

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA



بچوں کی زندگی
کے پہلے سال
میں دیکھ بھال
اور نشو و نما
ماں باپ کے لیے گائیڈ

یہ کتابچہ خصوصی طور پر نئے والدین کے لیے ہے۔ یہ بچوں کی پیدائش سے لے کر زندگی کے پہلے سال تک اُن کی دیکھ بھال، بیماری کی صورت میں علاج، ریجنل محکمہ صحت کی طرف سے پیش کی گئی مختلف سروسز کا تعارف اور اُن کے بارے مفید معلومات، غیرملکی ماؤں اور جوڑوں کے لیے مخصوص جگہوں اور ہسپتالوں میں موجود آپ کی اپنی زبان بولنے اور جاننے والی آپریٹرز کی موجودگی کے بارے معلومات مہیا کرتا ہے۔

یہ کتابچہ اطالوی، انگریزی، فرانسیسی، روسی، ہسپانوی، عربی، چائینی، رومانی، مقدونی، پرتگالی، البانوی اور اُردو زبان میں دستیاب ہے۔

اس کا مقصد صحیح معنوں میں بچوں کی پیدائش کو باعثِ بیش بہا خوشی و مسرت کو یقینی بنانا اور بوقتِ ضرورت والدین کے سوالوں کے ابتدائی جواب دینا ہے۔

بہر حال یہ کتابچہ ایک معلوماتی ذریعہ ہے۔ بچوں کی صحت کے بارے تبادلہ خیال کے لیے آپ کے بااعتماد بچوں کے ماہر ڈاکٹر اور ہسپتالوں کے عملے اور دیگر غیرملکی عورتوں اور اُن کے بچوں کے لیے مخصوص جگہوں اور کنسولٹوریو میں موجود عملہ : ماہر زچگی دانے، گاننا کولوجسٹ، چائیلڈ اسپیشلسٹ ڈاکٹر اور معاون ڈاکٹر موجود ہیں۔ مائیں اور میاں بیوی ان ماہرین سے رابطہ کر سکتے ہیں: یہاں انہیں مدد ملے گی اور تبادلہ خیال کے لیے دستیاب ماہرین ان کی بات سنیں گے۔

جووانی بیسونی
کونسلر برائے ہیلتھ پالیسی

دودھ پلانا
ماں کا دودھ
پستان کے مسائل
خوراک، سگریٹ نوشی سے نقصان، دوائیں
مصنوعی دودھ
بچوں کی دیکھ بھال
ناف کی نلی
باتہ
آنکھیں اور کان
ناخن
بال
نیپی تبدیل کرنا
کپڑے
حفاظت مند نیند

• بچوں کے ماحول کو محفوظ بنانے کے لیے کیا کرنا چاہیے
گرنا
جلسنا
گلہ بند ہونا
ڈوبنا
زہریلی چیز کھانا
بجلی سے وابستہ حادثات

• بچوں کے ساتھ سفر میں
گاڑی میں سفر
بیرون ملک سفر

• بخار، قے، پیچس، کی صورت میں کیا کرنا چاہیے
• حفاظتی ٹیکے
• دانتوں کی حفاظت
• نیشنل میڈیکل سروس میں اندراج، میڈیکل مدد، غیر ملکی فیملیوں کے لیے خصوصی سروسز
تمام سروسز کے بارے معلومات حاصل کرنے کے لیے کس سے رابطہ کیا جائے

ماں کا دودھ

ماں کا دودھ بچوں کی نشوونما کے لیے بہترین غذا ہے۔ اس میں بچوں کی ضرورت کے مطابق تمام اجزائے مناسب مقدار میں موجود ہوتے ہیں: پروٹائین، شکر، چکنائی، وٹامن اور قدرتی نمکیات۔ ماں کا دودھ بہت سی بیماریوں سے بچاتا ہے کیونکہ ماں کی قوتِ مدافعت سے کافی اثر بچے تک منتقل ہو جاتا ہے۔



نو زائدہ بچوں کو پیدائش کے چند گھنٹوں کے اندر ماں کا دودھ پلایا جانا چاہیے۔

پہلی چند دفعہ ماؤں کو کچھ مسائل ہو سکتے ہیں جیسا کہ بچے مشکل سے چھاتی پر لگیں، دودھ پینے وقت ماں کو درد محسوس ہو یا دودھ کم ہو یا ایسا محسوس ہو۔ ایسی صورت میں زیادہ پریشان ہونے کی ضرورت نہیں: عموماً، یہ سب چند دنوں میں ٹھیک ہو جاتا ہے۔ پھر بھی ماہر عملہ سے یعنی چائلڈ اسپیشلسٹ ڈاکٹر یا دائی یا ہسپتال یا کنسولٹوریو میں موجود ماہرین سے معلومات یا مشورہ لیں۔

6 ماہ کی عمر تک بچوں کو صرف ماں کے دودھ کی ضرورت ہے۔ پانی یا دیگر چیزیں کھلانے پلانے کی ضرورت نہیں۔ بچوں کی اکثریت اپنی بھوک کی بنا پر تھوڑا یا زیادہ دودھ پی لیتے ہیں اس لیے مشورہ دیا جاتا ہے کہ بغیر کسی سخت یا فکس ٹائم ٹیبل کے بچوں کی ضرورت کے مطابق انہیں دودھ پلائیں۔ عموماً ایک دفعہ میں 15-20 منٹ تک دودھ پلایا جاتا ہے۔ یاد دلاتے چلیں کہ اس ٹائم سے زیادہ دودھ پلانے کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ بچہ دودھ کا زیادہ حصہ پہلے 10 - 15 منٹ میں پی لیتا ہے۔ چاہے ایک ہی



