

# بچے کی نگہداشت اور نشوونما

کوڈ نمبر 330

انٹرمیڈیٹ

یونٹ 1 تا 9



علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

## (جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں)

اشاعت	..... 2018ء
تعداد اشاعت	.....
قیمت	.....
نگران طباعت	.....
طابع	..... پرنٹنگ پریس، علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد
ناشر	..... علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

# کورس ٹیم

عاصمہ آفرین	رابطہ کار:
ڈاکٹر افتخار النساء حسین	تحریر:
شگفتہ حسین	
شاہدہ نعیم	
رضیہ عباس	
ڈاکٹر مشتاق احمد خان، ماہر امراض اطفال	
ڈاکٹر خواجہ احمد عباس، ماہر امراض اطفال	
شاجین چوہدری، نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف سائیکالوجی اسلام آباد	
نعیم پرویز طارق، نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف سائیکالوجی، اسلام آباد	
شمیم ایوب	
رابعہ رشید	نظر ثانی
شگفتہ حسین	
عاصمہ آفرین	
شمیم ایوب	
بشیر محمود اختر	کورس ایڈیٹر:
عفت پرویز	
آفتاب احمد	سرورق:
محسن کاظمی	تصاویر:
مشتاق حسین	کمپوزنگ اینڈ لے آؤٹ:
شمیم ایوب	فیلڈ اسٹنٹ:

## فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوان	نمبر شمار
vi		پیش لفظ
vii		ابتداء
1	بچوں کی نگہداشت کی اہمیت اور مشاہدہ کرنے کا طریقہ کار	یونٹ نمبر 1
35	بچے کی قبل از پیدائش نشو و نما	یونٹ نمبر 2
65	نوزائیدہ کی آمد	یونٹ نمبر 3
99	بچے کی پیدائش اور نشو و نما	یونٹ نمبر 4
127	بچے کی صحت اور غذا	یونٹ نمبر 5
159	بچوں کی صحت کے حفاظتی اصول	یونٹ نمبر 6
187	جسمانی و حرکی نشو و نما	یونٹ نمبر 7
211	ذہنی و جذباتی نشو و نما	یونٹ نمبر 8
237	معاشرتی نشو و نما	یونٹ نمبر 9
265	فرہنگ اصطلاحات	



## تشکر

بعض یونٹ پر نظر ثانی کے لیے یونیورسٹی ذیل کی ممنون ہے۔

- 1- ڈاکٹر خواجہ احمد عباس، ماہر امراض اطفال
- 2- ڈاکٹر جبار خان، فزیشن اسلام آباد
- 3- ڈاکٹر زید اے انصاری، ڈائریکٹر نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف سائیکالوجی اسلام آباد
- 4- نعیم پرویز طارق، نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف سائیکالوجی اسلام آباد
- 5- مسز سیما پرویز، نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف سائیکالوجی اسلام آباد
- 6- مسز شریانا صر، نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف سائیکالوجی اسلام آباد
- 7- مسز رفعت عائشہ، نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف سائیکالوجی اسلام آباد
- 8- مسز نادرہ خان
- 9- مسز رضیہ عباس
- 10- ڈاکٹر پروین لیاقت
- 11- ڈاکٹر نعمانہ انجم
- 12- رابعہ رشید، فیڈرل گورنمنٹ کالج آف ہوم اکنامکس اینڈ مینجمنٹ سائنسز اسلام آباد
- 13- عاصمہ آفرین
- 14- ڈاکٹر ہاجرہ احمد
- 15- ڈاکٹر مہ پارہ صفدر

کورس اور تمام کہ یونٹوں کو update کیا گیا کورس کی نظر ثانی میں جناب عائشہ عالم، مس سعدیہ اشرف صاحبہ کے مشکور ہیں کہ انہوں نے اس کورس کو مفید بنانے کے لیے ہماری رہنمائی فرمائی۔

کورس رابطہ کار

## پیش لفظ

پاکستان کا شمار ترقی پذیر ممالک میں ہوتا ہے۔ دیگر مسائل کے ساتھ ساتھ یہاں صحت سے متعلق مسائل بھی موجود ہیں جو ہماری فوری توجہ کے متقاضی ہیں۔ ان مسائل میں سرفہرست بچوں کی نگہداشت اور نشوونما کا مسئلہ ہے جو نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ بچے مستقبل کے معمار ہیں۔ لہذا ان کی مائل ذہنی نفسیاتی اور جسمانی نشوونما ضروری ہے کیونکہ صحت مند معمار ہی صحت مند پاکستان کے ضامن ہیں۔ تندرست بچے بہتر تعلیم حاصل کر کے نہ صرف اپنی صلاحیتوں کو نکھار سکتے ہیں بلکہ ملک اور قوم کی ترقی میں اہم کردار بھی ادا کر سکتے ہیں۔ صحت مند معاشرے کا قیام اور بہتر مستقبل کے لیے بچوں کے ابتدائی سال میں ان کی نگہداشت اور تعلیم و تربیت پر خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ جس طرح کسی عظیم الشان عمارت کا استحکام اس کی مضبوط بنیادوں پر منحصر ہوتا ہے اسی طرح بچوں کی ابتدائی نگہداشت اور تعلیم و تربیت بچے کی شخصیت کو موثر اور موزوں بنانے میں بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔

اس حقیقت کے پیش نظر کورس ”بچے کی نگہداشت اور نشوونما“ کو موجودہ دور کے جدید تقاضوں کے مطابق ترتیب دیا گیا ہے اور اس میں ایسی معلومات کو درج کیا گیا ہے جو نہ صرف ماں کے لیے ضروری ہیں بلکہ معاشرے کی تمام خواتین کے لیے بھی اہمیت کی حامل ہیں۔ ان تمام معلومات کو یکجا کرتے وقت قومی اور بین الاقوامی تقاضوں اور ضروریات کو بھی مد نظر رکھا گیا ہے کیونکہ ان بنیادی اور ہام معلومات کی فراہمی کا مقصد بچے کی صحیح پرورش کرنا ہے۔ علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اس امید کے ساتھ زیر نظر تدریسی نصاب پیش کر رہی ہے کہ اس انفرادی اور اجتماعی سطح پر تعاون حاصل ہوگا۔

پروفیسر ڈاکٹر شاہد صدیقی

شیخ الجامع، علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

## ابتدائی

ڈیپارٹمنٹ آف ہوم اینڈ ہیلتھ سائنسز علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی طرف سے طلباء و طالبات کے لیے پیش کیا جانے والا یہ کورس بہت اہمیت کا حامل ہے کیونکہ اس میں ایسا مواد شامل کیا گیا ہے جس کا تعلق خواتین اور ان کی آئندہ نسل کی بھلائی کے قومی منصوبوں اور ضرورتوں سے ہے۔

کسی ملک کی خوش حالی کے لیے جہاں کھیتی باڑی، صنعتی ترقی، مسجدوں، ہسپتالوں، سکولوں اور کالجوں کی ضرورت ہوتی ہے، وہاں نصاب تعلیم میں ایسے مضامین شامل کرنے کی ضرورت بھی ہوتی ہے جو ہمارے عوام کو خوشحال زندگی بسر کرنے کے طریقے سکھائیں اور ہمارے مستقبل کے قومی معماروں کو صحت مند طریقے پر پروان چڑھانے میں مددگار ثابت ہوں۔ بچے مستقبل کے معمار ہوتے ہیں اور اس وقت ہمارے ملک کی بڑی ضرورت بچوں کی پرورش، تعلیم و تربیت اور صحت پر خصوصی توجہ دینا ہے کیونکہ بچوں سے متعلق معلومات موجودہ صورت حال میں بالکل غیر تسلی بخش ہیں۔ یونیسف کے ایک اندازے کے مطابق پاکستان میں ہر سال موت کا شکار ہونے والے بچوں کی تعداد تقریباً چھ لاکھ ہے۔ کچھ اتنی ہی تعداد میں بچے جسمانی معذوری کا شکار بھی ہو جاتے ہیں۔ اس صورت حال کی تمام ذمہ داری ملک میں پھیلنے والی موسمی بیماریوں، غیر صحت مند ماحول، خوراک کی کمی، بچوں کی نگہداشت اور غذائیت کے سلسلے میں والدین کی عدم واقفیت پر عائد کی جاتی ہے۔ مثلاً ان بیماریوں میں سے ایک بیماری اسہال کی بیماری ہے۔ ایک اندازے کے مطابق پاکستان میں ہر سال اسہال کے مرض میں مبتلا ہونے والے بچوں کی تعداد ڈیڑھ کروڑ کے لگ بھگ ہے ان میں سے ایک لاکھ نو عمر کے بچے سکول جانے کی عمر سے پہلے ہی انتقال کر جاتے ہیں۔ اس طرح کی دوسری بیماریوں سے پیدا کردہ صورت حال بھی کچھ زیادہ مختلف نہیں۔ موجودہ صور حال کے پیش نظر اس بات کی ضرورت محسوس کی گئی ہے کہ ہم عملی سطح کا یہ کورس شروع کریں۔ اس کتاب کا مقصد صرف یونیورسٹی کے طلباء و طالبات کو ہی معلومات بہم پہنچانا نہیں بلکہ اس سے ہر وہ فرد استفادہ کر سکتا ہے جسے بچوں کی بھلائی، دیکھ بھال اور نشوونما سے دلچسپی ہو۔ اس میں حمل، ماں کی غذائی ضروریات، ماں کے دودھ کے فوائد، بچوں سے متعلق موسمی بیماریوں سے بچاؤ کی تدابیر، بچوں کی ذہنی اور جسمانی نشوونما سے متعلق مسائل پر عملی معلومات فراہم کی گئی ہیں۔

اس کے علاوہ دیہات میں کام کرنے والی دایوں اور طبی کارکنوں کی تعلیمی ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے بہت

سے اہم مسائل پر بحث کی گئی ہے۔ ان مسائل کے کچھ اہم پہلوؤں پر روشنی ڈالنے کے لیے ریڈیو اور ٹیلی ویژن کے پروگراموں سے بھی مدد لی گئی ہے۔ کورس کے نئے ایڈیشن میں ہمارے طلباء کی دی گئی آراء پر مبنی کچھ ترامیم بھی کی گئی ہیں۔ امید ہے کہ اس طرح یہ کورس ہمارے طلباء کے لیے زیادہ مفید اور دلچسپ ثابت ہوگا۔

انوار شمععل ڈیزائن  
ہیلتھ اینڈ نیوٹریشن سائنس

# بچوں کی نگہداشت کی اہمیت اور مشاہدہ کرنے کا طریقہ کار

تحریر: شمیم ایوب  
نظر ثانی: رابعہ رشید  
عاصمہ آفرین

## فہرست مضامین

4	پینٹ کا تعارف
4	پینٹ کے مقاصد
5	1- بچے کی نگہداشت و نشوونما
6	1.1- نگہداشت اور نشوونما کی تعریف
7	1.1.1- نشوونما اور بڑھوتری یا بالیدگی میں فرق
8	1.2- بچوں کی نشوونما اور نگہداشت کی اہمیت
10	1.3- نشوونما، نگہداشت اور مشاہدہ
11	1.4- خود آزمائی نمبر 1
12	2- مشاہدے سے کیا مراد ہے
12	2.1- مشاہدے کی اقسام
14	2.2- قدرتی مشاہدہ (Natural Observation) کے فوائد
15	2.3- منضبط مشاہدہ (Controlled Observation)
17	2.4- خود آزمائی نمبر 2
19	3- بچوں کی ابتدائی عمر کے چند مسائل
26	4- بچوں میں موجود تخلیقی صلاحیتوں کو اجاگر کرنا
33	خود آزمائی نمبر 3
34	جوابات خود آزمائی

## فہرست اشکال

5	شکل نمبر 1۔ نشو و نما کے مختلف پہلو
6	شکل نمبر 2۔ ماں اور باپ دونوں کا بچے کی نگہداشت اور نشو و نما میں کردار
7	شکل نمبر 3۔ بچے کی نشو و نما
11	شکل نمبر 4 بچے کی نگہداشت اور نشو و نما میں والدین اور گھر کے بڑے عاہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔
20	شکل نمبر 5۔ بستر پر پیٹا ب کر کے بچہ شرمندگی محسوس کرتا ہے
20	شکل نمبر 6۔ بچے میں اگوٹھا چوسنے کی عادت
21	شکل نمبر 7۔ بچہ دانتوں سے ناخن کاٹنے ہوئے
21	شکل نمبر 8۔ بچہ ناک میں انگلی ڈالتے ہوئے۔
22	شکل نمبر 9۔ بچے میں مٹی کھانے کی عادت
23	شکل نمبر 10۔ بڑوں سے بے ادبی کی صورت میں بچے کو سمجھانا
25	شکل نمبر 11۔ حساس کمتری اور احساس عدم تحفظ کے شکار بچے
27	شکل نمبر 12۔ تخلیقی صلاحیتوں کو اجاگر کرنا
28	شکل نمبر 13۔ بچہ نئی معلومات حاصل کرنے کی جستجو میں
29	شکل نمبر 14۔ مادری زبان میں گائے جانے والے گیت اور نظمیں تخلیقی صلاحیتوں میں اضافے کا سبب بنتی ہیں
30	شکل نمبر 15 بچے میں مثبت خیالات/سوچ اس کی چھپی صلاحیتوں میں اضافے کا سبب (ب) بچے میں منفی خیالات کی حوصلہ شکنی کرنا
31	شکل نمبر 16۔ بچے میں بوریت تخلیقی صلاحیتوں میں اضافے کا سبب بنتی ہیں
32	شکل نمبر 17۔ ماحول کی تبدیلی بچے کی تخلیقی صلاحیتوں میں اضافے کا سبب بنتی ہیں
32	شکل نمبر 18۔ بچے کی بات سننے میں پہل کرنا



## یونٹ کا تعارف

موجودہ دور میں بچوں کی نگہداشت اور نشوونما ایک اہم مسئلہ بنتا جا رہا ہے۔ معاشی حالت بہتر بنانے اور ضروریات زندگی کو پورا کرنے کے لیے والدین کا گھر سے باہر رہنا ضروری ہو گیا ہے۔ خصوصاً ماؤں کا گھر سے باہر رہنا زیادہ تشویش ناک ہے۔ ان کے پاس بچوں کی نگہداشت کے لیے وقت کم ہوتا ہے۔ چونکہ بچے ملک و قوم کے مستقبل کے معمار ہیں۔ اس لیے ان معماروں کی صحت مندانہ نشوونما اور نگہداشت نہایت ضروری ہے۔ اگر یہ معمار تندرست ہوں گے تو بہتر اور اچھی تعلیم و تربیت حاصل کر کے ملک و قوم کی نہ صرف بہتر خدمت کر سکیں گے بلکہ ترقی کا باعث بھی بنیں گے۔ اسی اہمیت کے پیش نظر اس یونٹ میں بچوں کی نشوونما اور نگہداشت کی اہمیت، نشوونما اور نگہداشت میں فرق، بچوں میں مشاہدہ کرنے کے طریقوں اور ان کی اہمیت پر بحث کی جائے گی۔ امید ہے کہ یہ تمام معلومات ہمارے طالب علموں کے لیے مفید ثابت ہوں گی۔

## یونٹ کے مقاصد

یونٹ کو پڑھنے کے بعد اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- 1- نشوونما اور نگہداشت کا مفہوم بیان کر سکیں۔
- 2- بچوں کی نشوونما اور نگہداشت کی اہمیت کو سمجھتے ہوئے عمل کر سکیں۔
- 3- بچوں کا مشاہدہ کرنے کی اہمیت اور مشاہدہ کے طریقوں کے بارے میں جان سکیں گے۔
- 4- بچوں کے ابتدائی عمر کے ممکنہ مسائل اور ان کے حل کے بارے میں جان سکیں گے۔



# 1۔ بچوں کی نشوونما اور نگہداشت.....ایک تعارف

انسانی زندگی کی ابتدا ایک غلیبے سے ہوتی ہے جو نشوونما کے مختلف مراحل سے گزرنے کے بعد ایک مکمل انسانی شکل میں اس دنیا میں ظہور پذیر ہوتا ہے۔ اگر دیکھا جائے تو نشوونما کا عمل تو دو جراثیموں کے ملاپ سے ہی شروع ہو جاتا ہے جو موت تک تسلسل کے ساتھ جاری و ساری رہتا ہے۔ یوں کہہ سکتے ہیں کہ انسانی زندگی نقطہ آغاز سے انجام تک متحرک رہتی ہے اور انسان کو تمام عمر نشوونما کی تبدیلیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ نشوونما کے دوران پیدا ہونے والی ان تبدیلیوں کی نوعیت حیاتیاتی، سماجی اور نفسیاتی سطح پر ہو سکتی ہے۔ بچوں کی نشوونما میں نہ صرف ان کا جسمانی ڈھانچہ، وزن اور قد کا ٹھہہ ہوتا ہے بلکہ ہر بچے کی شخصیت بہت سی خصوصیات کا مرکب ہوتی ہے جس میں جسمانی خصوصیات کے علاوہ بچے کی ذہنی، جذباتی اور نفسیاتی خصوصیات بھی شامل ہیں اور یوں ہر بچے کی نشوونما مختلف پہلوؤں سے مربوط ہوتی ہے۔ جیسے

- جسمانی نشوونما (Physical Development)
- عضلاتی نشوونما (Motor Development)
- ذہنی نشوونما (Mental Development)
- معاشرتی نشوونما (Social Development)
- جذباتی نشوونما (Emotional Development)



شکل نمبر 1۔ نشوونما کے مختلف پہلو

ہم ان تمام پہلوؤں پر؛ بی اے کی کتاب؛ بچے کی نشوونما؛ میں تفصیل سے بحث کر چکے ہیں۔ بچے کی نشوونما کو بہت سے عوامل مل کر متاثر کرتے ہیں لیکن ماحول اور وراثت کا اثر سب سے زیادہ نمایاں ہوتا ہے۔ ان دونوں عوامل کے اثر



نشوونما کیا ہے؟

- نشوونما ایک مسلسل عمل یا طریقہ کار ہے جس سے ہر بچہ گزرتا ہے
- اس عمل میں نہ صرف سیکھنا بلکہ جسمانی افعال پر مہارت حاصل کرنا مثلاً بیٹھنا، چلنا، بولنا، اچھلنا کودنا، جوتوں کو اتارنا، چڑھنا اور باندھنا وغیرہ شامل ہے۔



شکل نمبر 3۔ بچے کی نشوونما

(development) کی اصطلاح عموماً بڑھوتری یا بالیدگی (Growth) کی طرح خیال کی جاتی ہے جبکہ حقیقت میں ان دونوں میں فرق ہے۔ یہ دونوں اصطلاحات مختلف ہونے کے باوجود ایک دوسرے سے منسلک ہیں۔ مطالعہ کے لحاظ سے ان کا الگ الگ تجزیہ کیا جاسکتا ہے لیکن حقیقت میں انہیں الگ نہیں کر سکتے۔ آئیے ان دونوں میں فرق معلوم کرتے ہیں۔

### 1.1.1۔ نشوونما اور بڑھوتری یا بالیدگی میں فرق

- بڑھوتری یا بالیدگی (Growth)

بڑھوتری دراصل مقداری (Quantitative) تبدیلیوں کا نام ہے۔ جب کسی فرد کی طبعی عمر کی بدولت اس کی جسمانی ساخت، عضلات، عضویات، ہڈیوں اور قد و قامت وغیرہ میں جو تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں اس عمل کو بڑھوتری یا بالیدگی کہتے ہیں۔ اس عمل کی بدولت کوئی بچہ نہ صرف جسمانی لحاظ سے بڑا ہوتا ہے بلکہ اسکے اندرونی اعضاء میں بھی کمی بیشی ہو جاتی ہے۔ دماغ کا سائز بڑھ جاتا ہے جس کی وجہ سے دماغ کی نشوونما جاری رہتی ہے۔ اس کے علاوہ ہاتھ پاؤں، ناگوں کی ہڈیوں اور پسلیوں کی ظاہری نشوونما، خون کے سرخ و سفید خلیوں کے ساتھ ساتھ مختلف کیمیائی رطوبتوں میں

بھی تبدیلیاں رونما ہو جاتی ہیں۔

## - نشوونما (Development)

نشوونما کا لفظ خاصیتی (Qualitative) اور مقداری (Quantitative) دونوں قسموں کی تبدیلیوں کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ یہ رفتہ رفتہ ہونے والی تبدیلیوں کا ایک مسلسل عمل ہے۔ نشوونما کے نتیجے میں ہونے والی تبدیلیاں ہمیشہ منظم اور مربوط ہوتی ہیں۔ ان سے جسمانی اعضاء میں پختگی آتی ہے بلکہ وہ مختلف اعمال بہتر طریقے سے سرانجام دینے کے قابل ہو جاتا ہے۔ گویا وہ منظم اور مربوط تبدیلیاں جو جسم میں خاص ترتیب سے رونما ہوتی ہیں اور تمام عمر جاری و ساری رہتی ہیں نشوونما کہلاتی ہیں۔

## 1.2۔ بچوں کی نشوونما اور نگہداشت کی اہمیت

بچے والدین کے محتاج ہیں اور والدین اپنے بچوں کی نگہداشت اور پرورش کے ذمہ دار ہیں۔ پہلے وقتوں میں بچوں کا بڑے خاندان میں رہنا عام تھا۔ ضروریات زندگی پورا کرنے کے لیے انھیں کام کرنا پڑتا تھا۔ لیکن آج کل بچے چھوٹے خاندان میں پلتے ہیں اور والدین بھی زیادہ سے زیادہ وقت اپنے بچوں کے ساتھ رہنا پسند کرتے ہیں اور جب وہ بچوں کے ساتھ نہیں ہوتے اس وقت بچوں کی زندگی بارے بہت زیادہ جانا چاہتے ہیں۔ اسی لیے وہ نرسری اور سکول کے ساتھ تعاون اور اچھے تعلقات کو اہمیت دیتے ہیں۔ اکثر والدین بچوں کے دوستوں اور ان کے والدین کے ساتھ شناسائی کو بھی بہت اہم سمجھتے ہیں۔ چونکہ بچے گھر سے باہر بہت کچھ سیکھتے اور تجربہ کرتے ہیں اس لیے وہ جس ماحول اور معاشرے میں رہتے ہیں اس کا اثر بھی لیتے ہیں۔ والدین بچوں کی نشوونما کو مکمل طور پر قابو میں نہیں رکھ سکتے اور بچے بھی اپنے والدین کی مکمل نقل نہیں ہو سکتے۔ لیکن پھر بھی والدین عموماً بچوں کے لیے اچھی مثال بننا چاہتے ہیں کہ انسان کا مختلف حالات میں رویہ اور رد عمل کیسا ہونا چاہیے۔ کچھ والدین سمجھتے ہیں کہ سیکھنا صرف بچوں کا کام ہے وہ اب اس مرحلے سے آگے نکل چکے ہیں حالانکہ ایسا نہیں ہے۔ والدین کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنی ذمہ داریوں سے متعلق اہم مہارتوں کو بخوبی نبھائیں جو بچے کی نگہداشت اور نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔ اگرچہ بچوں کی نگہداشت اور نشوونما کے لیے کوئی مستقل اور لگے بندھے



اصول نہیں ہیں لیکن والدین کچھ اصول بچے کی ضروریات کو مد نظر رکھ کر مرتب کر سکتے ہیں جیسے اگر بچہ ضدی ہے تو آپ اس کے ساتھ نرمی کا رویہ اپنایا جائے۔ ہر وقت حکم چلانا اچھا نہیں ہے۔ غور و فکر کے بعد وہ طریقہ سوچا جائے جس کے ذریعے آپ کی بات بہتر طور پر بچے کی سمجھ میں آ سکے۔ اپنی خواہشات ان پر مسلط کرنے کے بجائے ان کی دلچسپیاں اور رجحانات کو جاننے کی کوشش کریں۔

بہت سے والدین یہ شکوہ کرتے ہیں کہ بچے ان کے کہنے میں نہیں ہیں۔ ایسے والدین ہمیشہ دباؤ میں رہتے ہیں۔ اگر بچہ کسی چیز کے لیے بے جا ضد، غصے، رونے یا چیخنے چلانے کا اظہار کرتا ہے تو اسے اس وقت یہ سب کچھ کرنے دیں۔ بے شک اس وقت بچے کو رونا دیکھنا والدین کے لیے مشکل ہے مگر یہ سب کچھ اس کے بھلے کے لیے ہے۔ ممکن ہے اس وقت بچہ یہ محسوس کرے کہ اسے نظر انداز کیا جا رہا ہے لیکن بعد میں کسی مناسب وقت پر اسے سمجھایا جاسکتا ہے اور اس کے اس تاثر کو زائل کیا جاسکتا ہے۔ بچے کو مہذب اور مودب بنانا والدین کی ذمہ داری ہے یہ محض اسی صورت میں ممکن ہے جب آپ میں اور آپ کے بچے میں مکمل ربط اور اعتماد کی فضا ہو۔ اور والدین کے ذہن میں یہ بات واضح ہو کہ ان کا بچہ اپنی زندگی کے حوالے سے ایک مستقل اور منفرد فرد کی حیثیت رکھتا ہے اس کا موازنہ اپنے بچپن سے نہ کریں اور نہ وہ تجربات دہرائیں جن سے آپ کا واسطہ رہا ہے۔ اسے ہر وہ کام کرنے پر مجبور نہ کریں جو آپ نے بچپن میں کیا ہے یا پھر اس کے ہم عمر بچے کرتے ہیں۔ بس یہ سمجھ لیجیے کہ ہر زمانے کے اپنے تقاضے ہوتے ہیں۔ والدین کو ان تقاضوں کا لحاظ رکھنا چاہیے۔ بچوں کی دیکھ بھال، نشوونما اور نگہداشت کرتے وقت والدین کو یہ نقطہ ذہن میں رکھنا چاہیے کہ وہ بچے کو ایک مکمل انسان سمجھتے ہوئے برتاؤ کریں اور اس کی باتوں پر دھیان دیں۔ بچے ہمیشہ بہت بولتے ہیں۔ یہ خیال رکھیں کہ بچوں سے گفتگو کے دوران نہ بہت زیادہ سختی برتیں اور نہ حد سے زیادہ نرمی سے کام لیں۔ بچے سے گفتگو میں توازن کا خاص خیال رکھیں۔ اگر آپ کو بچے کی عادات و اطوار میں اصلاح کا کوئی پہلو نظر آتا ہے تو فوراً تنبیہ کیجیے۔ معاملہ اس وقت بگاڑ کی حدود میں داخل ہو کر بے قابو ہو جاتا ہے جب والدین غلطی کی نشاندہی میں سستی سے کام لیتے ہیں۔ گاہے بگاڑ بچوں کو اپنی نصیحتوں کے پس منظر سے بھی اگاہ کیجیے۔ مثال کے طور پر اگر بچہ کھیل کے بعد اپنے کھلونے کھیلنے کے بعد اپنی جگہ پر نہیں رکھتا تو اگلی بار جب بچہ کھلونے مانگے تو پہلے اس سے نرم لہجے میں سمجھائیے کہ کھیل کے بعد اپنے کھلونے اپنی جگہ پر رکھے۔ ایک صحت مند درخت کے لیے اس کی جڑ کا مضبوط ہونا ضروری ہے اگر اس کا مستقبل اچھا اور شفاف دیکھنا چاہتے ہیں تو اس کی تربیت اور نگہداشت میں اپنی روایات برقرار رہنے کا احساس بیدار کیجیے۔

