

فروغ سے متعلق نگرانی اور صلاح مشورہ



بچے کے فروغ سے متعلق صلاح کے اقدامات

- پمفلٹ کی دوسری جانب دیئے گئے موضوعات پر ماؤں کو خصوصی ہدایات دیں اور بچے کی عمر کے لحاظ سے بچے کے فروغ کا مشاہدہ کریں اور بڑھت کارہجان طے کریں۔
- اس بات پر نظر رکھیں کہ بچے کے پچھلے مہینے وزن کے مقابلے اب اس کے وزن میں اضافہ ہوا، نہیں ہوا یا کم ہوا ہے۔

پہلا قدم

- فروغ کا چارٹ ماں کو دکھانا چاہئے اور اس کے ساتھ بچے کے فروغ کے رجحان پر تبادلہ خیال کرنا چاہئے کہ بچہ معمول کے مطابق بڑھ رہا ہے یا نہیں۔
- اگر بچے کی نشوونما کا قوس (گراف) سیدھا ہے یا نیچے کی جانب ہے تو اس کے بارے میں ماں کو بتائیں اور انہیں سمجھائیں کہ بچے کی ٹھیک ڈھنگ سے نشوونما نہ ہو پانا تشویش کی بات ہے۔
- ماں سے پوچھیں کہ پچھلے مہینے کے دوران بچے کے ساتھ کیا پیش آجاس کی وجہ سے فروغ نہیں ہوا۔

دوسرا قدم

- ماں کی بات غور سے سنیں کہ بچہ کیا کھاتا ہے اور کتنا کھاتا ہے اور دیکھیں کہ کیا بچہ بیمار ہے یا اسے کوئی اور تکلیف ہے۔
- ماں کے ساتھ بات چیت کے بعد آپ انہیں بتائیں کہ وہ اپنے بچے کے فروغ کے لئے کیا کیا خاص اقدامات کر سکتی ہیں۔
- اگر بچے کے فروغ کا قوس (گراف) سبز زون کی طرف بڑھ رہا ہے تو بچے کی ماں کی کوششوں کی ستائش کرنی چاہئے۔

تیسرا قدم

فروغ سے متعلق نگرانی اور صلاح مشورہ

ماں کے ساتھ بات چیت کے موضوعات

- 6 ماہ تک صرف ماں کا دودھ، اس کے علاوہ کھانے پینے کو کچھ نہ دیں، یہاں تک کہ پانی بھی نہ دیں۔
- دن اور رات میں بچہ جب بھی دودھ مانگے (روئے) تو اسے (8 سے 10 مرتبہ) ماں کا دودھ پلائیں۔
- اس وقت تک بچے کو دودھ پلائیں جب تک کہ بچہ مطمئن نہ ہو جائے اور چوستا بند کر دے۔
- اگر بچہ بیمار ہو جائے، تب بھی ماں کا دودھ پلانا جاری رہنا چاہئے۔
- بچے کو DPT-BCG اور پولیو کی دوا پلوائیں۔
- بچے کا ہر مہینہ وزن کریں۔
- بچے اور آس پاس کی جگہ صاف رکھیں۔
- ماں جب دودھ پلانے تو آرام کرے۔

2 ماہ کے بچے کی ماں



- زیادہ سے زیادہ مشروب پئیں اور زیادہ کھانا کھائیں تاکہ دودھ زیادہ پیدا ہو۔
- بچے کو بوتل سے دودھ نہ پلائیں۔
- بچے کو DPT اور پولیو کے باقی ٹیکے لگوائیں۔
- اوپر تحریر کی گئی باتوں کو دہرائیں۔
- بچے کے 6 ماہ کے ہونے کے بعد اسے اضافی غذا دینے کے بارے میں تبادلہ خیال کریں۔

3 سے 6 ماہ کے بچے کی ماں



- ماں کے دودھ کے بعد اضافی غذا دیں۔
- گھر میں پکے ہوئے کھانے میں کچھ تبدیلی کر کے اسے زیادہ پکھل کر بغیر مصالحے کا پکائیں۔
- نیم ٹھوس غذا سے شروعات کریں، تھوڑی تھوڑی مقدار میں کھانے کو دیں، پھر خوراک کو بڑھائیں۔
- ایک دن میں ایک ہی چیز کھلائیں، خاص طور پر جب بچہ بھوکا ہو۔
- اچھی طرح پکا ہوا کھانا کھلائیں جیسے آلو، کیلا، دالیا، دالوں سے بنا کھانا، دودھ، پانی، چینی وغیرہ۔
- اگر بچے کو دست آئیں تو اسے زیادہ سے زیادہ مشروب دیں۔
- بچے کو کھلانے سے پہلے کٹوری اور چمچ کا استعمال کریں (اس سے انفیکشن کا خطرہ کم ہوگا)۔
- وٹامن اے اور چمک کا ٹیکہ لگوائیں۔

7 سے 11 مہینے کے بچے کی ماں



- ایک سال کا بچہ گھر کا کھانا کھانے لگتا ہے۔
- گھر کے لئے بنے کھانوں سمیت ہر قسم کا کھانا کھلائیں اس میں چاول، دال، چپاتی، پیوں والی سبزیاں، سنترے، پیلے اور نارنگی پھل و سبزیاں، دودھ اور دودھ سے بنی چیزیں شامل ہیں۔
- بچے کو اس سے آدھا کھانا کھانا چاہئے جتنا کہ گھر کا ایک فرد کھاتا ہے۔
- بچے کو دن میں کم از کم 5 مرتبہ کھلائیں۔
- بچے کو الگ کٹوری میں کھانے کو دیں اور دیکھیں کہ وہ کتنا کھاتا ہے۔
- بچے کے ساتھ بیٹھیں اور اسے اپنا کھانا کھانے میں مدد دیں۔
- بچے کو دو سال کی عمر تک یا اس کے بعد تک اپنا دودھ پلائیں۔
- بچے کو 5 سال کی عمر تک ہر 6 مہینے میں وٹامن اے کی خوراک پلوائیں۔

1 سے 2 سال کے بچے کی ماں



یاد رکھیں

جب ماں کے ساتھ صلاح و مشورہ کریں تو ان سے اہم سوالات پوچھیں اور ان کے جواب کو فور سے سنیں