

# Early Childhood Development (ECD) Newborn Responsive Caregiving

## نومولودا بچپن کی نشوونما



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:

## Infant Cues and Behaviour (نومولود کا برتاؤ اور اشارے)



## Breastfeeding (ماں کا دودھ پلانا)



## Maternal Postpartum Health (پوسٹ پارٹم زچگی صحت)



## Play (کھیل)



## Responsive Interactions and Attachment (ردعمل کے ساتھ رابطہ اور لگاؤ)



## Neonatal Development (نوزائیدہ نشوونما)



# Breastfeeding (ماں کا دودھ پلانا)



# خصوصاً ماں کا دودھ پلانا

خصوصاً ماں کا دودھ پلانا سے مراد 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 مایع یا ٹھوس غزہ نہ دی جائے۔



## جلد سے جلد رابطے کی اہمیت:

- جلد سے جلد رابطہ دماغی نشوونما 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 جلد سے جلد رابطہ فراہم کر سکتے ہیں۔



# دودھ پلانے کا طریقہ:



Cradle

(دونوں بازووں سے جھولانا کر بچے کو اٹھانا)



Cross-cradle

(بازو سے ایک طرف جھولانا)



Side-lying

(ایک طرف لیٹ کر بچے کو ساتھ لیٹانا)



Football

(بچے کو گیند کی مانند اٹھانا)



Laidback

(سیدھا لیٹ کر بچے کو اوپر اوندھے منہ لیٹانا)

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

# ماں کے دودھ پلانے سے متعلق مسائل

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



# دودھ پلانے والی ماؤں کے لئے خوراک



متوازن غذا



زیرہ



پھول مکھانا



دلتیا



دودھ



پاپ کارن



2-4 لیٹر پانی

# ماں کا دودھ پینے والے بچوں کی ہائیڈریشن

● بچے کو دودھ پلانے سے پہلے ماں پانی کا ایک بڑا گلاس ضرور پئیں۔

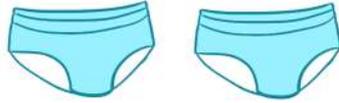


● استعمال شدہ ڈائپر یا کپڑے ضرور گئیں۔ ان کی تعداد ۵ یا اس سے زیادہ ہونی چاہیے۔

نومولود کے ڈائپر کا گیلاپن  
اہم معلومات:



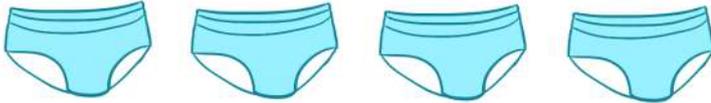
پہلا دن



دوسرا دن



تیسرا دن



چوتھا دن



پانچواں دن

## ماں کا دودھ پلانا بمقابلہ ڈبے کا دودھ پلانا



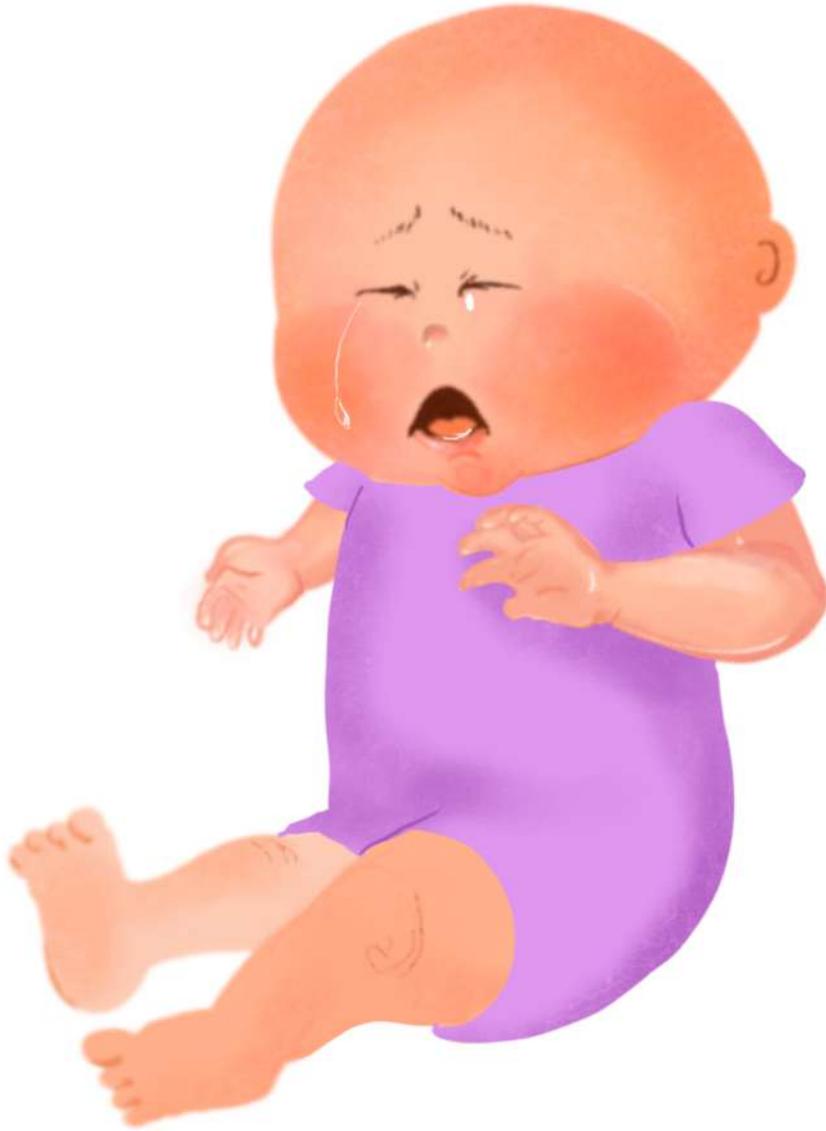
- مہنگا اور زیادہ قیمت
- دست اور انفیکشن کا خطرہ
- موٹاپے اور ذیابیطس کا خطرہ
- گیس اور ہاضمے کے مسائل۔



- ماں اور بچے کے لگاؤ کو اور مضبوط ہونے میں فروغ ملتا ہے۔
- قوتِ مدافیت 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۔

# Infant Cues and Behaviour

(نومولود كا برتاؤ اور اشارے)



# نومولود کے اشاروں سے کیا مراد ہے؟

نومولود کے اشارے سے مراد نومود کی ایسی حرکات اور برتاؤ 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 تاثرات، جسمانی حرکات، آوازیں اور سانس کے تسلسل میں بدلاؤ۔



# نومو لود کے اشاروں کی اقسام

## مائل کرنے کے اشارے:

مائل کرنے کے اشاروں سے مراد 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، مسکرانا، سر ہلانا اور پرسکون جسمانی حرکات کرنا۔



اپنی طرف مائل کرنے کے اشاروں کی مثالیں:



مُسکرایانا



دیکھ بھال کرنے والے کی طرف دیکھنا



آنکھیں پوری کھلی رکھنا



بازووں اور ٹانگوں کی پُر سکون حرکات

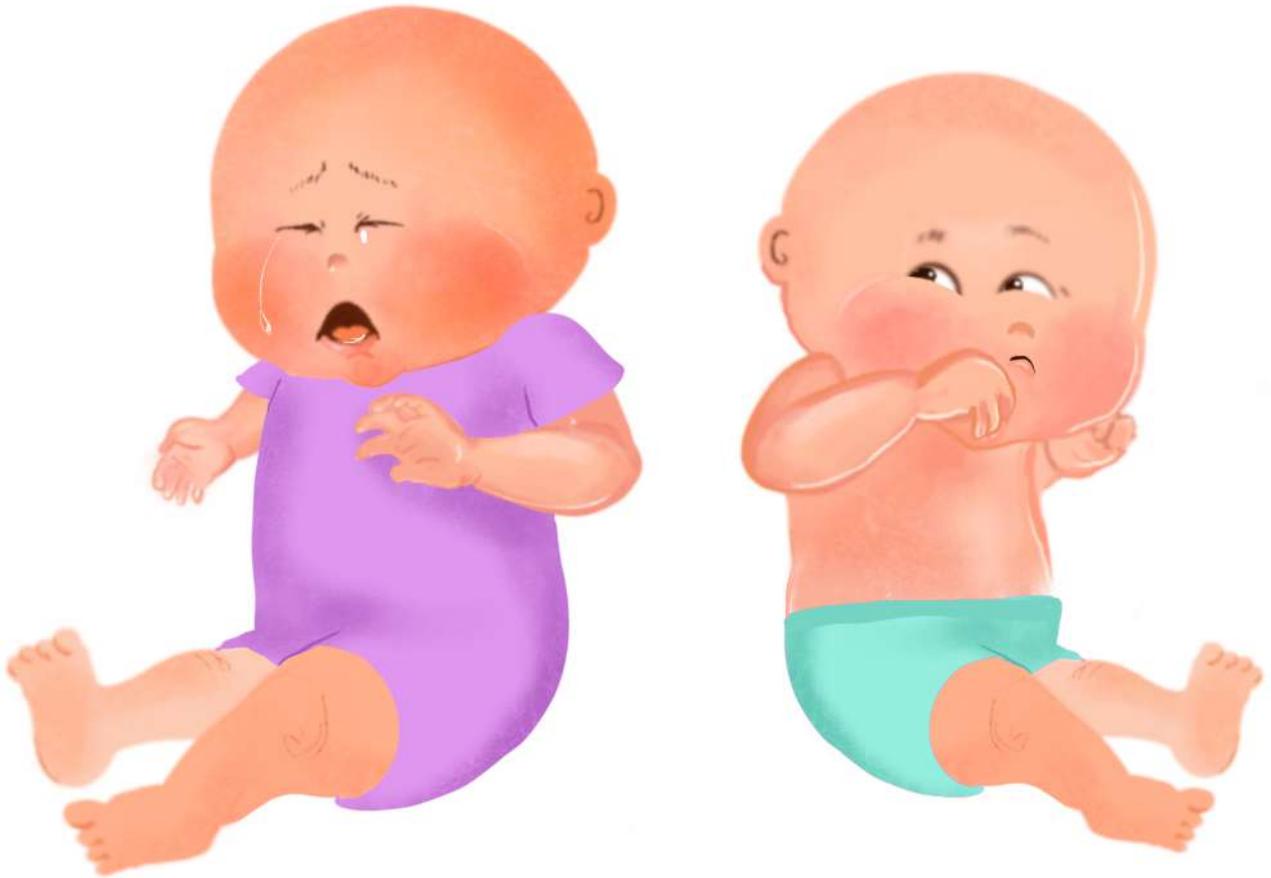


آوازیں نکالنا

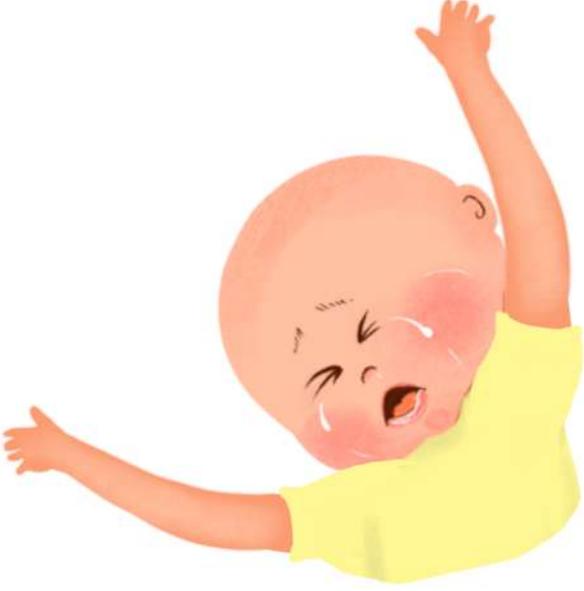
# علیحدگی اختیار کرنے کے اشارے:

علیحدگی اختیار کرنے کے اشاروں سے مراد 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 مظاہرہ کرنا۔



# علیحدگی اختیار کرنے کے اشاروں کی مثالیں:



رونا



منہ دوسری جانب موڑنا



پچھے کی طرف زور لگانا



جمائی لینا



سنجیدہ یا غصیلی شکل بنانا  
(بھنویں چڑھانا، آنکھیں کس کر بند کرنا، ہونٹ نکالنا)

# نومولود کے برتاؤ سے کیا مراد ہے؟



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

# رونا

نومولودکا 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 پاؤں چلانے پر عبور حاصل کرتے ہیں وہ اپنے ارد گرد کے ماحول، اشیا اور لوگوں سے رابطہ کر کے دریافت کرنے لگتے ہیں۔



# خود ضابطہ / سماجی ضابطہ

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۔



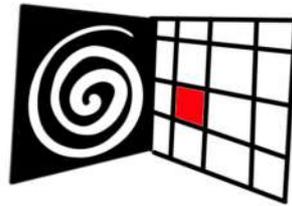
# احساسات اور جذبات

وقت کے ساتھ ساتھ نومولود کئی جذبات کا اظہار کرنے لگتے ہیں جیسے خوشی، خوف اور غصہ۔ 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 (كھيل)



# کھیل کی طاقت

بچے کی جسمانی قابلیت  
بہتر ہوتی ہے۔



بچے کو دریافت کرنے میں  
مدد ملتی ہے۔



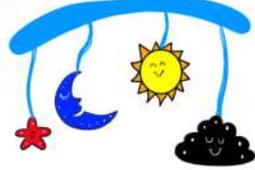
بچے سماجی ہنر سیکھتے ہیں۔



بچے کی زبانی قابلیت  
بہتر ہوتی ہے۔



بچے کی دماغی اور سوچنے کی  
صلاحیت بہتر ہوتی ہے۔

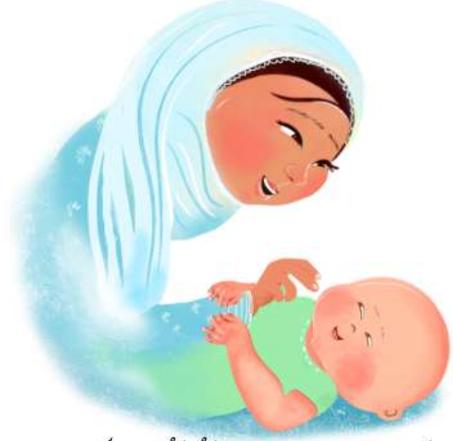


"کھیل بچے کا کام ہے۔"

# نوموود کے ساتھ کھیلے جانے والے چند کھیل



تانک جھانک



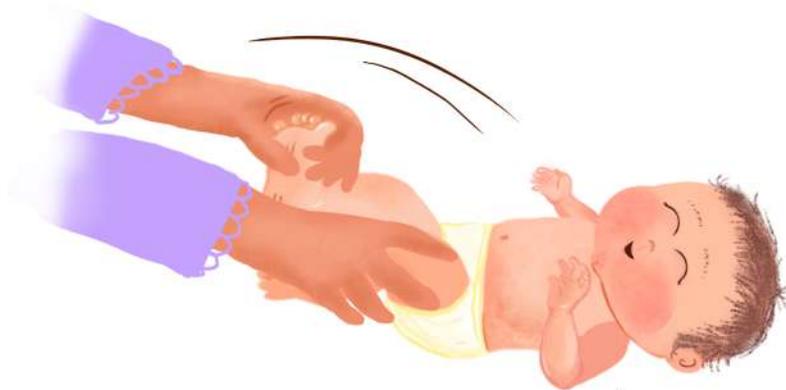
بچے کو ہاتھ لگانا اور گدگدی کرنا



بچے کو گھمانا یا پلٹنا



مجھے آئینہ دیکھاؤ



ٹانگوں کی سائیکل چلانا

# پیدائش سے 6 ماہ تک کے کھلونے

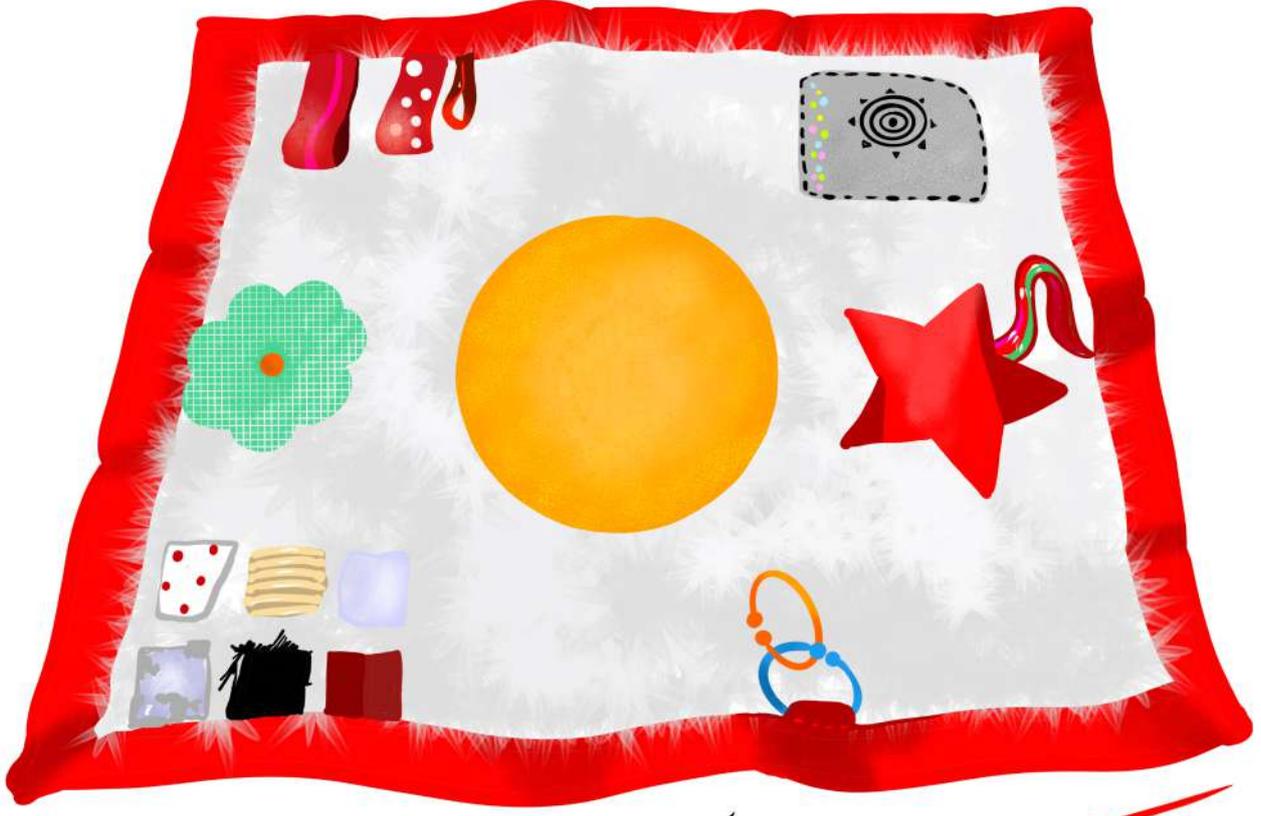
کھلونے چننے وقت ان باتوں کا خیال رکھیں:

- بچے کی عمر اور ضروریات کو مد نظر رکھیں۔
- بچے کو اس کے ذریعے سیکھتے ہیں، ایسے کھلونوں کی ضرورت ہے جو کسی حس کو ابھارے۔
- دریافت کرنا یا ٹٹولنا اچھی بات ہے لیکن کھلونا بچے کے لئے محفوظ ہونا چاہیے۔





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 مد نظر رکھیں۔  
کھیل میں ان کی راہنمائی کریں۔



صفائی

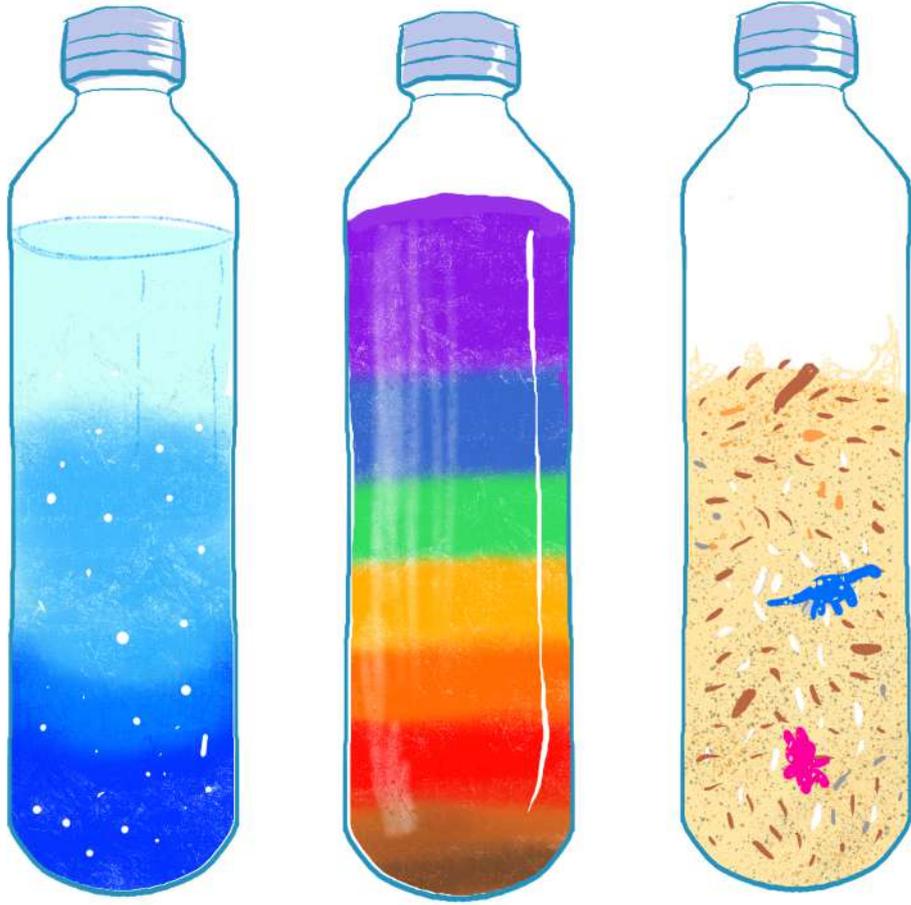
تمام کھلونوں کو باقاعدگی سے دھوئیں۔  
کپڑے کے اور نرم کھلونوں کو ضرور صاف کریں۔  
کیونکہ بچے انہیں منہ میں ڈال سکتا ہے۔



نوکیلے کونے

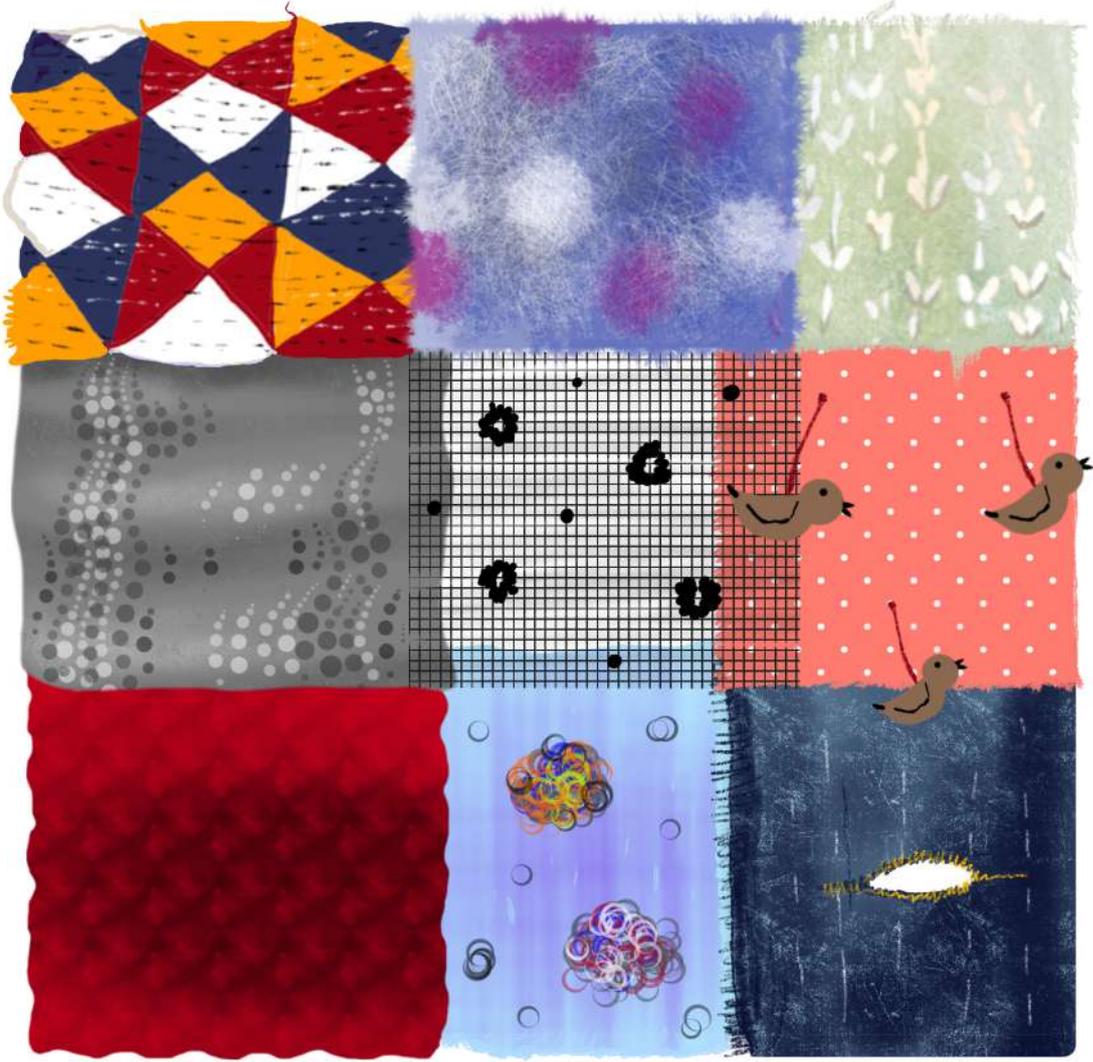
اس بات کو یقینی بنائیں کہ کھلونوں کے کونے نوکیلے اور  
تیز دھار نہ ہوں، جن سے بچے کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہو۔

