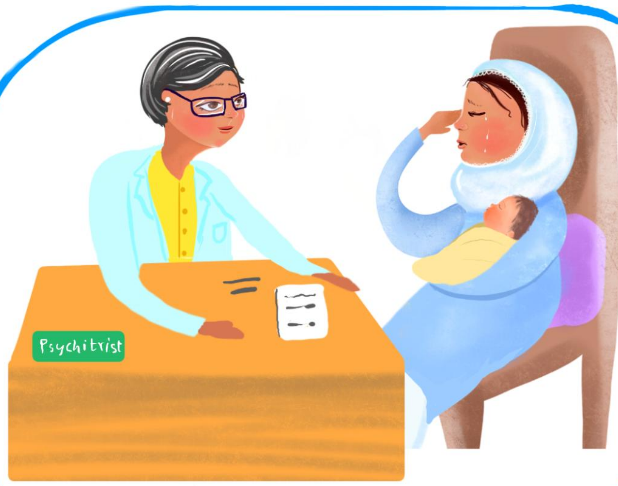
مدد مانگیں!

دماغی صحت کے مسائل معمولی اور سنگین نوعیت کے ہو سکتے ہیں۔ اور یہ ماں کی روزمرہ کے کام کرنے، بچے اور اپنا خیال رکھنے کی صلاحیت پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ اس لیئے ضروری ہے کہ اگر پوسٹ پارٹم کے دوران دماغی صحت کے مسائل کی کوئی بھی علامت ظاہر ہو تو مدد طلب کی جائے۔

ہدایات برائے زچہ اور بچہ

دماغی صحت

اپنا خیال رکھنے کی عادت اپنائیں جیسے یوگا، میڈیٹیشن، کتابوں کا مطالعہ یا کسی شوق / ہابی میں مشغول ہونا۔



پیشہ ورانہ ماہرین سے مدد حاصل کریں

نیند پوری کرنے کی بھرپور کوشش کریں۔

اپنے پیاروں اور حمایت کرنے والوں کے ساتھ وقت گزاریں۔

بچے کو اپنا دودھ پلائیں اور اس دوران
تعلق مزید مضبوط کریں۔

اپنے بچے سے تعلق بنائیں۔ اس کے ساتھ مل
کر کھیلیں، کتابیں پڑھ کر سُنائیں اور نغمے گائیں۔

اپنے ساتھ رحم دلی سے پیش آئیں۔
اپنے لیے وقت نکالنا آپ کا حق ہے۔

اپنے نومولود کو ایک محفوظ اور محبت سے بھرپور
ماحول فراہم کریں۔

ورزش بعد از پیدائش

فوائد

- طاقت بحال ہونے میں مدد ملتی ہے۔
- میٹابولیزم بہتر ہوتا ہے۔
- حمل کے وزن کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- کمر کے نچلے حصے کی ہڈی مضبوط ہوتی ہے۔

01: گہری سانسیں لینا

02: انٹرڈیجیٹل ورزش

03: کھانسنا

04: پنڈلیوں کا کھینچاؤ

05: کراس لیگ کھینچاؤ

06: کیگل ورزش (ہیلتھ کیر پرووائڈر کے مشورے سے بعد کریں)

07: کندھے اور چھاتی کا کھینچاؤ

08: پیٹ کسنا

09: پیلوِک رولنگ

ورزش بعد از پیدائش

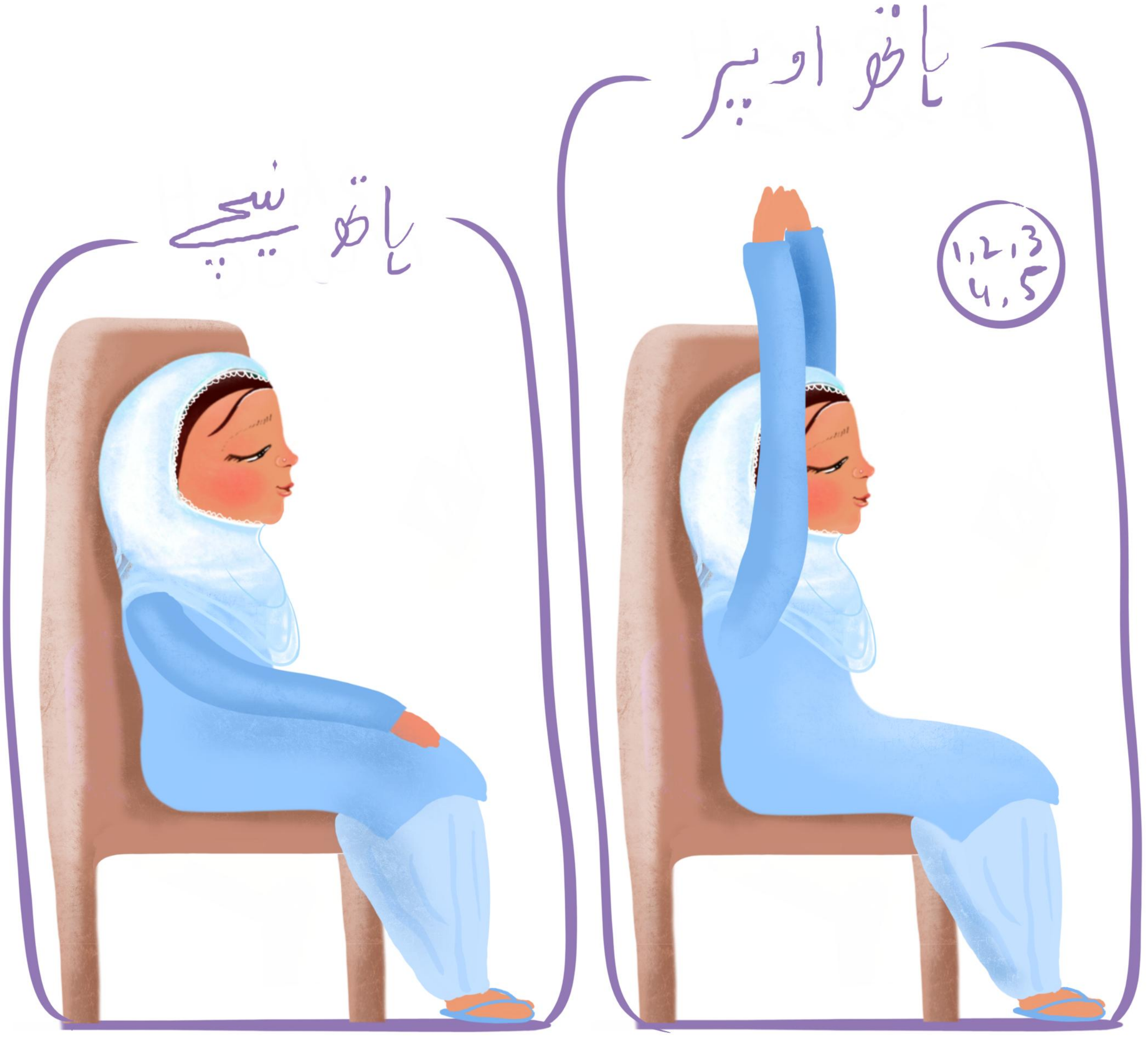
01: گہری سانسیں لینا

اپنی چھاتی پر دونوں ہاتھ رکھیں۔ ناک کے زریعہ سانس اندر کھینچیں۔ منہ بند کر کے پانچ تک گِنتی کریں اور آہستہ آہستہ منہ کے زریعہ سانس باہر نکالیں۔

ورزش بعد از پیدائش

02: انٹرڈیجیٹل ورزش

اپنے ہاتھ جوڑ کر سر کے اوپر لے جائیں۔ پانچ تک گنتی کریں اور بازو نیچے لاتے ہوئے گہری سانسیں لیں۔



