



Ministero del Lavoro della Salute  
e delle Politiche Sociali

www.ministerodellasalute.it  
www.genitoripiù.it

زیر سرپرستی:

ACP Associazione Culturale Pediatri

ASNAS Associazione Nazionale Assistenti Sanitari

FNCO Federazione Nazionale dei Collegi delle Ostetriche

IPASVI Federazione Nazionale Collegi Infermieri Professionali

Assistenti Sanitari, Vigilatrici d'Infanzia

SIGO Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia

SIN Società Italiana di Neonatologia

SIP Società Italiana di Pediatria

SITI Società Italiana di Igiene

7  
آپ کے بچوں کے لیے مسات ہدایات  
زندگی کے لیے مناسب نمبر

genit  ri più

prendiamoci più cura della loro vita

fimp  
Federazione Italiana Medici *Pediatri*

unicef

guadagnare  
salute  
rendere facili le scelte salutari



## والدین پلس ہونے کا کیا مطلب ہے؟

COSA VUOL DIRE ESSERE GENITORIPÌÙ?

جب سے آپ نے اپنے بچوں کو پیدا کرنے کا فیصلہ کیا ہے تب سے دن بدن عمل کے دوران اور پہلے پانچ برسوں میں درجہ بدرجہ آپ والدین کی حیثیت سے ان کے گمراہ ہیں۔

اپنے بچوں کی زندگی میں ہر وقت وہ دیکھ بھال جو ایک ہوشیار اور جان کار والدین دے سکتے ہیں بہت زیادہ اہم ہے۔ اسی مقصد کے پیش نظر ہم نے اپنے بچوں کی صحت کے لیے مسات ہدایات کو بڑھاوا دینے کا فیصلہ کیا ہے۔ آپ کے لیے اور آپ سے زیادہ آپ کے بچوں کے لیے مسات اہمائی اہم ہدایات۔ ہر واحد عمل آپ کے بچے کو ایک سے زیادہ پریشانیوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ مجموعی طور پر یہ مساری ہدایات اس کے مستقبل کے لیے صحت کا سرمایہ ہیں۔

والدین کی حیثیت سے درحقیقت آپ بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ آپ جو کرتے ہیں وہ اور زیادہ کارآمد ہو سکتا ہے اگر ایک عمل دوسرے عمل سے تقویت پاتا ہو۔

ایک خاص مثال نیکو لگوانا: ایک آسان کارآمد اور محفوظ طریقہ ہے جس سے آپ کا بچہ خطرناک بیماریوں سے جو کہ بہت سی کارآمد دوائیوں سے ٹھیک نہیں ہو سکتا محفوظ رہ سکتا ہے۔ بچوں کو نیکو لگوانے کا مقصد ہے بچوں کی صحت کو محفوظ کرنا لیکن اگر اس عمل سے فائدہ اٹھانا ہے تو سبھی لوگوں کا تعاون درکار ہے۔

اس لیے والدین پلس ہونے کا مطلب ہے کہ اپنے بچوں کا گمراہ ہونا لیکن اس کا یہ مطلب بھی ہوتا ہے کہ صحت کی دیکھ بھال کی بہترین خدمات استعمال کرنا۔ ہم نے آپ کے ساتھ ان سارے ہدایات کو بڑھاوا دینے کا عہد کیا ہے۔ جس سے ایک بہتر صحت کی ضمانت لینے، زیادہ سے زیادہ محفوظ دینے کا انتظام کیا جاسکے۔

ہمارا شعبہ ان مسات اعمال کو صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ وران کے کام کے ذریعہ بڑھاوا دیتا ہے۔ شعبہ عرصہ دراز سے اس کام کے متنبہتیں مصروف ہے کہ سارے بچوں کو نیکو لگوانے کے ذریعہ مناسب حفاظت مہیا کرانی جائے۔ اس کے لیے ہم نیکو لگوانے والی خدمات اور بچوں کے ڈاکٹروں کے مابین تعاون کے شکر گزار ہیں۔

## 4 بچے کو پیٹھ کے بل سلائیے :

METTERLO A DORMIRE A PANCIA IN SU

اپنے بچے کو پیٹھ کے بل سلائیے یہ سب سے محفوظ طریقہ ہے، ماں کا دودھ دیکھنے اور اسے دھوئیں سے دور رکھنے، دودھ کے ساتھ ساتھ اسے اچانک کمزوری کی موت سے بچایا جاسکتا ہے۔ یہ بھی ضروری ہے کہ کمرے کی حرارت 20 ڈگری سیلسیوس ہو اور آپ کا بچہ بہت گرم نہ ہو۔