# سستے اور گھر میں بنائے جانے والے کھلونے۔ سینسری بوتلیں



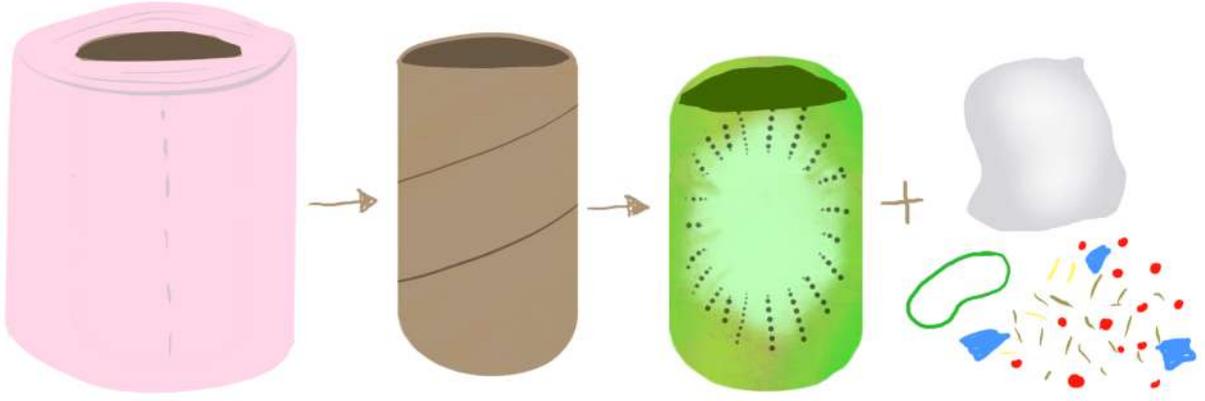
پلاسٹک کی شفاف بوتل میں پانی، گلٹر، چھوٹے کھلونے اور موتی بھر کر ڈھکن مضبوطی سے بند کر لیں۔ اسے ہلانے سے بچے کو ایک سینسری تجربہ ملے گا۔

# سستے اور گھر میں بنائے جانے والے کھلونے۔ کپڑے کی کترینیں



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 جھنجھناتیار کریں۔

سستے اور گھر میں بنائے جانے والے  
کھلونے۔  
گتے کے ڈبے



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

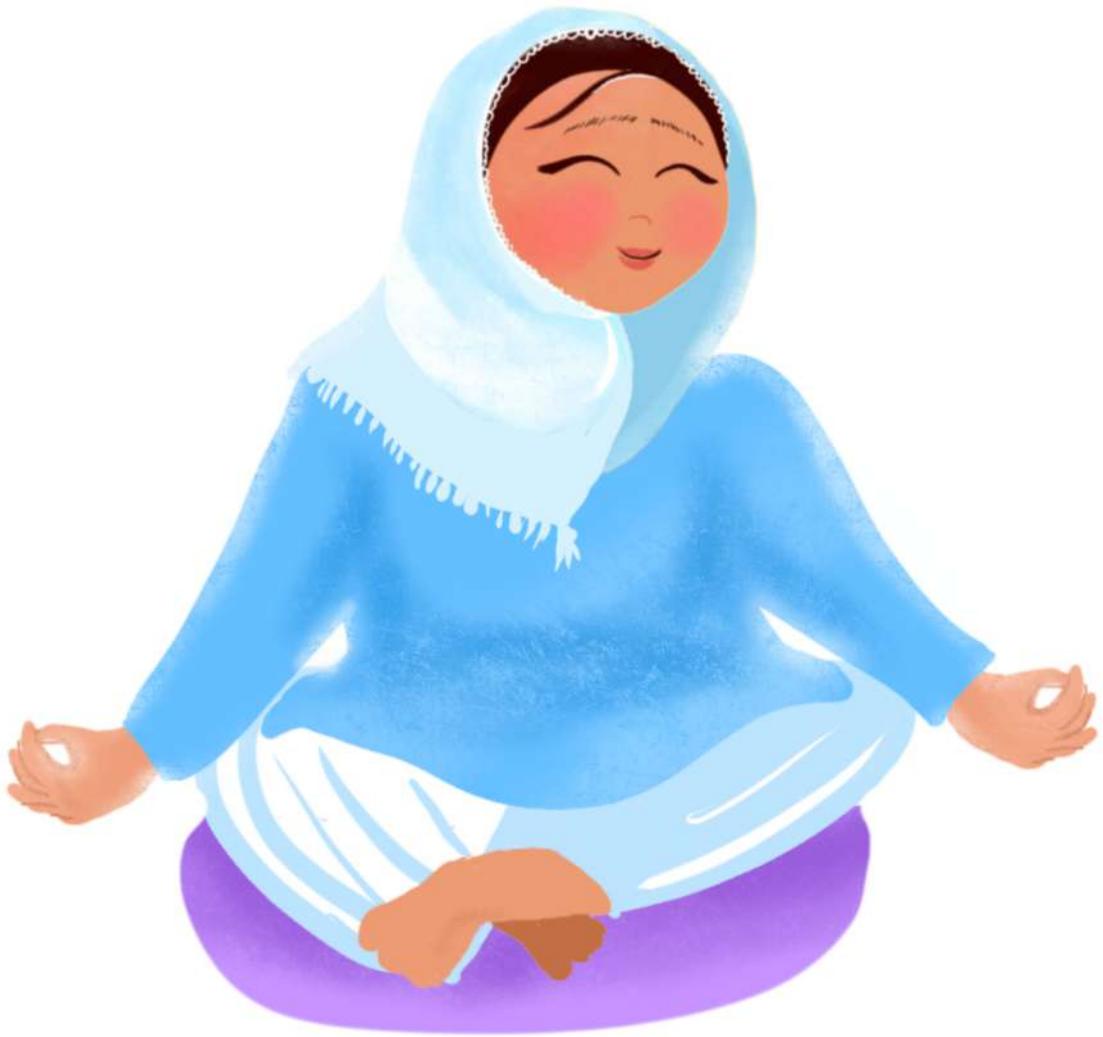
# والدین کے لیے چند اہم ہدایات

- بچوں کو ایک محفوظ ماحول مہیا کریں اور تمام کھلونوں کی صفائی کو یقینی بنائیں۔
- سستے اور گھریں 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 زچگی صحت)



# پوسٹ پارٹم زچگی صحت

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

(ورلڈ ہیلتھ اور گنائزیشن 2013)



# پوسٹ پارٹم کی مشکلات

- مسلسل اداسی اور خالی پن محسوس کرنا۔
- روزمرہ کی سرگرمیوں میں دل نہ لگنا۔
- نیند بالکل نہ آنا یا نیند بہت زیادہ آنا۔
- بار بار موڈ خراب ہونا۔
- غصہ آنا اور اکتانا۔
- بہت زیادہ فکر کرنا، ڈرنا اور خدشات آنا۔
- حد سے زیادہ تھکاوٹ محسوس کرنا۔
- لگاتار، ناچاہتے ہوئے مایوسی تاری ہونا اور بے ٹکے خیالات آنا، جو کہ روزانہ کی سرگرمیوں میں رُکاوٹ بنیں اور اینگزیٹی 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 فکر مند ہو جاتی ہوں۔

جو کام میرے اختیار میں نہیں ہیں، ان کے لیے میں خود کو ذمہ 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 کیجئے۔

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 سنگیت 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 لیے 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