یہاں یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ ضرورت سے زیادہ تحفظ کا طرز عمل اچھا نہیں ہوتا۔ کبھی اپنے بچے کی خاطر جھوٹ نہ بولیں۔ اس طرح وہ ایک ذمہ دار شخص نہیں بن سکے گا اسے اپنے افعال کے بارے میں خود جواب دہ بنائیں۔ مثال کے طور پر اس نے ٹیسٹ کی تیاری نہیں کی یا بیماری کی جعلی درخواست بھیجی تو اس کی سفارش ہرگز نہ کریں۔ اگر آپ کا بچہ کسی بات سے انکار کرے تو اسے وہ کام کرنے کے لیے مجبور نہ کریں ہر آدمی کا صاحب الرائے ہونا ضروری ہے۔ خلاصہ یہ ہے کہ بچے کا مستقبل براہ راست والدین کی نگہداشت اور نشوونما کی صلاحیتوں سے مربوط ہے۔

### 1.3۔ نشوونما، نگہداشت اور مشاہدہ

نشوونما، نگہداشت اور مشاہدہ، ان تینوں کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ ان کو کسی طور پر بھی ایک دوسرے سے علیحدہ نہیں کیا جاسکتا۔ دراصل بچوں کی نشوونما ہی مشاہدے کو جنم دیتی ہے۔ متوازن نشوونما کے لیے بچوں کا مشاہدہ کرنا ضروری ہے۔ والدین کے لیے مشاہدہ کرنا کوئی مشکل نہیں ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ وہ نگہداشت و پرورش کرتے وقت بچوں کی مکمل نشوونما، ان کی حرکتیں، عادات و اطوار، مزاج، پسند و ناپسند، رجحانات کا صحیح مشاہدہ کر سکتے ہیں اور مشاہدے کی روشنی میں ان کے مستقبل کے لیے ان کی صحیح رہنمائی کر سکتے ہیں۔

بچہ ایک اکائی کی حیثیت رکھتا ہے۔ وہ ان تمام حالات کا اپنے طرز پر مقابلہ کرتا ہے جو اس کے سامنے نشوونما کی دور میں آتے ہیں۔ بچہ جس ماحول میں بھی رہتا ہے وہ اس کے مزاج، برتاؤ اور اس کی آگے بڑھنے کی خواہش کو متاثر کرتا ہے۔ بلکہ مشاہدے کی روشنی میں ہم یوں کہہ سکتے ہیں کہ بچہ اپنے ماحول سے اپنے مستقبل کی راہیں منتخب کرتا ہے۔ بچوں میں ہر کام کرنے کی صلاحیت تو ہوتی ہے لیکن وہ اپنے بڑوں کے بتانے اور سکھانے سے ابھر کر سامنے آتی ہیں۔ بچے کی نشوونما کے دوران اس کی صلاحیتوں اور رجحانات کا مشاہدہ کرنا اور اس کی مناسب رہنمائی کرنا والدین اور اس کے بڑوں کا کام ہے۔ اگر آپ خود مشاہدہ کر کے دیکھیں کہ پیدائش کے بعد بچے کو وسیع ماحول ملتا ہے اور اس میں بہت ساری قوتیں ایک دوسرے کے مخالف اور موافق سمت میں برسر پیکر ہوتی ہیں۔ اور پھر ان کی نوعیت اور شدت تبدیل ہوتی رہتی ہے۔ ایک ماحول میں پرورش اور نشوونما پانے والے دو بچوں کو جب مختلف غذا ملتی ہے، مختلف گھریلو ماحول ملتا ہے۔ وہ مختلف لوگوں سے ملتے ہیں ان میں مختلف قسم کی دلچسپیاں، رویے اور تعصبات پیدا ہو جاتے ہیں۔ انہیں مختلف قسم کے مذہبی عقائد اور اقدار سیکھنے اور اپنانے کو ملتی ہیں۔ اسی طرح سے کئی اور اعتبار سے ماحولی قوتیں ہر فرد پر مختلف انداز میں اثر انداز ہوتی

ہیں۔ ماہرین کے مشاہدات بھی اسی سے اتفاق کرتے ہیں کہ یہ ماحول ہی ہے جو بچے کی صحت مند انشودنما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔



شکل نمبر 4 بچے کی نگہداشت اور نشوونما میں والدین اور گھر کے بڑے اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔

#### 1.4۔ خود آزمائی نمبر 1

سوال نمبر 1۔ درست جواب سے خالی جگہ پر کیجیے۔

- 1۔ انسانی زندگی نقطہ آغاز سے..... تک متحرک رہتی ہے۔  
انجام پہلے دس سال پہلے ہیں سال
- 2۔ بچے کی نشوونما..... اور ماحول کے میل سے مکمل ہوتی ہے۔  
خاندان / معاشرے / وراثت
- 3۔ پاکستانی معاشرے میں بچوں کی نشوونما میں..... کی اہمیت زیادہ ہے  
دادا دادی / خالہ پھوپھی / باپ
- 4۔..... کے نتیجے میں ہونے والی تبدیلیاں ہمیشہ منظم اور مربوط ہوتی ہیں۔  
نگہداشت / نشوونما / بڑھوتری
- 5۔ والدین کے لیے بچے کا مشاہدہ کرنا کوئی..... نہیں ہے  
آسان / ممکن / مشکل

سوال نمبر 2۔ نشوونما اور بڑھوتری میں فرق تحریر کیجیے۔

سوال نمبر 3۔ مشاہدہ کا عمل بچوں کی نگہداشت میں کیا کردار ادا کر سکتا ہے؟



## 2۔ مشاہدے سے کیا مراد ہے

جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ والدین، گھر کے دوسرے افراد، استاد سمجھی ہر روز بچے کا مشاہدہ کرتے رہتے ہیں لیکن جب بچے کی نشوونما کے کسی ایک پہلو کا جائزہ لیا جائے گا تو اس کے مشاہدے کے لیے ایک باضابطہ طریقہ کار اپنایا جائے گا۔ پرانے زمانے میں کئی معلم بچوں کی فطرت سمجھنے کی کوشش کرتے رہے ہیں اور ان ہی کی دریافتوں کو تعلیمی زندگی کے مختلف شعبوں میں بروئے کار لایا جاتا رہا ہے۔ ہمیں عہد قدیم کے کئی ایسے ماہرین اور معلموں کی مثالیں ملتی ہیں جو اپنے نشوونما کی مشاہدوں اور طرز زندگی میں نفسیاتی اصولوں کا پاس رکھتے تھے مگر باقاعدہ مشاہدوں، تجربوں اور تحقیق کا باقاعدہ آغاز تقریباً اٹھارویں صدی کے آخر میں ہوا۔ ان ماہرین میں فروبل (Frobel) اور روسو (Rosso) سرفہرست ہیں۔ مشاہدہ کرنے کے طریقوں پر روشنی ڈالنے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ پہلے یہ معلوم کیا جائے کہ مشاہدہ کسے کہتے ہیں؟ مشاہدہ عربی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی بغور دیکھنا، معائنہ، غور و غوض اور تجربہ کرنے کے ہیں۔ لیکن مشاہدہ سے مراد جانداروں کے کردار کا بغور جائزہ لینا اور نتیجے میں حاصل ہونے والی معلومات کو قلم بند کرنا مشاہدہ کہلاتا ہے۔ کچھ ماہرین نے اس کی تعریف یوں بھی کی ہے،

؛ مشاہدہ سے مراد ایسا عمل ہے جو کسی موضوع یا مسئلے کے بارے میں معلومات جمع اور تجزیہ کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے تاکہ معلومات میں اضافہ ہو۔ مشاہدے کے لیے یہ بھی کہا جاسکتا ہے کہ یہ ایک ایسا علم ہے جس کے تحت بنیادی طور پر انسان کی ذہنی اور دماغی زندگی کی ابتدا اور اس کے مختلف پہلوؤں پر بحث کی جاتی ہے۔ اگرچہ مختلف مفکرین نے اپنے اپنے انداز میں اس کی تعریف کی ہے لیکن اگر سب کو یکجا کر لیا جائے تو مشاہدے کی تعریف یہ ہوگی کہ یہ؛ ایک ایسی سائنس (علم) ہے جس کے تحت انسان کے دماغ، ذہن، خیالات، احساسات، کردار اور اس سے سرزد ہونے والے مختلف افعال پر بحث کی جاتی ہے۔

### 2.1۔ مشاہدے کی اقسام

مشاہدہ کی اقسام مندرجہ ذیل ہیں ان پر تفصیلی بحث کی جائے گی۔

- قدرتی مشاہدہ ( Natural Observation )

- منضبط مشاہدہ (Controlled Observation)



## قدرتی مشاہدہ ( Natural Observation )

اس طریقے کا ریس تجربہ کار یا مشاہدہ کرنے والا معمول یا ماحول پر کوئی پابندی نہیں لگاتا بلکہ معمول کے مطابق کردار کا مشاہدہ قدرتی حالات میں کیا جاتا ہے۔ قدرتی حالات واقعات کے حقائق اسی طرح ریکارڈ کرتا ہے جیسے وہ سرزد یا عمل پذیر ہوتے ہیں۔ اپنی طرف سے کوئی عمل اس میں شامل نہیں کرتے۔ ماہرین نفسیات کے نزدیک بچے میں قدرتی طور پر رونما ہونے والے مختلف انفعال کا بیشتر علم اسی طریقے کی مدد سے حاصل کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ بچے کی شخصیت کی پیمائش، ذہانت کی پیمائش، توجہ، ادراک اور بہت سے ذہنی امراض کا مشاہدہ اسی طریقے سے کیا جاتا ہے۔ اس طریقے کو فطری مشاہدے کا نام بھی دیا جاسکتا ہے کیونکہ اس میں مشاہدہ کرنے والے کرداروں کا مطالعہ معمول کے مطابق فطری ماحول میں کیا جاتا ہے۔ تاکہ معمول کی سماجی زندگی، اس کی عادات و اطوار، لباس و رہائش، رسم و رواج اور خاندانی نظام کے متعلق ضروری معلومات حاصل کی جاسکیں۔ اس طریقے کو کوئی تربیت یافتہ ماہر ہی استعمال کر سکتا ہے جو اہم اور غیر اہم حرکات میں تمیز کر سکے۔ اس طریقہ کار میں جس مسئلے کے متعلق تحقیق کرنی مقصود ہو تو اس کے متعلق ضروری سوالات ذہن میں تیار کر لیے جاتے ہیں اور پھر وہ ماہر کھلے ذہن کے ساتھ ان عوامل کو مستقل رکھنے یا بدلنے کی کوشش نہیں کرتا بلکہ اسی حالت میں ان کا مطالعہ کرتا ہے جیسا کہ واقعہ ہوتا ہے۔ آخر میں ماہر اپنے مفروضے کی تصدیق یا تردید کرتا ہے۔ اس طریقے میں ایک سے زیادہ بچوں کا مشاہدہ بھی کیا جاتا ہے۔ قدرتی مشاہدے کی دو اقسام ہیں۔

الف۔ معروضی مشاہدہ      ب۔ باطنی مشاہدہ

### الف۔ معروضی مشاہدہ

معروضی مشاہداتی طریقہ میں ماحول میں پائے جانے والے قدرتی حالت کے زیر اثر واقعات کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔ اس طریقہ میں صرف ان اشیاء کا مشاہدہ کیا جاتا ہے جو سامنے موجود ہوں اور جیسی دکھائی دیتی ہوں اسی طرح غیر جانبداری سے مشاہدہ کر لیا جاتا ہے۔ معروضی مشاہدے سے بچے کے کردار کا مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ چنانچہ اس مشاہدے میں مشاہدہ کرنے والا بچے کی حرکات و سکنات کا مشاہدہ کرتا ہے۔ ان کا ریکارڈ رکھتا ہے انھیں مرتب کرتا ہے اور ان سے نتائج اخذ کرتا ہے۔ مشاہدہ کرنے والا اس طریقہ کار میں اپنی طرف سے اپنے احساسات کو شامل نہیں کرتا۔ یہ مشاہدہ نہ صرف بچوں کی نفسیات کے لیے استعمال ہوتا ہے بلکہ کارخانوں، زرعی فارموں وغیرہ کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے۔

ب۔ باطنی مشاہدہ

باطنی مشاہدہ ایک قدیم اور روایتی طریقہ ہے۔ اس میں بچہ اپنی ذات یا اپنے ذہنی اعمال کا خود مطالعہ کرتا ہے۔ کسی خاص صورت حال میں اپنے داخلی اور باطنی تجربات اور محسوسات کی رپورٹ دیتا ہے۔ ماہرین نفسیات نفس کی

کیفیات کے مشاہدے کے لیے اس طریقے کو ترجیح دیتے ہیں۔ لیکن کچھ ماہر نفسیات نے اسے غیر سائنسی کہہ کر مسترد کر دیا ہے حالانکہ یہ بالکل غلط ہے۔ نفس کی بعض حالتیں ایسی ہیں جن کا اسی طریقے سے مشاہدہ ممکن ہو سکتا ہے۔ مثلاً جب کسی شخص پر کوئی ذہنی اور شعوری کیفیت طاری ہوتی ہے تو اس کیفیت کو دیکھا نہیں جاسکتا بلکہ اس کو وہی فرد محسوس کر سکتا ہے جس پر یہ کیفیت طاری ہوئی ہے۔ چنانچہ اس شخص سے کہا جاتا ہے کہ وہ اس کیفیت کا اچھی طرح جائزہ لے لے اور پھر اسی انداز میں اسے بیان کرے جس انداز میں اس نے محسوس کیا ہے۔ اس کے بعد ماہرین یا مشاہدہ کار اس کا تجزیہ کرتے ہیں، نتائج اخذ کرتے ہیں اور پیش گوئیاں کرتے ہیں۔

## 2.2۔ قدرتی مشاہدہ (Natural Observation) کے فوائد

قدرتی مشاہدہ کے فوائد	قدرتی مشاہدہ کے نقصانات
<p>اس طریقے سے فوری نتائج اخذ کیے جاسکتے ہیں۔</p> <p>اس طریقے کو سمجھنا اور بیان کرنا آسان ہے۔ یہ بچے کی نفسیات کے متعلق مفید اور قابل اعتبار معلومات فراہم کرتا ہے۔</p> <p>قدرتی مشاہدے میں کسی سامان وغیرہ کی ضرورت نہیں پڑتی اس اعتبار سے یہ وقت اور پیسے کے اعتبار سے سستا اور کم خرچ ہے۔</p> <p>اس طریقے سے براہ راست معلومات ملتی ہیں اور کردار کا مشاہدہ قدرتی حالات میں کیا جاتا ہے۔</p> <p>اس طریقے میں مشاہدہ کرنے والے کی پسند ناپسند کا کوئی عمل دخل نہیں ہوتا بلکہ حالات و واقعات کا بالکل اسی طرح مطالعہ کرتا ہے جیسا وہ واقعہ ہوتے ہیں۔</p> <p>یہ ایک سائنسی طریقہ ہے۔ نفسیات میں اس کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔</p> <p>حقیقت یہ ہے کہ سائنس کی ابتدا اسی مشاہدے سے ہوتی ہے اور آخری نتائج اخذ کرنے کے لیے اسی مشاہدے سے مدد لینی پڑتی ہے۔</p> <p>قدرتی مشاہدے سے نہ صرف بچوں کا مشاہدہ کیا جاسکتا ہے بلکہ بوڑھوں، جوانوں، حیوانوں، طبعی اور غیر طبعی وغیرہ سبھی کے کردار کا مطالعہ کیا جاسکتا ہے۔</p> <p>اس طریقے کی مدد سے زیادہ بہتر نتائج اخذ کر کے زیر مشاہدہ کرنے والے کردار کے لیے کوئی پیش گوئی کی جاسکتی ہے۔</p>	<p>اس طریقے کی مدد سے جب دوسروں کے کردار خصوصاً جب بچوں اور ذہنی بیماریوں کے کردار کی وضاحت کی جاتی ہے تو نہ صرف غلطی کا امکان ہوتا ہے بلکہ بچوں کے کردار کو اس لیے سمجھنا مشکل ہوتا ہے کہ بچوں سے ان حرکات کی توقع رکھی جاتی ہے جن کے وہ اہل نہیں ہوتے اس طرح مشاہدہ کرنے والا انھیں اپنے معیار پر پرکھنے کی کوشش کرتا ہے۔</p> <p>اس طریقے پر ایک اعتراض یہ کیا جاتا ہے کہ اس کی مدد سے آموزش اور تفکر وغیرہ کے اعمال کا مطالعہ بالواسطہ طور پر کیا جاتا ہے جو کہ اچھا معیار نہیں ہے۔</p> <p>اس طریقے کو صرف تربیت یافتہ ماہر ہی استعمال کر سکتا ہے۔</p> <p>قدرتی طریقے کی ایک خامی یہ ہے کہ ہر جگہ اس سے کام لینا نہ صرف مشکل بلکہ بعض اوقات ناممکن بھی ہوتا ہے۔</p> <p>یہ طریقہ بہت لمبا اور طویل ہوتا ہے۔ اس میں تجربہ کار اور جس پر تجربہ کیا جا رہا ہے دونوں بور اور تھکان کا شکار ہو جاتے ہیں۔</p> <p>جس کی وجہ سے کئی دفعہ وہ اس میں دلچسپی لینا چھوڑ جاتے ہیں۔</p> <p>اگر اس طریقے کو لازمی اور غیر تربیت یافتہ شخص استعمال کرے گا تو وہ مشاہدہ با ضابطہ نہیں ہوگا اور اس کی اخذ کی گئی معلومات قابل وثوق نہیں ہوں گی۔</p>

### 2.3۔ منضبط مشاہدہ (Controlled Observation)

منضبط مشاہدے میں مشاہدہ کرنے والا ماحول اور جس پر مشاہدہ کیا جا رہا ہو اس پر کوئی نہ کوئی پابندی لگا دیتا ہے یا کوئی شرط لگا دیتا ہے۔ اس طرح وہ مشاہدے کے لیے ایک خاص ماحول پیدا کر لیتا ہے اور پھر وہ اس مخصوص ماحول میں معمول کے کردار کا مشاہدہ کرتا ہے۔ یہ طریقہ زیادہ معروضی اور سائنسی مانا جاتا ہے۔ کیونکہ یہ مشاہدہ معیاری حالات (Standard Conditions) اور شرائط کے تحت کیا جاتا ہے اور مشاہدہ کرنے والے کو ان حالات و واقعات اور شرائط پر مکمل کنٹرول اور ضبط حاصل ہوتا ہے۔ اگرچہ اس مشاہدے میں معیاری حالات کا حاصل کرنا آسان نہیں بلکہ بہت ہی مشکل ہے لیکن مشاہدہ کرنے والے کو یہ کوشش کرنی چاہیے کہ وہ جس بچے یا شخص پر مشاہدہ کر رہا ہو اس کی عمومی حالت کو یکساں رکھے اور ذہنی اعمال کے تمام خارجی عوامل جو دوران مشاہدہ اس پر اثر انداز ہو سکتے ہیں وہ قابو میں رکھے اور اسے بتائے کہ اسے کیا کرنا ہے۔ دوران مشاہدہ وہ ان تمام معلومات کو قلمبند کرتا جائے جو اسے چاہیے ہیں یا جو اس نے محسوس کی ہیں۔ اس طریقے کو بچوں کی نفسیات میں خاص اہمیت حاصل ہے۔ ماہرین نفسیات نے بچوں کی ذہنی اور جسمانی نشوونما کے مدارج کا مشاہدہ کرنے کے لیے یہ طریقہ استعمال کیا ہے اور اسی طرح نشوونما کے ہر درجہ کے متعلق نفسیاتی، سماجی، ذہنی اور دیگر قسم کی معلومات اسی کی مدد سے حاصل کی ہیں۔ بچوں کی عادات، حافظہ یا داشت، ذہانت اور آموزش وغیرہ کی نشوونما کے لیے بھی یہ طریقہ استعمال کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔



منضبط مشاہدے کے فوائد	منضبط مشاہدے کے نقصانات
<p>- یہ ایک سائنسی طریقہ ہے کیونکہ یہ مشاہدہ معیاری حالات اور شرائط کے تحت کیا جاتا ہے۔</p> <p>- مشاہدہ کرنے والے کو ان حالات و واقعات اور شرائط پر مکمل کنٹرول اور ضبط حاصل ہوتا ہے۔</p> <p>- بچوں کی ذہنی، جسمانی حتیٰ کہ نشوونما کے ہر درجے کے متعلق مشاہدہ کر کے معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں۔</p> <p>- یہ مشاہدہ غیر جانب داری سے کیا جاتا ہے اس میں مشاہدہ کرنے والے کی پسند و ناپسند کا کوئی عمل دخل نہیں ہوتا۔</p> <p>- اس طریقے کے ذریعے جو نتائج حاصل کیے جاتے ہیں ان کی انہی حالات کے تحت دوبارہ تصدیق کی جاسکتی ہے۔ بلکہ حقیقت تو یہ ہے کہ نتائج کی تصدیق اور ان کی صحت کی جانچ پڑتال صرف اسی طریقے کے ذریعے سے کی جاسکتی ہے۔</p> <p>- اس طریقے کا ایک فائدہ یہ ہے کہ اس کا اطلاق بچے، بوڑھے، جوان، بالغ، عاقل ہر قسم کے شخص پر یکساں طور پر ہو سکتا ہے۔</p> <p>- اس طریقے کی مدد سے مقداری نتائج حاصل کیے جاسکتے ہیں اور ایسے نتائج غیر جانب دار ہوتے ہیں۔</p>	<p>- مشاہدہ کرنے والے پر کوئی نہ کوئی پابندی یا شرط لگا دی جاتی ہے جس سے وہ گھبرا جاتا ہے۔</p> <p>- یہ طریقہ بہت طویل ہوتا ہے جس سے مشاہدہ کرنے والا اور جس پر مشاہدہ کیا جا رہا ہے دونوں تھک جاتے ہیں۔</p> <p>- یہ مہنگا طریقہ ہے اس میں بہت سا سامان اور روپیہ پیسہ درکار ہوتا ہے اور وقت بھی کافی ضائع ہوتا ہے۔</p> <p>- اس طریقے میں خارجی کیفیات پر کنٹرول کر لیا جاتا ہے لیکن داخلی کیفیات پر کنٹرول کرنا ناممکن ہوتا ہے۔</p> <p>- اس طریقے کو ہر کوئی استعمال نہیں کر سکتا کہ وہ مشاہدہ کرنے والے کے متعلق جمع شدہ معلومات کا جائزہ لے کر حقائق کی وضاحت کر سکے۔ یہ کام صرف تجربہ کار ماہر نفسیات ہی کر سکتا ہے۔</p> <p>- جب مشاہدہ کرنے والا مشاہدہ کرنے والے کے متعلق معلومات اکٹھی کرتا ہے تو اس بات کا قوی امکان ہوتا ہے کہ وہ اس کی ذات میں دلچسپی لینے لگے اور اسکی خامیوں کو خوبیوں پر یا خوبیوں کو خامیوں پر ترجیح دے۔</p> <p>- بعض اوقات مشاہدہ کرنے والے کے متعلق معلومات ادھوری رہ جاتی ہیں۔</p>

اگرچہ اس طریقے کے بہت سے فوائد ہیں لیکن فوائد کے ساتھ ساتھ نقصانات بھی ہیں لیکن اتنے سارے نقصانات کے باوجود اس طریقے کو وسیع پیمانے پر استعمال کیا جا رہا ہے اور خاص طور پر مقداری نتائج اخذ کرنے کے لیے

اس کا استعمال لازمی ہو رہا ہے۔

## سرگرمی نمبر 1

اپنے گھریا ارد گرد موجود پانچ بچوں کا مشاہدہ کریں اور اپنی نوٹ بک میں تحریر کریں کہ ان کی نشوونما ان کی جنس اور عمر کے اعتبار سے کس طرح ہو رہی ہے۔

نمبر شمار	جنس	عمر	وزن کلوگرام	قد سنٹی میٹر	ظاہری شکل و صورت (تندرست / بیمار)
1					
2					
3					
4					
5					