## 5 کار میں اپنے بچے کو بے بی سیٹ سے محفوظ رکھیے۔

PROTEGGERLO IN AUTO CON IL SEGGIOLINO

کم دوری کے سفر میں بھی اپنے بچے کے لیے بے بی سیٹ کا استعمال کریں۔ اس کا تعین کر لیں کہ سیٹ کا قانونی قاعدے کے مطابق ہے۔ یہ اشد ضروری ہے کہ بچے کے وزن کے مطابق ہو ساتھ ہی اس کا سائز اور سیٹ بھی مناسب ہو، جانچ کر لیجیے کہ کرسی میں بورڈ فی ای سی ای ریٹرو سیٹ R44/03 ہی ہو۔

## 6 اپنے بچوں کو نیکہ لگوائیے :

FARE TUTTE LE VACCINAZIONI CONSIGLIATE

بچوں کو نیکہ لگوانے کا مطلب ہے اس سے دیگر بچوں کو چھو اچھوت کی بیماریوں سے محفوظ رکھنا اس میں کچھ بیماریاں بہت خطرناک ہیں لیکن شکر ہے نیکہ کا کراب یہ بیماریاں قابو میں ہیں۔ زیادہ جان کاری حاصل کرنے کے لیے بچوں کی نیکہ جاتی کتاب کا مطالعہ کر لیں اور نیکہ کے ماہر ڈاکٹروں سے مشورہ کریں۔

## 7 اس کے لیے کتاب کا مطالعہ کیجیے :

LEGGERGLI UN LIBRO

اب اپنا وقت مقرر کیجیے اور اپنے بچوں کے لیے مطالعہ کیجیے اور انہیں پڑھ کر سنائیے۔ آپ کے بچے کتابوں کا با آواز بلند پڑھنا پسند کریں گے۔ اور اس عمل سے ان کی جانکاری کے مطابق عمل میں اضافہ ہوگا۔ آپ اس کی شروعات تب کر سکتے ہیں جب وہ چھ مہینے کا ہو، اپنے بچوں کے ڈاکٹر سے اس سلسلے میں مشورہ کیجیے۔

والدین پلس ہونے کے لیے آپ کو کھس سات آسان عمل کو بروئے کار لانا ہے۔ یہ سات اعمال پوری زندگی کے لیے نہایت ہی اہم ہیں۔

PER ESSERE GENITORI PIÙ,  
BASTANO SETTE SEMPLICI AZIONI. SETTE SEMPLICI  
AZIONI CHE VALGONO UNA VITA INTERA

## 1 فالیک ایڈ کو پہلے لیں

PRENDERE PER TEMPO L'ACIDO FOLICO

فالیک ایڈ کو پہلے لیں۔ اپنے بچے کی پیدائش سے پہلے اس کی دیکھ بھال کریں۔ فولک ایڈ ایک وٹامن ہے اور اگر آپ اسے حمل سے پہلے لیتے ہیں یا حمل کے پہلے تین مہینوں کے دوران لیتے ہیں تو اس سے جسم کو بد شکل ہونے سے بچایا جاسکتا ہے۔ اس کے استعمال سے کوئی خطرہ نہیں ہے اپنے فیملی ڈاکٹر سے مشورہ کیجیے۔

2 حمل کے دوران یا اپنے بچے کے پاس سگریٹ نہ چلیں۔ اپنے بچوں کو دھوئیں سے دور رکھیے۔ دھواں بچے کی صحت کے لیے خطرناک

NON FUMARE IN GRAVIDANZA E DAVANTI AL BAMBINO

ہے۔ گھر میں کسی کو سگریٹ پینے کی اجازت مت دیجیے۔ اپنے ڈاکٹر یا فیملی ڈاکٹر سے مشورہ کیجیے۔

## 3 اپنے بچے کو ماں کا دودھ پلائیے :

ALLATTARLO AL SENO

بچے کو ماں کا دودھ پلائیے۔ دودھ پلانا ایک فطری عمل اور سب سے بہترین غذا ہے۔ اپنی زندگی کے پہلے چھ مہینے آپ کے بچے کو اور کسی چیز کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ جب بچہ ایک سال یا اس سے زیادہ کا ہو تب بھی دودھ پلانا جاری رکھیے۔ ماں کے دودھ سے اسے کئی بیماریوں سے محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ جب وہ بچہ ہے تب اور جب وہ بڑا ہوتا ہے تب بھی۔ یہ اس کی ماں کے لیے بھی اچھا ہے۔ اس کے متعلق اپنے کنبہ کے لوگوں یا صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ وران سے گفتگو کریں۔