

گومڑ اور خراشیں

بڑھنے کا حصہ

تھوڑا کٹنا پھٹنا، گومڑ اور خراشیں بڑھنے کا ایک عام حصہ ہیں۔ انہیں اپنے آس پاس کی دنیا کا جائزہ لینے کا موقع دینا (نگرانی کے ساتھ) انہیں بڑھنے اور سیکھنے میں مدد دیتا ہے۔ چلنا پھرنا سیکھنے والے آپ کے بچہ کے زیادہ تر گومڑوں کے تعلق سے انہیں ٹھیک کرنے کے لئے سینے سے لگانے سے زیادہ کچھ اور کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔ گرنے کی آواز ہی سے فوری طور پر آپ اپنے بچہ کے ردعمل اور متاثرہ جگہ کے رنگ سے بتا سکیں گی کہ سب سے زیادہ سنگین گومڑ کون سا ہے۔

اگر لگتا ہے کہ گومڑ میں سوجن ہو سکتی ہے تو سوجن کو کم کرنے اور کم سے کم چند منٹ کے لئے متعلقہ جگہ کو ٹھنڈا کرنے کے لئے ایک ٹھنڈا رومال (کپڑے کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر) یا برف کا پیک استعمال کریں (لیکن برف کو جلد پر براہ راست نہ رکھیں)۔

اگر آپ کے بچہ کے سر میں گومڑ نکلا ہے اور یہ سنگین لگتا ہے یا علامات مزید خراب صورت اختیار کر لیتی ہیں تو NHS 111 کو کال کریں۔ سر کی چوٹ کے تحت فراہم کردہ معلومات پڑھیں۔

اگر آپ کا بچہ ایک سال سے کم عمر کا ہے اور اس کے سر پر گومڑ ہے تو اپنے بچہ کو فوری طور پر A&E لے جائیں۔

سر کی چوٹ

سر کی شدید چوٹ کی ایک علامت عام طور پر غنودگی کی حالت میں ہونا ہے، اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ اپنے بچہ کو سونے نہیں دے سکتیں۔

آپ کو طبی توجہ حاصل کرنے کی ضرورت ہے اگر:

- وہ قے کر رہے ہیں۔
- وہ شکایت کر رہے ہیں کہ اس میں درد ہوتا ہے۔
- وہ سرے سے کوئی ردعمل ہی نہیں ظاہر کر رہے ہیں۔

اگر وہ جو کچھ پیش آیا ہے اس سے یا رونے کی وجہ سے تھکے ہوئے ہیں تو بہتر ہے کہ انہیں سونے دیں۔ اگر ان کی غنودگی کے تعلق سے آپ کسی بھی طرح فکر مند ہیں تو آپ کو چاہئے کہ سونے کے ایک گھنٹہ بعد اپنے بچہ کو جگا دیں۔ دیکھیں کہ وہ ٹھیک ہیں اور پوری رات طبعی انداز میں ردعمل ظاہر کر رہے ہیں۔

انہیں محفوظ رکھیں

چلنا پھرنا سیکھنے والا بچہ ہونے کا مطلب ہے کہ وہ اپنے آس پاس کی دنیا کا انکشاف کر رہے ہیں۔ اس کا نتیجہ گومڑ اور خراشوں کی شکل میں سامنے آسکتا ہے۔ ہر حادثہ کو روکنا تقریباً ناممکن ہے تاہم ایسی چیزیں پائی جاتی ہیں جو ہم گھر پر کرسکتے ہیں جن سے مدد مل سکتی ہے۔

حفاظتی دروازوں، تیز دھار فرنیچر کے لئے کنارے لگائے جانے والے تکیوں، نعمت خانہ کے تالوں، فائر گارڈز، کھڑکیوں کے تالوں اور غسل خانہ کی نہ پھسلنے والی چٹائیوں کے بارے میں سوچیں۔

1

میرے بچہ کے سر پر کافی سخت گومڑ تھا۔ میں نے گومڑ پر ایک ٹھنڈا رومال استعمال کیا ہے۔

2

وہ تھکے ہوئے ہیں۔ وہ سونے جا چکے ہیں۔ کسی پریشانی کے بعد یہ ایک عام بات ہے۔

3

برابر جانچ کرتے رہیں کہ وہ ٹھیک ہیں اور حسب معمول پیش آرہے ہیں۔

اگر آپ فکر مند ہیں تو NHS 111 کو کال کریں یا پریکٹس نرس یا اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔ اگر آپ کو فوری طور پر مدد نہیں مل سکتی تو A&E میں جائیں۔