پستان سے دودھ پلا لیں یا دونوں سے ، لیکن شروع اس سے کریں جو زیادہ ابھرا ہوا ہو۔
 دودھ دیتے وقت ماں کا اپنے بیٹے یا بیٹی سے ایک گہرا تعلق بن جاتا ہے۔ بچے کی پیدائش سے ہی ماں کا بچے سے تعلق اور رابطہ طے ہو جاتا دونوں کی صحت اور رابطے کے لیے مفید ہے۔
 صحت مند رہنے اور مناسب آرام کے لیے ، خصوصی طور پر دودھ پلانے کے پہلے مہینوں میں ضروری ہے کہ مائیں بھی بچوں کے ساتھ آرام کریں، بے شک جب بچے کے ساتھ ہی سو جایا کریں۔
 جب بچے بیمار ہوں، مثلاً جب پیچس ہوں، تب بھی انہیں دودھ پلانا ضروری ہے۔

6 ماہ بعد، ماں کے دودھ کے علاوہ چائلڈ اسپیشلسٹ ڈاکٹر کے مشورے پر باقی چیزیں بھی کھانے کے لیے دی جا سکتی ہیں: گوشت، یخنی (مثلاً سبزی کا پیسٹ)، اناج، پھل و سبزیاں، گائے کا دودھ بے شک مناسب طور پر پتلا کیا ہوا ہو سال سے بعد دیا جا سکتا ہے۔
 نوزائیدہ بچے کے ابتدائی دنوں میں وزن میں کمی آتی ہے، اس % 10 کمی کو عضویاتی کمی کہتے ہیں۔ عموماً ، پہلے دو ہفتوں میں وزن دوبارہ بحال ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد ، اگر بچے کا وزن باقاعدہ بڑھتا جائے ، کم از کم 120 گرام فی ہفتہ، تو والدین کو یقین ہو جاتا ہے کہ بچہ اپنی ضرورت کے مطابق کھاتا ہے۔

پستان کے مسائل

کئی دفعہ، دودھ پلانے کے مہینوں میں پستان سخت ہو جاتے ہیں یا سرخ ہو جاتے ہیں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے پستان کی جلد پر درزیں یا پھٹنے کے نشانات پڑ جاتے ہیں جو دردناک ہوتے ہیں۔ جیسا کہ عموماً ایسی صورت حال اس وقت پیدا ہوتی ہے جب بچے کو دودھ دیتے وقت مناسب طریقہ نہیں اپنایا جاتا ، ایسی صورت میں مشورہ دیا جاتا ہے کہ بچے کو دودھ دینا بند نہ کریں اور فوراً چائلڈ اسپیشلسٹ یا دائی سے رابطہ کریں۔
 پستان دھونے کے لیے کوئی خاص ڈٹرجنٹ استعمال کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی اس کے لیے پانی اور نارمل صابن ہی کافی ہوتا ہے۔



خوراک، سگریٹ نوشی سے نقصان، دوائیں

بچے کو دودھ دیتے وقت، ماں کی خوراک اچھی خاصی ہونی چاہیے، حد سے زیادہ بھی نہیں ہونی چاہیے، ماں کی غذا میں آبدار اور مادی اجزا شامل ہونے چاہیے۔ گوشت، مچھلی، پنیر، سبزی اور پھل یہ تمام چیزیں بچے کو دودھ پلانے والی ماں کے لیے اچھی خوراک ہیں۔ پانی، پھل کا جوس یا تازہ جوس اور گائے کا دودھ وٹامن اور دیگر معدنی نمکیات فراہم کرتے ہیں جو ماؤں اور اُن کے ننھے بچوں کے لیے مفید ہوتے ہیں۔ پانی پینا ضروری ہے تا کہ قبض کی شکایت سے بچا جائے، یہ مسئلہ عموماً ماؤں میں پایا جاتا ہے۔ یہ جاننا مناسب ہے کہ ضرورت سے زیادہ یعنی، 1 لیٹر یا ڈیڑھ لیٹر سے زیادہ پانی پینے پر دودھ پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔

دودھ پلاتے وقت مشورہ دیا جاتا ہے کہ کافی، شراب اور دیگر الکوحل وغیرہ پینے میں احتیاط برتی جائے۔ جیسا کہ آپ جانتے ہیں کہ سگریٹ نوشی ماں اور بچے دونوں کی صحت کے لیے مضر ہے۔ گھر میں ساتھ رہنے والے افراد کی سگریٹ نوشی بھی خطرناک ہوتی ہے: ایسے بچے جو گھر میں سگریٹ نوشی کرنے والے افراد کے ساتھ رہتے ہیں، انہیں کھانسی، دمہ کی بیماری کی اکثر شکایت ہوتی ہے۔ جب کسی بند جگہ پر کوئی سگریٹ پی رہا ہو تو بچے کو کسی دوسرے کمرے میں لے جانا چاہیے یا سگریٹ پینے والے کو کسی اور جگہ پر جا کر سگریٹ پینے کا کہیں۔ بچے کو دودھ دیتے وقت کوئی دوائی لینے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورا کر لیں۔

مصنوعی دودھ

جب ماں کا دودھ ناکافی ہو جاتا ہے یا اُسے ایسا محسوس ہوتا ہو تو اُسے چانیلڈ اسپیشلسٹ ڈاکٹر سے مشورہ کر کے مصنوعی دودھ استعمال کرنے کا فیصلہ کیا جا سکتا ہے۔

یاد رہے کہ دودھ پینے والے بچوں کے لیے ماں کا دودھ سب سے اعلیٰ غذا ہوتا ہے: اس لیے، اگر ماں سمجھتی ہے کہ اُس کا دودھ کافی نہیں ہے



تو اسے اپنی چھاتی سے دودھ دینے کے ساتھ ساتھ مصنوعی دودھ استعمال کر لینا چاہیے۔

مارکیٹ میں مختلف اقسام کے دودھ ہیں، مائع دودھ یا پاؤڈر والا دودھ، ان میں کچھ زندگی کے پہلے مہینوں کے لیے مفید ہوتے ہیں اور باقی 5-6 ماہ بعد استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

چائیلڈ اسپیشلسٹ ڈاکٹر آپ کو بچے کی عمر اور وزن کے لحاظ سے دودھ کی مقدار اور ٹائم ٹیبل بتا سکتا ہے۔

مائع دودھ استعمال کے لیے تیار ہوتے ہیں انہیں پانی میں مزید پتلا کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی، لیکن انہیں گرم کر لینا چاہیے۔