## 2.4۔ خود آزمائی نمبر 2

سوال نمبر 1۔ درست جواب سے خالی جگہ پر کریں۔

1۔ مشاہدہ سے مراد ایسا عمل ہے جو کسی موضوع یا مسئلے کے بارے میں معلومات جمع اور..... کرنے کے

لیے استعمال کیا جاتا ہے

تجزیہ / ریکارڈ / عمل

2۔..... مشاہدے میں تجربہ کار یا مشاہدہ کرنے والا مشاہدہ کرنے والے پر کوئی پابندی نہیں لگاتا بلکہ عام

حالات میں کردار کا مشاہدہ کرتا ہے

قدرتی / معروضی / منضبط

3۔..... مشاہدے میں کسی سامان وغیرہ کی ضرورت نہیں پڑتی۔ اس اعتبار سے یہ وقت اور پیسے کے

اعتبار سے سستا اور کم خرچ ہے۔

قدرتی / مصنوعی / منضبط

4-..... مشاہدہ غیر جانب داری سے کیا جاتا ہے اس میں مشاہدہ کرنے والے کی پسند و ناپسند کا کوئی عمل دخل نہیں ہوتا ہے۔

قدرتی / باطنی / منضبط

5- باطنی مشاہداتی طریقہ ایک قدیم اور..... طریقہ ہے۔

ثقافتی / روایتی / مصنوعی

سوال نمبر 2- معروضی اور باطنی مشاہدے میں فرق واضح کریں۔

سوال نمبر 3- قدرتی مشاہدے کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟ مفصل تحریر کریں۔

### 3۔ بچوں کی ابتدائی عمر کے چند مسائل

مکمل طور پر صحت مند بچے اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہیں۔ ماں باپ اور خاندان کے دوسرے لوگ بعض اوقات چھوٹی چھوٹی باتوں پر بلاوجہ پریشان رہتے ہیں اور بعض اوقات بڑی بڑی باتوں کو چھوٹا سمجھ کر نظر انداز کر جاتے ہیں۔ مگر بغور مشاہدہ سے پتہ چلتا ہے کہ بچے میں کچھ عادتیں پیدائش کے پہلے دو تین مہینوں میں ہی پیدا ہو جاتی ہیں اگر ان عادتوں کو چھڑوانے کی کوشش نہ کی جائے تو انھیں بعد میں چھڑوانا مشکل ہو جاتا ہے۔ بچہ ہر اس حرکت کو دہرانا پسند کرتا ہے جس میں اسے لذت محسوس ہوتی ہے۔ لذت کا یہی احساس اس کی عادت بن جاتا ہے۔ یہ احتیاط ہونی چاہیے کہ گھر کا ماحول ایسا ہو کہ جس میں بچے کو اچھا کام کرنے میں خوشی اور بری حرکت کرنے میں کوفت محسوس ہو۔ اچھی باتوں میں لگاؤ اور نامناسب مشاغل سے بچنے کی عادت بچے کے اپنے ذاتی تجربوں اور محسوسات پر منحصر ہو۔ صرف نصیحتوں پر ہی بچوں کی تربیت کی بنیادیں رکھنا ریت کے قلعے بنانے کے مترادف ہے۔ تقریباً ہر گھر میں کوئی نہ کوئی کسی بھی عمر کے بچے اور ان سے متعلقہ مسائل ہوتے ہیں۔ ابتدائی عمر کے یہ مسائل ان کی شخصیت کو بری طرح متاثر کرتے ہیں۔ ان مسائل کا حل اپنے تجزیے کی روشنی میں تلاش کرنا ضروری اور اہم ہوتا ہے۔ ذیل میں ان مسائل کی نشاندہی کی جا رہی ہے امید ہے کہ آپ ان سے بہرہ ور ہو کر فوائد حاصل کر سکیں گے اور اگر اس قسم کے مسائل ختم نہ بھی ہو سکے تو ان کی شدت میں کمی ضرور آئے گی۔

#### 1۔ بستر پر پیشاب کرنا

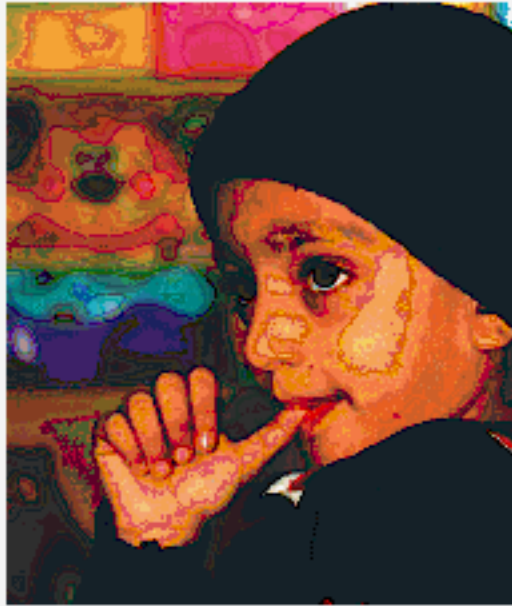
ماہرین کے مطابق چھوٹے بچوں میں غیر ارادی طور پر رات کو بستر پر پیشاب کا نکل جانا ایک عام بات ہے۔ وہ اسے بڑھنے کا ایک عمل قرار دیتے ہیں۔ والدین اسے اپنی تربیت کی ناکامی نہ سمجھیں۔ ہر بچہ اپنے مٹانے پر کنٹرول کا ایک مختلف پیمانہ رکھتا ہے۔ تقریباً تین سال تک بہت کم بچے ہوتے ہیں جو اپنا بستر خشک رکھتے ہیں۔ زیادہ تر تین سے پانچ سال کی عمر سے اپنا بستر خشک رکھنا شروع کر دیتے ہیں۔ جب تک بچہ اس عمر تک نہیں پہنچ جاتا والدین کو صبر و تحمل کا مظاہرہ کرنا ہوگا اور بچے کا حوصلہ بڑھانا ہوگا۔ رات کو بستر پر بچوں کا پیشاب اس صورت میں نکلتا ہے جب وہ گہری نیند سو رہے ہوتے ہیں اور وہ اٹھنا نہیں چاہتے۔ یہ چیز موروثی بھی ہوتی ہے۔ جذباتی یا مضطرب رہنا، بہن بھائیوں کے ساتھ برتاؤ، بچے کی خودداری مجروح ہونا وغیرہ سے بھی بچے میں یہ رد عمل ہو سکتا ہے۔ والدین کی تھوڑی سی کوشش سے اس مسئلے پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ انھیں چاہیے کہ بچے کو سمجھائیں، اس کی ہمت بندھائیں، سونے سے پہلے اسے پیشاب کروائیں، جس

رات وہ بستر پر پیٹا ب نہیں کرتا اس کی حوصلہ افزائی کریں، اسے یقین دلائیں کہ یہ ہرگز اس کی غلطی نہیں ہے وقت کے ساتھ ساتھ یہ سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا۔ بچے کو کسی صورت بھی چھیڑ چھاڑ کا نشانہ نہ بننے دیں۔



شکل نمبر 5۔ بستر پر پیٹا ب کر کے بچہ شرمندگی محسوس کرتا ہے

## 2۔ انگوٹھا چوسنا



شکل نمبر 6۔ بچے میں انگوٹھا چوسنے کی عادت

چھوٹے بچوں میں انگوٹھا چوسنے کی عادت تقریباً پیدائش کے بعد ہی ہو جاتی ہے۔ اکثر دیکھنے میں آتا ہے کہ جب بچے کو بھوک لگتی ہے تو انگوٹھا منہ میں ڈالے ڈالے سو جاتا ہے اس طرح اسے تسلی مل جاتی ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ بچوں کی یہ ایک عام عادت ہے اور ایسے بچے عدم توجہ کا شکار ہوتے ہیں۔ انھیں توجہ، پیار محبت، حوصلہ افزائی اور تعریف و تحسین کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ انھیں یقین دلائیے کہ سب اسے اچھا سمجھتے ہیں اور ان کو ایسے کاموں میں مصروف کر دیجیے جس سے وہ اپنے ہاتھوں کو زیادہ استعمال کرے مثلاً ڈرائنگ کرنا، لکھنا، کرکٹ کھیلنا یا کوئی دوسرا کھیل جس میں ہاتھ زیادہ استعمال ہوں۔ اس طرح وہ اپنی عادت کو بھلا دے گا۔

## 3۔ دانتوں سے ناخن کترنا

یہ بچوں میں پائی جانے والی عام اور بری عادت ہے۔ نہ صرف بچے بلکہ بڑے بھی دانتوں سے ناخن کترتے نظر



آتے ہیں۔ اس عادت سے انگلیوں اور ناخنوں کے گرد جمعی میل اور جراثیم بچے کے جسم میں جا سکتے ہیں جس سے وہ نہ صرف پیٹ کی مختلف خطرناک بیماریوں میں مبتلا ہو سکتا ہے بلکہ ناخنوں کا انفیکشن بھی ہو سکتا ہے جس سے اس کی صحت مند زندگی متاثر ہو سکتی ہے۔ بڑوں کی نسبت بچوں کی یہ عادت باسانی چھڑوائی جا سکتی ہے۔ انھیں لوڈو اور لیگو گیم جیسے کھیل میں مصروف رکھیں تاکہ ان کے ہاتھوں کا زیادہ سے زیادہ استعمال ہو۔ اس کے علاوہ ناخنوں پر پٹی باندھ کر یا دستاں چڑھا کر بھی اس عادت سے جان چھڑائی جا سکتی ہے۔



شکل نمبر 7۔ بچہ دانتوں سے ناخن کاٹتے ہوئے

#### 4۔ ناک میں انگلی ڈالنا

یہ عادت تین سال سے تقریباً چھ سال کے بچے میں عام پائی جاتی ہے۔ تحقیق کے مطابق بچے اپنی توجہ ایک جگہ مرکوز رکھنے کے لیے ایسا کرتے ہیں۔



شکل نمبر 8۔ بچہ ناک میں انگلی ڈالتے ہوئے۔

بچے میں اس طرح کی عادات معاشرے اور گھریلو ماحول کی بدولت پیدا ہوتی ہیں اور بعض اوقات شدت اختیار کر لیتی ہیں جو عمر کے ساتھ ساتھ گھٹتی نہیں بلکہ بڑھتی جاتی ہیں۔ ایسے بچوں کے ساتھ پیار محبت، توجہ کی فضا کو بڑھائیں اور کسی قسم کی سزا دینے سے گریز کریں۔

## 5۔ مٹی کھانا



عدم توجہ، نگرانی میں کمی یا خوراک وقت پر نہ ملنے کے سبب بچے مٹی کھانے کے عادی ہو سکتے ہیں۔ خاص طور پر جب گھر میں صفائی کا بھی فقدان ہو اور بچے کو وافر مقدار میں مٹی دستیاب ہو۔ مٹی کھانے کے سبب پیٹ کے کیڑے، آنتوں اور پیٹ کی دوسری بیماریاں جنم لے سکتی ہیں۔

شکل نمبر 9۔ بچے میں مٹی کھانے کی عادت

بچوں کی چھوٹی چھوٹی عادتیں ماں باپ کو ناگوار گزرتی ہیں اور انھیں پریشان کر دیتی ہیں۔ ایسے حالات میں والدین کو چاہیے کہ بچے کو مارنے کے بجائے عقل مندی سے ان کے مثبت حل نکالیں۔ ان کی نگرانی سخت کر دیں، غذا فوری طور پر دیں، گھر سے مٹی کے تمام ذرائع ختم کر دیں۔ بچوں میں کچھ عادتیں عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ خود بخود ختم ہو جاتی ہیں جبکہ بعض کے لیے خود کو کوشش کرنی ہوتی ہیں۔

## 6۔ بھوک نہ لگنا

بچے پورا دن تھوڑے تھوڑے وقفے سے کچھ نہ کچھ کھاتے پیتے رہتے ہیں۔ انھیں اپنی یہ عادت اتنی پسند ہے کہ دن میں کسی مقررہ وقت پر غذا لینا انھیں اچھا نہیں لگتا۔ بیشتر مائیں یہ شکایت کرتی ہیں کہ ان کے بچے کھانا نہیں کھاتے یا خیرے دکھاتے ہیں، انھیں زیر دقت کھانا پڑتا ہے، بچے دن بدن کمزور ہو رہے ہیں، ان کی سمجھ میں نہیں آ رہا کہ وہ کیسے اپنے بچوں کو کھانے کی طرف راغب کریں۔ بچوں میں کھانا نہ کھانے کی مختلف وجوہات ہوتی ہیں جن کو سمجھنا والدین کے لیے ضروری ہے۔ مثلاً جن گھروں میں مائیں نوکری کرتی ہیں وہاں آیا یا نوکرانی بچے کی دیکھ بھال کرتی ہے۔ اس صورت میں جب بچہ ماں کو اپنے ارد گرد نہیں دیکھتا اور اکیلے پن کے احساس کی وجہ سے اس کی بھوک ختم ہو جاتی ہے اور وہ کھانے کی طرف راغب نہیں ہوتا یا بہت کم کھانا کھاتا ہے۔ بعض اوقات آیا بچے کو جھڑک دیتی ہے اسے اپنے لیے مصیبت سمجھتی ہے اس سے بھی بچہ بگڑ جاتا ہے اور اسے کھانے سے نفرت ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ مناسب غذائیں، گھر کے دوسرے افراد کا اکیٹھے بیٹھ کر کھانا نہ کھانا، امتحان کا دباؤ اور دلچسپ ٹی وی پروگرام بھی بچے کی بھوک اڑا دینے کے لیے کافی ہوتے ہیں۔

کھانے پینے کی عادات میں تبدیلی لانے میں ماں کا کردار بہت اہم ہوتا ہے وہ رنگ برنگے اور ذائقے والے کھانے بنا کر ان کے لٹچ باکس کو ہر روز نئی ترتیب سے سجا کر ان کے کھانے کی دلچسپی کو بڑھا سکتی ہے۔ اسی طرح سلاڈ میں گاجر، مٹاڑ، کھیرے وغیرہ کو پھول اور دوسری مختلف دیدہ زیب شکلوں میں کاٹنا اور بچے کی غذا میں شامل کرنے سے بھی بچہ بڑے شوق سے کھائے گا۔

## 7۔ بڑوں سے بے ادبی سے پیش آنا

آج کے والدین اپنے اور بچوں کے درمیان فاصلہ رکھنا پسند نہیں کرتے وہ اپنے اور بچوں کے درمیان بے تکلفانہ اور دوستانہ مراسم رکھتے ہیں۔ یہ بات ایک حد تک صحیح ہے مگر یہ بے تکلفی اتنی نہیں ہونی چاہیے کہ ادب و احترام ملحوظ خاطر رکھنے کو تکلف خیال کیا جائے۔ والدین حتیٰ کہ بہن بھائیوں، قریبی رشتے داروں اور دوستوں وغیرہ سے تعلق خواہ کتنا ہی دوستانہ کیوں نہ ہو اس میں بدتمیزی اور گستاخی کا پہلو ہرگز نہیں ہونا چاہیے۔ اگرچہ ان رشتوں میں حسد کا پیدا ہونا ایک نفسیاتی مسئلہ ہے۔ خصوصاً بڑے بچے اس کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ کچھ والدین چھوٹے بچوں کی بدتمیزیاں اور بے ادب لہجے کو یوں کہہ کر نظر انداز کر دیتے ہیں کہ ابھی یہ بچہ ہے بڑا ہو کر سمجھ دار ہو جائے گا۔ بچہ ذلیل پا کر مزید سرکشی اور گستاخی پر اتر آتا ہے۔ خاص کر مائیں ڈانٹنے ڈپٹنے کے بجائے لاڈ کر کے سر پر چڑھا لیتی ہیں اور یہی عادتیں پننتہ ہو کر ان کی شخصیت کا حصہ بن جاتی ہیں۔ جن بچوں کی ہر غلط بات کو بھی صحیح سمجھا گیا ہو اسے صحیح اور غلط میں تمیز کیسے ہوگی۔ جسے بچپن ہی سے ضد کر کے روپیٹ کر اپنی ہر جائز ناجائز منوانے کی عادت پڑ جائے وہ بڑا ہو کر بھی اسی طریقے کو خود پر لا کر رکھتا ہے۔ جو بے ادبی اور بدتمیزی والا ماحول اسے بچپن میں میسر ہوتا ہے وہ بڑا ہو کر اسی بے تکلفی پر مائل رہتا ہے۔



شکل نمبر 10۔ بڑوں سے بے ادبی کی صورت میں بچے کو سمجھانا

ایسے حالات میں احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے ماں باپ کو چاہیے کہ وہ ان کے ساتھ پیار محبت میں اضافہ کریں۔ دوسرے لوگوں کے سامنے سزا دینے سے گریز کریں۔ انہیں ان کی اہمیت کا احساس دلائیں۔ اور ان کے ضد کرنے، کہنا نہ ماننے کی غیر صحت مندانہ عادت کو صحت مند فضا میں بدلنے کی کوشش کریں۔ ماں باپ اور خاندان کے دوسرے افراد کسی بھی کلاس سے تعلق رکھتے ہوں ان کے بچے یقیناً ان کی یکساں توجہ اور محبت کے طالب ہوتے ہیں۔



## 8۔ حسد کرنا

بچوں میں حسد کا جذبہ کثرت سے پایا جاتا ہے۔ گھر میں نئے بچے کی پیدائش بڑے بچے میں حسد پیدا کرتی ہے جس کی وجہ سے وہ چھوٹے بہن بھائی کو نقصان بھی پہنچا سکتا ہے۔ والدین خاص طور پر والدہ کی عدم توجہ اس کی بڑی وجہ ہے۔ سکول میں دوسرے بچوں کے پاس مختلف چیزیں بھی بچوں کو حسد کا شکار کرتی ہیں۔ والد کو چاہیے کہ اگر والدہ چھوٹے بچے کے ساتھ مصروف ہے تو وہ مناسب وقت بڑے بچوں کے ساتھ گزارے۔ بچوں کی باتیں دھیان سے سنیں۔ ان کے ساتھ مختلف کھیل کھیلیں۔ ان کی فرمائش کس حد تک پوری کریں لیکن ان میں توازن کا احساس بھی پیدا کریں۔

## 9۔ غصہ کرنا

کچھ بچوں میں سماجی یا جذباتی محرومیوں کا رد عمل غصے کی شکل میں اجاگر ہوتا ہے اور وہ معمولی معمولی باتوں پر غصے کا اظہار کرتے رہتے ہیں۔ مثلاً غصے میں دوسرے بچوں کو مارنا، برتن توڑنا، کھانا کھانے سے انکار، چیزوں کو الٹ پلٹ کرنا اور کتابوں کو پھاڑ دینا وغیرہ۔ کسی حد تک غصے کے اظہار کو نارمل اور مناسب سمجھا جاتا ہے۔ لیکن ہر وقت چیخ و پکار کرنا مناسب نہیں ہوتا۔ بعض اوقات چھوٹے بچے بھوک اور تھکاوٹ کی وجہ سے رونا اور چیخنا چلانا شروع کر دیتے ہیں۔ اس کے لیے آسان طریقہ یہ ہے کہ بچے کو وقت پر غذا دی جائے اور وقت پر سلا یا جائے تاکہ اس کی تھکاوٹ دور ہو جائے۔ اس کے علاوہ ہر وقت کی روک ٹوک، بچے کو پیار نہ کرنا، سست کہنا، والدین کا شدید رویہ اور ان کی توجہ حاصل کرنے کے لیے بچے میں غصے کا باعث بن سکتا ہے۔ ایسے مواقع پر بچے کے غصے کو نظر انداز کرنا بہتر ہے۔ اسے احساس دلایا جائے کہ اس کا بے جا غصہ کوئی اہمیت نہیں رکھتا۔ والدین سمجھ داری سے اپنے رویے پر نظر ثانی کریں۔ بچوں کے ساتھ مساوی سلوک روا رکھیں، انھیں انفرادی توجہ دیتے رہیں، ان کی جائز خواہشات کو پورا کرتے رہیں، ان میں خود اعتمادی کو ابھاریں اور ان کی حوصلہ افزائی کرتے رہیں۔

## 10۔ چوری کرنا

اکثر بچوں میں چوری کی عادت ہوتی ہے اس کی بہت ساری وجوہات ہیں جن کو ہم نوٹ نہیں کرتے اور سوچتے ہیں اس میں یہ عادت کہاں سے آگئی۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ وہ اپنے گھر میں کسی کو یا کسی دوست وغیرہ کو ایسا کرتے ہوئے دیکھتے ہیں یا والدین بچے کو پیسے یا اس کے مطلب کی چیز نہیں لے کر دیتے جب وہ دوسرے بچوں کے پاس وہ چیز دیکھتا ہے تو وہ یہ حرکت کرتا ہے۔ والدین اکثر اوقات ان باتوں کو نظر انداز کرتے ہیں۔ اگر بچوں کی اس حرکت کو

وقت پر نوٹ نہ کیا جائے تو بڑا ہونے تک بچہ یہ حرکت نہیں چھوڑے گا بلکہ اس کی یہ حرکت پختہ ہو جائے گی اور وہ معاشرے میں برے سے برا کام بھی نہیں چھوڑے گا اور عادی مجرم بن جائے گا جو ملک اور معاشرے دونوں کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ والدین کی بے جا سختی اور ڈانٹ ڈپٹ بھی بچے کو والدین سے فرمائش کرنے کے بجائے چوری کرنے پر مجبور کرتی ہے۔ بعض بچے حسد میں بھی آکر دوسرے بچوں کی چیزیں چرانے لگتے ہیں۔

### 11۔ احساس کمتری اور احساس عدم تحفظ

ڈھنی صدموں، والدین کی طرف سے عدم توجہ، بچوں کے ساتھ سلوک میں تفریق، بار بار غصہ یا تنقید کرنے کے سبب بچوں میں احساس کمتری اور احساس عدم تحفظ جنم لیتا ہے۔ بچوں کا اپنی ذات پر اعتماد ہی ختم ہو جاتا ہے جس کا اظہار وہ مختلف صورتوں میں کرتے ہیں مثلاً بچے کی زبان میں لکنت آ سکتی ہے، وہ دوسروں سے الگ تھلگ رہنے کو ترجیح دیتا ہے، اجنبی لوگوں کا سامنا کرتے ہوئے گھبراتا ہے، کسی نئے کام میں ہاتھ ڈالنے سے اجتناب کرتا ہے، اس کی یادداشت کمزور ہو جاتی ہے۔ والدین سمجھداری سے اپنے رویے پر نظر ثانی کریں، ان کے ساتھ مساوی سلوک رکھیں، انھیں انفرادی توجہ دیں، ان کی جائز خواہشات کو پورا کریں، ان میں خود اعتمادی ابھاریں اور ان کی حوصلہ افزائی کرتے رہیں تو بڑی حد تک ان مسائل پر قابو پایا جاسکتا ہے۔



شکل نمبر 11۔ احساس کمتری اور احساس عدم تحفظ کے شکار بچے

## 4۔ بچوں میں موجود تخلیقی صلاحیتوں کو اجاگر کرنا

تخلیقی صلاحیت ایک متحرک عمل ہے جو انسانی جسم میں موجود اندرونی وسائل کو بروئے کار لاتا ہے۔ ہر بچے میں کچھ نہ کچھ تخلیقی صلاحیتیں ضرور موجود ہوتی ہیں لیکن ان تخلیقی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ جس کے لیے گھر اور ارد گرد کا ماحول اہم کردار ادا کرتا ہے جب تک یہ دونوں مل کر بچے کی رہنمائی اور اس کے اندر پائے جانے والے تصورات کو ابھارتے اور خطرات مول لینے کی حوصلہ افزائی کرتے رہیں گے اسی طرح بچے بھی اپنے خیالات، بصیرت، مسائل کا حل تلاش کرنے اور دریافت کرنے کے لیے اپنی کوشش کرتے رہیں گے۔ تخلیقی صلاحیت ایسے بچے میں پروان چڑھتی ہے جب اسے محفوظ ماحول فراہم کیا جائے، غلطیوں سے سیکھنے کی تلقین کی جاتی ہو، اور انفرادی خیالات اور اختلافات کا احترام پروان چڑھتا ہو، امکانات کے بارے میں سوچنے، تصورات کے تجربات کرنے، خیالات کو جانچنے اور نتائج پر غور کرنے کے معقول مواقع فراہم کیے جاتے ہوں۔ اگرچہ والدین کی یہ کوشش بھی ہوتی ہے کہ وہ اپنے بچے میں پائی جانے والی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے اور اس کے روشن مستقبل کے لیے قابل تحسین قدم اٹھانے میں مدد کریں۔ لہذا بچے کی صلاحیتوں کو بڑھانے کے لیے مندرجہ ذیل نکات اہم ثابت ہو سکتے ہیں والدین انہیں ضرور مد نظر رکھیں۔

### 1۔ بچوں کو مسائل سلجھانے والا تخلیقی بچہ بننے میں مدد کیجیے

والدین جو اپنی اولاد کے لیے اولین درس گاہ کی حیثیت رکھتے ہیں۔ دیکھنا یہ ہے کہ وہ کس طرح کی تعلیم اپنے بچوں کو دے رہے ہیں؟ وہ بچوں کی جسمانی صحت اور نشوونما کے لیے تو فکر مند ہوتے ہیں آیا وہ ان کی ذہنی و نفسیاتی نشوونما اور تخلیقی طور پر سوچنے کی تعلیم کی اہمیت اجاگر کرتے ہیں کہ نہیں۔ یہ اتنا ہی اہم اور ضروری ہے جتنا وہ ان کی جسمانی نشوونما کے لیے فکر مند ہوتے ہیں۔ جدید دنیا کی پیچیدگیاں جن سے نمٹنے کے لیے کوئی واضح توڑ نظر نہیں آتا ان سے صرف تخلیقی سوچ سے ہی قابو پایا جاسکتا ہے۔ تخلیقی مفکرین نے بچوں کے لیے بہت سی کتابیں مہیا کی ہیں جو انہیں ایسی کہانیاں بانٹتی ہیں جنہوں نے جدید خیالات کے ساتھ روزمرہ کے مسائل حل کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ آج کی ایجادات مثلاً ہوا اور سورج سے بجلی بنانا، پن چکی اور ٹیلی فون وغیرہ یہ سب تخلیقی سوچ کا نتیجہ ہے۔