ورزش بعد از پیدائش

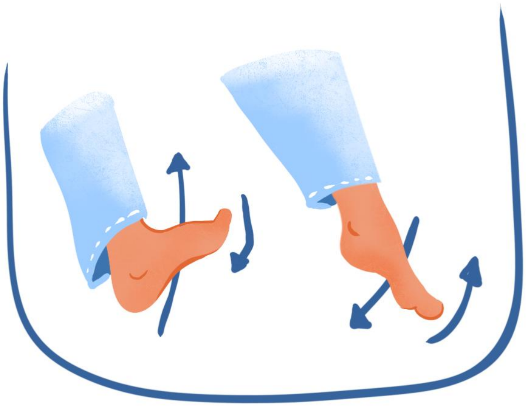
03: کھانسنا

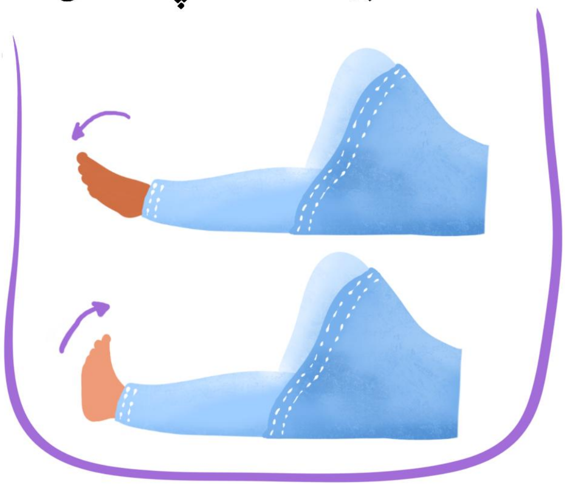
تولیے یا گدی اپنے ٹانگوں پر رکھ کر مضبوطی سے پکڑیں۔ ناک سے سانس اندر کی طرف کھینچیں اور زبردستی کھانسی کریں۔

ورزش بعد از پیدائش

04: پنڈلیوں کا کھینچاؤ

لیٹ کر اور بیٹھے ہوئے اپنے ٹخنوں کو اوپر اور نیچے کی طرف ہلائیں۔





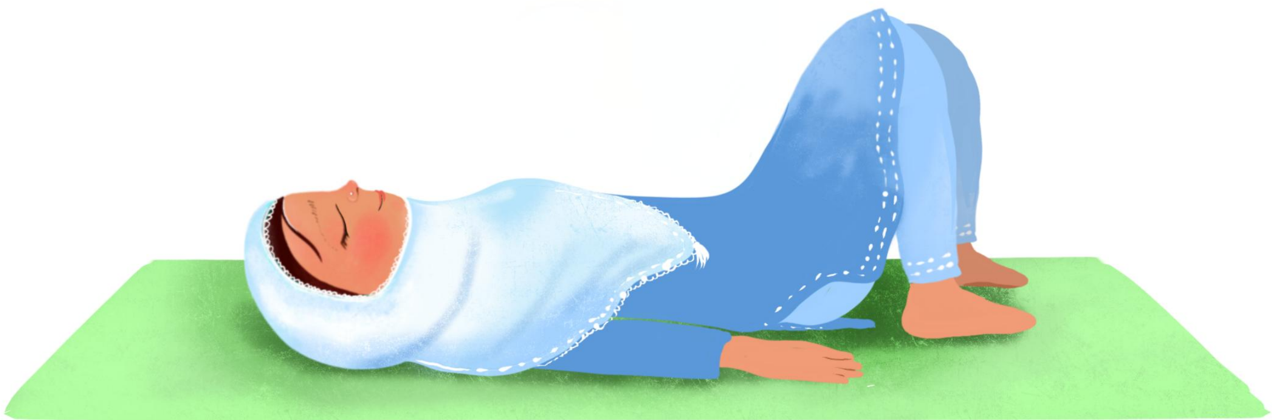
05: کراس لیگ کھینچاؤ

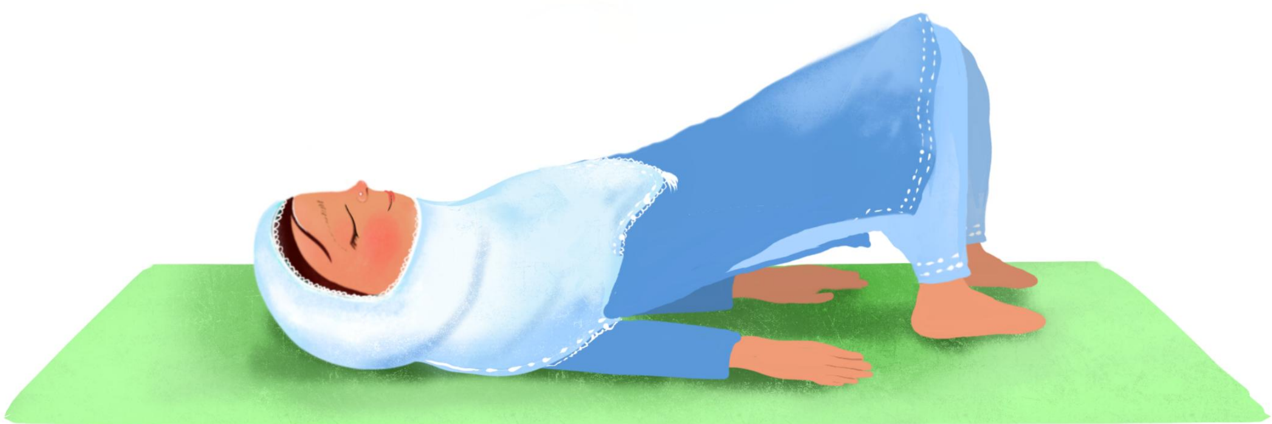
ایک ٹانگ پر دوسری ٹانگ گھٹنے سے تھوڑا اوپر رکھیں اور ٹخنوں کو اوپر اور نیچے کی طرف ہلائیں۔

ورزش بعد از پیدائش

06: کیگل ورزش (ہیلتھ کیر پرووائڈر کے مشورے سے بعد کریں)