پاؤڈر والا دودھ پانی میں ملا کر تیار کیا جاتا ہے، اسے تیار کرنے کے لیے ایک پاؤڈر کے پیمانے کو فیڈر میں ڈال کر اس میں 30 مکعب سینٹی میٹر پانی ملا لیں، دودھ کی مقدار کے بارے ڈاکٹر سے مشورہ لے لیں۔ مصنوعی دودھ استعمال کرتے وقت دودھ کی مقدار اور ٹائم ٹیبل کا خاص خیال رکھیں اور بچے یا بچی کے اپنے ڈاکٹر سے مشورے کے مطابق استعمال کریں۔

دودھ پیتے وقت بچے کے لیے ایک اہم موقع ہوتا ہے جس میں وہ اپنی ماں سے نگاہ ملا کر دیکھ سکتا ہے، اسے چھو سکتا ہے، اس کا پیار محسوس کر سکتا ہے اور یہ سب چیزیں بچے کی اچھی نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔

بچے کے پہلے مہینے میں اسے دودھ پلانے کے لیے ہر دفعہ فیڈر اور نیپل کو دھو کر جراثیم سے پاک کر لیں۔ اس کے بعد میں خصوصی توجہ کے ساتھ پانی اور سرف سے دھو کر صاف کر لیں۔

جراثیم سے پاک کرنے کے لیے دو طریقے بتائے جاتے ہیں:

- (1) ابلتے پانی کے بھرے دیگچے میں 10 منٹ نیپل رکھیں اور 20 منٹ فیڈر رکھیں، اس کے بعد کسی صاف جگہ پر رکھ کر خشک ہونے دیں
- (2) ٹھنڈے پانی میں جراثیم کش دوائی کے محلول میں تقریباً 2 گھنٹے ڈبو کر رکھیں، یہ جراثیم کش دوائی عموماً سپر مارکیٹ یا دواخانے سے مل جاتی ہے، اس کے بعد کسی صاف جگہ پر رکھ کر خشک ہونے دیں۔



ناف کی نلی

ناف کی نلی کا وہ حصہ جو بچے کے پیٹ کے ساتھ لگا رہتا ہے، عموماً 7-10 دن بعد خود بخود گر جاتا ہے، ان دنوں میں اسے ایک صاف، خشک اور جراثیم سے پاک مرہم کے ساتھ لپیٹ کر رکھیں اور اس پر ربڑ چڑھا دیں، نیپی تبدیل کرتے وقت اسے بھی تبدیل کیا کریں، مرہم کو نیپی سے دُور رکھیں۔

ناف کی نلی کے گر جانے کے بعد بھی زخم والے حصے پر مرہم لگاتے رہیں جب تک یہ پوری طرح سوکھ نہ جائے، عموماً یہ دو یا تین دن میں ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اگر زخم والا حصہ زیادہ دیر سُرُخ رہے یا زخم با آسانی ختم نہ ہو تو دائی یا چائیلڈ اسپیشلسٹ سے رجوع کریں۔
ناف کی نلی کو چھوٹا جا سکتا ہے، اس سے بچے پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔

باتہ

بچوں کو نہلانے سے پہلے زخم کے پوری طرح ٹھیک ہو جانے کا انتظار کرنا چاہیے۔

بچوں کو نہلانے سے پہلے پانی کا ٹمپریچر ضرور چیک کر لیا کریں بچے کو نہلاتے وقت آپ بچے کو اس طرح پکڑیں کہ اس کا سر اچھی طرح سیدھا رہے آپ بچے کو پانی میں رکھ سکتے ہیں۔
بچوں کو پانی کے ٹب میں ایک لمحے کے لیے بھی اکیلے نہیں چھوڑنا چاہیے۔

بچوں کو نہلانے کے بعد پاؤڈر کا استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ یہ سانس کے ذریعے اندر بھی جا سکتا ہے اور اس سے سانس کی بیماری کا سبب بن سکتا ہے اور جلد پر سوزش اور جلن کا باعث بن سکتا ہے۔
یاد رکھنا چاہیے کہ نوزائیدہ بچے ٹمپریچر کے اُتار چڑھاؤ کو بہت زیادہ محسوس کرتے ہیں۔
بے شک آپ کے پاس نیم گرم ماحول نہیں ہے پھر بھی بچے یا



بچی کی روزانہ صفائی کرتے رہا کریں۔ بچوں کے کپڑے تبدیل کرتے وقت پہلے ایک کپڑا تبدیل کریں اور پھر دوسرا تا کہ بچوں کو ٹھنڈک سے بچایا جاسکے۔

آنکھیں اور کان

آنکھیں صاف کرنے کے لیے رومال یا کوئی پتلا سا کپڑا نیم گرم پانی میں بگھو کر نچوڑ کے استعمال کریں۔

انفیکشن کے رسک سے بچنے کے لیے ہر آنکھ کے لیے علیحدہ علیحدہ رومال یا کپڑا استعمال کریں اور اندر کی طرف سے باہر کی طرف صفائی کریں۔

کان کی صفائی کے لیے نیم گرم پانی میں بھگو کر رومال یا کپڑا استعمال کریں، لیکن صرف کان کی بیرونی صفائی کریں۔ کان کے اندرونی حصہ کو مت چھیڑیں۔ کان کی اندرونی صفائی کے لیے کوئی طریقہ استعمال نہ کریں۔

ناخن

بچوں کے ناخن چھوٹے رکھنے چاہیے تاکہ وہ اپنے جسم پر خراشیں نہ ڈالیں اور ان کے ناخن تلے گندگی نہ جمع ہو۔ ناخن کاٹنے کے لیے نوک دار قینچی استعمال نہ کریں۔

بال

بعض اوقات، بچوں کے سر پر، چھوٹے چھوٹے دانے جم جاتے ہیں (دودھ کے دانے)۔ ان دانوں کو پہلے تیل لگا کر، بے شک زینون کا تیل لگا کر نرم کریں اور پھر نیم گرم پانی اور شیمپو سے ختم کیے جا سکتے ہیں۔