پیشہ ورانہ ماہرین سے مدد حاصل کریں



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



اپنے پیاروں اور حمایت کرنے والوں کے ساتھ وقت گزاریں۔



نیند پوری کرنے کی بھرپور کوشش کریں۔



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



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



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



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

# 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 سانس لینا

02: انٹریڈیجیٹل ورزش

03: کھانسننا

04: پنڈلیوں کا کھینچاؤ

05: کراس لیگ کھینچاؤ

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

07: کندھے اور چھاتی کا کھینچاؤ

08: پیٹ کسنا

09: پیلوک رولنگ

# ورزش بعد از پیدائش

01: گہری سانس لینا

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

سانس باہر نکالنا



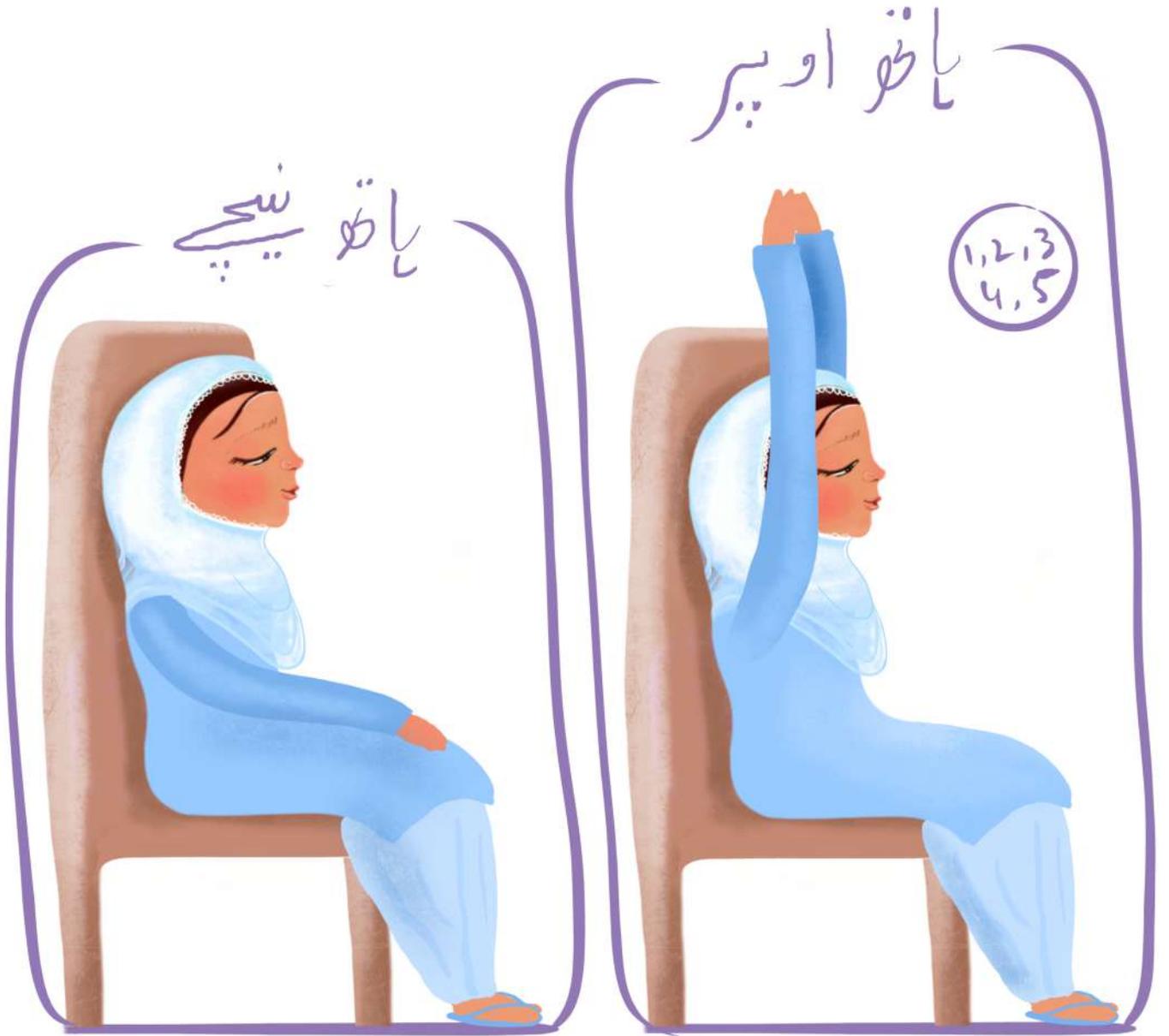
سانس اندر کھینچنا



# ورزش بعد از پیدائش

02: انٹریڈیکٹل ورزش

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



# ورزش بعد از پیدائش

03: کھانسنہ

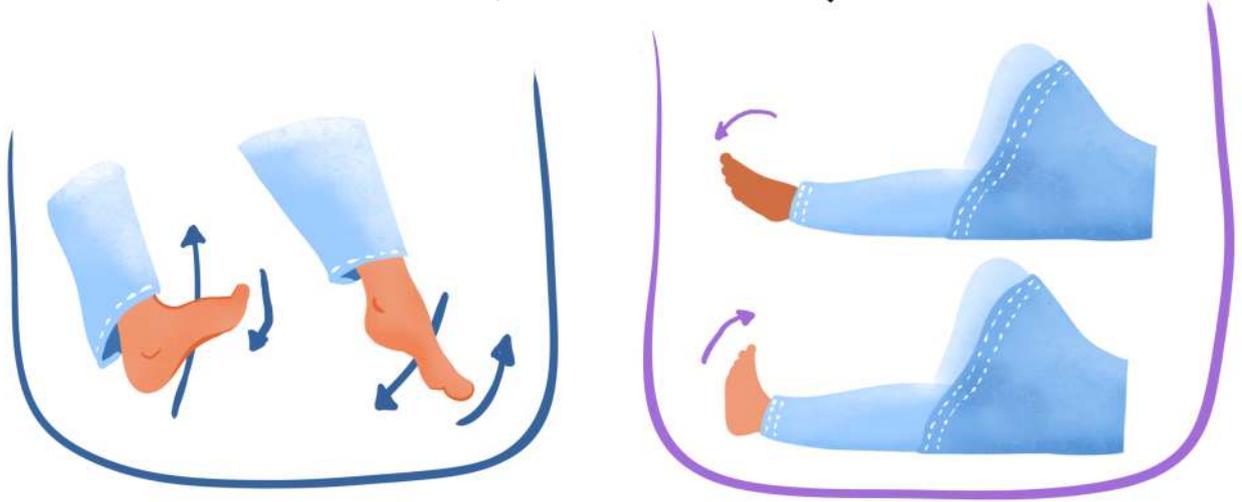
تولے یا گدی اپنے ٹانگوں پر رکھ کر منجھوٹی سے پکڑیں۔ ناک دے سانس اندر کی طرف کھینچیں اور زبردستی کھانسی کریں۔



# ورزش بعد از پیدائش

04: پنڈلیوں کا کھینچاؤ

لیٹ کر اور پیٹھے ہوتے اپنے ٹخنوں کو اوپر اور نیچے کی طرف ہلائیں۔



05: کراس لیگ کھینچاؤ

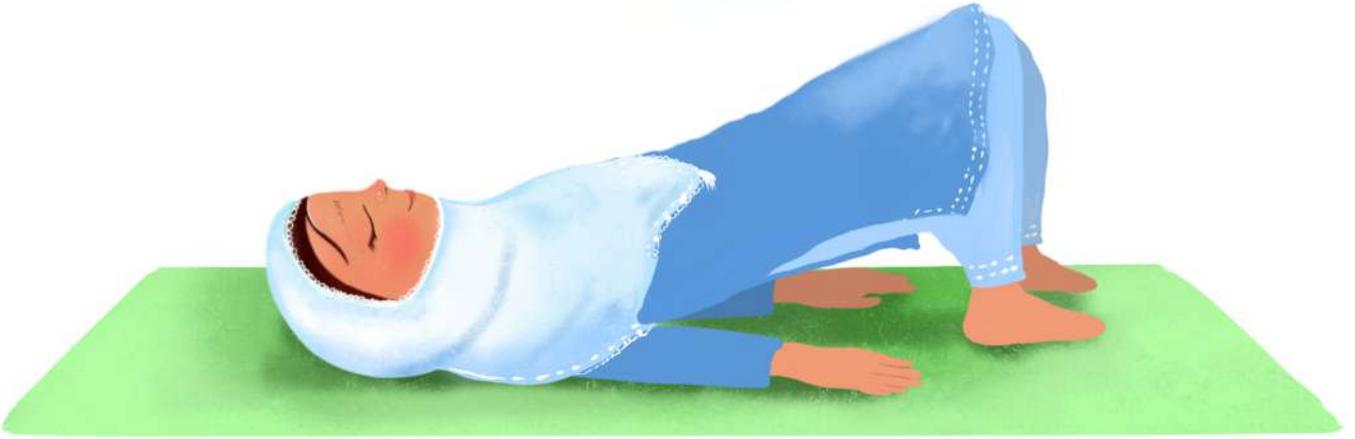
ایک ٹانگ پر دوسری ٹانگ گھٹنے سے تھوڑا اوپر رکھیں اور ٹخنوں کو اوپر اور نیچے کی طرف ہلائیں۔