دراصل بچے کا تخیل اس کی ذاتی تجربہ گاہ ہے وہ یہاں بیٹگی کاموں کی مشق کر کے راستے میں آنے والی رکاوٹیں دور کرتے ہوئے اپنی منزل کو حقیقت میں دیکھ سکتا ہے۔ جن بچوں کو کم عمری میں تخیل کی قوت سے کام لینا سکھا دیا جاتا ہے ان کے لیے کامیابی حاصل کرنا آسان ہو جاتا ہے بچوں سے جب آئیڈیل لوگوں کے بارے میں بات کی جاتی ہے یا انہیں



عظیم داستانیں یا کتابیں پڑھنے کی طرف راغب کیا جاتا ہے تو اس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ وہ اپنے ذہنوں میں رول ماڈل کا تصور بنالیں۔ والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں کو زیادہ سے زیادہ ایسے مطالعہ کی طرف راغب کریں جو ان میں تخلیقی کامیابی حاصل کرنے کا شوق پیدا کرے اور انہیں ایسی تصویریں اور آرٹیکلز مہیا کریں جو ان کی تخلیقی صلاحیتوں کو واضح اور روشن بنائیں۔

کام میں وابستگی، لگن، جوش اور آزادی یہ سب ملکر تخلیقی صلاحیتوں کے عمل کو آگے بڑھاتی ہیں اور کامیابی دلاتی ہیں۔



شکل نمبر 12۔ تخلیقی صلاحیتوں کو آگے کرنا

## 2۔ نئی معلومات کی جستجو (Quest for knowledge) کی حوصلہ افزائی کرنا

کسی بچے کی عمومی اور ذہنی تعمیر و تشکیل کا دار و مدار اس بات پر ہوتا ہے کہ وہ کس قسم کے خواب دیکھتے ہیں، کن باتوں کے بارے میں سوچتے ہیں اور کن چیزوں سے متاثر ہوتے ہیں۔ (unseen) کی حیرت اور Quest for knowledge ہی مل کر ان رویوں کی تشکیل کرتے ہیں جن سے خواب دیکھنے والے فنکار اور خوابوں کو عملی شکل دینے والے سائنسدان پیدا ہوتے ہیں۔ سوچنے والی بات یہ ہے کہ ہم اپنے بچوں کو کیا دے رہے ہیں؟ اس سوال کا اطلاق گھر، معاشرے اور سکول تینوں پر ایک ساتھ ہوتا ہے کہانیوں کے کردار سنڈریلا (Syndrella) نام اینڈ جیری (Tom and Jerry) لائن کینگ (Lion king) سپر مین (Super Man) سپائڈر مین (Spider man) ریڈ یو اور ٹیلی وژن کی کہا نیاں اور ڈرامے وغیرہ یہ سب بچوں کے ذہنوں پر ایسے اثرات مرتب کرنے کا سبب بنتے ہیں جن سے بچوں کے اندر ایڈونچر، طاقت و لچکی، حیرت اور غیر فطری تصورات کے لیے ان کے اندر جگہ پیدا ہوتی ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں ہے کہ تصورات کی نوعیت کے اعتبار سے اکیسویں صدی کا بچہ بیسویں صدی کے بچے سے آگے ہے کہ وہ اب کہانیوں سے صرف

لطف اندوز ہی نہیں ہوتا بلکہ اپنے آپ کو ان سے relate بھی کر کے دیکھتا ہے۔ یہ بات بہت ضروری ہے کہانیوں کی کتابوں ڈراموں اور فلموں وغیرہ میں موجود مافوق الفطرت کرداروں میں موجود تشدد، جدید اسلحے کا استعمال، دہشت گردی اور طاقت کے ذریعے دوسروں کو زیر کرنے کے منفی رجحانات کی جگہ حق و باطل کی تفریق اور حق کی فتح کے لیے امن، دوستی، بھائی چارے، نیکی اور انصاف کے اصولوں کو فروغ دینے والا مواد تخلیق کیا جائے تاکہ ہمارے بچے بہتر، متوازن مزاج اور حق پرست انسان بن سکیں۔



شکل نمبر 13۔ بچہ نئی معلومات حاصل کرنے کی جستجو میں

3۔ مادری زبان میں لکھی جانے والی دلچسپ اور معلومات افزا کہانیوں، نظموں گیتوں کے ذریعے تخلیقی

صلاحیت میں اضافہ

تخلیقی صلاحیت میں اضافے کے حوالے سے ایک اہم پہلو مادری زبان میں لکھی جانے والی دلچسپ اور معلومات افزا کہانیوں، نظموں گیتوں کے ذریعے بچے کے ذوق کو پروان چڑھانا ہے۔ گھر چونکہ ابتدائی مدرسہ ہے لہذا اس کی ابتدا گھر سے ہونی چاہیے۔ آغاز میں ماں یا باپ بچوں کو سوتے وقت دلچسپ اور معلوماتی قصے، کہانیاں، انبیا کے قصے، حکایات، اور سریلے گیت اور نظمیں سنا کر اس رجحان کو پروان چڑھا سکتے ہیں۔ بچوں کے ذوق اور سمجھ کے مطابق کتب سے کہانیاں پڑھ کر سنائی جاسکتی ہیں۔ بچوں کو بزم ادب، تقریری مقابلے اور کانفرنسز اور سیمینارز وغیرہ میں بھی ضرور شرکت کروائیں تاکہ اس طرح کے مواقع ان کے رجحان اور صلاحیتوں میں اضافے کا سبب بن سکیں۔ اس کے علاوہ بچوں کو تعمیری سرگرمیوں میں شرکت کروائیں۔ ان سرگرمیوں میں حصہ لینے پر بچوں کی شخصیت کے پوشیدہ جوہر اور ادبی صلاحیتیں کھل کر سامنے آئیں گی۔





شکل نمبر 14۔ مادری زبان میں گائے جانے والے گیت اور نظمیں تخلیقی صلاحیتوں میں اضافے کا سبب بنتی ہیں

#### 4۔ بچے میں مثبت خیالات / سوچ پیدا کرنا اور منفی خیالات کی حوصلہ شکنی کرنا

ایک گھر کے اندر رہنے والے لوگ مختلف سوچ رکھتے ہیں۔ کچھ افراد مثبت سوچ کے حامل ہوتے ہیں اور کچھ منفی سوچ رکھتے ہیں۔ ہمارے یہی رویے بچوں کی زندگی پر حیرت انگیز طور پر اثر انداز ہوتے ہیں خصوصاً والدین کے رویوں سے بچے بہت متاثر ہوتے ہیں۔ اچھا گمان، لوگوں سے ہمدردی، مشکلات میں ڈٹ جانا، مصیبتوں پر صبر، صحت کی حفاظت، لوگوں کو معاف کرنا، سچ بولنا، سخاوت، وفاداری، احسان شناسی، وغیرہ سب مثبت سوچ اور رویوں کے زمرے میں آتے ہیں۔ بدگمانی، نفرت، بلا جواز تنقید، غیبت، بعض و کینہ، پست ہمتی و مایوسی، بے صبری، غصہ سے مغلوب ہونا، بخیلی، ریا کاری اور خود غرضی منفی سوچ اور رویوں کی عکاسی کرتے ہیں۔ والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں میں ہمیشہ مثبت خیالات، سوچ اور رویوں کو فروغ دیں اور منفی خیالات، سوچ اور رویوں کی حوصلہ شکنی کریں۔ کیونکہ مثبت طرز زندگی اور فکر و عمل کا انجام کامیابی اور منفی کا انجام ناکامی ہے۔ خواہ اس کا تعلق دنیا سے ہو یا آخرت سے۔ بچوں کے لیے دنیاوی زندگی میں مثبت طرز حیات ان کے اعلیٰ اخلاقی کردار کو تخلیق کرنا، منزل کو آسان بنانا، مال میں برکت لانا، اولاد کو صالح بنانا، دوستوں کو خوش رکھنا، ماں باپ کی خدمت کروانا، اعلیٰ صحت و معیار زندگی فراہم کرنا اور مادی فلاح و بہبود کا باعث بنتا ہے۔ جبکہ منفی خیالات، سوچ اور رویے بچوں کو ذہنی مریض بنانے، مایوسی پیدا کرنے، صحت برباد کرنے، حسد و جلن کے جذبات پیدا ہونے، نفرتوں کے جنگل اگنے، بھائی کو بھائی سے جدا کرنے کا باعث بنتے ہیں۔ یہ بات بڑے وثوق سے کہی جاسکتی ہے کہ مثبت خیالات اور سوچ سے اگر مسائل حل نہیں ہو سکتے تو اس کے ذریعے مسائل سے نکلنے کے بہت سے ضروری مواقع فراہم کر دیے جاتے ہیں۔

بچے میں مثبت خیالات / سوچ اس کی چھپی صلاحیتوں کو نکھارنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں جبکہ منفی رجحانات اس کی چھپی صلاحیتوں کو بالکل ختم کر دیتے ہیں



(الف) شکل نمبر- 15 بچے میں مثبت خیالات / سوچ اس کی چھپی صلاحیتوں میں اضافے کا سبب (ب) بچے میں منفی خیالات کی حوصلہ شکنی کرنا

## 5۔ مثبت تنقید کامیابی کی ضمانت ہے

کامیاب شخص کی شخصیت کا مطالعہ کریں تو معلوم ہوتا ہے کہ ان اشخاص نے ہر مقام پر مثبت تنقید کا سامنا کیا۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ مثبت تنقید بچے کے خیالات کو مزید نکھار سکتی ہے۔

اس وقت والدین کی اکثریت ایسی ہوتی ہے جو اپنے بچوں پر وقت بے وقت طنز اور تنقید شروع کر دیتے ہیں۔ ان کا یہ رویہ بچوں میں نفرت اور بدظنی پیدا کر دیتا ہے۔ ذیل میں دیکھتے ہیں کہ مثبت اور منفی تنقید کے بچے کی زندگی پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟

مثبت تنقید کے بچے کی زندگی پر اثرات	منفی تنقید کے بچے کی زندگی پر اثرات
<p>مثبت تنقید بچے کے اندر سکون، آسودگی جذباتی ٹھیراؤ اور مسرت پیدا کرتے ہیں۔</p> <p>مثبت تنقید کا حامل بچہ پسندیدہ اور ہر لحاظ پر بہتر ہوتا ہے۔</p> <p>مثبت تنقید بچے کی کامیابی کی راہیں ہموار کرتی ہے۔</p> <p>مثبت تنقید بچے کی جسمانی، ذہنی، جذباتی و نفسیاتی صحت کی ضامن ہوتی ہے۔</p> <p>مثبت تنقید بچے کی جسمانی، ذہنی، جذباتی اور تخلیقی صلاحیتوں کو نکھارتی ہے۔</p>	<p>منفی تنقید بچے میں بے چینی، اضطراب، جذباتی عدم توازن۔ ذہنی دباؤ اور غم و غصہ پیدا کرتے ہیں۔</p> <p>منفی تنقید کا حامل بچہ نا پسندیدہ اور ہر لحاظ پر نہیں ہوتا ہے۔</p> <p>منفی تنقید بچے کو نامی سے دوچار کرتی ہے۔</p> <p>منفی تنقید بچے کی جسمانی، ذہنی، جذباتی و نفسیاتی صحت کو تباہ کرتی ہے۔</p> <p>منفی تنقید بچے کی جسمانی، ذہنی، جذباتی اور تخلیقی صلاحیتوں کو مکمل طور پر سلب کرتی ہے یا انھیں غلط سمت کی جانب موڑ دیتی ہے۔</p>

## 6۔ بچوں کی بوریت تخلیقی صلاحیتوں میں اضافے کا سبب بنتی ہے

ماہر تعلیم کی نئی ریسرچ کے مطابق بچوں کو بوریت کا شکار ہونے دینا چاہیے تاکہ ان میں پیدائشی تخلیقی صلاحیتوں کی نشوونما ہو سکے۔ ان کے مطابق صرف قدرتی بوریت ایک خلا پیدا کرتی ہے اور تخلیقی سوچ کو بیدار کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ لیکن اس کے لیے والدین کا ساتھ ضروری ہے ورنہ لڑکوں میں یہ بوریت اکثر اوقات تشدد، توڑ پھور اور دیگر شدت پسند تفریحات میں بدل سکتی ہے۔ آپ نے اپنے ارد گرد لوگوں کو دیکھا ہوگا کہ جب وہ فارغ ہوتے ہیں گھنٹوں کھڑکی میں کھڑے ہو کر کھیتوں، درختوں اور بدلے موسموں کو دیکھتے ہیں اور اپنی ڈائری میں نوٹ کرتے جاتے ہیں۔ ان کی اس بوریت نے انہیں کچھ نہ کچھ کسی کو مصنفہ، کسی کو سائنس دان، وغیرہ بنا دیا۔ اسی طرح جب بچوں کے پاس کچھ کرنے کے لیے نہیں ہوتا تو وہ بور ہونے لگتے ہیں اس وقت وہ ٹیلی وژن، ریڈیو، ٹیلی فون وغیرہ کھول لیتے ہیں۔ یہ تمام چیزیں بچوں کی تخلیقی صلاحیتوں کو متاثر کرتی ہیں۔

والدین کی بے جا پابندیاں بچوں کی نشوونما پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

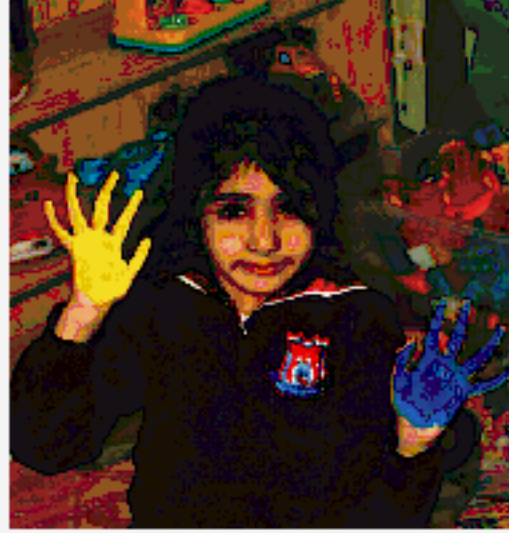


فکل نمبر 16۔ بچے میں بوریت تخلیقی صلاحیتوں میں اضافے کا سبب بنتی ہیں

## 7۔ ماحول کی تبدیلی

بچوں کے ماہرین یہ کہتے ہیں کہ بچہ ہو یا بڑا جب بھی وہ کسی دوسری جگہ جاتا ہے عموماً اس کے ذہن میں مختلف خیالات جنم لیتے ہیں۔ وہ مزید کہتے ہیں کہ دماغ میں نہ صرف خیالات جنم لیتے ہیں بلکہ ماحول کی تبدیلی انسان کو دوبارہ زندہ کر دیتی ہے اور وہ اپنے ارد گرد کی چیزوں کا بغور جائزہ لیتا ہے جس کی وجہ سے دماغ کی اس خاص کیفیت میں خیالات کی آمد ضروری ہو جاتی ہے۔ بچوں میں چونکہ سیکھنے کی اہلیت بڑوں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ اس لیے وہ ماحول کی تبدیلی سے زیادہ اثر انداز ہوتے ہیں اور بہت کچھ سیکھنے کی کوشش میں لگے رہتے ہیں ان کی یہ کوشش ان کی تخلیقی صلاحیت میں اضافے کا باعث بنتی ہے۔





شکل نمبر 17۔ ماحول کی تبدیلی بچے کی تخلیقی صلاحیتوں میں اضافے کا سبب بنتی ہیں

## 8۔ بچوں کی بات سننے میں پہل کرنا اور انھیں اہمیت دینا

بچوں کے ماہر نفسیات اپنی کتابوں میں لکھتے ہیں کہ بچوں کی باتیں چاہے غلط ہی کیوں نہ ہوں ان کو غور سے سنیں، انھیں اظہار خیال کے لیے کچھ وقت دیں۔ اس کے بعد اگر ضروری ہو تو اختلاف کریں۔ ماہر نفسیات کے مطابق جب ہم بچے کے منفی احساسات کو قبول کر لیتے ہیں تو اس کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ بچے کئی کئی مرتبہ اپنے منفی جذبات و احساسات کا اظہار کرتے ہیں، والدین کو ہر مرتبہ حوصلے سے بچے کی بات سن لینی چاہیے، بات سننے کے بعد اس پر تنقید نہ کریں بلکہ اسے پیار سے سمجھائیں کہ کس وجہ سے اس کی بات قابل عمل نہیں ہے۔ اگر بچے اور والدین کے درمیان کسی قسم کا اختلاف رائے ہو تو مل بیٹھ کر مستقبل کے لیے مشاورت سے چند تجاویز مرتب کر لی جائیں۔ والدین کو ان تجاویز کی روشنی میں مسائل کا حل اور اسے معاشرے کا کامیاب شہری بنانے پر عمل کیا جائے۔



شکل نمبر 18۔ بچے کی بات سننے میں پہل کرنا



### خود آزمائی نمبر 3

درست جواب سے خالی جگہ پر کیجیے

- 1- رات کو بستر پر بچوں کا پیٹاب اس صورت میں نکلتا ہے جب وہ..... نیند سو رہے ہوتے ہیں۔  
نیم خوابی کی / کم خوابی کی / گہری
- 2- ناک میں انگلی ڈالنے کی عادت تقریباً..... کی عمر کے بچے میں زیادہ پائی جاتی ہے۔  
ایک سے دو سال / تین سال سے تقریباً چھ سال / چار سے نو
- 3- غصہ یا تنقید کرنے کے سبب بچوں میں احساس کمتری اور احساس..... جنم لیتا ہے۔  
عدم تحفظ / ذمہ داری / غیر ذمہ داری
- 4- بچے کا..... اس کی ذاتی تجربہ گاہ ہے۔  
دماغ / دل / تخیل
- 5- بچے میں..... اس کی چھپی صلاحیتوں کو نکھارنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔  
مثبت خیالات / معاشرتی خیالات / نفسیاتی خیالات
- 6- بچوں میں سیکھنے کی اہلیت بڑوں کی نسبت..... ہوتی ہے۔  
کم / زیادہ / بالکل نہیں
- 7- قدرتی بوریٹ بچے میں ایک..... پیدا کرتی ہے۔  
جذبہ / خلا / منفی رویہ
- 8- ماہرین کے مطابق بچوں کی باتوں کو غور سے سنیں اور انہیں..... کے لیے کچھ وقت دیں۔  
اظہار خیال / سمجھانے / ٹھیک ہونے

سوال نمبر 2- چھوٹے بچوں کے مسائل کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟ تحریر کیجیے۔

سوال نمبر 3- بچے کی تخلیقی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے میں والدین کیا کردار ادا کر سکتے ہیں؟

## جوابات خود آزمائی

### خود آزمائی نمبر 1

- 1 - انجام 2 - وراثت 3 - باپ 4 - نشوونما 5 - مشکل
- سوال نمبر 2 - جواب کے لیے پونٹ نمبر 1 اور سیکشن 1.1.1 کا مطالعہ کیجیے۔

### خود آزمائی نمبر 2

- 1 - تجزیہ 2 - قدرتی 3 - قدرتی 4 - قدرتی 5 - روایتی
- سوال نمبر 2 - جواب کے لیے پونٹ نمبر 1 اور سیکشن 2.1 کا مطالعہ کیجیے۔
- سوال نمبر 3 - جواب کے لیے پونٹ نمبر 1 اور سیکشن 2.2 کا مطالعہ کیجیے۔

### خود آزمائی نمبر 3

- 1 - گہری 2 - تین سال سے تقریباً چھ سال 3 - عدم تحفظ 4 - ٹخیل 5 - مثبت خیالات
- 6 - زیادہ 7 - خلا 8 - اظہار خیال
- سوال نمبر 2 - جواب کے لیے پونٹ نمبر 1 اور سیکشن 3 کا مطالعہ کیجیے۔
- سوال نمبر 3 - جواب کے لیے پونٹ نمبر 1 کے سیکشن 4 کا مطالعہ کیجیے۔

# بچے کی قبل از پیدائش نشوونما

**(Prenatal Growth and Development)**

تحریر: ڈاکٹر افتخار النساء حسن  
نظر ثانی: شگفتہ حسین

## فہرست مضامین

38	یونٹ کا تعارف
38	یونٹ کے مقاصد
39	1- بچے کی قبل از پیدائش نشوونما
39	1.1- بچے کی قبل از پیدائش نشوونما کی خصوصیات
40	1.2- خلیے کی خصوصیات
42	2.3- بچے کی جنس کا تعین
43	1.4- خود آ زمانی نمبر 1
44	2- جنین کی نشوونما کے مراحل
46	2.1- خود آ زمانی نمبر 2
48	3- حمل کی علامت اور حمل ٹھہرنے کی تشخیص
50	3.1- حاملہ کی دیکھ بھال
52	3.2- حاملہ عورت کے لیے چند اہم تجاویز
53	3.3- خود آ زمانی نمبر 3
55	4- دورانِ حمل چند نقصان دہ عوامل
55	4.1- غیر متوازن غذا کا استعمال
56	4.2- ادویات اور کیمیائی اجزاء
57	4.3- سخت اور مشقت طلب کام
57	4.4- متعدی امراض
57	4.5- خود آ زمانی نمبر 4
58	5- حاملہ عورت کے لیے ورزش کی اہمیت
64	5- جوابات



## فہرست اشکال

41	شکل نمبر 2.1- لونیوں کی تقسیم
42	شکل نمبر 2.2- بچے کی جنس کا تعین
45	شکل نمبر 2.3- دور مضغہ
46	شکل نمبر 2.4- دور جنین
59	شکل نمبر 2.5- ورزش اور بغیر ورزش حاملہ کا جسم
60	شکل نمبر 2.6- سیدھا کھڑا ہونا
61	شکل نمبر 2.7- بستر پر سیدھا لیٹنا
62	شکل نمبر 2.8- بازوؤں کی ورزش
62	شکل نمبر 2.9- بواسیر کا شکار حاملہ کی پوزیشن
63	شکل نمبر 2.10- ٹانگوں کی تھکن دور کرنا

## یونٹ کا تعارف

بچے کی پیدائش نہ صرف والدین بلکہ ملک و قوم کے لیے بھی اہمیت کی حامل ہوتی ہے۔ صحت مند اور ذہین بچے والدین کے لیے باعث اطمینان اور قوم کے لیے قابل فخر شہری ثابت ہوتے ہیں۔

یوں تو ہر شادی شدہ جوڑے کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کا پیدا ہونے والا بچہ ہر لحاظ سے افضل ہو مگر اس کے لیے انہیں خود کیا کرنا چاہیے اس سے انہیں کوئی خاص واقفیت نہیں ہوتی۔ دراصل ہمارے معاشرے میں بہت سی باتیں جدید سائنسی تحقیقات سے واقفیت کی وجہ سے عام لوگوں تک نہیں پہنچ پاتیں جس کی وجہ سے بہت سی حفاظتی تدابیر جو ماں اور بچے کی صحت کی ضامن ہو سکتی ہیں، اختیار نہیں کی جاسکتیں۔ اس یونٹ میں ان تمام معلومات پر تفصیل سے روشنی ڈالی گئی ہے امید ہے کہ آپ اس سے پوری طرح مستفید ہوں گے۔

## یونٹ مقاصد

یہ یونٹ پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے اور بتائیں گے کہ:

- 1- بچے کی قبل از پیدائش نشوونما کیسے ہوتی ہے؟
- 2- حمل ٹھہرنے کی کیا علامات ہیں۔
- 3- حمل ٹھہرنے کی تشخیص کیسے کی جاسکتی ہے؟
- 4- حاملہ عورت کی دیکھ بھال میں کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔
- 5- دوران حمل وہ کون سے خطرناک عوامل ہیں جو بچے اور ماں کے لیے نقصان کا باعث ہو سکتے ہیں۔

# 1- بچے کی قبل از پیدائش نشوونما

## (Prenatal Development)

پری نٹل (Prenatal Period) پیدائش سے پہلے کا وہ وقت ہے جو بچہ ماں کے پیٹ میں گزرتا ہے۔ یہ عرصہ حمل ٹھہرنے سے شروع ہو کر پیدائش پر ختم ہوتا ہے اور اس کا دورانیہ تقریباً 36 سے 40 ہفتوں یا نو مہینوں پر محیط ہوتا ہے۔ قبل از پیدائش یہ دور انسانی زندگی کا سب سے مازک ترین دور ہے۔ یہ وہ وقت ہے جب انسانی حیات کی بنیادیں استوار ہوتی ہیں جن پر انسان کی زیادہ تر عمر کی نشوونما کی قوتیں انحصار کرتی ہیں۔

### 1.1- بچے کی قبل از پیدائش نشوونما کی خصوصیات

قبل از پیدائش نشوونما بہت سی وجوہات کی بناء پر اہم اور منفرد ہے۔ کیونکہ یہ بعد از پیدائش نشوونما کے تمام مدارج پر اثر انداز ہوتی ہے۔ مندرجہ ذیل بعد از پیدائش نشوونما پر اثر انداز ہوتی ہے درج ذیل ہیں۔

1- موروثی خواص کا تعین:

موروثی خواص ساری زندگی کے دوران ہونے والی نشوونما کے لیے بنیاد کا کام کرتے ہیں۔ حمل ٹھہرنے کے وقت یہ تعین ہو جاتا ہے اور اس کے بعد کبھی ان خواص میں تبدیلی نہیں آتی۔ بعد میں ہونے والے ماحولیاتی اثرات نشوونما کے انداز کو بے شک متاثر کرتے ہیں لیکن اس سلسلے میں ہونے والی تبدیلیاں نشوونما کی کیفیت (quality) میں ہوتی ہیں۔ نشوونما کی حدود (quantity) تبدیل نہیں ہو سکتیں۔

2- قبل از پیدائش

ماں کے جسم کا سازگار ماحول وراثتی خواص کی نشوونما پر اچھا اثر ڈالتا ہے اور نا سازگار ماحول نشوونما کو کم کر دیتا ہے حتیٰ کہ اس کے منفی اثرات مستقبل میں ہونے والی نشوونما کو بگاڑ بھی سکتے ہیں۔ وراثتی خواص زندگی کے کسی بھی دوسرے دور کی نسبت قبل از پیدائش دور میں زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔

3- جنس کا تعین:

کسی فرد کی جنس کا تعین حمل ٹھہرتے وقت ہو جاتا ہے اور یہ کہنا کہ ماں کے جسم کے حالات جنس کے تعین پر اثر

انداز ہوتے ہیں بالکل غلط ہے۔

#### 4- بڑھوتری اور نشوونما کا تیز ترین دور:

انسان کی تمام عمر کی بڑھوتری کی نسبت اس دور میں بڑھوتری کی رفتار (growth) سب سے تیز ہوتی ہے پیدائش سے پہلے مہینوں میں انسان ایک خوردبینی خلیے سے بڑھ کر تقریباً سات پاؤنڈ وزنی اور 20 انچ تک لمبے بچے میں تبدیل ہو جاتا ہے ایک اندازے کے مطابق اس دور میں وزن تقریباً 1 ملین گنا بڑھتا ہے۔

#### 5- پرخطر دور:

قبل از پیدائش کا دور جسمانی اور نفسیاتی دونوں قسم کے خطرات سے پر ہے۔ خصوصاً دور (Embryonic period) خطرناک ترین دور شمار کیا جاتا ہے۔ یہ وہ وقت ہوتا ہے جب جسمانی، ذہنی اور ماحولیاتی خطرات آئندہ ہونے والی نشوونما پر گہرے اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔ یہاں تک کہ نشوونما کا مکمل اختتام بھی ہو سکتا ہے۔

#### 6- اہم لوگوں کے رویوں کی تشکیل:

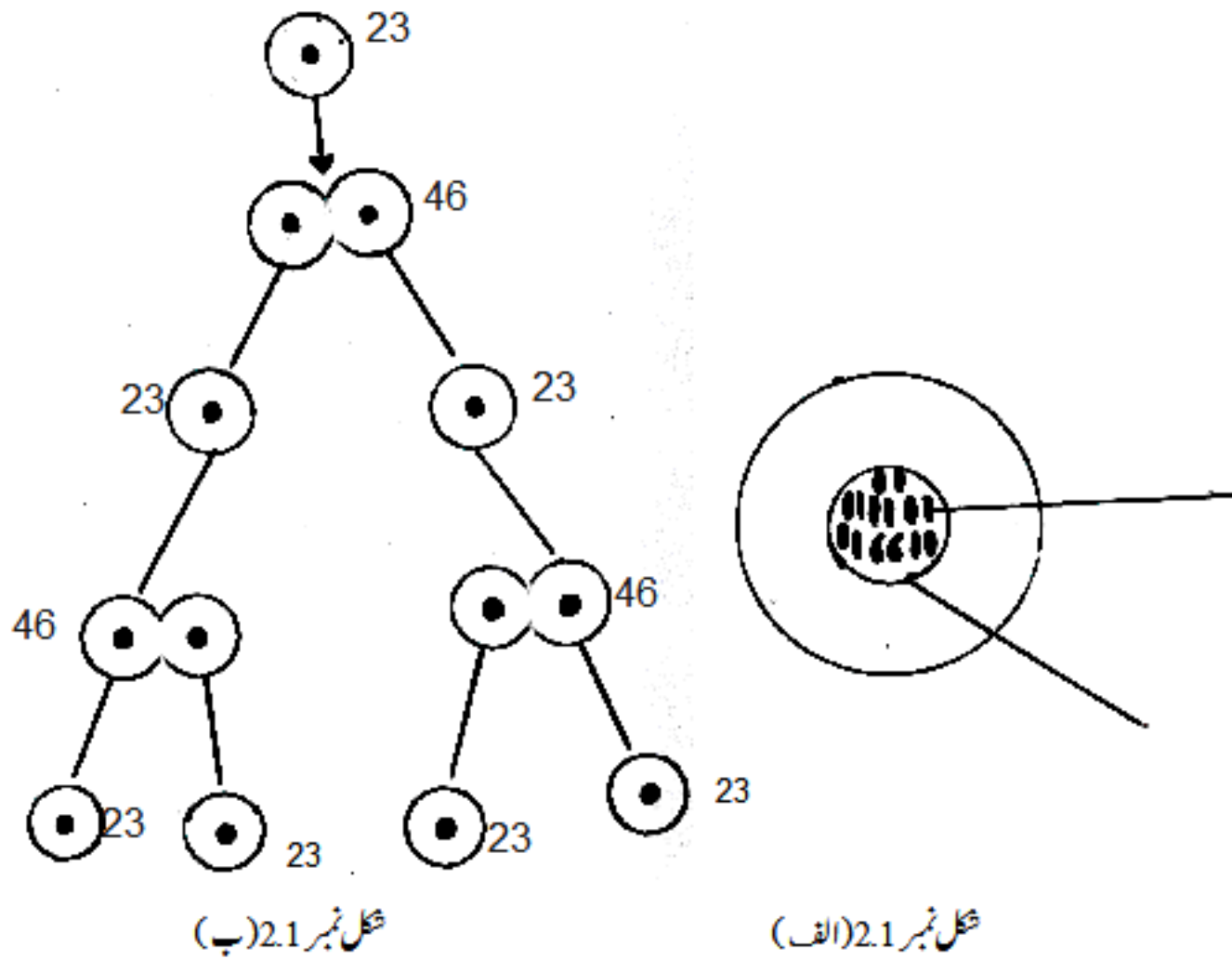
قبل از پیدائش دور میں ہی لوگ اس نئے خلیے شدہ فرد کے بارے میں اپنے رویے بناتے ہیں۔ پیدائش کے بعد اس بچے کے ساتھ کیا سلوک کیا جاتا ہے اس کا انحصار انہی رویوں پر ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ خاندان کے افراد کے رویوں کا اثر ماں کی جذباتی حالت پر بھی پڑتا ہے۔ منفی رویے ماں کے جذبات پر اثر انداز ہوتے ہیں اس کے طبعیاتی نظام کو متاثر کرتے ہیں جس کے نتیجے میں بچے کی طبعی نشوونما پر بڑا اثر پڑ سکتا ہے۔

## 1.2- خلیے کی خصوصیات

جس طرح ایک عمارت اینٹوں سے بنی ہوتی ہے اس طرح انسانی جسم بہت چھوٹے چھوٹے خلیوں سے مل کر بنا ہوتا ہے۔ جسم میں دو قسم کے خلیے پائے جاتے ہیں۔ خلیوں کی ایک قسم وہ ہوتی ہے جو ہمارے بالوں، ہاتھوں اور جلد وغیرہ میں موجود ہوتے ہیں اور انہیں Somatic خلیے کہتے ہیں۔ دوسری قسم کے خلیے یا صنفی خلیے (اموی اور ابوی) کہلاتے ہیں۔ دیکھئے شکل (نمبر 2.1) (ا، ب) ہر خلیے کے درمیان ایک مرکزہ موجود ہوتا ہے اور اس مرکزے میں باریک دھاگے نما اجسام موجود ہوتے ہیں جنہیں لوہیے کہتے ہیں۔ (دیکھئے لوہیوں کی تعداد جو ایک جاندار کے لیے مستقل ہوتی ہے۔ مثلاً مٹی میں 38 لوہیے اور انسان میں 46 لوہیے ہوتے ہیں۔) (جو کہ ہمیشہ جوڑوں کی شکل میں ہوتے ہیں)۔ لوہیوں کی یہ تعداد



بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ مثلاً اگر کسی انسان میں 46 کے بجائے 50 لوہیے ہوں تو وہ زندہ نہیں رہ سکتا۔ ان لوہیوں کو اگر خوردبین سے دیکھا جائے تو یہ منکوں (beads) کی شکل میں نظر آتے ہیں۔ ان منکوں کو جین (Jene) کہتے ہیں اور ان ہی جین کی وجہ سے انسان میں وراثتی خصوصیات مثلاً بالوں کا رنگ، آنکھوں کا رنگ، قد اور انکھ، ناک کی بناوٹ وغیرہ پائی جاتی ہیں۔ ہر جین میں ایک خاص قسم کی وراثتی خصوصیت ہوتی ہے۔



عام طور پر ایک خلیہ ایک خاص مدت میں 46، 46 لوہیوں کے دو خلیوں میں تقسیم ہو جاتا ہے۔ اور پھر یہ دو خلیے 4 خلیوں میں تقسیم ہو جاتے ہیں۔ اس طرح ان کی تقسیم در تقسیم ہوتی رہتی ہے لیکن لوہیوں کی تعداد 46 ہی رہتی ہے۔ انسانی زندگی کی ابتداء بھی ایک خلیہ سے ہوتی ہے جس میں 46 لوہیے ہوتے ہیں۔ ان میں آدھے لوہیے ماں کی جانب سے (اموی) اور آدھے باپ کی جانب سے (ابوی) ملتے ہیں۔ اس طرح اموی اور ابوی خلیوں کے ملاپ سے جو خلیہ بنا ہے، اسے بارور خلیہ کہتے ہیں۔ دیکھئے شکل نمبر 2

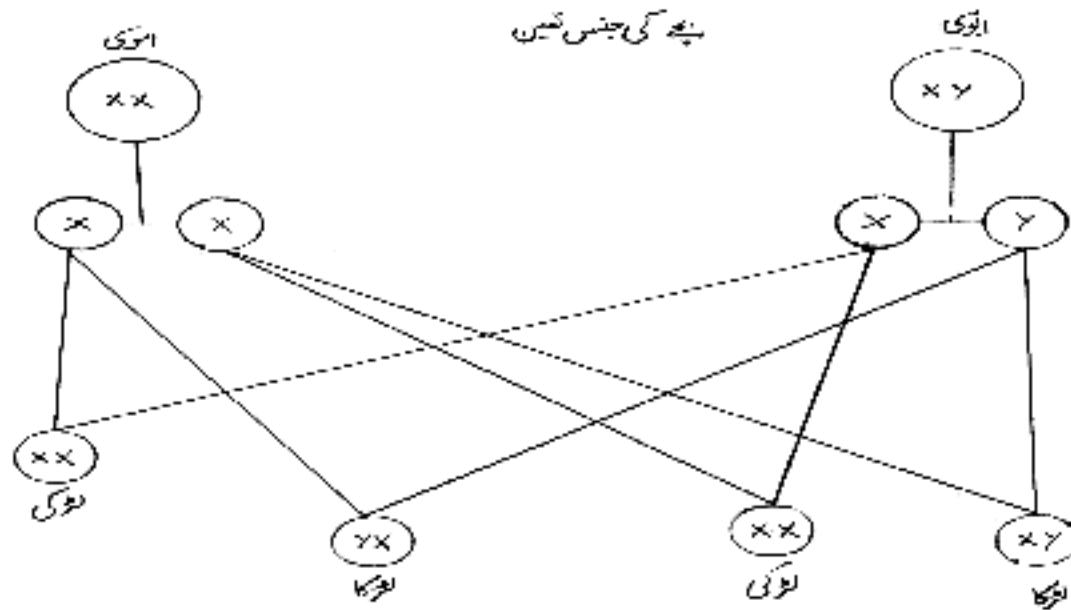
جنسی خلیے بھی تقسیم ہوتے ہیں اور ان کی تقسیم بھی (Somatic) خلیوں کی تقسیم کی طرح ہوتی ہے۔ چونکہ ایک بارور

خلیہ اموی اور ابوی خلیوں کے ملاپ سے بنتا ہے، اس لیے نہ سوچا جاسکتا ہے کہ اس طرح بارود خلیے میں 92 لونپے ہوں گے اور اس طرح ہر بارود خلیے میں ان کی تعداد بڑھتی جائے گی۔ یہ لیکن درحقیقت ایسا ہونا نہیں ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اموی اور ابوی خلیوں میں ملاپ سے پہلے لونپوں کی تعداد آدھی رہ جاتی ہے۔ اس قسم کی تقسیم کو (Reduction Division) کہتے ہیں۔ اور یہ صرف صنفی خلیوں میں (اموی اور ابوی) پائی جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بارود خلیے میں بھی دوسرے خلیوں کی طرح 46 لونپے ہوتے ہیں۔ 23 لونپے ماں کی جانب سے اور 23 باپ کی جانب سے ہوتے ہیں۔

### 2.3- بچے کی جنس کا تعین

جیسا کہ ہم پہلے بتا چکے ہیں کہ انسانی خلیوں میں لونپوں کی تعداد 46 یا 23 جوڑے) ہوتی ہے۔ ان 23 جوڑوں میں سے ایک جوڑا ایسا ہوتا ہے جو بچے کی جنس کا تعین کرتا ہے اور اس لونپے کو جنس سے متعلق لونپے کہا جاتا ہے۔ لڑکی ہونے کی صورت میں اس جوڑے کو (xx) لونپے کہتے ہیں۔ ایک x لونپہ ماں کی جانب سے اور دوسرا x لونپہ باپ کی طرف سے ملتا ہے۔ یعنی ابوی اور اموی دونوں خلیوں کے x لونپوں کے ملاپ سے لڑکی کی پیدائش عمل میں آئے گی۔ اگر ماں کی طرف سے x لونپہ اور باپ کی طرف سے y لونپہ آپس میں ملیں تو نتیجتاً لڑکے کی پیدائش عمل میں آئے گی۔

اس کا مطلب یہ ہوا کہ بچے کی جنس کا ذمہ دار ہمیشہ باپ ہوتا ہے۔ جب کہ ماں کا اس میں کوئی ہاتھ نہیں ہوتا کیونکہ لڑکا ہو یا لڑکی ماں کی طرف سے ہمیشہ (x) لونپہ ہی حصہ لے گا۔



شکل نمبر 2.2 بچے کی جنس کا تعین

#### 1.4- خود آزمائی نمبر 1

- 1- آپ کے والد نے x لونپہ کہاں سے لیا تھا، دادی اماں کی طرف سے یا دادا ابا کی طرف سے؟
- 2- جب ہر خلیے میں 46 لونپے ہوتے ہیں تو پھر ایک بارور خلیے میں کتنے لونپے ہوں گے، جب کہ بارور خلیہ اموی اور ابو خلیوں کی ملاپ سے بنتا ہے۔
- 3- کسی جاندار میں لونپیوں کی کیا اہمیت ہے؟
- 4- بارور خلیہ کیا ہوتا ہے۔
- 5- دو لونپیوں کے ملاپ سے لڑکا پیدا ہوگا یا لڑکی؟

## 2- قبل از پیدائش جنین کی نشوونما

استقرار حمل کے بعد رحم مادر میں جنین نشوونما کا عمل تیزی سے شروع ہو جاتا ہے۔ نشوونما کا یہ عمل تقریباً نو قمری مہینوں یا 38 سے 42 ہفتوں میں مکمل ہوتا ہے۔ جس میں ایک بارور خلیے سے تقریباً دو سو بلین یا دو کھرب خلیات پر مشتمل بچے کی تشکیل ہوتی ہے۔ اور بچے کی ہڈیاں، عضلات، جلد، اس کے علاوہ اندرونی اعضاء اور دماغی نظام جیسے پیچیدہ امور پیدائش سے پہلے ہی کام کر رہے ہوتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں قبل از پیدائش کا زمانہ چونکہ بہت تیز رفتری سے بڑھنے کا زمانہ ہے اس لیے اس دوران ماں کی غذا اور صحت کا بچے کی نشوونما پر بہت گہرا اثر پڑتا ہے۔ ماں کی جذباتی کیفیت بھی اہمیت کی حامل ہے کیونکہ اس کا اثر بھی ماں کے طبعیاتی نظام پر پڑتا ہے جو بالآخر بچے کی نشوونما پر منعکس ہوتا ہے۔

### 2.1- ایام حمل کا حساب اور نشوونما کے مراحل

استقرار حمل کی توثیق ہو جانے کے بعد زمانہ حمل کا اندازہ آخری ماہواری آنے کے پچھلے دن سے کیا جاتا ہے۔ ان ایام میں بارور خلیہ نشوونما کے تین مراحل سے گزرتا ہے۔

#### 1- دور جفتہ (Ovum Stage)

(Fertilization to end of 2nd week) (بارور دگی سے دوسرے ہفتے کے اختتام تک)

جونہی ایک اموی خلیے کا اموی خلیے سے ملاپ ہوتا ہے تو اس بارور خلیے کو zygote کہتے ہیں۔ یہ ایک سوئی کے سرے کے برابر ہوتا ہے اور اس دور میں اس کا سائز بالکل تبدیل نہیں ہوتا اور یہ اپنے اندر موجود زردی کے دانوں سے خوراک حاصل کرتا ہے۔ جیسے یہی جفتہ فلوپین ٹیوپ (Fallopian tube) سے گزر کر رحم میں ایک گچھے کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ خلیوں کے یہ گچھے دو واضح حصوں میں تقسیم ہو جاتے ہیں۔ باہر کا حصہ غلاف جنین (Amniotic Sac) آنول (Placenta) اور مال (Embilical Corel) بناتا ہے جبکہ اندرونی حصہ بعد میں بڑھ کر انسانی شکل اختیار کرتا ہے۔ استقرار حمل کے تقریباً دس دن بعد جفتہ بڑی مضبوطی سے رحم کی اندرونی سطح میں دھنس جاتا ہے۔

#### 2- دور مضغہ (Embryonic period)

(End of the second week to end of second qumer month)



(دوسرے ہفتے کے اختتام سے دوسرے قمری مہینے کے اختتام تک)

اس دور میں خلیوں کے گچھے تیزی سے تقسیم کے عمل کی وجہ سے تمام جسمانی اعضاء اور جسمانی نظاموں کی صورت میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اس لیے اس دور میں مضغہ خلیوں کے گچھے کی نسبت انسانی ہیولہ سے زیادہ ملتا ہے۔ مضغہ ایک خاص قسم کی مائع سے بھری تھیلی میں حرکت کرتا رہتا ہے اور یہ مضغہ ماں کے خون سے خوراک حاصل کرتا ہے حمل کے دوسرے مہینے کے اختتام پر مضغہ کا وزن تقریباً سوا ایک 1-1/4 اونس اور لمبائی تقریباً 1-1/2 انچ ہوتی ہے۔



شکل نمبر 2.3 مضغہ

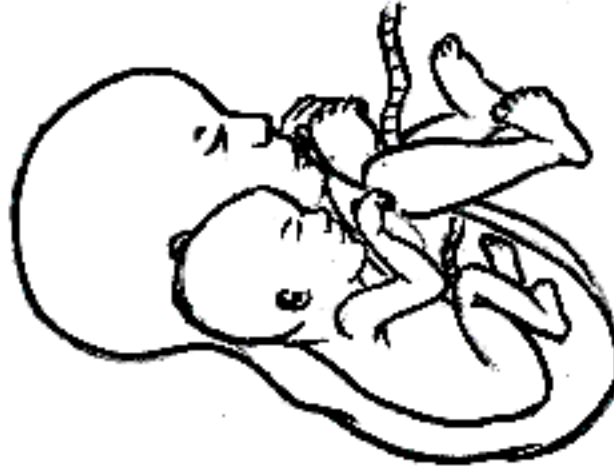
3- دور جنین (The fetal stage)

(End of second qumar month to birth)

(دوسرے قمری مہینے کے اختتام سے پیدائش تک)

اس دور میں کوئی نئے اعضاء تشکیل نہیں پاتے۔ البتہ جو اعضاء دور مضغہ میں تشکیل پا چکے ہیں ان کی نشوونما ہوتی ہے اور وہ سائز میں بڑھتے ہیں۔ حمل کے تیسرے مہینے کے آخر تک کچھ اعضاء اتنے نشوونما پا چکے ہیں کہ وہ اپنا کام کرنا

شروع کر دیتے ہیں۔ تقریباً 15 ویں ہفتے میں بچے کے دل کی دھڑکن کا پتہ چلتا ہے۔ پانچویں مہینے میں جنین کی حرکات آسانی سے محسوس کی جاسکتی ہیں اور بعد کے مہینوں میں یہ حرکات اور بھی تیز ہو جاتی ہیں۔ ساتویں مہینے تک جنین کے تمام اعضاء پایہ تکمیل کو پہنچ جاتے ہیں (دیکھئے شکل نمبر 2.4) اس مہینے میں پیدا ہونے والا بچہ زندہ رہ سکتا ہے۔ آٹھویں مہینے میں جنین کے سر کا رخ نیچے کی طرف ہو جاتا ہے لیکن بعض اوقات پاؤں نیچے کی طرف ہو جاتے ہیں تاہم پیدائش کے وقت یہ سمت بدلنے کے امکانات ہوتے ہیں۔ آٹھویں مہینے میں بچے کا وزن بڑھنا شروع ہو جاتا ہے اور نویں مہینے میں بچے کے بال اور ناخن بڑھتے ہیں۔ پیدائش کے وقت عام طور پر بچے کا وزن اوسطاً 3.5 (7 پاؤنڈ) کلوگرام ہوتا ہے۔



شکل نمبر 2.4 دو جنین

## 2.1- خود آزمائی نمبر 2

مندرجہ ذیل فقرہ کو درست الفاظ سے پر کیجئے۔

- 1- بارہ رخیہ نشوونما کے ..... مراحل سے گزرتا ہے۔
- 2- جونہی ایک اموی خلیہ کا ..... خلیے سے ملاپ ہوتا ہے یہ یہ خلیہ تیزی سے بڑھنا اور دو دو میں تقسیم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔
- 3- دور مضغہ کا آغاز جفتہ کے رحم مادر کی ..... سے چپک جانے سے ہوتا ہے۔
- 4- دور مضغہ ..... ہفتوں میں مکمل ہوتا ہے۔
- 5- دور مضغہ کے اختتام پر مضغہ کا وزن تقریباً ڈیڑھ اونس اور لمبائی تقریباً ..... انچ ہوتی ہے۔

- 6- دو جنین میں بڑی تیزی سے انگلیوں پر ..... بنتے ہیں۔
- 7- مہینے جنین کی حرکات نمایاں ہو جاتی ہیں۔
- 8- ساتویں مہینے میں جنین اپنی پیدائش کی ..... متعین کر لیتا ہے۔
- 9- پیدائش کے وقت عام طور پر بچے کا وزن ..... کلوگرام ہوتا ہے۔

### 3- حمل کی علامت اور حمل ٹھہرنے کی تشخیص

حمل کی علامات تو بہت سی ہیں مگر شروع کے ایام میں اس کا اندازہ لگانا اتنا آسان نہیں، دو تین ہفتے گزر جانے کے بعد ان میں سے کچھ علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں جن سے حمل ٹھہرنے کی توثیق ہو سکتی ہے۔

الف۔ حیض یا ماہواری کا آنا بند ہو جاتا ہے:

یہ ایک یقینی علامت تو نہیں مگر ان علامتوں میں سے ایک ہے اور عموماً یہ سب سے پہلے نوٹ کی جاتی ہے۔

ب۔ صبح کے وقت متلی محسوس ہونا:

کچھ خواتین حمل ٹھہرنے کے دو ہفتے بعد صبح کے وقت متلی سی محسوس کرتی ہیں مگر ضروری نہیں کہ انہیں قے بھی ہو۔ عام طور پر صرف متلی محسوس ہوتی ہے۔ یہ کیفیت عموماً شروع کے تین مہینوں میں ہوتی ہے اور اس کے بعد طبیعت بالکل ٹھیک ہو جاتی ہے۔

ج۔ چھاتیوں اور پیٹ کا بڑھ جانا:

حاملہ خواتین اپنی جسمانی تبدیلیوں کو خود محسوس کر لیتی ہیں۔ عموماً حمل ٹھہرنے کے بعد دوسرے مہینے میں چھاتیوں کا سائز بڑھ جاتا ہے اور ان کی جلد کی رنگت تبدیل ہو جاتی ہے۔ یہ تبدیلیاں پہلے بچے کی پیدائش پر زیادہ نمایاں ہوتی ہیں۔

د۔ پیشاب کا بار بار آنا:

یہ علامت بھی بعض خواتین میں شروع کے ایام میں پائی جاتی ہے اور یہ گردوں کی خرابی سے نہیں بلکہ بچے دانی کے پھیلنے سے مثانہ پر دباؤ پڑ جانے کی وجہ سے محسوس ہوتی ہے۔ مگر یہ علامت بھی حتمی علامت نہیں ہے۔

### 4.1- حمل ٹھہرنے کی تشخیص

حمل کی علامتیں تو بیان کر دی گئی ہیں مگر ساتھ ہی ساتھ یہ بھی کہا گیا ہے کہ یہ علامتیں ہو تو ہو سکتی ہیں مگر حمل ٹھہرنے کی حتمی دلیل نہیں ہوتیں۔ اگر آپ چاہتے ہوں کہ آپ کو فوراً اندازہ ہو جائے کہ حمل ہے یا نہیں تو پھر آپ کو مندرجہ ذیل میں سے ایک طریقہ اختیار کرنا چاہیے۔

الف۔ ڈاکٹری معائنہ:

چونکہ حمل ٹھہرنے کے ساتھ ہی بہت سی تبدیلیاں وجود میں آتی ہیں۔ اس لیے ڈاکٹر معائنہ کرنے کے بعد اس بارے میں حتمی فیصلہ دے سکتا ہے۔

ب۔ پیٹاب ٹیسٹ

اگر آپ کے شہر یا قصبے میں کوئی لیبارٹری ہو تو ایک مخصوص ٹیسٹ جس کو سائن ٹیسٹ کہتے ہیں، حمل ٹھہرنے یا نہ ٹھہرنے کی تصدیق کر سکتا ہے۔ آپ چھوٹی شیشی میں پیٹاب کا نمونہ بھیج کر ٹیسٹ کروا سکتے ہیں۔

ج۔ تھوڑے ہفتے انتظار کریں تو جب بچے کا دل دھڑکنے لگے گا تو ماں خود یا ڈاکٹر شیشہ گلوب سے بچے کا پتہ لگا سکتے ہیں۔

د۔ ان کے علاوہ بھی خون ٹیسٹ کروانے کے طریقے چند ایک ہیں جن سے پتہ لگایا جاسکتا ہے کیونکہ حاملہ کے خون کی کیمسٹری تبدیل ہو جاتی ہے۔ اس کے لیے کسی ڈاکٹر کی خدمت حاصل کرنا ضروری ہے۔



## 3.1 حاملہ عورت کی دیکھ بھال

حاملہ کی صحت بہت اہمیت کی حامل ہے کیونکہ ایک صحت مند جسم ہی صحت مند بچے کو جنم دے سکتا ہے۔ لہذا حاملہ پر یہ فرض عائد ہوتا ہے کہ وہ اپنی دیکھ بھال کا خیال رکھے اور اگر اسے کوئی جسمانی عارضہ لاحق ہو تو وہ فوراً لیڈی ہیلتھ وزیٹریا کسی قریبی شفا خانہ میں اپنا معائنہ کرائے۔ یاد رہے کہ حاملہ کی ذرا سی لاپرواہی اس کے بچے پر بڑے اثرات ڈال سکتی ہے۔ حاملہ کے شوہر کو بھی چاہیے کہ وہ حاملہ کی دیکھ بھال کا خاص خیال رکھے۔ حاملہ کو خوش رکھنے کی کوشش کرے اور اس کی غذا پر توجہ دے۔

### 3.1.1- حاملہ عورت کی غذا:

غذا کی اہمیت سے تو ہم سب بخوبی واقف ہیں۔ ہر شخص کی صحت کا انحصار بڑی حد تک اچھی غذا پر ہوتا ہے۔ یاد رہے کہ اچھی غذا سے مراد وہ غذا ہرگز نہیں جو بہت مہنگی یا بہت لذیذ ہو بلکہ وہ غذا ہے جو ہمارے جسم کو مناسب مقدار میں تمام غذائی اجزاء مہیا کرتی ہے۔ ان میں سے ایک غذائی جزو لحمیات ہیں۔ جو کہ بچے کی نشوونما کے لیے بے حد ضروری ہیں۔ غذا میں لحمیات کی اتنی مقدار ہونی چاہیے کہ اس سے نہ صرف حاملہ کی غذائی ضرورت پوری ہو سکے بلکہ اس کے پیٹ میں موجود بچے کی نشوونما بھی مناسب ہو سکے۔ ماں کے رحم میں بچے کا ایک ایک عضو نشوونما پاتا ہے۔ بچے کا ماں کے رحم میں پھلنا پھولنا بڑی حد تک ماں کی بہتر صحت، متوازن غذا اور مناسب دیکھ بھال کے مرہون منت ہوتا ہے۔ ہمارے ہاں یہ غلط فہمی عام پائی جاتی ہے کہ مہنگی غذا ہی زیادہ قوت بخش ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ عموماً ہمارے ہاں اکثر اچھی غذا سے مراد حراروں سے بھرپور غذا سمجھی جاتی ہے۔ مثال کے طور پر دیسی گھی سے لبالب سالن، گھی میں کوندھی ہوئی چوری، گھی سے بھرپور بخیری وغیرہ۔ ایسی غذائیں نہ صرف ماں کے لیے نقصان دہ ہوتی ہیں بلکہ بچہ بھی اس سے بے حد متاثر ہوتا ہے۔ ایسی غذا دینے سے زیادہ مقدار میں چربی ماں کے جسم میں جمع ہو جاتی ہے جو بچے کی پیدائش کے وقت مشکلات پیدا کرتی ہے۔

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ مہنگی غذا اچھی غذا ہوتی ہے۔ ایسا ہرگز نہیں ہے۔ مثال کے طور پر مرغی ہمارے ملک میں مہنگی غذا تصور کی جاتی ہے اور گائے کا گوشت سستا ہوتا ہے۔ حالانکہ گائے کا گوشت غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے، نسبتاً مرغی کے گوشت کے۔ گائے کے گوشت میں 240 حرارے پائے جاتے ہیں، جبکہ مرغی کے گوشت میں صرف

140 حرارے پائے جاتے ہیں۔ ان دونوں میں لحمیات کی مقدار ایک ہی جیسی ہوتی ہے۔ لہذا سستی اشیائے خوردنی بھی غذائی اعتبار سے اہم ہوتی ہیں۔ حاملہ کو چاہیے کہ وہ اپنی غذا میں سے کوئی بھی ضروری چیز ترک نہ کرے۔

حاملہ کی ایک دن کی غذا میں کیا کیا شامل ہونا چاہیے:

حاملہ کو دودھ، گوشت، اناج، انڈے، تازہ پھل اور سبزیوں کی کثیر مقدار میں ضرورت ہوتی ہے اور حاملہ عورت کی غذا مندرجہ ذیل گروپوں پر مشتمل ہونی چاہیے۔

1- دودھ یا دودھ سے بنی ہوئی چیزیں، مثلاً دہی، لسی، پنیر، کھیر وغیرہ۔ حاملہ عورت کو کم سے کم آدھ سیر دودھ روزانہ پینا چاہیے۔ کسی عورت کو دودھ پینے کی عادت نہ ہو تو وہ اس کی جگہ دہی، پنیر لسی وغیرہ استعمال کر سکتی ہے۔ آدھ سیر دودھ سے حاملہ عورت اور بچے دونوں کو کثیر مقدار میں لحمیات ملتی ہیں جو کہ انسانی ضرورت کو پورا کرتی ہیں اور وہ تمام وٹامن (Vitamin) اور نمکیات (Minerals) بھی ملتے ہیں جو دودھ میں شامل ہیں۔ ان میں سے کیلشیم اور فاسفورس قابل ذکر ہیں جو بچے کی نشوونما کے لیے نہایت ضروری ہیں۔

2- نشاستہ دار یا چکنائی والی غذائیں:

ان غذاؤں میں گہیوں، چاول، مکی، باجرہ، چینی، کھجور، مکھن، گھی اور خشک میوہ جات وغیرہ شامل ہیں۔ اگر جسم کو نشاستہ دار غذاؤں کی مناسب مقدار نہ ملے تو اس کے نتیجے میں جسم کو توانائی حاصل نہیں ہوتی اور جسم کے حراروں کی مقدار میں کمی آ جاتی ہے۔ جسم اپنے اندر موجود چربی سے توانائی حاصل کرنا شروع کر دیتا ہے۔ جب چربی ختم ہوتی ہے تو پھر لحمیات کا استعمال شروع ہو جاتا ہے۔ لحمیات کا خزانہ اس طرح خرچ ہونے پر مجبور ہو جائے تو مناسب نہیں کیونکہ یہ تو ضرورت کے وقت جسمانی توڑ پھوڑ کی مرمت کرتا ہے۔ عورت کو حمل کے دوران 350 سے 400 اضافی حراروں کی روزانہ ضرورت ہوتی ہے۔ اس سے زیادہ حرارے جسم میں چربی کی صورت میں اکٹھا ہو کر بچے اور ماں دونوں کے لیے تکلیف کا باعث بنتے ہیں۔

3- گوشت اور انڈے:

لحمیات حاصل کرنے کے بہترین ذرائع گوشت، انڈے، مرغی اور مچھلی میں اس کے علاوہ اناج اور دالوں میں بھی کثیر مقدار میں لحمیات پائے جاتے ہیں۔ یوں تو ہر قسم کی خوراک میں لحمیات کے کچھ نہ کچھ اجزاء پائے جاتے ہیں لیکن ان میں اعلیٰ لحمیاتی غذائیں مثلاً گوشت، مچھلی، انڈے، دالیں، دودھ اور پنیر ہیں۔ ملی جلی دالیں سستی بھی ہوتی ہیں اور اعلیٰ قسم کی

لحمیات بھی فراہم کرتی ہیں۔

#### 4- سبزیاں اور پھل

پھلوں اور سبزیوں میں مختلف حیاتین پائے جاتے ہیں گاجر، بھنڈی، کریلا، میٹھا کدو، ٹماٹر، بند کو بھی، مٹر، پالک میں مقابلاً زیادہ حیاتین ہوتے ہیں۔ ہمارے ملک میں پائے جانے والے پھلوں میں سیب، مالٹا، کینو، آڑو، خوبانی، امرود، انگور اور آم وغیرہ، غرض ہر پھل اور سبزی حاملہ عورت کے لیے مفید ہے۔ پھلوں اور سبزیوں کا ایک فائدہ یہ ہے کہ اس کی وافر مقدار سے حاملہ عورت کو قبض کی شکایت نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ پھل اور سبزیوں سے اضافی نمکیات (Mineral) اور غذائی ریشے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ لہذا موسمی پھل تازہ سبزیاں اناج، گوشت، انڈے اور دالیں ہر چیز کا استعمال حمل سے پہلے کی نسبت بہت زیادہ کریں۔

اس کے علاوہ غذا کے بارے میں مندرجہ ذیل باتوں کا خاص خیال رکھیں:

- 1- ہمیشہ تازہ پکا ہوا کھانا کھائیے۔ پھلوں کے سوا کوئی غذا بغیر پکائے نہ کھائیں۔
- 2- کھانے کو کھینوں اور جراثیم سے پاک رکھیے۔
- 3- بچا ہوا کھانا پھر دوبارہ استعمال نہ کریں۔
- 4- کھانا پکانے اور کھانے سے پہلے ہاتھوں کو اچھی طرح دھولیں۔

### 3.2- حاملہ عورت کے لیے چند اہم تجاویز

حمل کے دوران حاملہ کو چاہیے کہ وہ مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھے تاکہ اس کے ہاں ایک صحت مند بچہ جنم لے۔

- 1- محنت و مشقت سے پرہیز کرے:

ماں کو چاہیے کہ وہ دوران حمل زیادہ محنت و مشقت والے کام مثلاً وزنی چیزیں اٹھانا وغیرہ سے پرہیز کرے۔ اس سے حمل ضائع ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔

- 2- پانی کا پینا:

حمل کے دوران اکثر عورتوں کو گرمی بہت لگتی ہے اور بار بار پینہ آتا ہے۔ اس کے علاوہ پیشاب بھی زیادہ آتا

ہے جس سے پانی کا اخراج زیادہ ہو جاتا ہے۔ اس لیے پانی کی کمی سے بچنے کے لیے پانی زیادہ پینا چاہیے۔

3- پیٹ کا صاف رکھنا:

اس دوران قبض نہیں ہونی چاہیے۔ کوشش کرنی چاہیے کہ اخراج باقاعدہ ہو۔

4- دواؤں اور کیمیائی اجزاء سے پرہیز:

ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر دوا نہ لیں خصوصاً پہلے ایام میں یعنی پہلے (trimester) میں۔

5- متعدی بیماریاں:

حاملہ کو متعدی بیماریوں سے بچنا چاہیے۔ اس کے لیے حمل کے دوران حفاظتی ٹیکوں کو ضرور لگوالے تاکہ زچہ بچہ دونوں مضر بیماریوں سے بچ سکیں۔

6- ورزش:

تازہ ہوا اور کھلی فضا نشوونما میں مدد دیتی ہے اس کے حاصل کرنے کے لیے اگر ہلکی سے ورزش دوران حمل جاری رکھی جائے تو یہ وضع حمل میں بھی آسانی پیدا کرتی ہے۔

7- آرام:

دوران حمل آرام کرنا بہت اہم ہے۔ آٹھ گھنٹے نیند ضرور پوری کرنی چاہیے اور خوب کسی ہوئی چارپائی پر لیٹیں۔ سر کے نیچے ایک سادہ تکیہ رکھیں۔ اگر آپ کی کمر میں درد رہتا ہے تو ٹانگوں کے نیچے بھی ایک تکیہ رکھ لیں۔ اگر کروٹ پر لیٹیں تو زیادہ اچھا ہے۔

8- لباس اور جوتیاں:

دوران حمل لباس زیادہ کسا ہوا نہیں ہونا چاہیے بلکہ ڈھیلا لباس پہننا چاہیے۔ اونچی ایریڑھی کے جوتے پہننے سے گریز کرنا چاہیے۔

9- غذا:

الف۔ ایک ہی وقت میں بہت سا کھانا نہ کھایا جائے بلکہ وقفے کے ساتھ تھوڑا تھوڑا کھانا مفید ہے۔



ب۔ گھی اور مٹھائیاں زیادہ مقدار میں کھانی نقصان دہ ہیں کیونکہ یہی موٹاپا پیدا کرتی ہیں۔ لیکن ان کی کم مقدار نقصان نہیں دیتی۔

ج۔ دوران حمل نمک اور مصالحے دار اشیاء کا استعمال کم کر دیں۔

10۔ گھر کا کام کاج:

گھر کا ہلکا پھلکا کام کرنے میں کوئی حرج نہیں لیکن زیادہ وزن اٹھانا نقصان دہ ہے۔ جھک کر زمین سے کوئی چیز نہ اٹھائیں کمر پر بوجھ نہ ڈالیں۔

### 3.3۔ خود آزمائی نمبر 3

مندرجہ ذیل فقروں میں سے کچھ درست ہیں اور کچھ غلط۔ اگر فقرہ درست ہو تو درست کے گرد دائرہ لگائیں اور اگر غلط ہو تو غلط کے گرد دائرہ لگائیں۔

- 1۔ حمل کی علامات کا اندازہ شروع کے ایام میں آسانی سے لگایا جاسکتا ہے۔ صحیح/غلط
- 2۔ ماہواری کا آنا بند ہو جانا حمل کی ایک یقینی علامت ہے۔ صحیح/غلط
- 3۔ ہر عورت حمل ٹھہرنے کے دو ہفتے بعد صبح کے وقت متلی محسوس کرتی ہے۔ صحیح/غلط
- 4۔ حاملہ عورت اپنی جسمانی تبدیلیوں کو خود محسوس کر لیتی ہے۔ صحیح/غلط
- 5۔ ایک مخصوص ٹیسٹ جسے سائن ٹیسٹ کہتے ہیں حمل ٹھہرنے یا نہ ٹھہرنے کی تصدیق کر سکتا ہے۔ صحیح/غلط



## 4- دورانِ حمل چند نقصان دہ عوامل

(Critical Factors during pregnancy)

بچے کی پیدائش کے سلسلے میں حاملہ ماں کو بہت سے ایسے عوامل کا سامنا ہوتا ہے جو قبل از پیدائش بچے کی نشوونما کی کیفیت پر منفی یا مثبت طور پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ قبل از پیدائش بچے کی نشوونما پر سب سے زیادہ ماحول اثر انداز ہوتا ہے۔ اور کہا جاتا ہے کہ 60% پیدائشی معذوری میں ماحول اور وراثت کا ہاتھ ہے ذیل میں کچھ عوامل دیئے گئے ہیں جو قبل از پیدائش بچے کی نشوونما پر منفی طور پر اثر انداز ہوتے ہیں اور بننے والی ماؤں کو ان تمام عوامل سے آگاہی بہت ضروری ہے۔

### 4.1- غیر متوازن غذا کا استعمال

حاملہ عورت کی صحت اور غذائیت، بچے کی نشوونما پر اثر انداز ہونے والے اہم عوامل میں سے ایک ہے۔ یہ بچے کے وزن کے بڑھنے پر براہ راست اثر کرتی ہے۔ ناقص غذا کی وجہ سے کم پیدائشی وزن (5 پاؤنڈ سے کم) ہوتا ہے اور اس کا نتیجہ بچے کی موت، بچے کی دماغی یا اعصابی نظام کو نقصان یا پھر دماغی معذوری ہو سکتا ہے۔

اس لیے حاملہ کو اپنی غذا کی کوالٹی کے بارے میں محتاط ہونا چاہیے کیونکہ حاملہ کی خوراک کی کیفیت بچے کی صحت سے منعکس ہوتی ہے اور ایک عام نظریہ یہ ہے کہ حاملہ کو دو افراد کی خوراک کھانے کی ضرورت ہوتی ہے؟ یہ خیال بالکل غلط ہے۔ حاملہ کو اپنی خوراک میں پروٹین کی مقدار کو بڑھانا چاہیے جو کہ دودھ یا اس سے بنی ہوئی چیزوں، گوشت، انڈوں اور دالوں کے ذریعے لی جاسکتی ہے۔

### 4.2- ادویات اور کیمیائی اجزاء (Drugs and Chemicals)

عموماً یہ تاکید کی جاتی ہے کہ بغیر ڈاکٹر کی ہدایت کے کوئی دوائی لینا نقصان دہ ہوتا ہے اور خصوصاً دورانِ حمل کوئی بھی دوا لینا نہ صرف حاملہ عورت بلکہ پیٹ کے اندر پرورش پانے والے بچے کے لیے بھی انتہائی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ بے شک بچہ ماں کے پیٹ میں بہت محفوظ ہوتا ہے تاہم کیمیائی مادے پھر بھی ماں کے سانس

کے ذریعے بھی اس تک پہنچ کر بچے کی نشوونما کو متاثر کر سکتے ہیں مثلاً پرفیومز اور سگریٹ کا دھواں وغیرہ کے علاوہ ان سے بچے کی اعضاء کی بناوٹ کی خرابی جیسے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ خصوصاً دورِ مضغہ (Embryonic Period) میں جب بچے کے تمام اعضاء کا نظام تشکیل پا رہا ہوتا ہے۔

بہت سی ادویات بھی جنین کی اپناٹل نشوونما کی بڑی وجہ ہو سکتی ہیں۔ 1960ء میں حاملہ عورتوں میں متلی روکنے کی ایک دوا (Thalidomid) استعمال کی جاتی ہے جس کے استعمال سے پیدا ہونے والے بچوں میں بازو یا ٹانگوں کا نہ ہونا یا ان کا کمزور اور ٹیڑھا پن دیکھا گیا۔ اس کے علاوہ اینٹی بائیوٹک ادویات کے بھی دورانِ حمل منفی اثرات ہونے ہیں۔ یہاں تک کہ اسپرین بھی اگر حمل کے آخر میں لی جائے تو دورانِ پیدائش بہت سی پیچیدگیوں کا باعث بن سکتی ہے۔

کچھ قسم کے زنانہ ہارمونز اگر حمل کے شروع میں لیے جائیں تو وہ بھی جنین کی Cardion vascular نشوونما کو ڈسٹرب کر کے پیدائشی دل کے امراض کا باعث بن سکتے ہیں۔

### 4.3- سخت اور مشقت طلب کام

زمانہ حمل بذاتِ خود ایک مشقت والا کام ہے اور اس دورانِ حاملہ کو سخت مشقت والے کام سے گریز کرنا چاہیے جس سے وہ بہت زیادہ تھکاوٹ کا شکار ہو جائے اس کے علاوہ حاملہ کو بہت زیادہ وزن اٹھانے سے بھی گریز کرنا چاہیے جیسا کہ مزدوری یا اینٹیں اٹھانا وغیرہ کیونکہ اس طرح کے کام جنین کی نشوونما کو متاثر کر سکتے ہیں اور حمل گر جانے کا بھی خطرہ ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ ایسی جگہیں جہاں عورتوں کو کیمیائی مادوں کا سامنا ہو جیسا کہ ہسپتال، بیوٹی پارلرز اور فیکٹریاں وغیرہ وہاں کام کرنے سے بھی حاملہ عورتوں میں حمل کا گر جانا یا پیدا ہونے والے بچوں میں جسمانی نقائص کی تعداد بھی حالیہ برسوں میں بڑھ رہی ہے۔

#### 4.4- متعدی بیماریاں (Infectious Diseases)

کچھ متعدی بیماریاں بھی ایسی ہیں جو Placental membrane کے ذریعے سے ماں سے نشوونما پانے والے بچے میں منتقل ہو کر اس کی نشوونما کو نقصان پہنچا سکتی ہیں اور ان بیماریوں کی شدت کا اندازہ اس وقت پر منحصر ہے جب یہ بیماری ماں کو لگی۔ ان بیماریوں میں جرمن خسرہ، چکن پاکس، ایڈز اور ہیپاٹائٹس وغیرہ شامل ہیں جو کہ ماں سے پیدا ہونے والے بچے کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔

جرمن خسرہ (Rumbella) سب سے زیادہ جانی پہچانی بیماری ہے جو کہ نشوونما پانے والے بچے کو نقصان پہنچاتی ہے۔ یہ بیماری بچے میں کونگا، بہرہ پن، اندھا پن، دل کے امراض، اعصابی نظام کو نقصان، ہلکی دماغی کمزوری اور جملہ امراض کا سبب بن سکتی ہے اور بد قسمتی سے اس بیماری کی علامت عام نزلے یا نظام تنفس کی انفیکشن سے بہت زیادہ ملتی جلتی ہیں جس کی وجہ سے اس کی تشخیص کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

#### 4.5- خود آزمائی نمبر 4

مندرجہ ذیل فقروں میں سے کچھ درست ہیں اور کچھ غلط۔ اگر فقرہ درست ہو تو درست کے گرد دائرہ لگائیں اور اگر غلط ہو تو غلط کے گرد دائرہ لگائیں۔

- 1- بہت سے ایسے عوامل ہیں جو قبل از پیدائش بچے کی نشوونما پر منفی یا مثبت طور پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ صحیح/غلط
- 2- حاملہ عورت کو دوا افراد کی خوراک کھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ صحیح/غلط
- 3- حاملہ عورت کی صحت اور غذا بیت بچے کے وزن بڑھنے پر براہ راست اثر کرتی ہے۔ صحیح/غلط
- 4- حاملہ عورت اور اس کے بچے کے لیے بغیر ڈاکٹر کے مشورہ کے کوئی بھی دوا انتہائی خطرناک ثابت ہو سکتی ہے۔ صحیح/غلط

5- حاملہ عورت کے سخت مشقت یا وزن اٹھانے سے جنین کی نشوونما متاثر ہونے کا کوئی خطرہ نہیں ہوتا۔

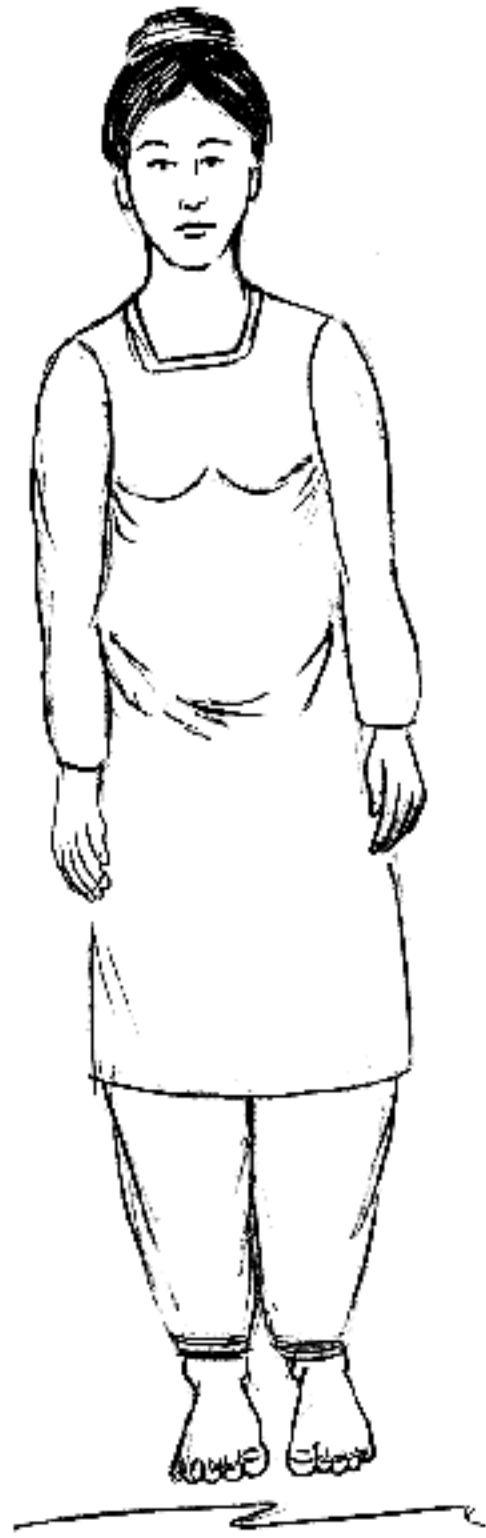
صحیح/غلط

6- جرمن خسرہ حاملہ عورت سے پیدا ہونے والے بچے میں بہت سی بیماریوں کا باعث بن سکتا ہے۔

صحیح/غلط

### 5.1 حاملہ عورت کے لیے ورزش کی اہمیت

دوران حمل عورتوں کے جسم میں نمایاں فرق پیدا ہو جاتا ہے۔ جوں جوں جنین رحم میں نشوونما پاتا ہے۔ توں توں ماں کا پیٹ باہر کی طرف نکل آتا ہے۔ عورت کے کولھے بھی بھاری ہو جاتے ہیں۔ اگر دوران حمل ورزش نہ کی جائے تو عام طور پر بچے کی پیدائش کے بعد عورت کا جسم بھدا ہو جاتا ہے۔