نیبی تبدیل کرنا

عموماً، نیبی تبدیل کرتے وقت کوئی کریم کا استعمال ضروری نہیں ہوتا۔ اگر نیبی والے حصے میں سرخ پن ہے تو چکنائی والی کوئی کریم استعمال کریں۔ اگر یہ سرخ پن ختم نہیں ہوتا یا بڑھتا ہے تو چائلڈ اسپیشلسٹ ڈاکٹر کے رابطہ کریں۔ نوزائیدہ بچوں کو اکثر نہلایا جاتا ہے یا ان کے کپڑے تبدیل کیے جاتے ہیں جیسا کہ ان کی ضرورت ہے۔ بچیوں کی صفائی کے لیے بہتر ہے کہ پہلے اگلے حصے کو اچھی طرح دھو کر صاف کپڑے سے خشک کر لیں اور بعد میں پچھلے حصے کو دھو کر خشک کریں تا کہ پچھلے حصے کی گندگی سے اگلے حصے میں کوئی انفیکشن نہ جنم لے۔ ختے سے پہلے بچوں کی صفائی کرتے وقت احتیاط کریں کہ ختے والے زائد حصے کو آگے پیچھے کرنے سے زخم نہ ہو جائے۔

کپڑے

ماحول کے ٹمپریچر کے مطابق بچوں کے لیے آرام دہ اور آسان پہنائے جانے والے کپڑے استعمال کریں (مثلاً وہ جو پیچھے سے کھلتے ہیں) اور جن میں بچے آزادی سے حرکت کر سکیں چلنا سیکھنے سے پہلے بچوں کو جوتا پہنانا ضروری نہیں ہے۔ پیروں کو سردی سے بچانے کے لیے اُن کی جرابیں استعمال کی جا سکتی ہیں۔

حفاظت مند نیند

بچوں کو بغیر تکیہ یا سرہانے کے سلا یا جانا چاہیے، سخت گدے استعمال کریں اور چھوٹوں کے بیڈ کے اطراف پر لگے بمپر میں نرم چیزیں نہ بھریں۔ چھوٹے بچوں کو زیادہ ڈھانپنا نہیں چاہیے، خصوصی طور پر جب بیمار ہوں اور انہیں کمبل میں لپیٹنا نہیں چاہیے۔



گھر میں سگریٹ نوشی نہیں کرنی چاہیے ، بہر حال بچوں کو ایسی جگہ رکھا جانا چاہیے جہاں سگریٹ کا دھواں نہ ہو۔ موسم سرما میں بچوں کو دن میں تقریباً 20 درجہ حرارت اور رات کو 18 درجہ حرارت میں رکھا جانا چاہیے۔
ماں کی چھاتی سے دودھ پینے سے نیند اچھی آتی ہے۔



گرنا

کم سن بچوں کو بیڈ پر، صوفے پر یا کرسی پر اکیلے نہیں چھوڑنا چاہیے۔ جب بچوں کو بازو میں اٹھا کر رکھنا یا ان کی دیکھ بھال کرنا ممکن نہ ہو، بچوں کو کسی محفوظ جگہ پر رکھنا چاہیے: کسی ایسی پنگھوڑے میں جس کے کنارے اونچے ہوں۔

قابل توجہ بات ہے کہ بچے 6 ماہ کی عمر سے ہی اکیلے حرکت کر سکتے ہیں اس لیے بہتر ہو گا کہ اندرونی سیڑھیوں کے دروازے بند کیے جائیں، دروازوں سے چابیاں نکال لی جائیں، کھڑکیوں کے سامنے جنگلے لگائے جائیں اور کھڑکیوں یا بالکونیوں کے نزدیک کرسیاں نہ رکھی جائیں۔

جب بچہ گرے یا کہیں اُس کے سر پر چوٹ آئے، اور بچے کو نیند آنے یا قے آنے تو فوراً ایمرجنسی سروس 118 سے رابطہ کر کے مدد طلب کریں۔

ایمرجنسی سروس 118 پر اُس صورت میں بھی بلائی جاتی ہے جب بچہ گرنے کے بعد بول چال نہ سکے یا ہاتھ پاؤں نہ ہلا سکے۔

جلسنا

کھانا تیار کرتے وقت، مائع چیزیں یا دیگر اہلتے وقت اچھلنے والی غذائیں بچوں پر گر کر انہیں کافی نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ اس لیے ہر ممکن احتیاط برتی جانی چاہیے اور بچوں کو حرارت کے منبع (مثلاً، استری، بیٹر) اور چولہوں سے دور رکھیں۔ مثال کے طور پر دیگچے اور کافی کی مشینوں کو پیچھے والے چولہوں پر رکھا جائے۔

یہ بھی یاد دلانا مناسب ہے کہ جب آپ اہلتی ہوئی غذائیں لے کر کسی دوسری جگہ رکھتے ہیں تو اس دوران بچے کو بازو میں رکھنا بھی خطرناک ہوتا ہے۔

ٹوٹتی کے گرم پانی کی وجہ سے جلسنے سے بچاؤ کے لیے بہتر ہو گا کہ آپ ہوائلر کا درجہ حرارت 50 سے 55 گریڈز کے درمیان رکھیں۔



جلسنے کی صورت میں جلسے ہونے حصے پر پانی ٹھنڈا پانی بہاتے رہیں، فوراً اپنے چائیڈ اسپیشلسٹ ڈاکٹر سے رابطہ کریں یا، زیادہ سنگین صورت میں ایمرجنسی سروس 118 پر رابطہ کریں۔

گلہ بند ہونا

بچوں کی زندگی کے پہلے مہینوں اور سالوں میں، بچے ماحول میں موجود اشیاء کو منہ میں ڈال لیتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے بچوں کے پاس، چھوٹی جسمات کے کھلونے، زیورات یا باقی ہر وہ شے جو بچے منہ میں ڈال سکتے ہیں، نہ رکھی جائے۔

کھانے کے لیے ضروری ہے کہ بچوں کی خوراک چھوٹے چھوٹے حصوں میں کاٹ کر دی جائے۔ بچوں کو ٹافیاں، مونگ پھلی یا دیگر ایسی چیزیں کھانے کے لیے نہیں دینی چاہیے جو بچے ابھی چبانے کے قابل نہیں ہیں۔