# ورزش بعد از پیدائش

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

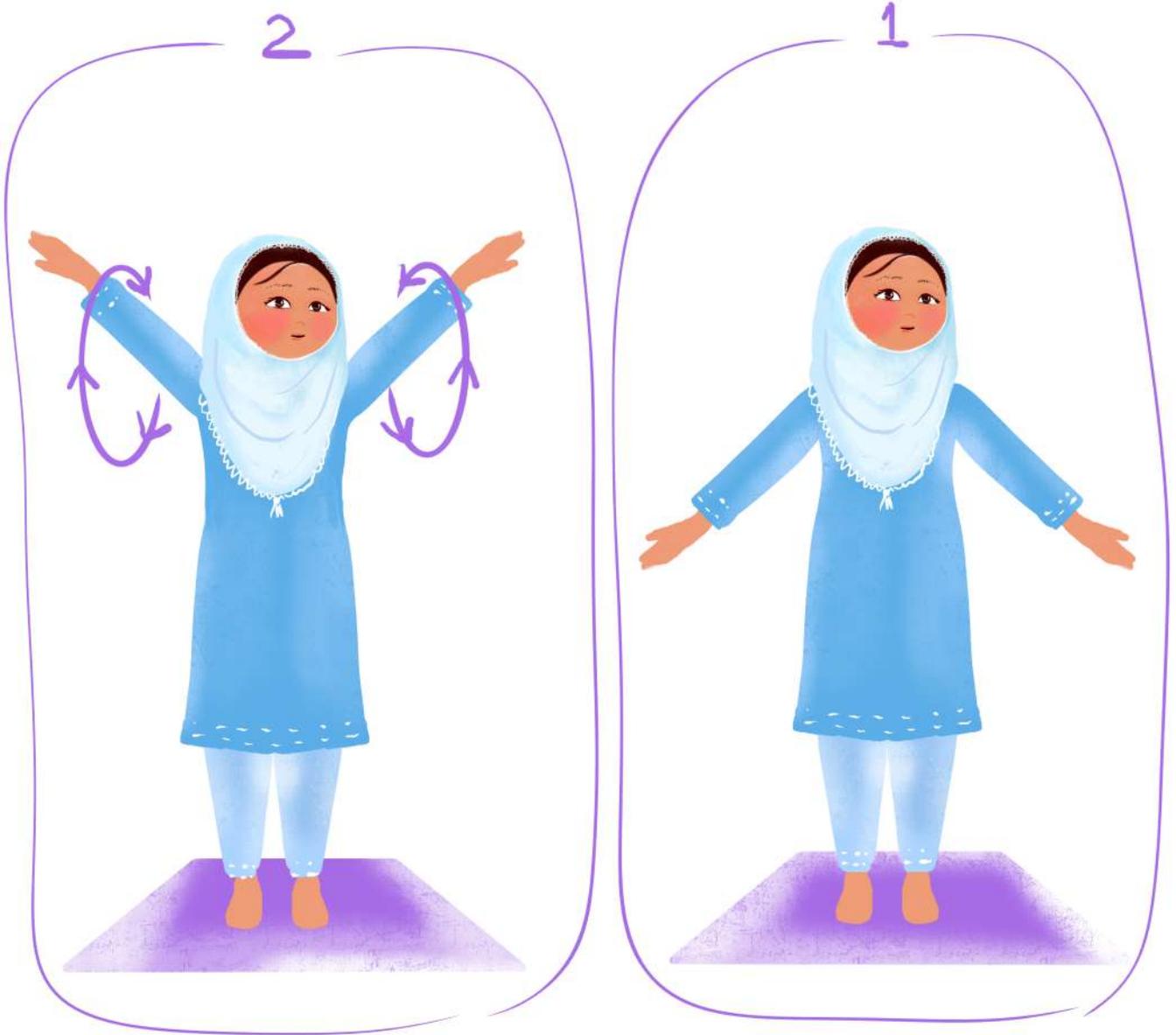
پیٹ اور سانس کھینچے بغیر، پیلوک فلور کے پٹھوں کو کسیں۔



# 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 گنیں اور سانس منہ سے باہر نکالیں۔



09: پیلوک رولنگ

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



# ڈاکٹر سے رجوع کریں!



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



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



# Neonatal Development

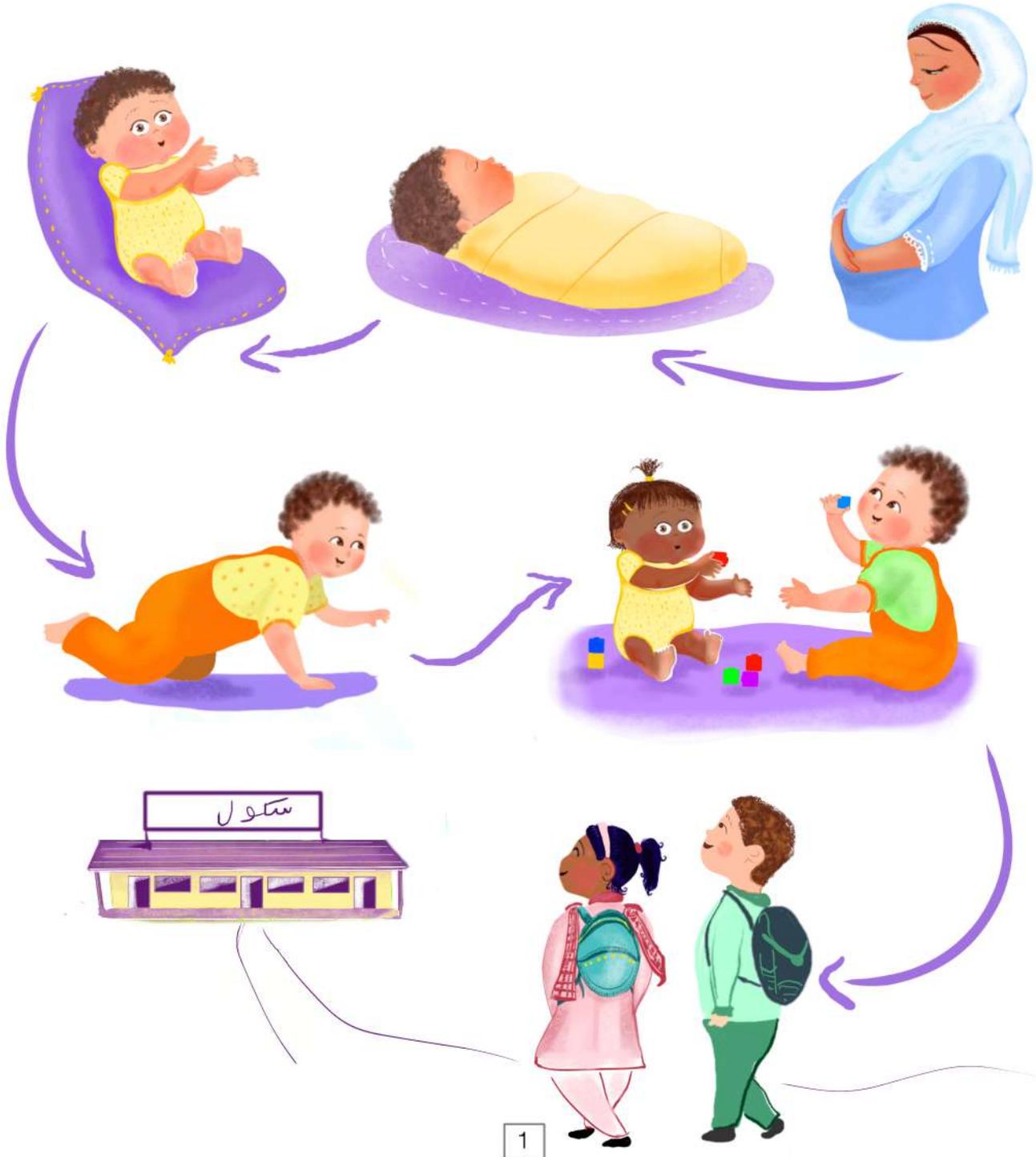
(نوزائده نشوونما)



# ECD سے کیا مراد ہے؟

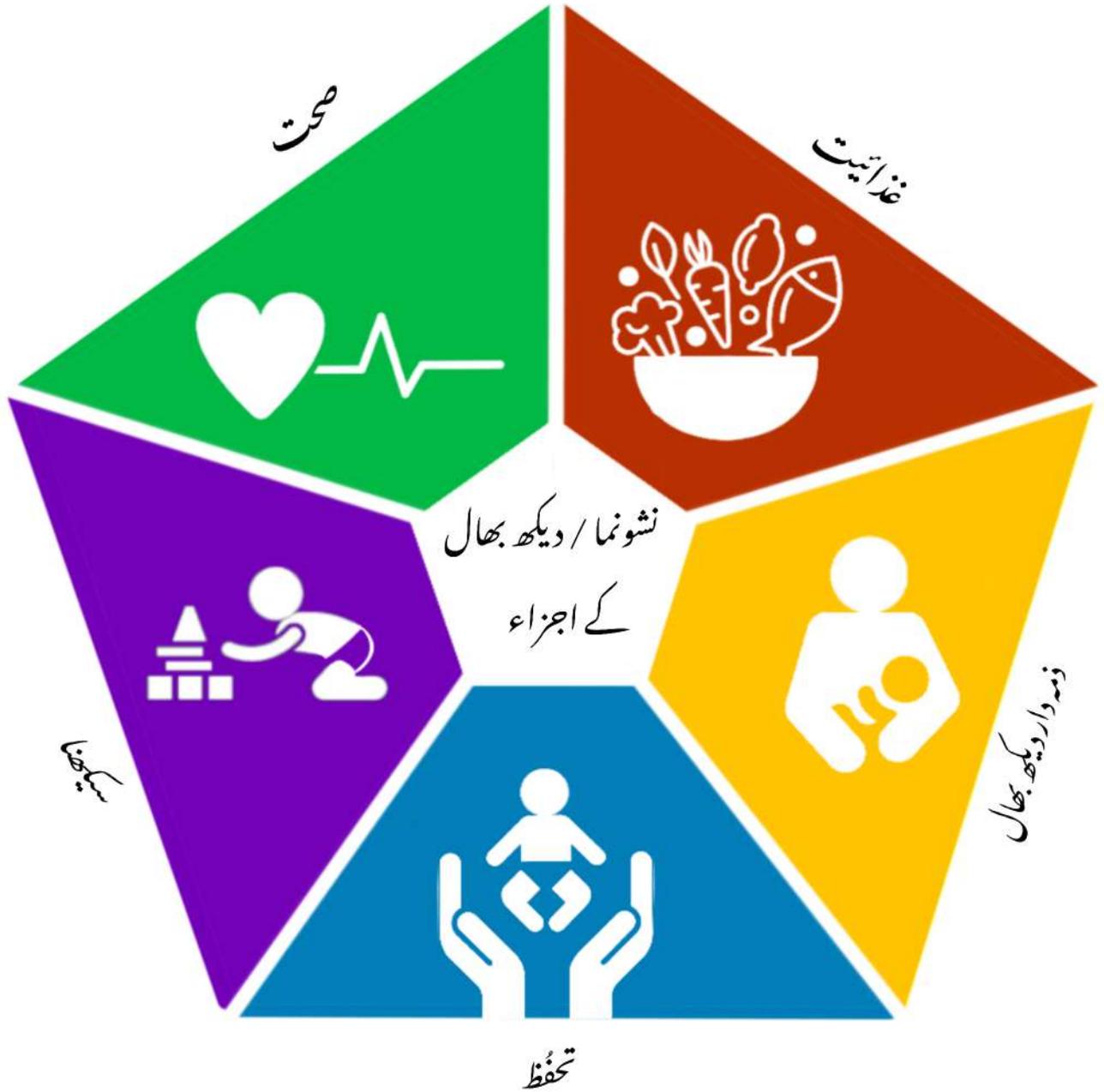
ECD (Early Childhood Development) کے معنی ہیں بچپن کے شروعات کی نشوونما۔