پیٹ اور سانس کھینچے بغیر، پیلوک فلور کے پٹھوں کو کسیں۔

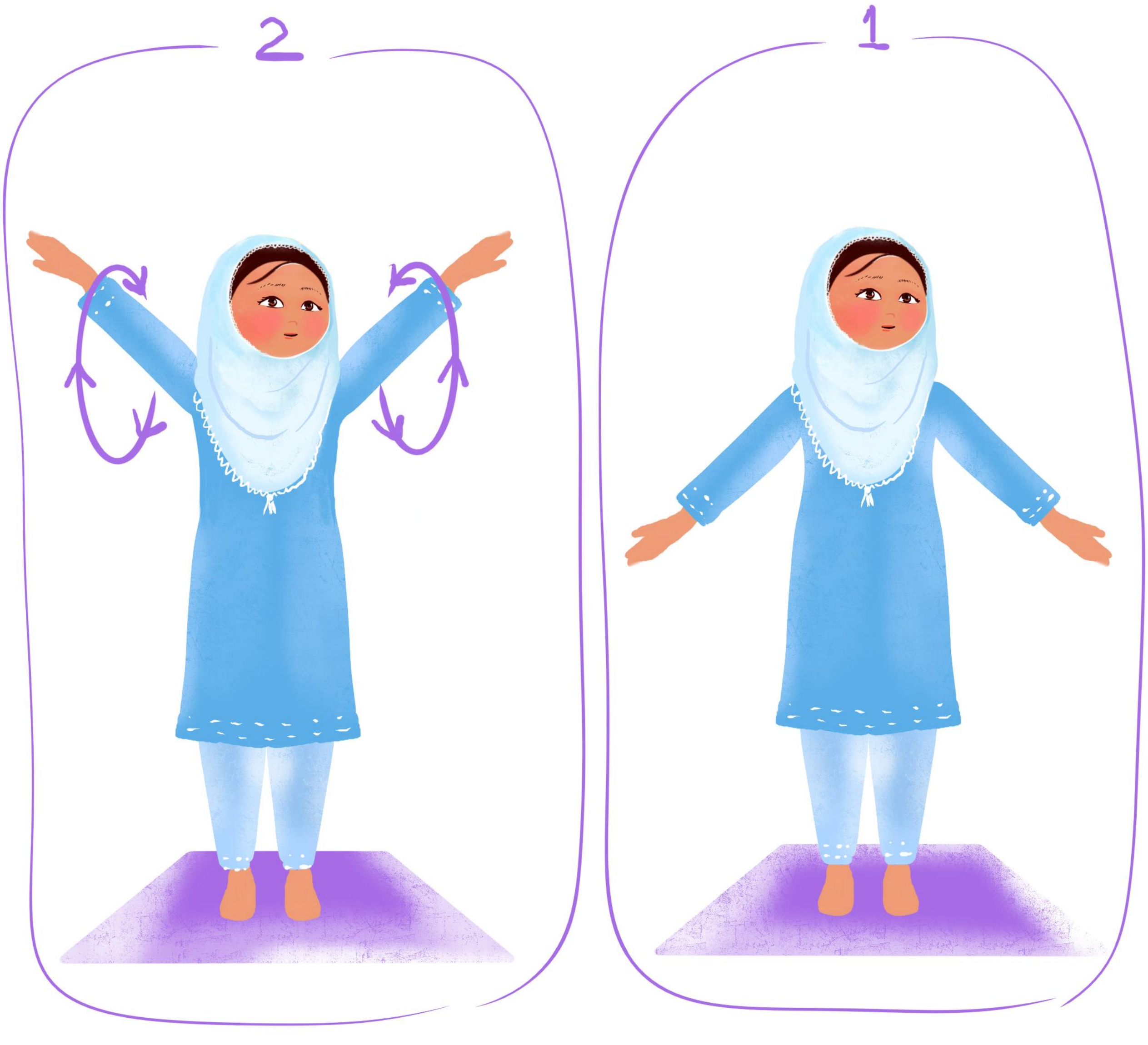




ورزش بعد از پیدائش

07: کندھے اور چھاتی کا کھینچاؤ

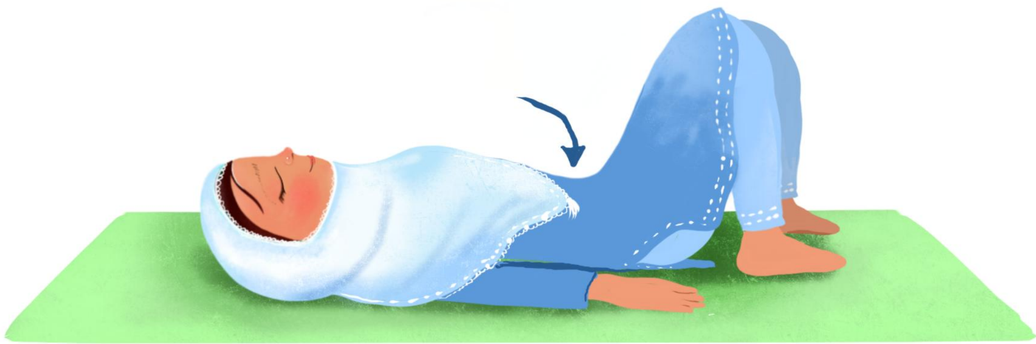
دونوں ہاتھوں کو جوڑ کر آگے اور پیچھے کی طرف ہلائیں اور بازو گھومائیں۔



ورزش بعد از پیدائش

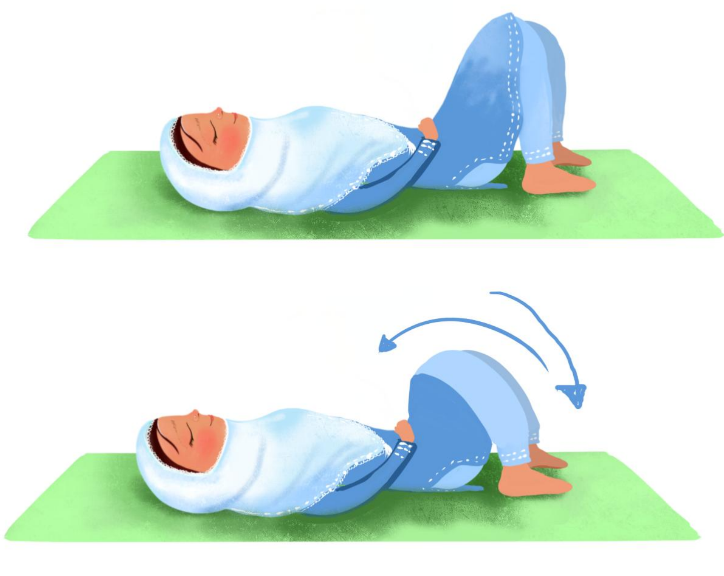
08: پیٹ کسنا

پیٹھ کے بل لیٹ جائیں اور ہاتھ پیٹ پر رکھ کر سانس اندر کھینچیں۔
پانچ تک گِنیں اور سانس منہ سے باہر نکالیں۔

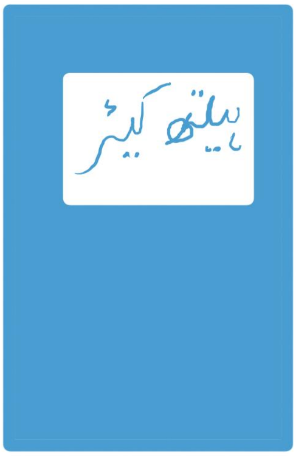


09: پیلوِک رولنگ

پیٹھ کے بل کیٹ کر دونوں ٹانگوں کو ایک طرف اور پھر دوسری طرف موڑیں۔



ڈاکٹر سے رُجوع کریں!



- انتہائی مایوسی محسوس کرنا
- حد سے زیادہ خون بہنا
- انفیکشن ہونا یا پھوڑا بننا
- بُخار ہونا، ٹھنڈ لگنا
- مسلسل قے آنا

اگر آپ اپنا خیال نہیں رکھیں گی
تو بچے کا خیال بھی نہیں رکھ پائیں گی!