ڈوبنا

بچوں کو نہلاتے وقت انہیں کبھی اکیلا نہیں چھوڑا جانا چاہیے، اُس وقت بھی جب کہ آپ تَب پانی سے بھر رہے ہوں یا اُسے خالی کر رہے ہوں۔ گھر سے باہر، پانی کے ذخائر سے خصوصی احتیاط کرنا ہو گی، جیسا کہ، ٹینکیاں، کنوئیں، سوئمنگ پول وغیرہ۔

زہریلی چیز کھانا

دوائیں یا گھر کی صفائی کے لیے کمیائی اجزا کو بچوں کی نظر اور پہنچ سے دور رکھیں۔ ایسی اشیاء کو اُن کی اصلی پیکنگ میں ہی رکھنا چاہیے اور استعمال کے بعد احتیاط سے بند کر دیا جانا چاہیے۔ دوائیں اور کھانے کی اشیاء استعمال کرنے سے پہلے یہ دیکھ لیا کریں کہ وہ ابھی کھانے کے قابل ہیں اور اُن کی مدت ختم تو نہیں ہو چکی ہے۔ ان اشیاء کے نکل جانے کی صورت میں فوراً ایمرجنسی سروس سے رابطہ کریں اور جو دوا یا چیز کھائی گئی ہے اُس کی بوتل یا ڈبے کو ساتھ لے کر جائیں۔



بجلی سے وابستہ حادثات

بجلی کی تاریں، یا تار بڑھانے کے لیے اضافی تاریں یا تھری فیس جو فرش پر پڑی ہوتی ہیں، بچوں کے لیے بہت خطرناک ہوتی ہیں کیونکہ جب بچے حرکت کرنے کے قابل ہوتے ہیں تو ایسی اشیاء انہیں پسند آتی ہیں اور وہ انہیں چھو لیتے ہیں یا کبھی تو منہ میں ڈال لیتے ہیں، ایسے ہی ساکٹ میں انگلیاں ڈال لیتے ہیں۔

مناسب ہے کہ عام مارکیٹ میں دستیاب ساکٹ پر چڑھنے والا پلاسٹک کا کوور استعمال کیا جائے۔

تار بڑھانے کے لیے اضافی تاریں یا تھری فیس کا استعمال نہیں کرنا چاہیے، اگر ایسا ناممکن ہو تو تار کو فرنیچر اور دروازوں پر سے گزار کر بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ لٹکنے والی تاروں کو جلد از جلد ٹھیک کروا لینا چاہیے۔



گاڑی میں سفر

گاڑی میں سفر کے دوران گاڑی میں بچوں کے لیے مخصوص سیٹ کا ہونا لازمی ہے، اسے پیچھے والی سیٹ پر نصب کیا جانا چاہیے۔ اگر گاڑی میں فرنٹ سپر ایئر بیگ لگا ہو تو قانونی طور پر بچے کی سیٹ کو پیچھے نصب کرنا لازمی ہے۔ بچوں کو بازو میں رکھنا سختی سے منع ہے۔

بیرون ملک سفر

بیرون ملک جانے سے پہلے چائیڈ اسپیشلسٹ ڈاکٹر سے بچے کی صحت کا ایک نارمل چیک اپ کرو لینا چاہیے۔ بعد ازاں Azienza Usl کے دفتر برائے بین اقوامی مسافران سے درکار تمام ہدایات لینی چاہیے، جو کہ ہر ملک کے لیے اور ہر عمر کے لیے مختلف ہوتی ہیں۔



بخار

بچے کو بخار ہوتا ہے جب اس کی بغل میں یا ٹانگوں کے درمیان چڈے میں درجہ حرارت 37.3° سینٹی گریڈ سے زیادہ ہو۔
درجہ حرارت معلوم کرنے کے لیے ٹمپریچر کو بغل کے نیچے یا چڈے کے درمیان کم از کم تین منٹ کے لیے رکھنا چاہیے۔
بخار ایک بیماری نہیں بلکہ کسی بیماری کے خدشے کو ظاہر کرنے کی علامت ہے۔

اگر سخت بخار ہو (ٹمپریچر 38.5° سینٹی گریڈ کے برابر یا اس سے زیادہ)، یا بخار 3 دن سے زیادہ رہے، یا بخار کے ساتھ کوئی بیماری کی علامت نظر آنے تو جلد از جلد چائیلڈ اسپیشلسٹ ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

ڈاکٹر کی ہدایات ملنے کے انتظار میں کیا کرنا چاہیے:
بچے کو ضرورت سے زیادہ ڈھانپ کر نہ رکھا جائے۔
بچے کو اس کی پسند کے مشروب پینے کے لیے دیں، میٹھے مشروب بہتر ہیں۔
اگر ٹمپریچر زیادہ ہو تو بچے کے سر پر کوئی ٹھنڈی چیز رکھیں، مثال کے طور پر گیلا رومال یا برف وغیرہ۔
اگر ٹمپریچر 38.5° سے زیادہ ہو تو بچوں کے لیے بخار کی ایک دوا دیں۔

پیچس

پیچس یا دست کی بیماری ہوتی ہے جب بچہ چار سے زیادہ مرتبہ پتلا فضلہ کرے۔
پیچس کی بیماری اتنی ہی خطرناک ہوتی ہے جتنی بچے کی عمر کم ہو۔
اگر بچہ پست نظر آنے تو ڈاکٹر سے رجوع کرنا مناسب ہو گا۔

ڈاکٹر کی ہدایات ملنے کے انتظار میں کیا کرنا چاہیے:
بچے کو میٹھا پانی کا مرکب پینے کے لیے تھوڑا تھوڑا اور بار بار دیتے رہیں۔
فضلے پر غور کریں: کتنی بار اخراج ہوتا ہے، رنگت، خون یا بلغم کی موجودگی ہے یا نہیں۔



بار بار نیپی تبدیل کر دیا کریں۔

قے یا اُلٹی

چند بچے آسانی سے اُلٹی کر دیتے ہیں، مثلاً جب کھانستے ہیں یا زور دار رونے کے بعد اُلٹی کر دیتے ہیں۔ ان صورتوں میں ایک اُلٹی سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہوتی، خصوصاً جب بچے اُلٹی کے بعد پہلے کی طرح چست ہو کر معمول کے مطابق ہو جاتا ہے۔