یہ پیدائش سے 8 سال تک کا عرصہ ہے اور یہ مستقبل کی نشوونما کی بنیاد 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۔



# نومولودکی ڈومین



نفسیاتی



علمی / سیکھنا

## نومولودکی مجموعی نشوونما

جسمانی



زبانی



# نوزائده کے اضطرابی افعال (نیونیٹل ریفلکسز)

اضطرابی 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۔



ٹانگ گردن ریفلکس



گرفت ریفلکس



قدم ریفلکس



رینگنا ریفلکس

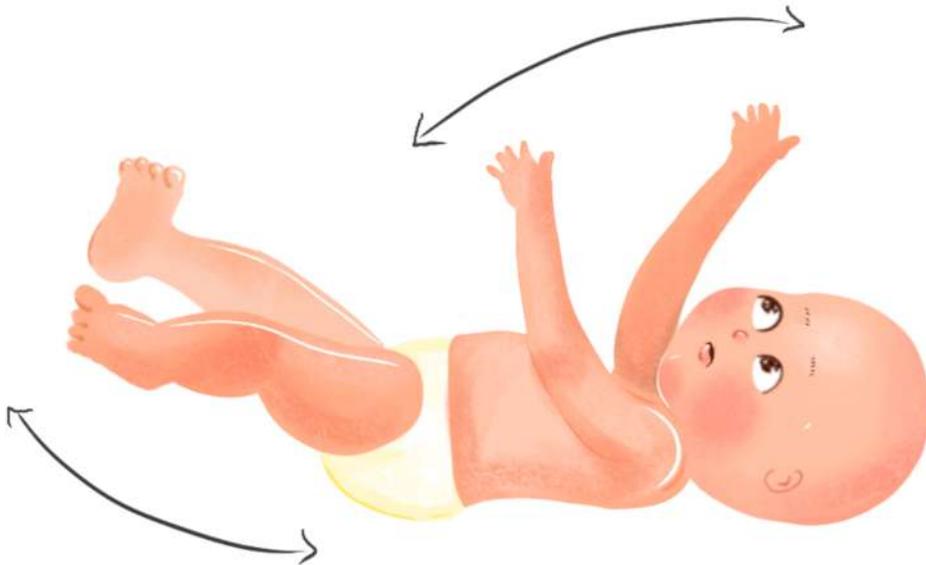
# روٹنگ ریفلکس

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 ریفلکس

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

نومولودکی ہتھیلی پر ہاتھ پھیرنے کے نتیجے میں وہ اپنی انگلیاں بند کر کے گرفت مضبوط کر لیتا ہے۔



# سپائینل گالینٹ ریفلیکس

نومولودکی کمر پر ہاتھ پھیرنے کی صورت میں وہ اپنے کولہے کو اوپر کی طرف اٹھاتا ہے۔



# کرلنگ ریفلیکس

یہ ریفلیکس بچے میں پیدائش سے دو سال کی عمر تک پایا جاتا ہے۔ جب پیر کی نچلی سطح پر ہاتھ پھیرا جائے تو بچہ اپنے پیر کے انگوٹھے کو اوپر کی جانب اٹھاتا ہے اور انگلیاں دور کر کے نیچے کی جانب جھکاتا ہے۔ اسے بانسکی ریفلیکس بھی کہا جاتا ہے۔



# نشوونما کے سنگ 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 اٹھا سکتے ہیں۔ پیٹ کے بل لیٹ کر گردن موڑ سکتے ہیں۔
- کبھی کبھار مسکراتے 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 مظاہرہ کرتے ہیں۔
- اگر آواز مسلسل آتی رہے تو ہلچل مچاتے ہیں۔



## 3-6 ماہ

- جھنجھٹا 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۔
- کھیلنے وقت کھیلنے والے کی طرف دیکھنا اور مسکرانا۔
- 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 اٹھانا اور سنبھالنا۔
- اپنا نام پکارے 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 مالش

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



# پیت کے بل 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 درجہ حرارت کو درست کرتا ہے۔

بچے کے حفظانِ صحت میں شامل ہیں:



# نہلانا

- اپنی کلائی یا کہنی سے پانی کا درجہ حرارت معلوم کریں۔
- پانی میں صابن یا کلینزر ایک ماہ تک شامل نہ کریں۔ صاف پانی نومولود کی جلد 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۔