بغیر ورزش کے حاملہ کا جسم



ورزش سے حاملہ کا جسم

### شکل نمبر 2.5

اس کے علاوہ اگر دوران حمل ورزش نہ کی جائے تو وضع حمل میں بھی دشواریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ کوپا اگر دوران حمل ورزش جاری رکھی جائے تو اس بات کا احتمال ہے کہ حمل کے بعد عورت کا جسم اپنی اصلی حالت پر قرار رکھے اور وضع حمل



میں بھی آسانی ہو۔

## 5.2 دوران حمل ورزش کے مختلف طریقے

حاملہ عورت کو مندرجہ ذیل طریقوں سے ورزش کرنی چاہیے۔ ورزش دس یا پندرہ منٹ سے زیادہ نہیں چاہیے۔

(الف) سیدھا کھڑا ہونا

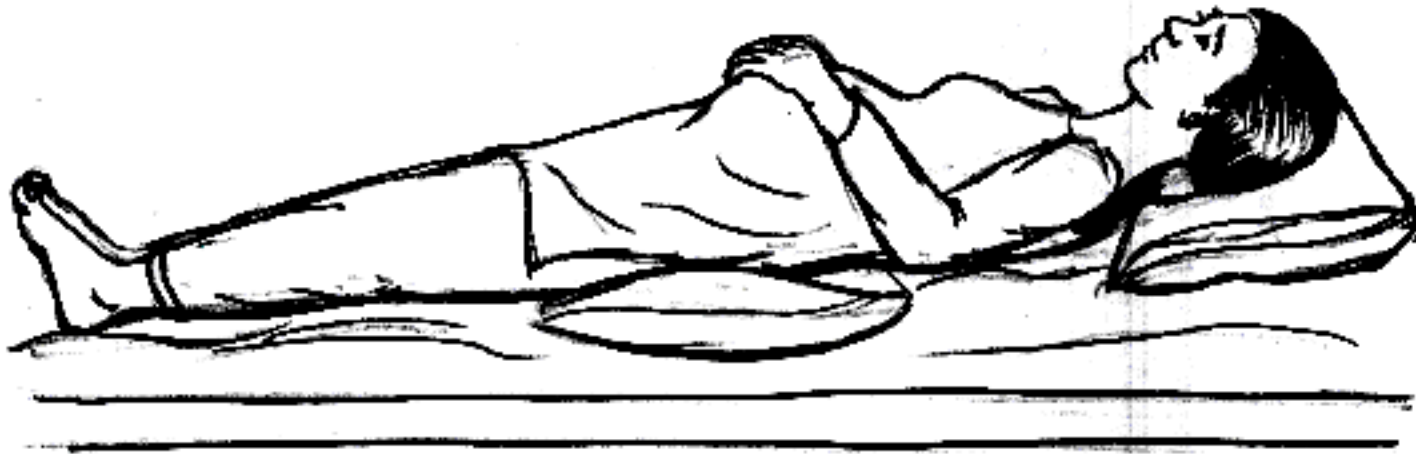
سیدھا کھڑا ہونا بھی ورزش کا ایک طریقہ ہے۔ حاملہ عورت کو چاہیے کہ وہ جسم کا وزن دونوں پاؤں پر برابر ڈالے اور کندھے پیچھے کی طرف رکھے۔ کھٹنے سیدھے رکھے۔ جہاں تک آسانی سے برداشت کر سکے۔ پیٹ اندر کی طرف کرے۔ اپنا سر سیدھا رکھے اور دونوں بازوؤں کو اپنے جسم کے دونوں طرف ڈھیلا چھوڑ دے۔ یہ ورزش دو منٹ تک جاری رکھی جاسکتی ہے۔



شکل نمبر 2.6۔ سیدھا کھڑا ہونا

### (ب) بستر پر سیدھا لیٹنا

سخت بستر پر بالکل سیدھا لیٹ جائیں۔ اس طرح کہ آپ کے کھٹنے اٹھے ہوئے ہوں اور پاؤں پوری طرح بستر کے ساتھ لگے ہوں۔ گہرا سانس لیں پہلے سانس اندر کی طرف کھینچیں اور پھر آہستہ آہستہ باہر کی طرف نکالیں۔ یہ ورزش آپ ایک سے دو منٹ تک کر سکتی ہیں۔



شکل نمبر 2.7 بستر پر لیٹنا

### (ج) بازوؤں کی ورزش

بستر پر بالکل سیدھی لیٹ جائیں اب کھٹنے اٹھالیں اس طرح کہ پاؤں بستر پر لگے ہوں۔ بازوؤں کو دائیں اور بائیں دونوں طرف پھیلا دیں۔ آہستہ آہستہ انھیں کولہوں کے پاس لے آئیں۔ پھر دائیں بائیں پھیلا دیں۔ یہ ورزش ایک سے دو منٹ تک جاری رکھیے۔



شکل نمبر 2.8 بازوؤں کی ورزش

(د) دوران حمل بواسیر کی شکار عورتوں کے لیے ورزش کی طریقہ

حاملہ بستر پر سیدھا لیٹ جائے کولھوں کے نیچے ایک تکیہ رکھ لے۔ جتنی دیر ممکن ہو اسی حالت میں لیٹی رہے۔ اس طرح وہ بواسیر کا بوجھ ہلکا ہوتا محسوس کرے گی۔



شکل نمبر 2.9

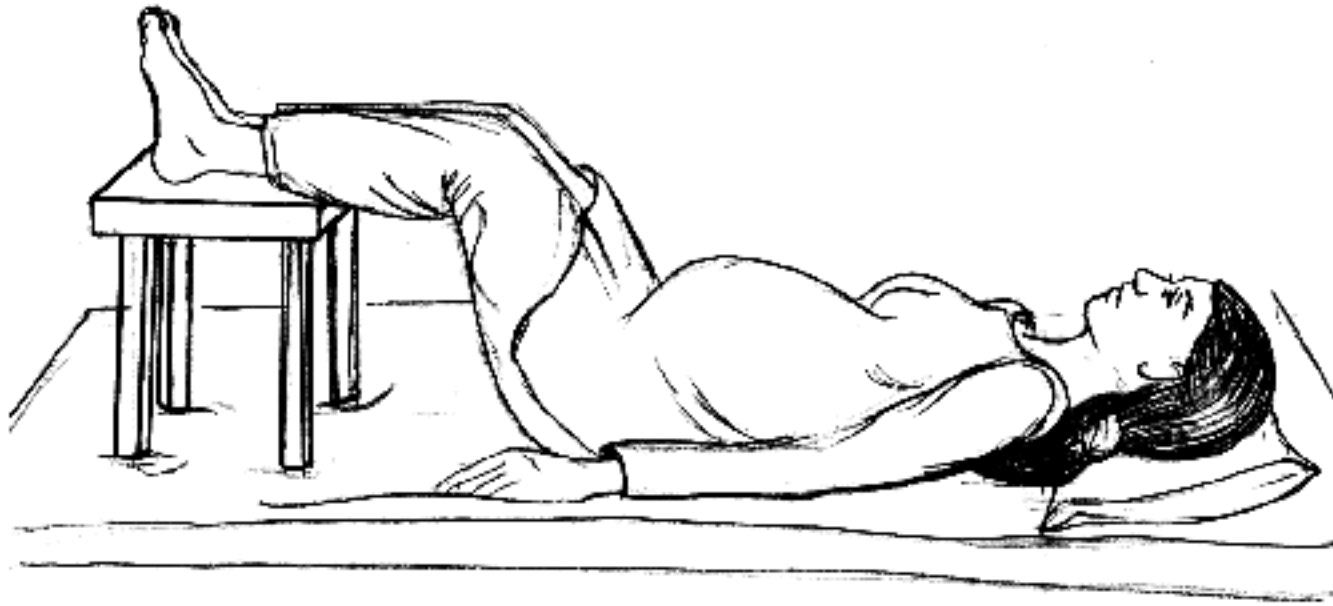
(ه) دوران حمل پسلیوں کے نیچے درد کی شکار عورتوں کے لیے ورزش کا طریقہ

حاملہ عورت کو اگر پسلیوں کے نیچے درد شروع ہو جائے تو درد سے چھٹکارا پانے کے لیے اسے چاہیے کہ وہ زمین پر پالقی مار کر بیٹھ جائے جس طرف درد محسوس ہو اس طرف کا بازو آہستہ آہستہ اٹھائیں یہاں تک کہ بازو سر سے اوپر اٹھ جائے۔ پھر آہستہ آہستہ بازو کو نیچے لائے۔ پانچ بار اس کو دہرائے روزانہ یہ ورزش اسی طرح کرے، آپ دیکھیں گے کہ

جلد ہی آپ کو اس درد سے چھٹکارا مل جائے گا۔ یہ ورزش زیادہ سے زیادہ دو منٹ تک جاری رکھیے۔

(و) دوران حمل ٹانگوں کی تھکن دور کرنے کے لیے ورزش کا طریقہ

اگر کسی عورت کو دوران حمل ٹانگوں میں تھکن محسوس ہو تو اس کو چاہیے کہ وہ بستر پر سیدھا لیٹ جائے اور اپنی ایڑیاں کسی کرسی یا اسٹول پر لگا لے۔ یا بستر پر سیدھا لیٹ کر پاؤں کے نیچے دو بیڑھیاں رکھ لے۔ یہ ورزش آپ جتنی دیر تک با آسانی کر سکتی ہیں کریں۔



شکل نمبر 2.10 ٹانگوں کی تھکن دور کرنا

(ز) پیدل چلنا

حاملہ کے لیے پیدل چلنا بھی مفید ہے۔ اگر حمل کے دوران روزانہ پندرہ منٹ کے لیے پیدل سیر کی جائے تو وضع حمل میں آسانی ہوتی ہے۔

(ح) کمر کا درد

دوران حمل اکثر عورتیں کمر کے درد کی شکایت کرتی ہیں۔ اس درد سے بچنے کے لیے لیٹنے کا طریقہ بہت اہم ہے۔ یا تو سخت چارپائی پر سیدھا لیٹیں اور اپنی ٹانگوں کے نیچے ایک تکیہ رکھ لیں یا پھر کروٹ پر لیٹ کر اپنے ہاتھ پاؤں ڈھیلے چھوڑ دیں۔ اس کے علاوہ کبھی ڈھیلی چارپائی پر نہ بیٹھیں بلکہ بیٹھنے کے لیے ہمیشہ کرسی یا اسٹول استعمال کریں۔

## 5- جوابات

### خود آزمائی نمبر 1

- 1- Somatic
- 2- 46 ابوی اور اموی خلیوں میں تقسیم سے پہلے لوٹیوں کا نمبر آدھا رہ جاتا ہے۔
- 3- وراثتی خصوصیات منتقل ہوتی ہیں۔
- 4- ابوی اور اموی خلیوں کے ملاپ سے بننے والا خلیہ
- 5- لڑکی

### 2.3 خود آزمائی نمبر 2

- 1- 3
- 2- ابوی
- 3- اندرونی جھلی
- 4- 10
- 5- 2-1/2
- 6- ناخن
- 7- پانچواں
- 8- سمت
- 9- 3.5

### خود آزمائی نمبر 3

- 1- غلط
- 2- صحیح
- 3- غلط
- 4- صحیح
- 5- صحیح

### خود آزمائی نمبر 4

- 1- صحیح
- 2- غلط
- 3- صحیح
- 4- صحیح
- 5- غلط
- 6- صحیح



# نوزائیدہ کی آمد

(Neonatal Birth)

تحریر: شاہدہ نعیم

نظر ثانی: رابعہ رشید، عاصمہ آفرین

## فہرست مضامین

67	یونٹ کا تعارف
67	یونٹ کے مقاصد
69	1- نوزائیدہ کے لیے تیاری
69	1.1 گرمیوں میں پیدائش کے لیے نوزائیدہ کا لباس
72	1.2 سردیوں میں پیدائش کے لیے نوزائیدہ کا لباس
75	1.3 بستر کی تیاری
77	1.4 ضرورت کی دوسری اشیاء
78	1.5 خود آرمائی نمبر 1
79	2- پیدائش کے لیے اہتمام
79	2.1 صفائی کی اہمیت
80	2.2 گھر پر بچے کی پیدائش
81	2.3 ہسپتال میں بچے کی پیدائش
82	2.4 خود آرمائی نمبر 2
83	3- پیدائش کا مرحلہ
83	3.1 ابتدائی علامات
86	3.2 بچے کی پیدائش
89	3.3 صحت مند بچے کی پہچان
92	4- نوزائیدہ کی حفاظت (ابتدائی چند دنوں میں)
92	4.1 بچے کا پہلا غسل
93	4.2 مال کی حفاظت
94	4.3 ابتدائی چند دن
97	4.4 خود آرمائی نمبر 3
98	5- جوابات

## فہرست اشکال

70	نوزائیدہ کے لیے فراک	3.1
71	نوزائیدہ کے لیے فراک کا ناپ	3.2
72	نوزائیدہ کے لیے سردی کے کپڑے	3.3
73	بچے کو چادر میں لپیٹنا	3.4
74	بچے کے کلوٹ	3.5
84	بچے کی پیدائش فوراً	3.6
87	پیدائش کے بعد بچے کی پوزیشن	3.7
88	چمٹی جیسی قینچی سے مال دبا کر رکھنا	3.8
89	نوزائیدہ بچے کا وزن کرنا	3.9
96	بچے کی پہلی خوراک ماں کا دودھ	3.10

## یونٹ کا تعارف

ہمارے ہاں زچہ و بچہ کی صحت اور بچے کی پیدائش کے وقت جن معلومات کا خیال رکھنا ضروری ہوتا ہے ان کا فقدان ہے۔ شہروں میں تو ہسپتال، نرسز، ڈاکٹر، لیڈی ہیلتھ وزیٹر کے باوجود ہمارے معاشرے میں یہ بہتر سمجھا جاتا ہے کہ بچے کی پیدائش گھر پر ہی ہو۔ گاؤں میں اس کے سوا اور کوئی طریقہ کار نہیں ہوتا۔ اگرچہ ماہرین کی رائے یہ ہے کہ ہو سکے تو پہلا بچہ ہسپتال میں پیدا ہو کیونکہ وہاں ڈاکٹر موجود ہوتے ہیں اور کسی پریشانی کی صورت میں مدد مل سکتی ہے۔ اس صورت میں اگر ماں کی صحت دوران حمل ٹھیک نہ رہتی ہو یا پاؤں پر سوجن وغیرہ ہو تو بہتر ہے کہ ہسپتال میں انتظام کیا جائے یا پھر ہو سکے تو دائی کے علاوہ لیڈی ہیلتھ وزیٹر کا انتظام بھی کیا جائے کیونکہ اس موقع پر مناسب طبی امداد نہ ملنے کی وجہ سے زچہ یا بچہ یا دونوں کی جان خطرے میں پڑ سکتی ہے۔ اکثر اوقات مناسب انتظامات نہ ہونے کی صورت میں بچہ ہمیشہ کے لیے کسی ذہنی یا جسمانی معذوری کا شکار بھی ہو سکتا ہے۔ بہر حال ہمارا مقصد اپنے طلباء کو ڈرانا نہیں بلکہ موقع کی اہمیت کو باور کرانا ہے۔ عام حالات میں جب کہ ماں کی صحت ٹھیک رہی ہو اور دوران حمل کوئی پیچیدگی پیدا نہیں ہوئی یا اگر ہوئی بھی ہے تو بھی ولادت کے انتظامات گھر پر کرنے ہی ضروری ہیں تو اس کی تیاری میں آپ کے لیے ہمارا یہ یونٹ بہت مددگار ثابت ہوگا۔

## یونٹ کے مقاصد

امید ہے کہ اس یونٹ کے مطالعے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے:

- 1- گرمی اور سردی کے موسم میں بچے کی پیدائش کے لیے تمام ضرورت کی اشیاء گنوا سکیں گے اور بچے کے لیے موسم کے مطابق لباس، چادر، کلوٹ اور بستر تیار کر سکیں گے۔
- 2- بچے کی پیدائش سے پہلے پیدائش کے دوران ضرورت کی اشیاء تیار کر سکیں گے۔
- 3- بچے کی پیدائش کے مارل عمل کو بیان کر سکیں گے۔
- 4- صحت مند اور مارل بچے کی خصوصیات بتا سکیں گے۔
- 5- پیدائش کے ابتدائی چند دنوں میں نوزائیدہ کی حفاظت کے مختلف اصول بیان کر سکیں گے۔

## 1- نوزائیدہ کے لیے تیاری

ان ماؤں کے لیے جن کے ہاں بچے کی پیدائش پہلی مرتبہ ہونے والی ہو، یہ بات مسئلہ بن سکتی ہے کہ بچے کی پیدائش کے بعد انھیں کن چیزوں کی ضرورت ہوگی اور یہ کہ بچے کے کپڑے کیسے ہونے چاہیں؟ ان کا سائز کیا ہو اور ہر چیز کی کم سے کم کتنی تعداد ضروری ہے؟ آئیے اس سیکشن میں ان تمام باتوں کا مختصر جائزہ لیں۔

### 1.1 گرمی کے لیے نوزائیدہ کا لباس

اگر آپ کے بچے کی پیدائش گرمی میں متوقع ہے تو اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ بچے کے لیے تیار کیے جانے والے کپڑوں میں سوت (کاٹن) کا تناسب زیادہ سے زیادہ ہو۔ اگر چہ سردیوں کے موسم میں بھی بچے کے لیے سوتی کپڑے بنانا ہی مناسب ہے لیکن گرمیوں میں ذرا سی بے احتیاطی سے بچے کے جسم پر خارش یا دانے وغیرہ نمودار ہو سکتے ہیں۔

#### ☆ سوتی لباس کے فوائد

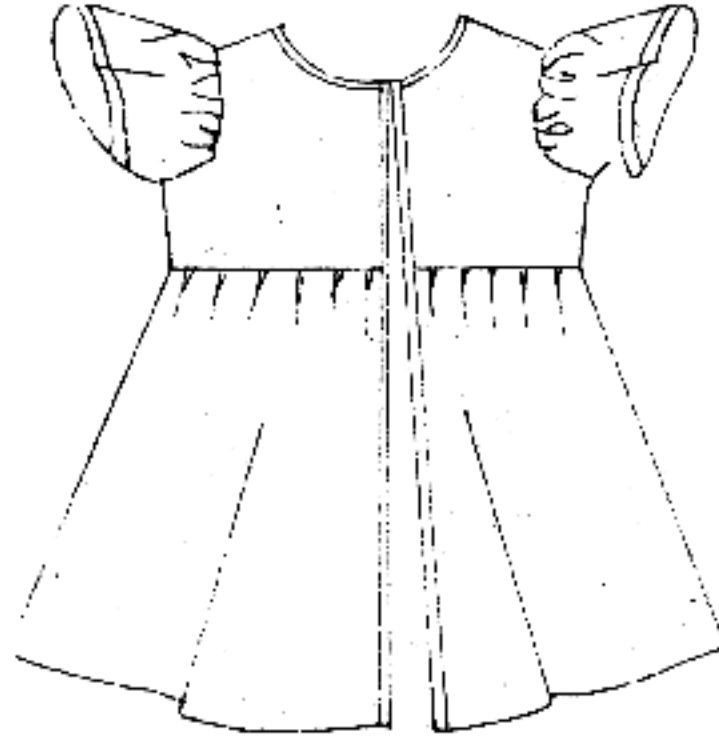
سوتی لباس کی سب سے بڑی خوبی ہے کہ یہ پسینہ جذب کر لیتا ہے۔ چنانچہ بچے کا جسم پسینے کی رطوبت سے محفوظ رہتا ہے۔ اگر پسینہ خشک نہ ہو تو بچہ بے آرام ہو سکتا ہے۔ اس کے جسم پر دانے نکل سکتے ہیں اور اسے خارش کی بیماری ہو سکتی ہے۔

آج کل بازار میں بہت سی اقسام کے نئے کپڑے فروخت ہو رہے ہیں۔ لیکن یاد رکھیے کہ آپ کا بچہ اس بات سے بے نیاز ہے کہ اس نے جدید ترین فیشن کا کپڑا پہن رکھا ہے یا اس کا پرنٹ خوبصورت ہے۔ یہ سلائی میں دیدہ زیب ہے۔ بچے کے لیے سب سے اہم چیز آرام ہے۔ چنانچہ گرمی کے لیے وائل کا کپڑا سب سے مناسب ہے۔ کیونکہ اس میں سوت کا تناسب زیادہ ہوتا ہے۔

#### ☆ بچے کے لباس کی سلائی

سب سے آرام دہ طریقہ تو یہ ہے کہ بچے کے لیے ہلکا پھلکا اور ڈھیلا سا فراک بنایا جائے۔ جو سامنے یا پیچھے سے پورا کھلا ہو۔ (جیسا کہ شکل نمبر 3.1) میں دکھایا گیا ہے۔





(الف) پیچھے کا رخ



(ب) آگے کا رخ

شکل نمبر 3.1 نوزائیدہ کے لیے فرائ

اس قسم کا فرائ پہننے سے:

- 1- بچے کا لباس تبدیل کرنے میں آسانی ہوگی۔
- 2- اگر فرائ کے گھیرے کے نچلے حصے کو پچھلی جانب سے بچے کے دائیں بائیں پھیلا دیا جائے تو پیشاب وغیرہ کی

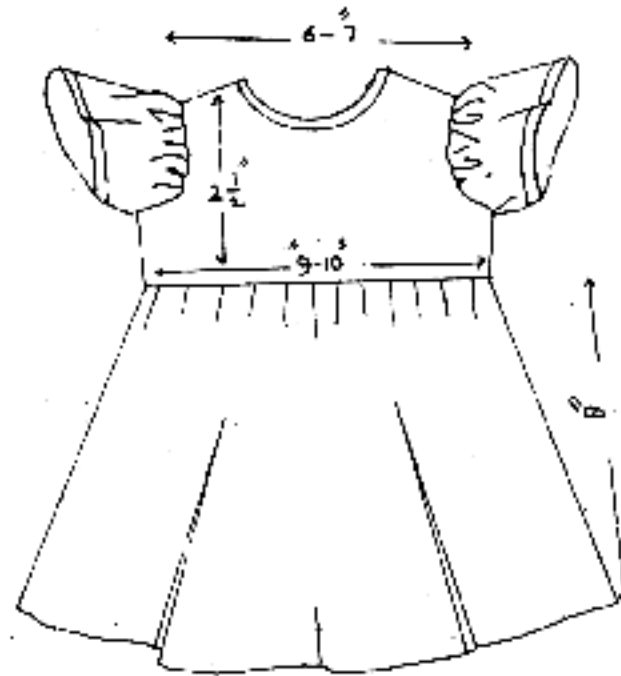
صورت میں یہ گیلا ہونے سے بچا رہے گا اور اس طرح بار بار فراک تبدیل کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔  
 بچے کی کلائی پر بھی آستین کو کافی ڈھیلا بنالیں چونکہ بچہ اپنی انگلیوں کو مرضی کے مطابق ہلا جلا نہیں سکتا اس لیے  
 ڈھیلی آستین میں سے بچے کا ہاتھ گزارنے میں آسانی رہے گی۔

ایک وقت میں بچے کے لیے تقریباً 4 فراک کافی ہوں گے۔ چونکہ عمر کے اس حصے میں بچے بہت تیزی سے  
 بڑھتے ہیں اس لیے ایک ہی ماپ کے بہت سے فراک بنا کر رکھ لینا درست نہیں۔ اگر ممکن ہو تو چند فراک ذرا بڑے ماپ  
 کے ہی کر رکھ دیں تاکہ آئندہ کام آسکیں۔ بچے کی پیدائش کے بعد آپ کی مصروفیات بہت بڑھ جائیں گی، اس لیے پہلے  
 ہی سے تیار کردہ یہ فراک خوب کام آئیں گے۔

وائل کے علاوہ ایک یا دو فراک سوتی کپڑے (نرم کاشن یا فلا لین) کے بھی بنالیں تاکہ بارش یا موسم میں اچانک  
 تبدیلی کی صورت میں کام آسکیں۔

### ☆ فراک کا ماپ

یہ ایک ایسی بات ہے جس سے اکثر خواتین ناواقف ہوتی ہیں۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ پہلے بچے کی پیدائش پر یا  
 تو کپڑے بہت ہی چھوٹے بنا دیے جاتے ہیں یا بہت ہی بڑے۔ ایک ماٹل بچے کے لیے جس کا وزن پیدائش کے وقت  
 تقریباً ساڑھے سات پونڈ (3.5 کلوگرام) پیدائش کے وقت شکل نمبر 3.2 کے مطابق تیار کیے گئے کپڑے مناسب ہوں  
 گے۔ احتیاط فراک کے گھیرے کو ذرا زیادہ موڑ لیں تاکہ ضرورت پڑنے پر اسے کچھ کھولا جاسکے۔