اگر اُلٹی بار بار ہو اور کچھ پینے سے روکے، اگر اس میں خون کی ملاوٹ ہو، اگر بخار یا سر درد ہو، اگر یہ گرنے سے یا سر پر چوٹ آنے کے بعد آئے تو جلد از جلد چائلڈ اسپیشلسٹ ڈاکٹر سے رجوع کریں، اس کی غیر موجودگی میں ایمرجنسی وارڈ میں جائیں۔

ڈاکٹر کی ہدایات ملنے کے انتظار میں کیا کرنا چاہیے:
منہ کے ذریعے کوئی دوا نہ لیں، سخت بخار کی صورت میں بخار اتارنے والی شافہ جو پیٹھ کے ذریعے لی جاتی ہے، استعمال کریں۔
بچے کو بازو میں رکھیں تا کہ اُلٹی کو با آسانی خارج کر سکے اور اُلٹی سانس کے لیے مشکل نہ بنائے۔



حفاظتی ٹیکوں نے پوری دُنیا میں چند مہلک بیماریوں کا سامنا کرنے اور انہیں ختم کرنے میں بہت مدد کی ہے جیسا کہ چیچک، نمونیا، تشنچ اور خناق: حفاظتی ٹیکاجات انسانی جسم کو قوتِ مدافع بڑھانے میں مدد دیتے ہیں۔ عموماً یہ ٹیکے کوئی خاص مسئلہ نہیں پیدا کرتے اور آسانی سے برداشت کیے جا سکتے ہیں، لیکن بعض دفعہ ان سے سرخ پن یا ٹیکے لگنے والی جگہ پر سوج، بخار، اضطراب، نیند جیسے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں، یہ سب عموماً 48



گھنٹوں کے اندر ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ سنگین متوازی اثرات یا سائیڈ ایفیکٹ جیسا کہ سنگین الرجی کا رد عمل، یا عصبیات کا نقصان نہایت ہی کم پایا جاتا ہے: ڈاکٹر والدین کو مزید تفصیل سے معلومات دے سکتے ہیں۔ اٹلی میں تمام بچوں کے لیے پولیو، تشنچ، خناق، ہیپاٹائٹس بی، کالی کھانسی، ہیپوفیلیا، خسرہ، جرمن خسرہ، کنپھیڑ، نمونیا و گردن توڑ بخار، گردن توڑ بخار سی جیسی مہلک بیماریوں کے لیے حفاظتی ٹیکے لگائے جاتے ہیں۔ جن بچوں کی صحت کی حالت خراب ہوتی ہے جو انہیں سنگین بیماریوں کا خدشہ ظاہر کرتی ہے، یا ان بچوں کے لیے جو زیادہ گنجان آباد جگہ میں رہتے ہیں یا سکول جاتے ہیں، انہیں فلو، بچوں کے خسرے اور ہیپاٹائٹس اے کے ٹیکے لگوانے کا بھی مشورہ دیا جاتا ہے۔ ایمیلیا رومانیا ریجن Emilia-Romagna میں تمام حفاظتی ٹیکے کمیونٹی کے چائیلڈ اسپیشلسٹ / مشورہ کار چائیلڈ اسپیشلسٹ یا فیملی کا چائیلڈ اسپیشلسٹ ڈاکٹر کے دفاتر میں لگائے جاتے ہیں۔ حفاظتی ٹیکوں کا آغاز 2-3 ماہ بعد ہوتا ہے۔ والین کو گھر پر ایک لیٹر بھیجا جاتا ہے جس میں مقررہ ٹائم کے علاوہ تمام معلومات دی جاتی ہیں۔ تمام حفاظتی ٹیکوں کے بارے معلومات اور ٹائم کے بارے معلومات کمیونٹی کے چائیلڈ اسپیشلسٹ / مشورہ کار چائیلڈ اسپیشلسٹ یا فیملی کا چائیلڈ اسپیشلسٹ ڈاکٹر بنا سکتا ہے۔



حفاظتی ٹیکہ لگانے سے پہلے والدین کو چائیلڈ اسپیشلسٹ ٹیکوں اور ان کے استعمال اور ان کے اثرات کے بارے تمام معلومات مہیا کرتا ہے۔ والدین سے ان کے بچوں کو ٹیکہ لگانے کی اجازت لی جاتی ہے، بعض اوقات تحریری طور پر۔

حفاظتی ٹیکوں کے موقع پر ڈاکٹر کو بتانا ضروری ہے کہ:

- اگر بچے کو کوئی خاص بیماری ہے، کوئی خاص ادویات کا استعمال کرتا ہے یا اگر اُس وقت اُس کو بخار ہے
- اگر اس بچے کو کچھ وقت پہلے خون لگایا گیا ہے
- اگر اس سے پہلے ٹیکوں سے کوئی سنگین مسئلہ تو نہیں پیدا ہوا تھا۔

حفاظتی ٹیکوں کا کارڈ سنبھال کر رکھنا چاہیے اور اسے ہر دفعہ ساتھ لے کر جانا ہوتا ہے۔

حفاظتی ٹیکوں کے بارے معلومات و طریقہ کار جاننے کے لیے والدین اپنے فیملی کے چائیلڈ اسپیشلسٹ ڈاکٹر سے رابطہ کر سکتے ہیں یا اپنی رہائش کے علاقے میں موجود ازل Azienda Usl میں موجود سروس برائے حفاظتی ٹیکہ جات سے رابطہ کریں۔

دانتوں کی حفاظت

دانتوں کو کیڑا لگنا ایک عام بیماری جس سے چند طریقہ کار اپنانے سے بچا جا سکتا ہے:

- منہ کی ٹھیک صفائی، ہر کھانے کے بعد دانت صاف کرنا: دودھ پینے والے بچوں کا منہ صاف شفاف سوئی کپڑے سے صاف کیا کریں اور بڑے بچوں کے لیے جب ہی ممکن ہو برش سے دانت صاف کیے جائیں،
- میٹھی چیزیں کم سے کم کھائی جائیں،
- سال میں کم از کم ایک دفعہ ڈنٹسٹ یا چائیلڈ اسپیشلسٹ ڈاکٹر کے پاس دانتوں کی چیک اپ کرائیں۔



بچے کی پیدائش سے
7-10 دن بعد چائیلڈ
اسپیشلسٹ سے بچے
کا پہلا چیک اپ
کرائیں تاکہ بچے کی
صحت معلوم کی جا
سکے۔

بچے کی پیدائش سے
لے کر پہلے سال تک،
اگر کوئی خاص مسئلہ
نہیں ہے تو ڈاکٹر کے
ساتھ طے کر لینا بہتر
ہو گا کہ کتنی دیر بعد
چیک اپ کرانا ہو گی،



اندازاً ہر دو ماہ چیک اپ کرانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔
بوقتِ ضرورت اگر بچے کا کوئی مخصوص ڈاکٹر نہیں ہو تو چائیلڈ
اسپیشلسٹ ڈاکٹروں کے مشورہ خانے یعنی کنسولٹوری پیدیاتریجی میں
رجوع کریں۔

غیرملکی عورتوں کے لیے مخصوص جگہوں یعنی سپازی دونے
عیمیگراتے میں موجود لگاتار مختلف ملکوں کی ترجمان کی سہولت
غیرملکی والدین کے لیے ایک عمدہ قسم کی مدد ثابت ہو سکتی ہے تاکہ
یہ ترجمان ڈاکٹر، دیگر آپریٹر اور والدین کے درمیان تعلق قائم کر سکتی
ہیں اور دیگر سروسز کے بارے معلومات فراہم کر سکتی ہیں۔
نئی ماں بننے والی عورتوں کو بچے کی پیدائش کے 30 - 40 دن بعد ماہر
نسوان سے چیک اپ کرا لینی چاہیے۔ اس موقع پر ماہر نسوان یا مڈوائف
کی طرف سے عورت کی نفسیاتی و جسمانی صحت کے بارے معلومات
حاصل کرنے کے علاوہ دودھ پلانے کی مدت کے دوران ممانع حمل
طریقہ کار اپنانے کے بارے مفید معلومات لی جا سکتی ہیں۔ مڈوائف کی
کنسولٹوریو بچے کی پیدائش کے فوراً بعد بھی مقعد اور عضو تناسل کے
مسائل کے متعلق یا اگر کوئی ٹانگہ لگا ہو اس کے بارے مزید معلومات یا
چھاتی سے دودھ پلانے یا بچے کی دیکھ بھال کے متعلق معلومات کے
لیے بھی دستیاب ہیں۔

ماں کی تندرستی اس کی اولاد کے لیے بھی بڑا اثر رکھتی ہے۔



نیشنل میڈیکل سروس میں اندراج، میڈیکل مدد، غیرملکی فیملیوں کے لیے خصوصی سروسز

ایمیلیا رومانیا ریجن Emilia-Romagna کی میڈیکل سروس نیشنل میڈیکل سروس میں اندراج شدہ اٹالین و غیرملکی شہریوں کو بنیادی طبی مدد کی گارنٹی مہیا کرتی ہے۔

نیشنل میڈیکل سروس میں اندراج مفت ہوتا ہے اور آپ کو اپنا فیملی ڈاکٹر یا 14 سال سے چھوٹے بچوں کے لیے چائلڈ اسپیشلسٹ ڈاکٹر چننے کا حق دیتا ہے: اندراج شدہ افراد کو ایک میڈیکل کارڈ جاری کیا جاتا ہے۔

یورپین یونین کے شہری جو اٹلی میں کام کی وجہ سے سکونت پذیر ہوں یا عارضی طور پر رہ رہے ہوں، اپنے یہاں رہنے کی مدت کے لیے نیشنل میڈیکل سروس میں اندراج کرا سکتے ہیں۔

یورپی یونین کے ممالک سے علاوہ دیگر ممالک کے تعلق رکھنے والے شہری جن کے پاس پرمیسودی سجنورنو موجود ہے یا انہوں نے اس کی تجدید کی درخواست کی ہوئی ہے، وہ اس نیشنل میڈیکل سروس میں اندراج کرا سکتے ہیں اور اس کی مدت پرمیسودی سجنورنو کے برابر ہو گی۔ اگر کسی سروس کے لیے کوئی خرچے کی ادائیگی (ٹکٹ) درکار ہو تو وہ ایسے ہی ہو گی جیسے کے اٹالین شہریوں کے لیے ہے۔ اٹلی میں غیر قانونی طور پر رہنے والے غیرملکیوں کو چھ ماہ کی مدت کا ایک میڈیکل کارڈ جاری کیا جاتا ہے (tesserino STP)، جس کا مطلب ہے عارضی طور پر موجود غیرملکی کے لیے کارڈ)، اس کارڈ کی تجدید بھی کروائی جا سکتی ہے۔

یہ کارڈ tesserino STP میڈیکل مدد کی ان صورتوں میں حق دیتا ہے: ارجنٹ یا مہلک بیماریوں کے علاج یا کام کے دوران بیماری یا چوٹ، حمل کے دوران علاج، زچگی اور بچوں کا علاج، اجتماعی طور پر احتیاطی حفاظتی ٹیکے، کسی بیماری کا انٹرنیشنل مہم کے ذریعے علاج، کسی مرض کا پیشگی دفیعیہ، متعدی بیماریوں کا علاج، بشمول ایڈز، منشیات کی عادت سے بچانے کے لیے پیشگی علاج، اس کے دوران اور اس سے نجات دلانے کے لیے علاج۔ اگر کسی سروس کے لیے کوئی خرچے کی ادائیگی (ٹکٹ) درکار ہو تو وہ ایسے ہی ہو گی جیسے کے اٹالین شہریوں کے لیے ہے۔

ایمیلیا رومانیا ریجن Emilia-Romagna میں مقیم تمام غیرملکی چاہے ان کے پاس پرمیسودی سجنورنو ہے یا نہیں، براہ راست، یعنی فیملی ڈاکٹر



