

رونا

سمجھنا کہ کیوں، پرسکون رہنا، مدد حاصل کرنا

سارے بچے روتے ہیں، خاص طور پر پیدائش کے بعد کے ابتدائی چند ہفتوں میں۔ رونا ان کا آپ کو یہ بتانے کا ایک طریقہ ہے کہ انہیں کسی چیز کی ضرورت ہے یا انہیں تکلیف ہے۔ انہیں تبدیلی کی ضرورت ہوسکتی ہے، وہ بھوکے ہوسکتے ہیں یا ہوسکتا ہے انہیں صرف سینے سے لگائے جانے کی ضرورت ہو۔

جب کوئی بچہ روتا ہے تو یہ پریشان کن ہوسکتا ہے، افسردہ خاطر ہونا آسان ہوسکتا ہے اور ہوسکتا ہے کہ آپ کافی حد تک نہ سو پاتی ہوں۔ یہ بہت ضروری ہے کہ پرسکون رہیں اور مدد مانگنے سے نہ ڈریں۔ اس سے کوئی مطلب نہیں کہ آپ کتنی تھکی ہوئی یا افسردہ خاطر محسوس کرتی ہیں، کبھی اپنے بچہ کو جھنجوڑیں نہیں۔ کسی دوست یا اپنے معائنہ کار صحت سے بات کریں۔

اگر آپ کا بچہ اچانک اور اکثر روتا ہے، لیکن بصورت دیگر وہ خوش اور صحت مند نظر آتا ہے تو ہو سکتا ہے اسے کولک (پیٹ کا درد) ہو۔ کولک ایک عام چیز ہے اور اگرچہ تکلیف دہ ہوتا ہے مگر یہ سنگین نہیں ہوتا اور عام طور پر بچوں کو ان کی زندگی کے صرف ابتدائی چند مہینوں میں متاثر کرتا ہے۔ کولک کی سب سے عام علامت مسلسل رونا ہے، جو مثالی طور پر سہ پہر یا شام میں پیش آتی ہے۔ دیگر علامات میں شامل ہیں متماتی ہوئی ظاہری شکل و صورت، ان کا اپنی ٹانگوں کو سینے کی طرف کھینچنا، مٹھی بھینچنا، ہوا خارج کرنا اور سونے میں پریشانی ہونا۔

رونا (خاص طور پر دودھ پینے کے دوران یا اس کے فوراً بعد) ریفلکس (تیزابی بدہضمی) کی وجہ سے ہوسکتا ہے۔ عام طور پر ایک بچہ اسے پیچھے چھوڑ دے گا۔ اگر یہ جاری رہتا ہے تو اپنے معائنہ کار صحت سے اس بارے میں معلوم کریں۔

جی پی کہتا ہے

اگر آپ کے بچہ کا رونا کسی بھی طرح سے الگ محسوس ہوتا ہے (جیسے بہت اونچی آواز میں یا گھٹی گھٹی آواز میں رونا) تو طبی صلاح حاصل کریں۔ رونا کبھی کبھی اس بات کی علامت ہوسکتا ہے کہ آپ کے بچہ کی طبیعت ناساز ہے۔ اپنے وجدان پر بھروسہ کریں - آپ اپنے بچہ کو سب سے زیادہ اچھی طرح جانتے ہیں۔

Cry-sis ہیلپ لائن

Cry-sis بہت زیادہ رونے والے، بے خوابی والے اور پریشان کن بچوں والے گھرانوں کے لئے تعاون فراہم کرتا ہے۔
08451 228 669 پر کال کریں یا دیکھیں www.cry-sis.org.uk

معائنہ کار صحت کہتا ہے

اپنے بچہ کو جانیں۔ سمجھنے کی کوشش کریں کہ انہیں کس چیز کی ضرورت ہے۔ یہ معلوم کرنا کہ آپ کا بچہ کیوں رو رہا ہے اکثر تمام اختیارات سے گزرنے کا معاملہ ہوتا ہے۔

جن چیزوں کی جانچ سب سے پہلے کی جانی چاہئے وہ ہیں:

- کیا انہیں کولک ہوسکتا ہے؟
- کیا ان کا نیبی بدلنے کی ضرورت ہے؟
- کیا وہ بھوکے ہوسکتے ہیں؟
- کیا وہ بہت زیادہ گرم ہو سکتے ہیں؟
- کیا وہ بہت زیادہ سرد ہو سکتے ہیں؟
- کیا ان کا رونا الگ محسوس ہوتا ہے؟
- کیا ان کے دانت نکل رہے ہیں؟

یہ معمولی چیزیں آپ کے بچہ کے لئے رونے کا سبب بن سکتی ہیں۔

ايك

ميرا بچه معمول سے زياده رو رها ہے۔

دو

كيا آپ نے اپنے معائنه كار صحت كے ذريعه دي گئي صلاح پر عمل كيا ہے؟ كيا آپ نے اس بارے ميں سوچا ہے كه آپ كا بچه آپ سے كيا كهنے كي كوشش كر رها ہے؟

تین

اگر آپ نے اس كي كوشش كي ہے اور اس نے كام نهيں كيا ہے تو اپنے معائنه كار صحت سے بات كريں، يا اگر آپ فكر مند ہوں تو اپنے جي پي سے رابطه كريں۔