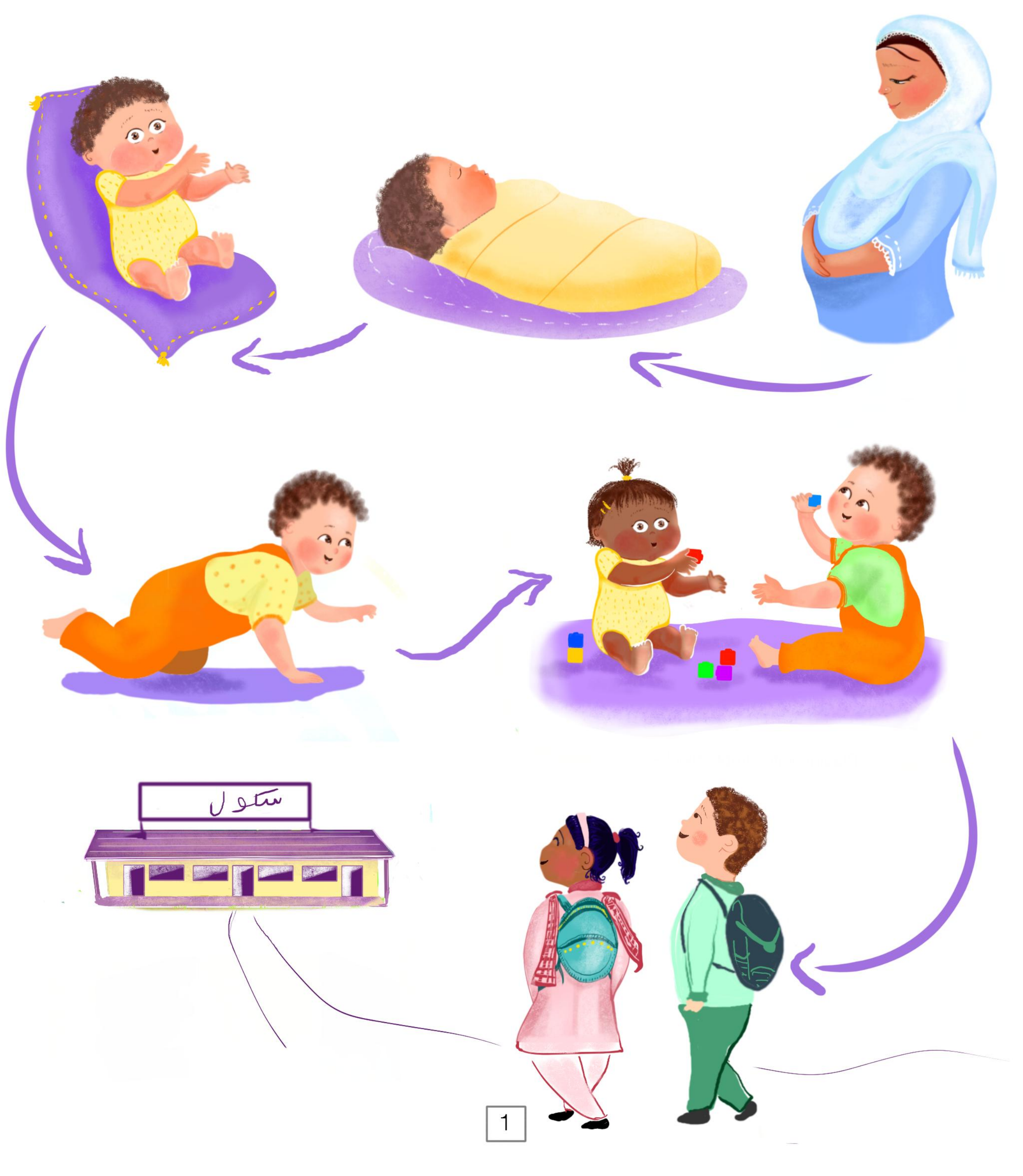
Neonatal Development

(نوزائدہ نشونُما)

ECD سے کیا مُراد ہے؟

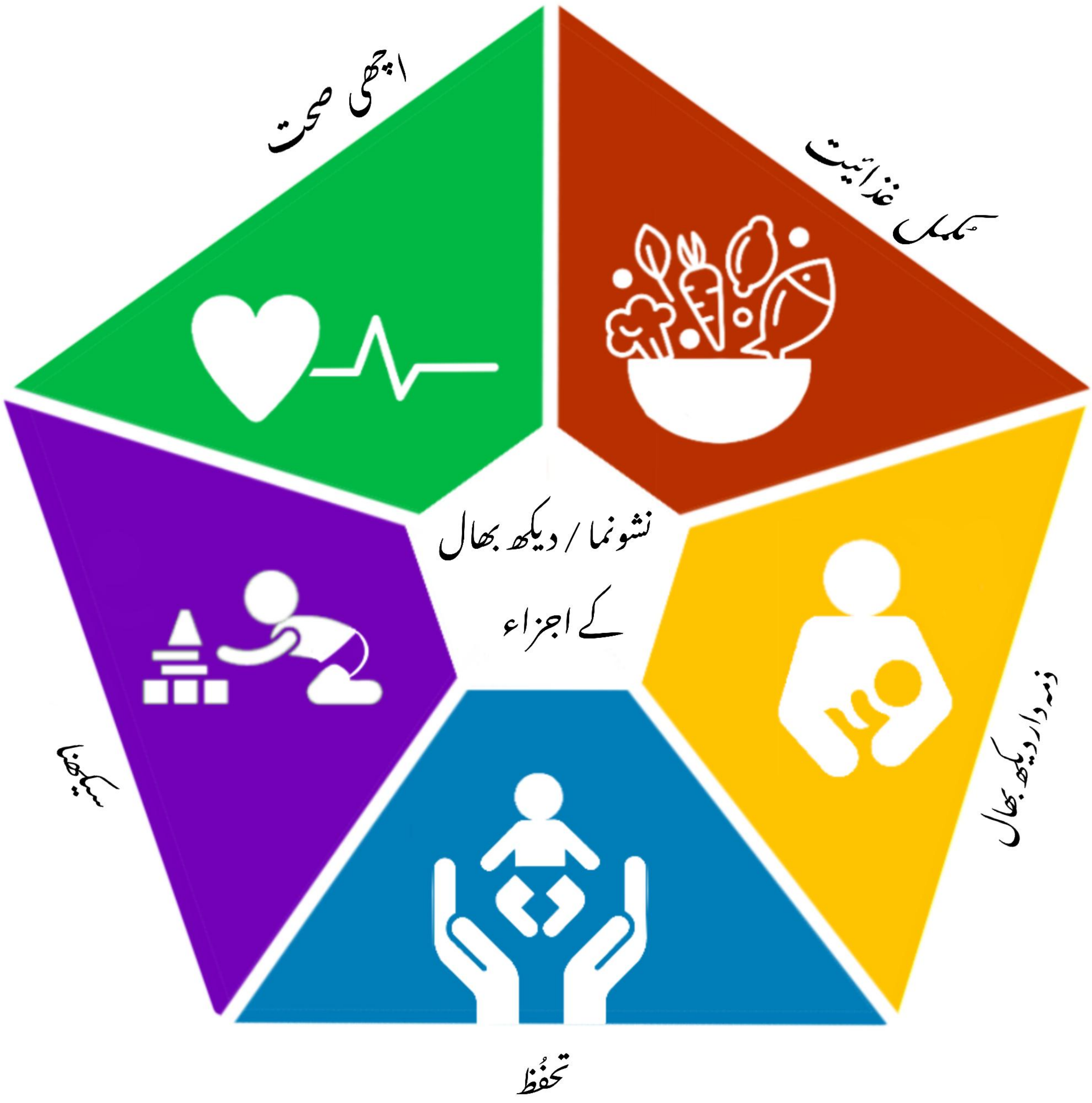
ECD (Early Childhood Development) کے معنی ہیں بچپن کے شروعات کی نشونُما۔

یہ پیدائش سے 8 سال تک کا عرصہ ہے اور یہ مستقبل کی نشونما کی بُنیاد ہے۔



پرورش اور دیکھ بھال کیا ہے؟

ایک ایسا فریم ورک جو بچوں کو زندگی میں آگے بڑھنے اور ترقی کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔



نومولود کی نشوونُما کی اقسام

ذہنی

سماجی

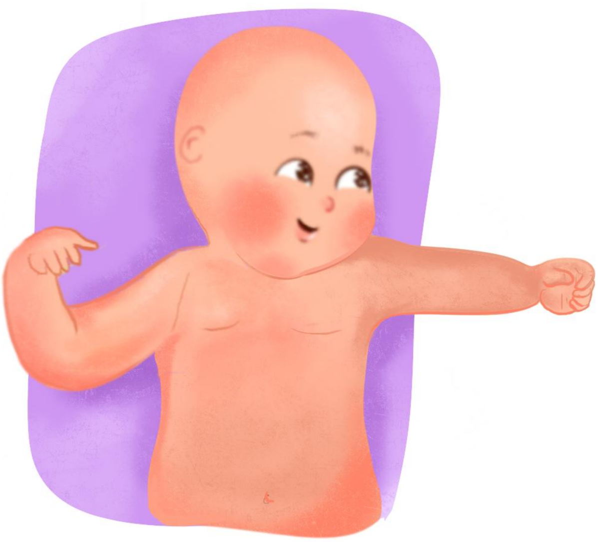
نومولود کی
مجموعی نشوونُما

زبانی

جسمانی

نوزائدہ کے اضطراری افعال (نیونیٹل ریفلیکسز)