# ڈاٹپر کی دیکھ بھال

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

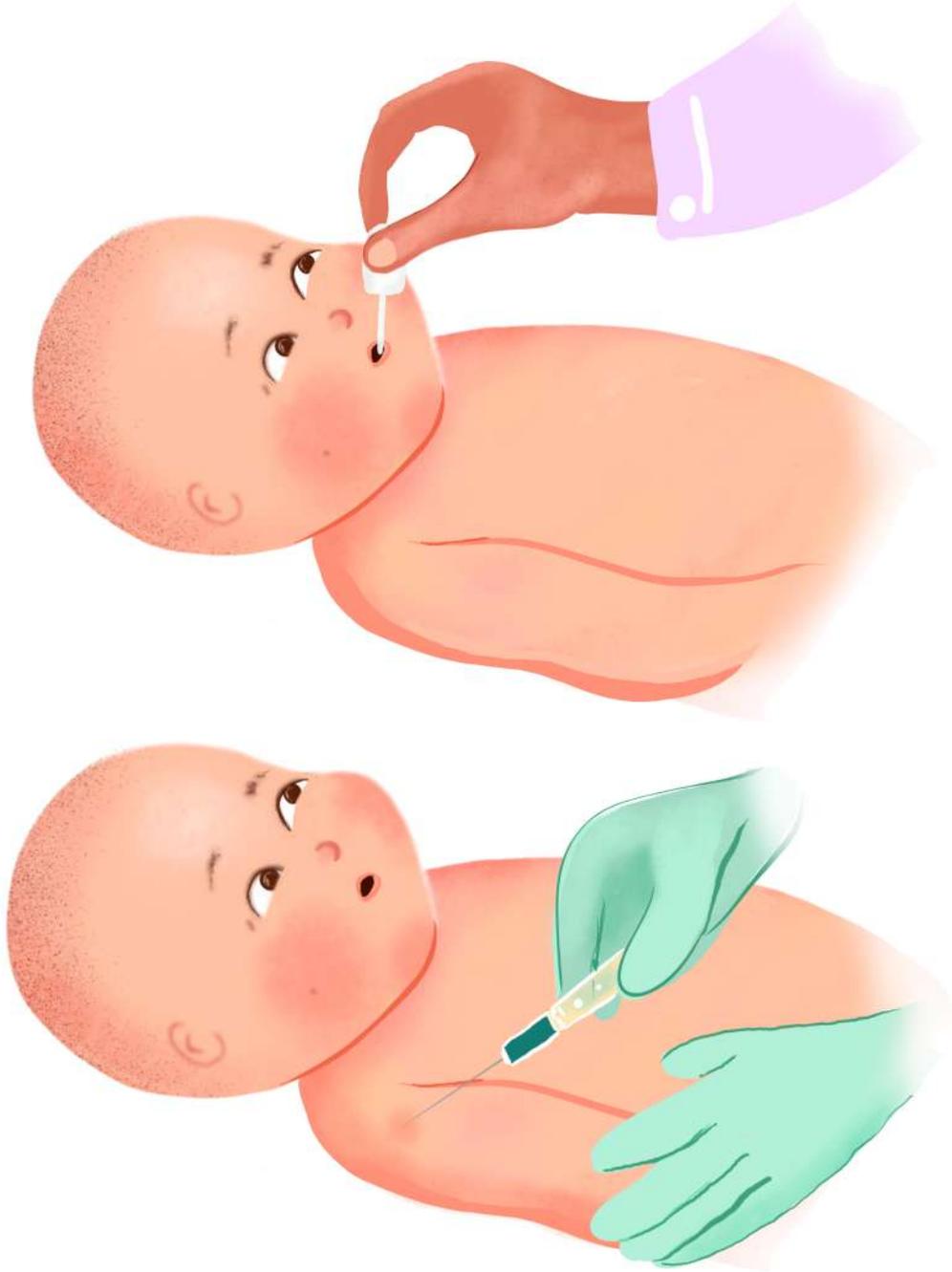


گند کا اخراج / کوڑا پھینکنا



# 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 مقابلہ کر پائے۔



# نومولود کا خیال رکھنے کے لیے چند ہدایات



ہاتھوں پر سینٹائزر  
استعمال کریں۔



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

نومولود کو دھیان سے گود  
میں اٹھائیں۔



بچے کو کمر کے بل سونے کی  
عادت ڈالیں۔



شروعات میں صرف گیلے کپڑے  
یا سپنج سے صاف کریں۔



ڈاٹر وقت پر بدلیں۔



جلد کی نمی کے لیے مونسچرائزر استعمال کریں۔



بچے کے پورے جسم کی مالش کریں۔

# نومولود کی نیند - اہم معلومات

نومولود 14-17 گھینٹوں کی نیند چھوٹے چھوٹے حصوں میں پوری کرتے ہیں۔  
وہ اپنا 50 فیصد وقت نیند میں گزارتے ہیں۔

عمر کے حساب سے اٹھنے کا وقت	
نومولود	30 منٹ سے ایک گھینٹا
2 ماہ	1 سے 1.5 گھینٹا
3 ماہ	1 سے 2 گھینٹے
6 ماہ	2 سے 2.5 گھینٹے



# نومولود کی نیند کا معمول کیسے بنایا جائے؟

صبح کی نیند کی حوصلہ افزائی  
کی جائے۔



بچے کے ساتھ سوئیں۔



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



بچے کی چادر کھول کر اُسے جگائیں۔



سونے کے لیے ایک پرسکون  
ماحول بنائیں۔



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



سونے کا مُتواتر معمول بنائیں۔



بچے کو ہلا کر یا جگہ بدل کر اسے اُٹھائیں۔



# خوشحال گھرانے کا راز صحت اور صفائی میں پوشیدہ ہے



# Responsive Interactions and Attachment

(رد عمل کے ساتھ رابطہ اور لگاؤ)



# لگاؤ

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



# بچے اور والدین کا آپسی لگاؤ

والدین میں بچوں کی ضروریات سمجھنے اور ان پر رد 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 مطابق آسانی سے ڈھال لیتے ہیں، بہتر رویہ رکھتے ہیں اور آرام سے دوست بنا لیتے ہیں۔



# باپ کی شمولیت

بچے کی بہتر نشوونما کے لیے باپ کی شمولیت اور لگاؤ انتہائی اہم ہے۔  
یہ بچے کی مجموعی نشوونما 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 نشوونما 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 ملے تو اس کی نشوونما پر منفی اثر پڑتا ہے۔



نومولود / بچے کی خصوصیات

دیکھ بھال کرنے والے / والدین کی خصوصیات

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

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

# والدین اور بچے کا مثبت رابطہ

## غیر لفظی گفتگو

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



## لفظی گفتگو

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



# والدین اور بچے کے رابطے کی خصوصیات

الفاظ کا استعمال

اٹھانے / پکڑنے کا انداز

محبت بھرا لہجہ

تعریف اور حوصلہ افزائی

سماجی سہارا

راتے کا اظہار جس سے بہتری ہو۔



# غِز افر اہم کرتے ہوتے رابطہ

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



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



### 3- لفظی گفتگو



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۔

دیکھ بھال کرنے والا

بچہ



مُسکَرانا  
مُسکَرانا



اشارے اور آوازیں  
بولنا



دودھ پینا  
سہلانا



دودھ پورا پینا  
تعریف کرنا



# 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 دیکھا 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، مسکرائیں، حوصلہ افزائی کریں اور مثبت رویہ رکھیں۔



### 4- رائے کا اظہار

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



### 5- نمٹانا / اختتام کرنا

بچے کو بتائیں کہ سرگرمی اب ختم ہو گئی۔

# تدریسی لوپ بچے کے لیتے فائدہ مند کیوں ہے؟

✓ بچے میں مسائل حل کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔

✓ توجہ دینے کی مدت میں اضافہ ہوتا ہے۔

✓ یادداشت بڑھتی ہے۔

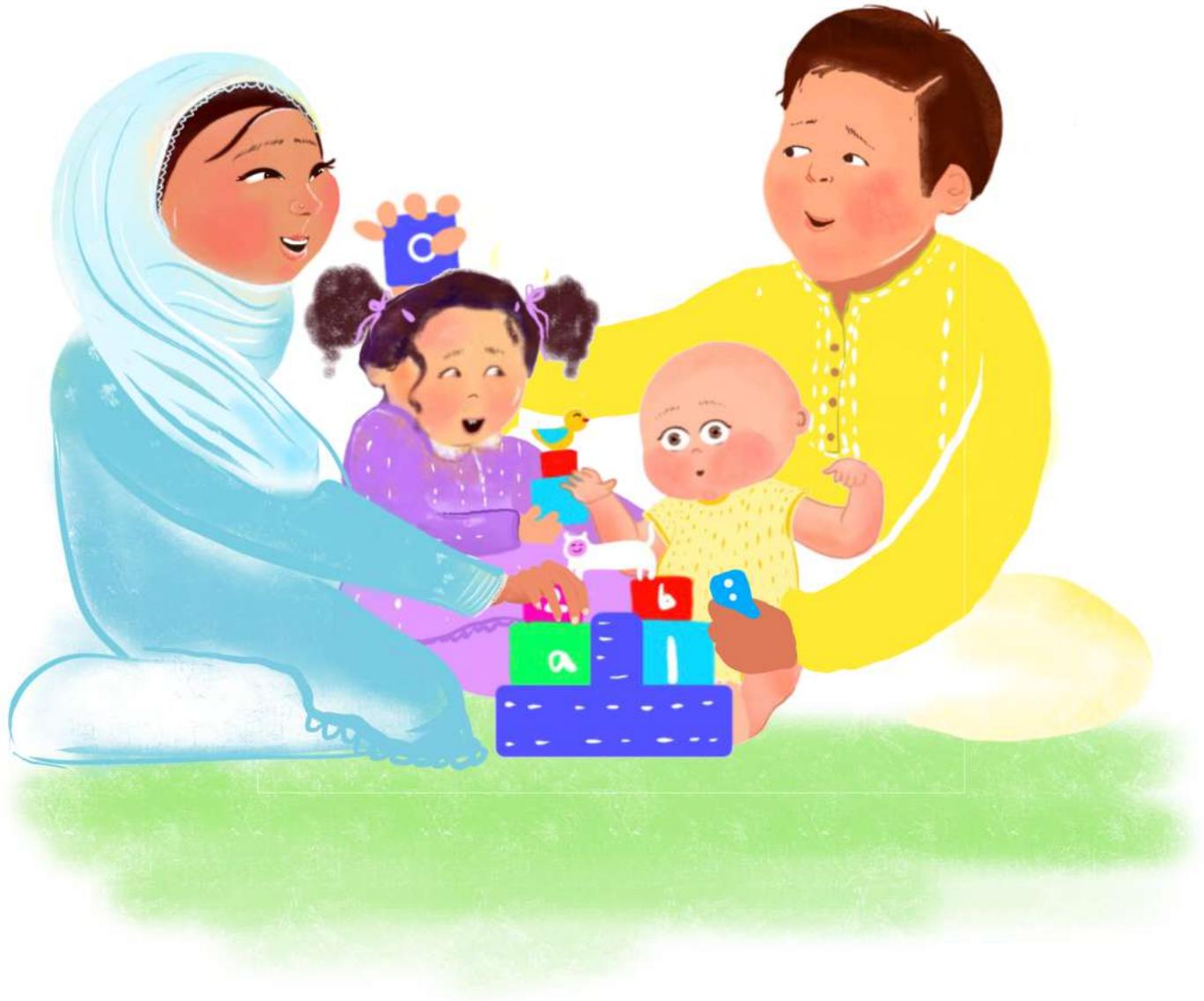


✓ تخلیقی صلاحیت بڑھتی ہے۔

✓ اہم سوچ یا نظریاتی سوچ کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔

# خاندان کا آپسی تعلق

نومولود کا والدین اور بہن بھائیوں کے گہرا تعلق قائم کرنے کے لیے ضروری ہے کہ سب مل کر خوش گوار وقت گزاریں 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](mailto:ecdprep@aku.edu)

We are also grateful for the capacity development support provided to the authors on Keys to Caregiving by Parent-Child Relationship Programs at the Barnard Center, University of Washington

Contact Details:

ECD PREP,

Department of Obstetrics and Gynaecology,

Aga Khan University

Tel: 021-348669715

Email: [ecdprep@aku.edu](mailto:ecdprep@aku.edu)

[shelina.bhamani@aku.edu](mailto: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:



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