کی رسید کے ساتھ یا اس کے بغیر کنسولٹوری فامیلیاری یعنی فیملی کے لیے مشورہ خانہ یا بچوں کے لیے مشورہ خانہ یا کمیونٹی کے چائلڈ اسپیشلسٹ ڈاکٹر اور سپازیو دونے عیمیگراتے یعنی غیرملکی عورتوں کی جگہ، ان تمام جگہوں میں جا سکتے ہیں۔

سپازیو دونے عیمیگراتے یعنی غیرملکی عورتوں کی جگہ میں خصوصی طور پر نئی آنے والے عورتیں آ سکتی ہیں یا جن عورتوں کے لیے مختلف سروسز سے فائدہ اٹھانا مسئلہ ہے، وہ بھی آ سکتی ہیں کیونکہ یہاں لگاتار ترجمان عورتیں بھی کام کرتیں ہیں اور عملہ بھی زیادہ تر عورتوں پر مشتمل ہے۔

ان سروسز میں مہیا کردہ مدد میں شامل ہیں: حمل، اپنی مرضی کے مطابق حمل ختم کرن، انقطاع حیض، مانع حمل اقدامات، نا قابل تولیدگی، گائینا کالوجسٹ کے ماہرین سے چیک اپ، پاپ ٹیسٹ یعنی فرج کے ٹیومر کا پریزی، نفسیاتی اور جنسیاتی مدد۔

بچوں کی چیک اپ کی جاتی ہے اور انہیں حفاظتی ٹیکے لگائے جاتے ہیں، ٹی بی سی کی چیک اپ اور دیگر معتدی بیماریوں کی چیک اپ۔

غیر قانونی طور پر مقیم غیرملکیوں کے ہسپتال میں علاج کروانے کے لیے آنے سے پولیس کو اطلاع نہیں کی جاتی۔



تمام سروسز کے بارے معلومات کے لیے کس سے رجوع کی جائے

سروسز کے بارے معلومات حاصل کرنے کے لیے ایمیلیا رومانیا ریجن Emilia-Romagna کی میڈیکل سروس کے فری ٹال نمبر پر رابطہ

800 033 033

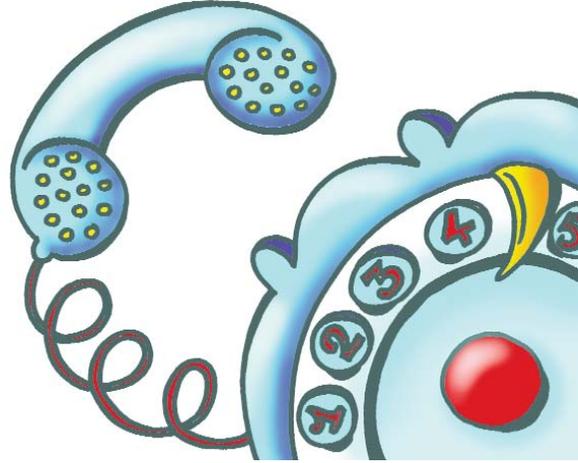
کریں:

کام کے تمام دنوں میں 8,30 بجے سے 17,30 بجے تک اور ہفتے کو 8,30 بجے سے 13,30 بجے تک۔

بولونیا پراونس Provincia di Bologna میں غیر ملکیوں کے لیے مختلف زبانوں میں معلوماتی سروس اس نمبر پر دستیاب ہے:

800 663366

یہ سروس سوموار اور بدھ کو 14,30 بجے سے 16,40 بجے تک اور بدھ اور ہفتے کو 9 بجے سے 12,30 بجے تک دستیاب ہے۔



مزید معلومات کے لیے یہاں رجوع کریں:

ایمیلیا رومانیا ریجن Emilia-Romagna کے محکمہ صحت کی پورٹل:

www.saluter.it

ایمیلیا رومانیا ریجن Emilia-Romagna کے شعبہ سوشل پالیسی کی پورٹل:

www.emiliaromagnasociale.it

ایمیلیا رومانیا کی دنیا میں موجود ایسوسی ایشنز اور نقل و حرکت کے لیے مشاورت خانہ Consulta per l'emigrazione کی ویب سائٹ ملاحظہ فرمائیں:

www.emilianoromagnalinelmondo.it



اشاعت کے لیے تعاون:

ریجنل ورک گروپ:

Maria Giovanna Caccialupi, رابطہ کار (Azienda USL di Bologna)
Antonella Bazzocchi (Azienda USL di Cesena),
Maria Rosaria Certosino (Azienda USL di Ferrara),
Rossano Fornaciari (Azienda USL di Reggio Emilia),
Laura Gaspari (Azienda USL di Forlì),
Achilla Gorni (Azienda USL di Parma),
Irene Ghirardini (Azienda USL di Ravenna),
Mara Manghi (Azienda USL di Reggio Emilia),
Laura Menegatti (Azienda USL di Ferrara),
Ines Pini (Azienda USL di Forlì),
Isa Ruffilli (Azienda USL di Bologna),
Giulio Sighinolfi (Azienda USL di Modena),
Gabriella Tritta (Azienda USL di Modena).

اشاعت کے لیے معاون: Silvana Borsari,

Michela Bragliani, Elena Castelli, Angela Paganelli,
Vittoria Pastorelli, Diana Tramonti (Direzione generale
sanità e politiche sociali, Regione Emilia-Romagna).

اشاعت کے لیے معاون: Silvana Borsari,

Michela Bragliani, Elena Castelli, Angela Paganelli,
Vittoria Pastorelli, Diana Tramonti (Direzione generale
sanità e politiche sociali, Regione Emilia-Romagna).

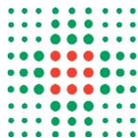
اٹالین اردو ترجمان: جبران فضل

Traduzione in lingua urdu a cura di: Jabran Fazal

یہ اشاعت مرتبہ کی ہے

Azienda USL di Bologna – Comunicazione e relazioni con il cittadino
Bruno Pegoretti، تصویریں، Marco Neri گرافکس پر اچیکٹ

پرینٹنگ، جنوری 2007



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**