اضطراری افعال ایسی خود بخود ہونے والی حرکات ہیں جو بچے میں پیدائش کے وقت سے پائی جاتی ہیں۔
یہ ریفلکسز صحت مند دماغ کی نشاندہی کرتے ہیں۔



ٹانِک گردن ریفلکس

گرفت ریفلکس

قدم ریفلکس

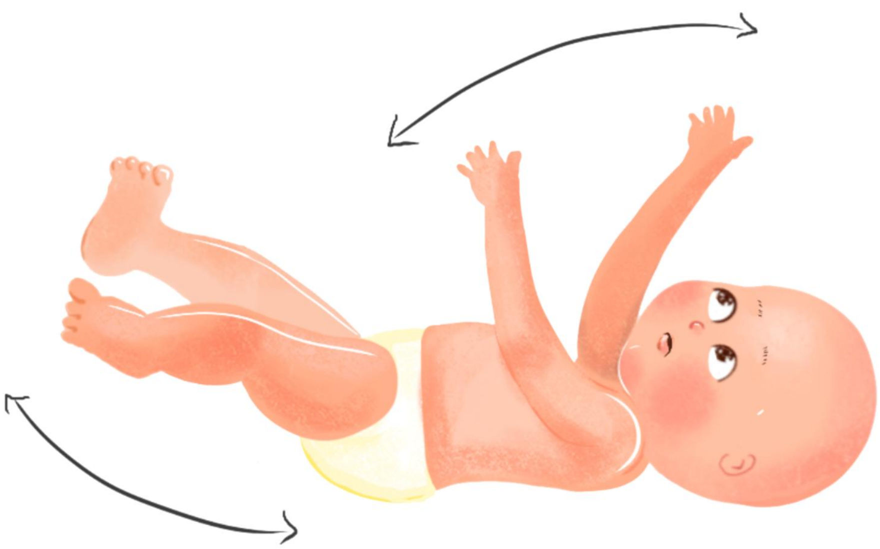
رینگنا ریفلکس

روٹنگ ریفلکس

جب بچے کو منہ کے ایک طرف ہلکا سا ہاتھ لگایا جائے۔ اس کے ردِ عمل کے طور پر بچہ ہاتھ کی جانب منہ موڑ لے۔ اسے روٹنگ ریفلکس کہتے ہیں۔

سٹارٹل ریفلیکس

کسی تیز آواز یا حرکت کے ردِ عمل کے طور پر بچہ اپنے بازو اور ٹانگیں باہر کی طرف پھیلا کر چونک جاتے ہیں۔



گرفت ریفلیکس

نومولود کی ہتھیلی پر ہاتھ پھیرنے کے نتیجے میں وہ اپنی اُنگلیاں بند کر کے گرفت مضبوط کر لیتا ہے۔

سپائینل گالینٹ ریفلیکس

نومولود کی کمر پر ہاتھ پھیرنے کی صورت میں وہ اپنے کولہے کو اوپر کی طرف اُٹھاتا ہے۔

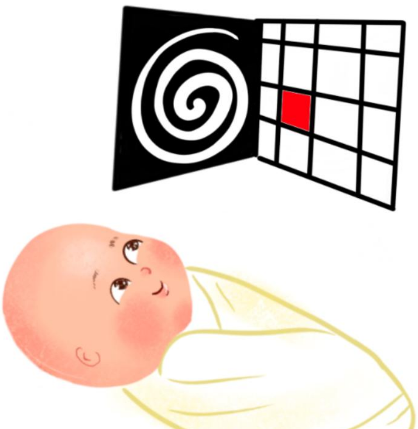
کرلنگ ریفلیکس

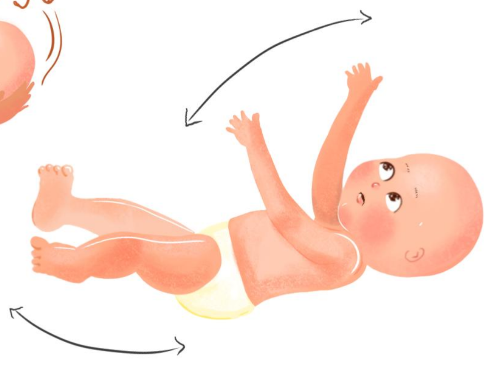
یہ ریفلیکس بچے میں پیدائش سے دو سال کی عمر تک پایا جاتا ہے۔ جب پیَر کی نچلی سطح پر ہاتھ پھیرا جائے تو بچہ اپنے پیَر کے انگوٹھے کو اوپر کی جانب اُٹھاتا ہے اور اُنگلیاں دور کر کے نیچے کی جانب جھُکاتا ہے۔ اسے بابنسکی ریفلیکس بھی کہا جاتا ہے۔

نشو نُما کے سنگِ میل

0-8 ہفتے

- نومولود 8-12 انچ دور تک غور سے دیکھ سکتا ہے۔ تقریباً آپ کے چہرے تک۔
- کالے اور سفید پیٹرن پر وہ توجہ دیتے ہیں۔
- اپنا سر تھوڑی دیر کے لیے اُٹھا سکتے ہیں۔ پیٹ کے بَل لیٹ کر گردن موڑ سکتے ہیں۔
- کبھی کبھار مُسکراتے ہیں۔
- والدین کی آواز پہچانتے ہیں۔
- دوسروں سے رابطہ کرنے کے لیے آواز نکالتے ہیں۔
- اچانک اور تیز آوازوں پر چونک کر ساٹارٹل ریفلیکس کا مُظاہرہ کرتے ہیں۔
- اگر آواز مسلسل آتی رہے تو ہلچل مچاتے ہیں۔





3-6 ماہ

- جھُنجھُنا پکڑ لیتے ہیں اور چیزوں کی طرف لپکتے ہیں۔
- مستقل دیکھ بھال کرنے والے اور دوسروں میں فرق کر سکتے ہیں۔
- ہلکی آواز نکالنا، چیخنا اور غرغرانا۔
- کھیلتے وقت کھیلنے والے کی طرف دیکھنا اور مُسکرانا۔
- ہلتی ہوئی چیزوں کا آنکھوں سے پیچھا کرنا۔ ایک طرف سے دوسری طرف۔
- آنکھیں اور ہاتھ ایک ساتھ استعمال کرنا۔
- ٹانگوں پر نیچے کی طرف زور دینا جب پیر کسی سخت سطح پر رکھے جائیں۔
- بغیر کسی سہارے کے سر اُٹھانا اور سنبھالنا۔
- اپنا نام پُکارے جانے پر متوجہ ہونا۔
- چیزوں کو ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ تک پہنچانا۔
- بغیر سہارے کے بیٹھنا۔
- لیٹ کر آگے سے پیچھے کی طرف پلٹنا یا رول ہونا۔

نومولود کی مالِش

ایک مؤثر مالش نومولود کے لیے کئی اعتبار سے مُفید ہے۔ جیسے وزن بڑھنا، نیند بہتر ہونا، درد اور قبض میں افاقہ، دماغی اور جسمانی نشوُنما۔ یہ ماں اور بچے کے تعلق کو بھی مضبوط کرتا ہے۔

پیٹ کے بَل لیٹنا

بچے کی حفظانِ صحت

بچے کو نہلانا ایک انتہائی ضروری عمل ہے۔ یہ بچے کو ماحول میں موجود جراثیم اور بیکٹیریا سے محفوظ رکھتا ہے اور اس کے جسم کے درجہِ حرارت کو درست کرتا ہے۔

بچے کے حفظانِ صحت میں شامل ہیں:

بچے کو نہلانا

ناخُنوں کی دیکھ بھال

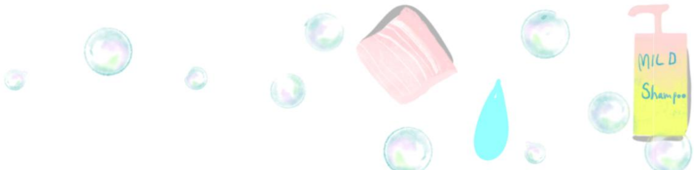
ڈائپر یا کپڑے کے نیپی

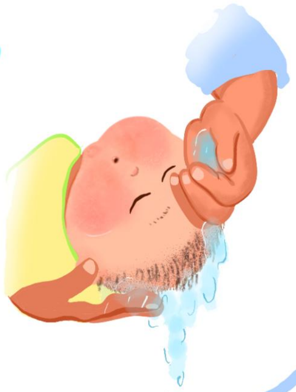
گند کا اخراج

نہلانا

- اپنی کلائی یا کُہنی سے پانی کا درجہِ حرارت معلوم کریں۔
- پانی میں صابُن یا کلینزر ایک ماہ تک شامل نہ کریں۔ صاف پانی نومولود کی جِلد کے لیے بہترین ہے۔

- بچے کا سر اور بال صاف پانی اور مائلڈ شامپو (جس میں کیمیکل نہ ہوں) سے صاف کریں۔ اور کانوں کو انگلیوں کی مدد سے بند کر دیں۔





- ٹب میں بچے کو ڈالتے ہوئے اور جسم صاف کرتے ہوئے، خیال رکھیں کہ اس کے سر، کاندھے اور گردن کو آپ نے سنبھالا ہو۔
- بچے کا سر پانی سے باہر ہونا چاہیئے۔

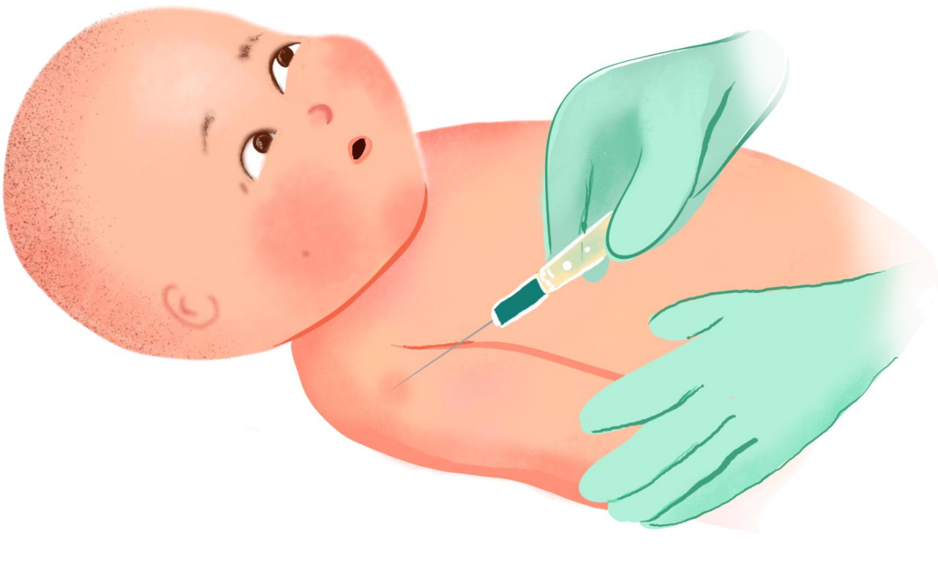
ڈائپر کی دیکھ بھال

وقت پر ڈائپر بدلنے سے بچہ ریش سے محفوظ رہتا ہے۔

گند کا اِخراج / کوڑا پھینکنا

نومولود کے حفاظتی ٹیکے

نومولود کا مدافعتی نظام ابھی مکمل طور پر کام نہیں کر رہا ہوتا۔ اس لیے حفاظتی ٹیکے لگائے جاتے ہیں جو کہ بچے کی قوتِ مدافعت کو مضبوط کرتے ہیں تاکہ وہ مختلف بیماریوں کا مُقابلہ کر پائے۔



نومولود کا خیال رکھنے کے لیے چند ہدایات

ماں کا دودھ پیتے وقت اُسے چھاتی سے لگا کر رکھیں۔

ہاتھوں پر سینیٹائزر استعمال کریں۔

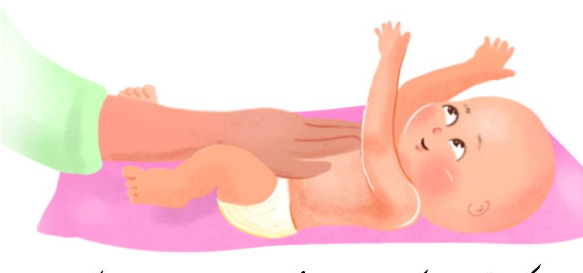
نومولود کو دھیان سے گود میں اُٹھائیں۔

بچے کو کمر کے بل سونے کی عادت ڈالیں۔

شروعات میں صرف گیلے کپڑے یا سپنج سے صاف کریں۔

ڈائپر وقت پر بدلیں۔

بچے کے پورے جسم کی مالِش کریں۔



جلد کی نمی کے لیے موئسچرائزر استعمال کریں۔

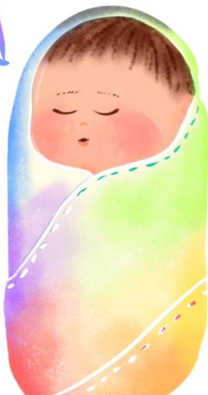
نومولود کی نیند - اہم معلومات

نومولود 14-17 گھنٹوں کی نیند چھوٹے چھوٹے حصوں میں پوری کرتے ہیں۔

وہ اپنا 50 فیصد وقت نیند میں گزارتے ہیں۔

عمر کے حساب سے اُٹھنے کا وقت	
نومولود	30 منٹ سے ایک گھنٹہ
2 ماہ	1 سے 1.5 گھنٹہ
3 ماہ	1 سے 2 گھنٹے
6 ماہ	2 سے 2.5 گھنٹے

نومولود کی نیند کا معمول کیسے بنایا جائے؟



بچے کے ساتھ سوئیں۔

صبح کی نیند کی حوصلہ افزائی
کی جائے۔

بچے کی چادر کھول کر اُسے جگائیں۔

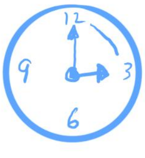
نیند میں خلل ڈالنے والی آوازوں
اور حرکات سے گریز کریں۔

بچے کو سُلانے کے لیے اسے
ہلکے سے جھولے دیں یا تھپکیاں
دیں۔

سونے کے لیے ایک پُرسکون
ماحول بنائیں۔

بچے کو ہلا کر یا جگہ بدل کر اسے اُٹھائیں۔

سونے کا مُتواتر معمول بنایں۔



خوشحال گھرانے کا راز صحت اور صفائی میں پوشیدہ ہے

Responsive Interactions and Attachment

(ردِ عمل کے ساتھ رابطہ اور لگاؤ)

لگاؤ

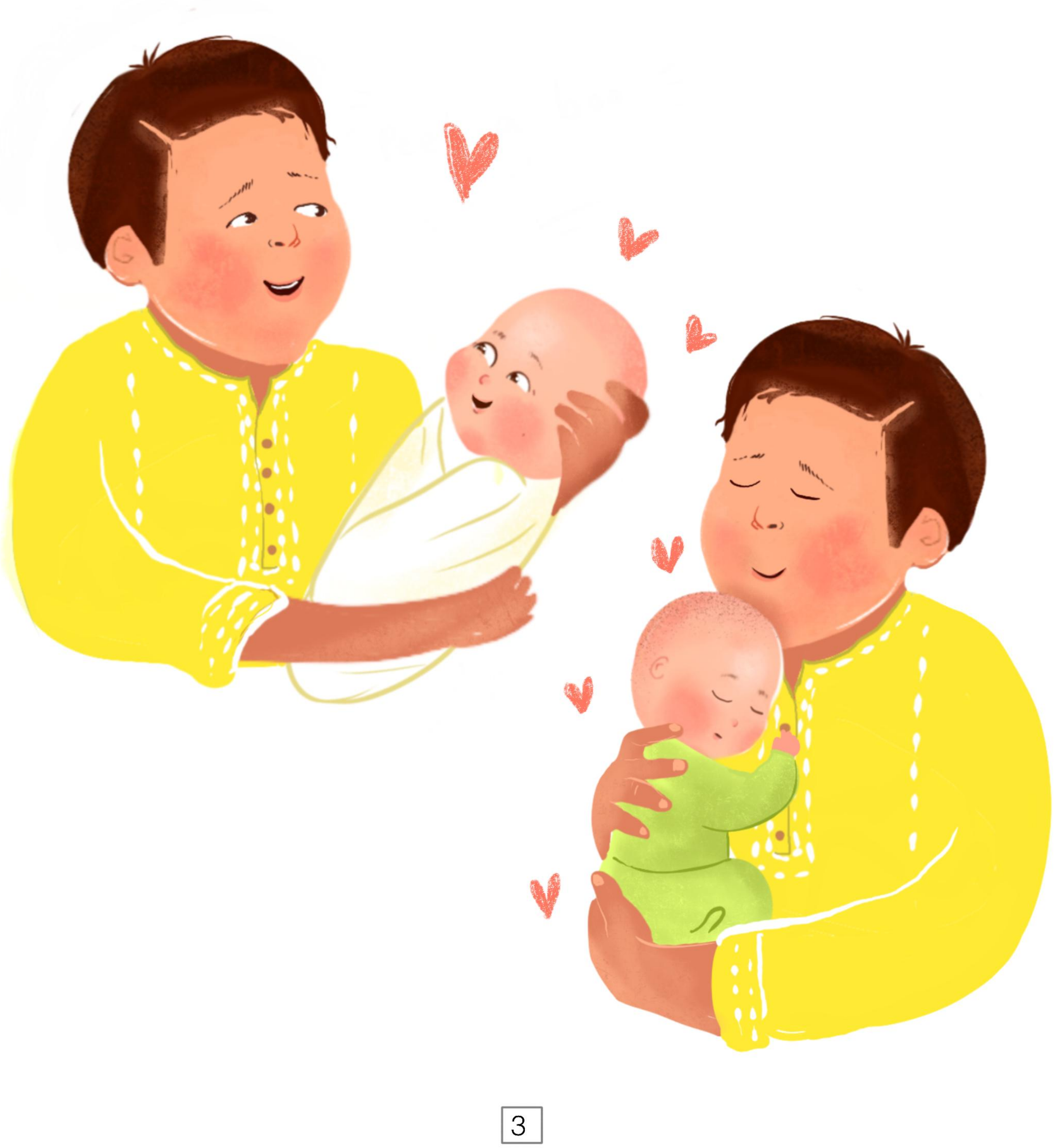
- شروعات کا لگاؤ بچوں کو تحفظ فراہم کرتا ہے۔
- لگاؤ کے زریعہ بچہ اعتبار کرنا سیکھتا ہے۔
- وہ خود پر قابو پانا سیکھ لیتے ہیں۔
- یہ بچوں کو بڑھنے اور خود مُختار بننے میں مدد دیتا ہے۔

بچے اور والدین کا آپس کا لگاؤ

والدین میں بچوں کی ضروریات سمجھنے اور ان پر ردِ عمل کرنے کی صلاحیت اور توجہ، بچوں اور والدین کے تعلق اور لگاؤ پر مثبت اثر رکھتی ہے۔

باپ کی شمولیت

پرورش میں باپ کی شمولیت بچوں پر مثبت اثر رکھتی ہے۔ اس طرح بچے ہمدرد بنتے ہیں، خود کو ماحول کے مُطابق آسانی سے ڈھال لیتے ہیں، بہتر رویہ رکھتے ہیں اور آرام سے دوست بنا لیتے ہیں۔



باپ کی شمولیت

بچے کی بہتر نشونما کے لیے باپ کی شمولیت اور لگاؤ انتہائی اہم ہے۔
یہ بچے کی مجموعی نشونُما پر مثبت طریقے سے اثر انداز ہوتی ہے۔

بارنارڈ ماڈل
(والدین اور بچے کے رابطے کا نظام)

دیکھ بھال کرنے والوں کا مثبت رابطہ اور رویہ نومولود کی صحت مندانہ نشونُما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اگر ایک نومولود کو توجہ نہ دی جائے، اس کا خیال صحیح طریقے سے نہ رکھا جائے اور والدین/ پرورش کرنے والے کا پیار نہ مِلے تو اس کی نشونما پر منفی اثر پڑتا ہے۔

دیکھ بھال کرنے والے/ والدین کی خصوصیات

- بچے کے اشارے حساسیت سے سمجھنا
- تکلیف کو سمجھنا/ دور کرنا
- بہتر نشونما کے مواقع فراہم کرنا

نومولود/ بچے کی خصوصیات

- واضح اشارے دینا
- والدین/ دیکھ بھال کرنے والے کو ردِ عمل دینا۔

والدین اور بچے کا مثبت رابطہ

لفظی گُفتگو

- آواز/ گفتگو کا لہجہ
- الفاظ
- بچے کو سمجھ آنے والی زبان

غیر لفظی گُفتگو

- آنکھوں میں دیکھنا
- چہرے کے تاثُرات
- چھونا جیسے گلے لگانا یا سہلانا

والدین اور بچے کے رابطے کی خصوصیات

محبت بھرا لہجہ

اٹھانے/پکڑنے کا انداز

الفاظ کا استعمال

سماجی سہارا

تعریف اور حوصلہ افزائی

رائے کا اظہار جس سے بہتری ہو۔

غذا فراہم کرتے ہوئے رابطہ

1۔ بچے کو ایسے لِٹائیں یا بیٹھائیں کہ وہ آپ کی آنکھوں میں دیکھ پائے۔

2- کھلاتے پلاتے وقت مثبت انداز میں غیر لفظی گُفتگو کریں۔

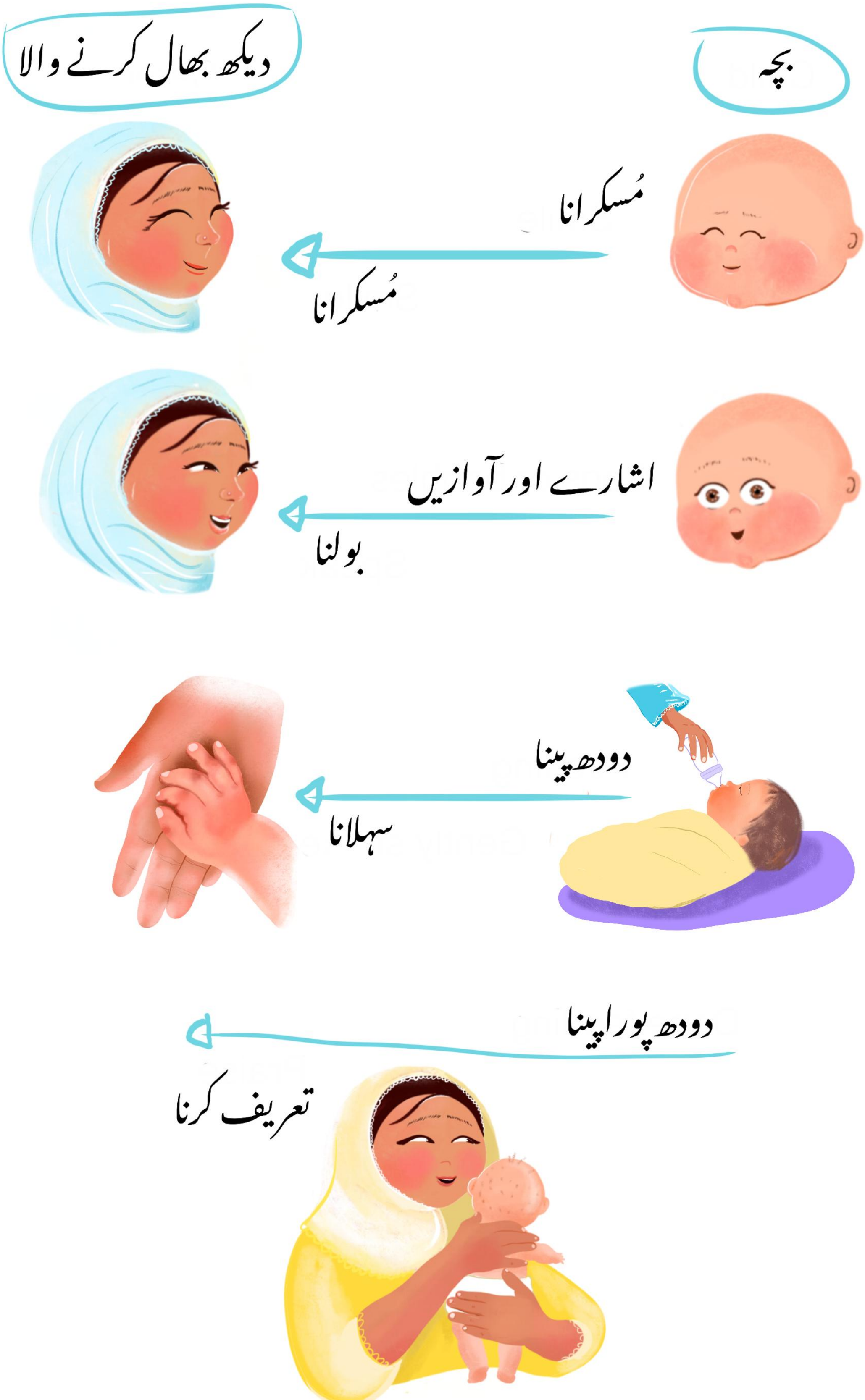
3- لفظی گُفتگو

میرا پیارا بچہ۔

آج بہت سردی ہے۔
ہم تو ٹھنڈ سے جَم گئے۔

شاباش !
میرے بچے نے دودھ پی لیا۔

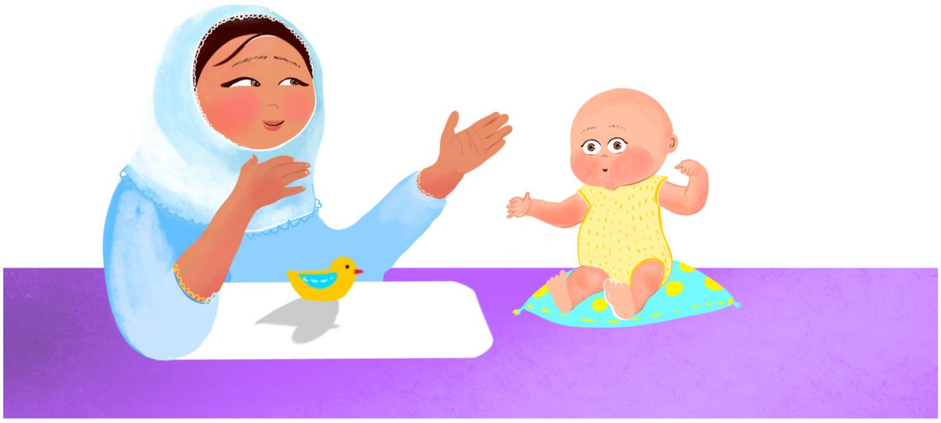
4- بچے کے اشاروں پر حساسیت سے ردِ عمل دینا۔



تدریسی رابطہ

تدریسی لوپ یا سیکھنے سیکھانے کا لوپ، بچے اور دیکھ بھال کرنے والے کے درمیان رابطے کا سائیکل ہے۔

اس کے پانچ مراحل ہیں۔

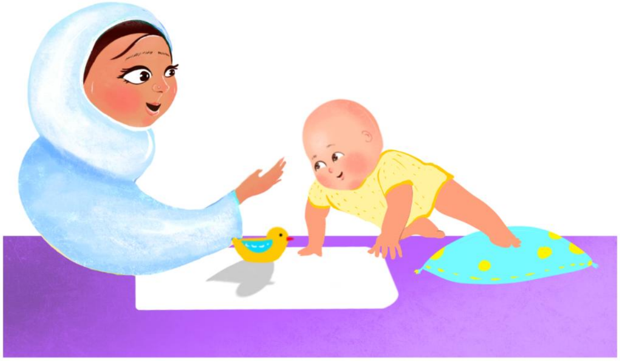


1- متوجہ کریں

بچے کو کھلونا دِکھا کر اس کی توجہ حاصل کریں۔

2- ہدایات دیں

پہلے بچے کو کھلونا اچھی طرح دیکھنے اور ٹٹولنے دیں۔ پھر اُسے ہدایات دیں کہ کیسے کھیلا جائے۔

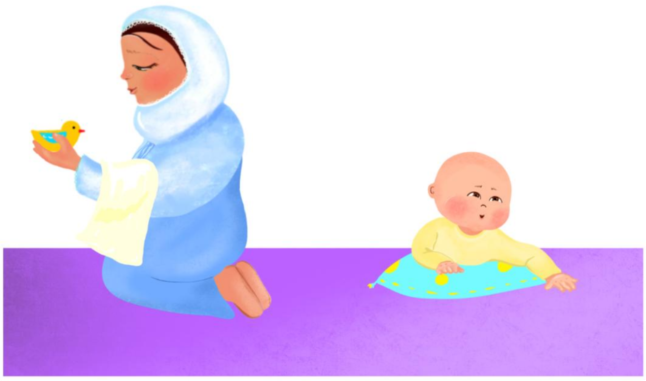


3- کارکردگی

بچے کو کھلونے سے کھیلنے دیں اور ہدایات کے مطابق کارکردگی دیکھانے کا وقت دیں اور اس دوران، مُسکرایں، حوصلہ افزائی کریں اور مثبت رویہ رکھیں۔

4- رائے کا اظہار

ان کی کاردگی پر مثبت رائے کا اظہار کریں اور ان کی تعریف کریں۔



5- نمٹانا/ اختتام کرنا

بچے کو بتایں کہ سرگرمی اب ختم ہو گئی۔

تدریسی لوپ بچے کے لیئے فائدہ مند کیوں ہے؟

بچے میں مسائل حل کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔

توجہ دینے کی مُدت میں اضافہ ہوتا ہے۔

یادداشت بڑھتی ہے۔

تخلیقی صلاحیت بڑھتی ہے۔

اہم سوچ یا نظریاتی سوچ کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔

خاندان کا آپس میں تعلق

نومولود کا والدین اور بہن بھائیوں سے گہرا تعلق قائم کرنے کے لیے ضروری ہے کہ سب مل کر خوش گوار وقت گُزاریں جیسے مل کر کھیلنا، کچھ نیا سیکھنا یا کتاب پڑھنا۔

Reference and Bibliography:

The content in the manual is adapted from a wide range of sources; mainly from UNICEF, WHO, Nurturing Care, CDC etc. For a detailed bibliography, please visit our website or contact ecdprep@aku.edu

Contact Details:

ECD PREP,

Department of Obstetrics and Gynaecology,

Aga Khan University

Tel: 021-348669715

Email: ecdprep@aku.edu

shelina.bhamani@aku.edu

This material is compiled and designed by ECD PREP Team at Aga Khan University,

This Curriculum (Version 2) is Adapted, Published and Printed as a part of grant support from:

In partnership with Canada

AGA KHAN FOUNDATION

Foundations for Health and Empowement (F4HE)
Early Childhood Newborn Parenting Project