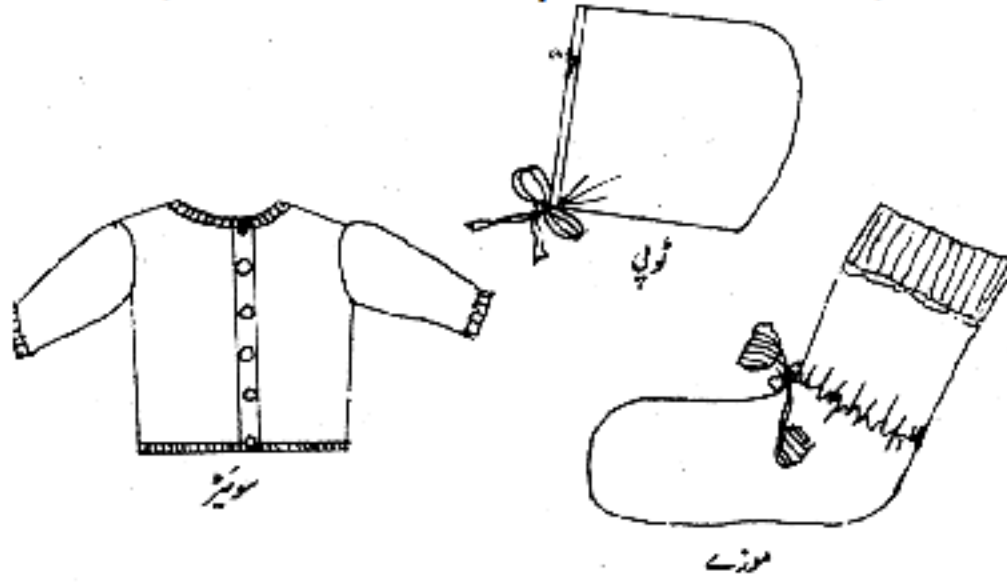


شکل نمبر 3.2 نوزائیدہ کے لیے فراک کا ماپ

## 1.2 سردی میں پیدائش کے لیے نوزائیدہ کا لباس

بتائے گئے ماپ کے مطابق سردی کے لیے بھی فراک تیار کیے جاسکتے ہیں۔ اس موسم کے لیے فلائین، موٹا لیکن نرم سوتی کپڑا یا کوئی اور گرم کپڑا مناسب ہوگا۔ لیکن اس بات کو ذہن میں ضرور رکھیے کہ لباس چاہے سردی کا ہو یا گرمی کا، اس میں سوت کا تناسب زیادہ ہونا چاہیے۔

فراکوں کے علاوہ سویٹر، ٹوپی اور موزے بھی تیار کر لیں۔ سویٹر کا پچھلا حصہ یا اگلا حصہ مکمل طور پر کھلا رکھیں تاکہ پہنانے میں آسانی رہے۔ بند سویٹر پہنانا ماں اور بچے دونوں کے لیے صبر آزما ہوتا ہے۔



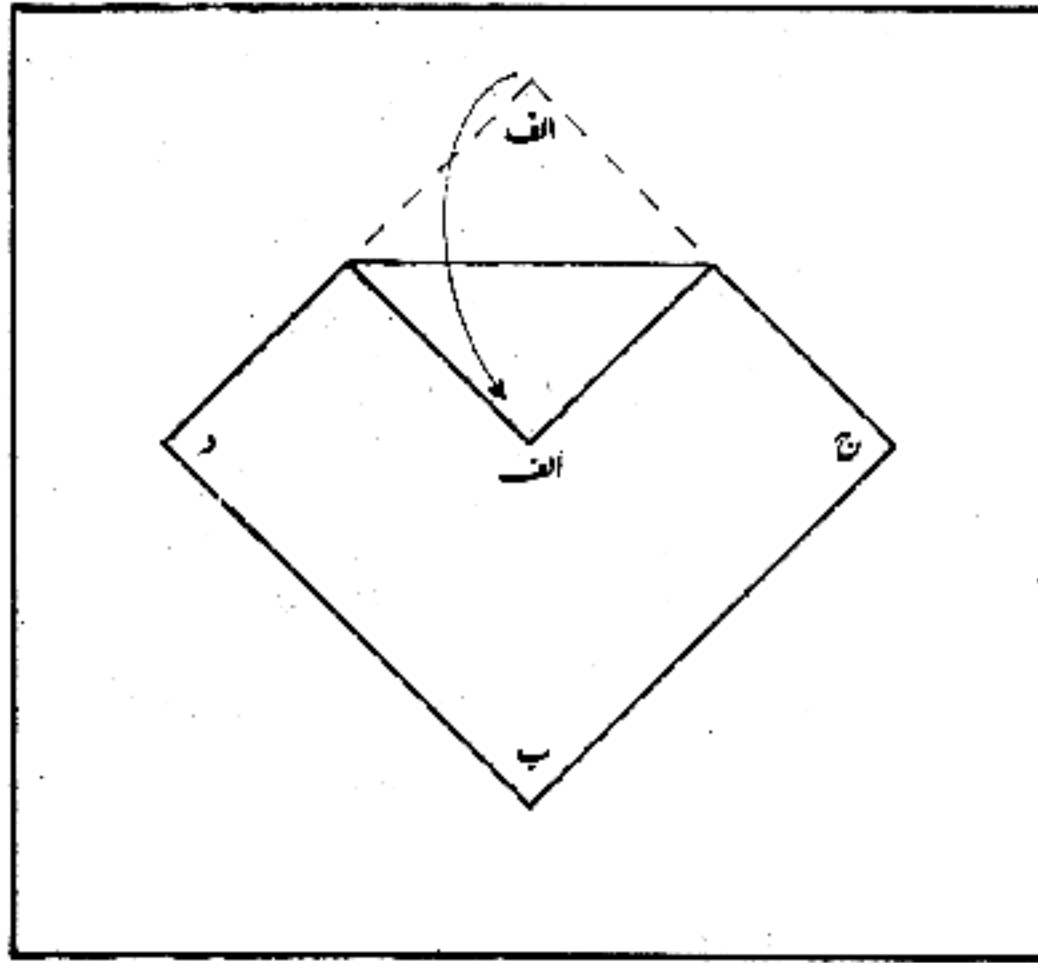
شکل نمبر 3.3 نوزائیدہ کے لیے سردی کے کپڑے

پچھلا حصہ کھلا رکھنے کی صورت میں یہ آسانی ہوگی کہ سویٹر بار بار گھلایا ہونے سے بچا رہے گا۔ فراک کی طرح سویٹر بھی ڈھیلا بنائیں۔ تنگ لباس نہ صرف مشکل سے پہنایا جاتا ہے بلکہ یہ بچے کو بے آرام بھی کرتا ہے۔ بچے کے فراک کے ماپ (شکل نمبر 3.2) سے آپ کو بچے کی جسامت کا کچھ اندازہ تو ہو ہی گیا ہوگا۔ چنانچہ اسی اندازے سے اون کی موٹائی کے مطابق سویٹر، موزے اور ٹوپی تیار کی جائے۔

## 1.3 بستر کی تیاری۔ چادریں اور کلوٹ وغیرہ

بچے کے جسم میں موسم کے خلاف قوت مدافعت بہت کم ہوتی ہے۔ ماں کے پیٹ کا ماحول بچے کے لیے نہایت آرام دہ اور مناسب ترین ہوتا ہے۔ چنانچہ گرمی ہو یا سردی اس دنیا میں آتے ہی اسے موسم کی شدت سے محفوظ رکھنا آپ

کافرض ہے۔ سردی میں بچے کو لپیٹنے کے لیے فلائین یا کسی اور سوتی کپڑے کی موٹی چادریں بنالیں۔ دو گز کپڑے کو دوہرا کی کر یہ چادریں بنائی جاسکتی ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو ان کے کنارے موڑ کر انھیں اکہرا ہی رہنے دیں تا کہ سوکھنے میں آسانی ہو۔ استعمال کی وقت انھیں دوہرا کر لیں۔ بچے کو چادر میں لپیٹتے وقت شکل نمبر 3.4 میں (الف) والے حصے کو اندر موڑ لیں۔ اب بچے کو اس پر لٹا کر پہلے (ب) والا حصہ موڑیں یہ خیال رہے کہ بچے کی ٹانگیں سیدھی رہیں اور پھر ج اور د کو باری باری بچے کے گرد لپیٹا لیں۔ چادر میں لپیٹا ہوا بچہ نہ صرف آسانی اٹھایا جاسکتا ہے بلکہ خود بچہ بھی اس طرح اپنے آپ کو محفوظ تصور کرتا ہے۔

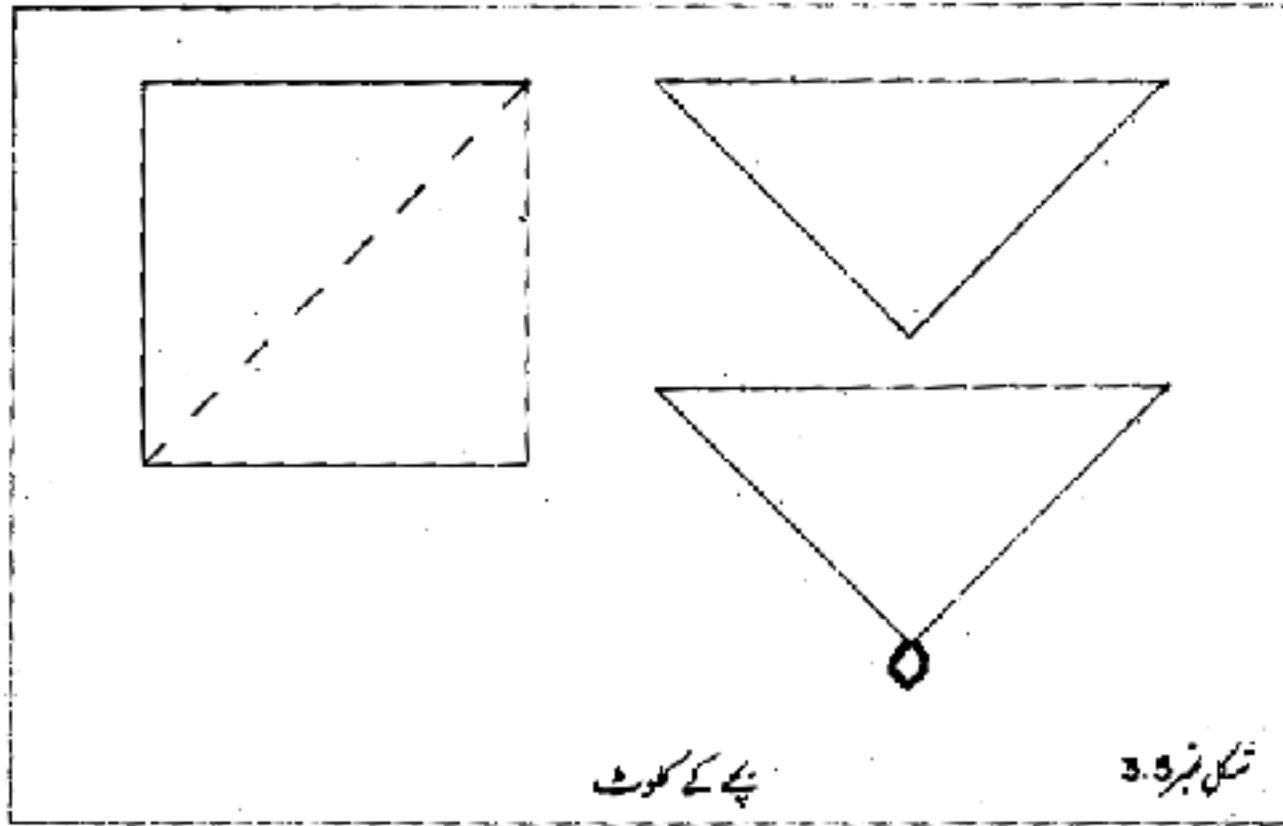


شکل نمبر 3.4 بچے کو چادر میں لپیٹنا

گرمی کے موسم میں بچے کو زیادہ لپیٹنا مناسب نہیں کیونکہ اس طرح بچے کے جسم پر دانے نکل سکتے ہیں اور زیادہ گرم رکھنے کی صورت میں بخار کی سی کیفیت بھی ہو سکتی ہے۔ تاہم اگر رات کو خنکی زیادہ ہو تو ململ یا ہلکی کاٹن کی باریک چادریں استعمال کرنی چاہیے۔

## کلوٹ کی تیاری

ہر گھر میں استعمال شدہ پرانی چادریں ضرور ہوتی ہیں۔ بار بار دھلنے سے یہ چادریں بہت نرم ہو جاتی ہیں۔ اس لیے بچے کے کلوٹ کے لیے یہ بہترین کپڑا ہے۔ اگر گھر میں ایسا کپڑا موجود نہ ہو تو بازار سے موٹی ململ یا بہت نرم سوتی کپڑا لے لیں۔ اس کپڑے کو پہلے اچھی طرح پانی میں بھگو دیں تاکہ اس کا کلف نکل جائے اور یہ نرم ہو جائے۔ اندازاً ایک کلوٹ کے لیے آدھا مربع گز کپڑا کافی ہوتا ہے۔ آپ اسے تھکون کی شکل میں بھی سی سکتے ہیں (دیکھیے شکل 3.5 الف) اور اگر چاہیں تو چوکور رومال کی صورت میں بھی (ب)۔ چوکور کلوٹ کو استعمال کے وقت تھکون شکل دی جاسکتی ہے۔ شکل نمبر 3.5 ج کے مطابق کلوٹ کے ایک ایک کونے میں لوپ (Loop) بھی بنایا جاسکتا ہے۔ تخلیقی ایجادات نے اب کلوٹ کی تیاری کو بھی آسان بنا دیا ہے اور مارکیٹ کے اب (Pampers/Diapers) کے نام سے آسانی تیار شدہ کلوٹ دستیاب ہیں۔



شکل نمبر 3.5 بچے کے کلوٹ

لوپ (Loop) بنانے کا یہ فائدہ ہے کہ آپ کو سیفٹی پن نہیں لگانا پڑے گی ورنہ بہت ممکن ہے کہ جلدی میں بے احتیاطی سے آپ یہ پن بچے کو چھو دیں یا پھر پن کبھی کھل جائے اور بچے کو تکلیف پہنچے۔



یا درکھیے

بچے کے استعمال کے لیے تمام لباس (کلوٹ وغیرہ)	
1- سوتی کپڑے سے تیار کریں۔	
2- پہلے اچھی طرح دھو کر تیز دھوپ میں خشک کر لیں۔	
3- تمام کپڑے ڈھیلے ڈھالے اور آرام دہ سلے ہوں۔	

ضروری ہے کہ

شادی بیاہ یا دوسری تقریبات پر بھی بچے کو کبھی ریشمی اور چمک دار کپڑے نہ پہنائیں۔ ایسے کپڑے بچے کی نرم و نازک جلد کو تکلیف پہنچاتے ہیں۔

بستر کی تیاری

چاہے یہ آپ کا پہلا بچہ ہے یا دوسرا، اس کی پیدائش کے بعد آپ کا کام پہلے سے بہت بڑھ جائے گا۔ اگر آپ شروع ہی سے بچے کے لیے علیحدہ بستر اور سونے کے لیے جگہ کا انتخاب کر لیں گی تو آپ خود آرام کے وقت بہتر طور پر اپنی تھکان اتار سکتی ہیں۔ ورنہ بہت چھوٹے بچے کو اپنے ساتھ لٹا کر سلانے سے شاید آپ خود بے آرام ہوں اور یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کا پہلا بچہ جو شاید آپ کے پاس سونے کا عادی ہو اس طرح نومولود سے جلن محسوس کرے۔ چنانچہ بستر کے لیے مندرجہ ذیل اشیاء تیار کر لیں۔

(الف) گدیلا

گھر میں پہلے سے موجود کسی پرانی چادر سے گدیلا تیار کریں۔ اس کی لمبائی اندازاً ایک میٹر اور چوڑائی پون میٹر تک ہونی چاہیے۔ اس کے لیے تقریباً ڈیڑھ کلو گرام روئی درکار ہوگی۔

(ب) رضائی

گدیلے کی طرح رضائی تیار کر لیں۔ اگر بچے کی پیدائش میں ہے تب بھی رضائی تیار کر لینی چاہیے۔ ممکن ہے بعد میں مصروفیت کی وجہ سے آپ کو وقت نہ ملے۔ رضائی کا ناپ بھی گدیلے جیسا ہی رکھیں۔

(ج) چادریں

گدیلے کے ناپ کی دو یا تین چادریں بنالیں۔ اس کے لیے کسی پرانی چادر کا استعمال بھی کر سکتے ہیں اور بازار

سے نیا کپڑا بھی لے سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس وقت ہو تو چادر پر کوئی چھوٹا سا خوش نما پھول کا ڈھ لیں اور کناروں پر کوئی فیتہ لگالیں تاکہ یہ جاذب نظر بن جائے۔

#### (د) نرم پلاسٹک یا موم جامہ

نرم پلاسٹک یا موم جامہ بھی بہت ضروری ہے تاکہ اگر بچہ پیشاب کرے تو گدیلا اور چادریں گیلی نہ ہوں۔ موم جامہ چونکہ پانی جذب نہیں کرتا اس لیے اسے براہ راست بچے کے نیچے نہ بچھائیں بلکہ اس پر پہلے کوئی چادر دوہری کر کے بچھالیں۔ ورنہ گرمی کی موم میں پلاسٹک بچے کے جسم کو چھبے گا اور پسینہ خشک نہ ہونے دے گا، جب کہ سردی میں ٹھنڈا ہونے کی وجہ سے بچے کا جامہ سرد رہے گا۔

#### (ر) مچھردانی

اگر آپ استطاعت رکھتے ہیں تو بازار سے بنی بنائی مچھردانی خرید لیں۔ ورنہ آسان طریقہ یہ ہے کہ بچے کے دونوں طرف گاؤتکیے رکھ کر اس پر ململ کا کپڑا ڈالیں۔

یاد رکھیے

بچے کے منہ پر براہ راست کوئی ریشمی یا نالکون کا کپڑا ہرگز نہ رکھیں اس سے دم کھٹنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

#### (ز) تکیہ

بہت چھوٹے بچے کو تکیے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ البتہ اگر آپ چاہیں تو آئندہ استعمال کے لیے بہت کم روئی والا تکیہ تیار کر سکتے ہیں۔ چھوٹے چھوٹے دو گاؤتکیے بھی بنائے جاسکتے ہیں جو بچے کے دائیں بائیں رکھ دیں تو بچے کے گرنے کا احتمال کم ہو جاتا ہے۔

یاد رکھیے

بچے کے لیے فوم کا تکیہ بالکل نہ بنائیں۔ اگر بچہ فوم کے تکیے پر کروٹ کے بل لیٹے تو فوم کا وہ حصہ جو اس کے سر کے دباؤ سے باہر ہے اس کے منہ کے سامنے آ کر تنفس میں رکاوٹ کا باعث بن سکتا ہے۔

## (۵) بچے کو سلانے کی جگہ کا انتخاب

بچے کو دن میں سلانے کے لیے کسی ایسی جگہ کا انتخاب کریں جو کمرے کے دروازے سے ہٹ کر ہوتا کہ بڑے بچے کمرے میں داخل ہو کر فوراً ہی اس تک نہ پہنچ سکیں۔ بچے کا بستر کسی ہوا دار جگہ پر ہونا چاہیے اور گھر کے شور و غل اور ہنگاموں سے کچھ دور ہونا کہ اس کی نیند اور آرام میں خلل نہ ہو۔ یاد رکھیں کہ بچے کے آرام اور سکون کا مطلب ماں کا آرام اور سکون ہے۔ ایک چڑچڑ اور بے آرام بچہ ماں کے لیے بھی پریشانی کا باعث ہوتا ہے۔

## 1.4 ضرورت کی دوسری اشیاء

نوزائیدہ کو بہت سی دوسری اشیاء کی ضرورت ہوتی ہے جن کی فہرست ذیل میں درج ہے۔ آپ اپنی ضرورت کے مطابق انھیں اکٹھا کر لیں۔

- 1- تولیہ
- 2- صابن جس میں سوڈے کی مقدار نسبتاً کم ہو۔
- 3- زیتون کا تیل
- 4- چند سادہ رومال (بچے کا منہ، کان اور ناک وغیرہ صاف کرنے کے لیے)
- 5- بچے کے لیے مخصوص لوشن یا تیل (Baby oil or baby Lotion)
- 6- پاؤڈر
- 7- چھوٹی قینچی (ماخن کترنے کے لیے)
- 8- بب (Bibs)
- 9- بنیانیں (چار عدد)
- 10- پلاسٹک کا جانگیمہ
- 11- روئی

## 1.5 خود آزمائی نمبر 1

مندرجہ ذیل فقروں کو درست الفاظ سے پر کیجیے۔

- 1- سوتی لباس کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ یہ..... کر لیتا ہے۔
- 2- گرمی کے موسم میں بچے کو زیادہ لپیٹنے سے بچے کے جسم پر..... نکل سکتے ہیں۔
- 3- گرمی میں پیدا ہونے والے بچے کے لیے..... کا کپڑا سب سے مناسب ہے۔
- 4- بچے کے لیے ڈھیلا سا فراک بنایا جائے جو پیچھے سے..... ہو۔
- 5- ایک ہی وقت میں بچے کے لیے تقریباً..... فراک کافی ہوں گے۔
- 6- ماں کے پیٹ کا ماحول بچے کے لیے..... ہوتا ہے۔
- 7- گرمی کے موسم میں بچے کو زیادہ..... مناسب نہیں۔
- 8- ایک کلوٹ کے لیے اندازاً..... مربع گز کپڑا کافی ہوتا ہے۔
- 9- بچے کے لیے گدی کی لمبائی..... گز اور چوڑائی..... گز ہونی چاہیے۔
- 10- گرمی کے موسم میں موم جامہ پر..... بچھانا ضروری ہے۔

## 2- پیدائش کے لیے اہتمام

ہمارے ملک میں چونکہ وسائل کی کمی ہے اور بہت سے لوگ بھی اپنے روایتی نقطہ نظر پر قائم ہیں۔ اس لیے بہت سے گھرانوں میں بچے کی پیدائش کے لیے گھر ہی کو ترجیح دی جاتی ہے۔ اگرچہ گھر پر پیدائش میں کوئی خاص دشواری نہیں ہوتی لیکن اکثر مائیں لاعلمی اور بے توجہی کی وجہ سے نقصان اٹھاتی ہیں۔ سیکشن 2.1 اور 2.2 پڑھنے کے بعد آپ کو بہت سی ایسی معلومات مل جائیں گی جو گھر پر پیدائش کے سلسلے میں بہت اہم ہیں۔

### 2.1 صفائی کی اہمیت

بچے کی پیدائش گھر پر ہو یا ہسپتال میں صفائی کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔  
صفائی اتنی ضروری کیوں ہے؟

نوزائیدہ کا جسم بہت نرم و نازک ہوتا ہے، ابھی اس میں اتنی طاقت نہیں ہوتی کہ یہ بیماریوں کے خلاف مقابلہ کر سکے۔ یہی حال ماں کا ہوتا ہے۔ پیدائش کے دوران ماں کا جسم جن تبدیلیوں سے گزرتا ہے ان کی وجہ سے اس میں قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے۔ بہت ممکن ہے صفائی نہ ہونے کی صورت میں مختلف بیماریوں کے جراثیم اس پر حملہ کر دیں۔ کبھی کبھی تو ایسا بھی ہوتا ہے کہ ذرا سی بے احتیاطی سے بہت زیادہ تکلیف اٹھانا پڑتی ہے۔ اور بعض اوقات آئندہ کے لیے ماں بننے کی صلاحیت ہی ختم ہو جاتی ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ جراثیم ہمارے ارد گرد ہوا میں اور دوسری مختلف اشیاء میں ہر وقت موجود ہوتے ہیں۔ اگر آپ نے ٹھیک سے ہاتھ نہیں دھوئے تو بہت ممکن ہے یہ ہزاروں کی تعداد میں آپ کے ہاتھ کی سطح پر چپکے ہوں۔ یہی گندے ہاتھ اگر کسی زخم پر لگیں تو یہ جراثیم زخم کے راستے خون میں شامل ہو سکتے ہیں۔ چنانچہ پیدائش کے لیے پہلا اہتمام یہ کیجیے کہ اس دوران استعمال ہونے والی تمام اشیاء کو اچھی طرح صاف کروا لیں۔

صاف کروانے سے مراد ہے کہ بچے کے کپڑوں کو دھلوا کر تیز دھوپ میں خشک کروائیں تیز دھوپ بہت سے جراثیموں کو مار دیتی ہے۔ بچے کی مال کاٹنے کے لیے جس چیز کا استعمال کرنا ہے اسے جراثیموں سے پاک کر لیں۔ زچہ کے لیے استعمال ہونے والی اشیاء کو دھلوا لیں۔ (مثلاً بستر کی چادریں وغیرہ) زچہ کا کمرہ صاف ستھرا رکھیں۔



پیدائش کے دوران خیال رکھیے کہ آپ کی مددگار اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھو لے اور ویسے بھی وہ صاف ستھری عادات کی مالک ہو۔

## 2.2 گھر پر بچے کی پیدائش

اگر آپ گھر پر پیدائش کروانا چاہیں تو مندرجہ ذیل ہدایات یاد رکھیں:

- 1- کسی اچھی ہیلتھ وزیٹر (Health Visitor) کا انتخاب کریں۔
- 2- اگر ہیلتھ وزیٹر کا انتخاب ممکن نہیں تو کسی تربیت یافتہ دائی (Trained Midwife) سے رابطہ قائم رکھیں۔ غیر تربیت یافتہ دائی آپ کے اور آپ کے بچے کی زندگی کے لیے نقصان کا باعث بن سکتی ہے۔ تکلیف کا احساس ہوتے ہی اپنی مددگار (تربیت یافتہ دائی یا ہیلتھ وزیٹر) کو مطلع کریں۔ تاہم اس دوران میں آپ ضرورت کی اشیاء اپنے کمرے میں اکٹھی کر لیں تاکہ بروقت کام آسکیں۔

کمرے کا چناؤ

گھر کا ایسا کمرہ چنیں جو ذرا الگ تھلگ ہو۔ اگر اس کے ساتھ کوئی غسل خانہ منسلک ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ کمرے میں بستر لگوائیں۔ بستر پر موم جامہ بچھانا ضروری ہے۔ پیدائش کے دوران عورت کے جسم سے بہت سارا خون خارج ہوتا ہے۔ موم جامہ کے استعمال سے بستر گندا ہونے سے محفوظ ہو جائے گا۔

ضرورت کی اشیاء

صاف اور دھلی ہوئی دو یا تین چادریں، روئی کا بندل، صابن، تولیہ، پانی کے لیے بالٹی اور لگ وغیرہ اکٹھا کر لیں۔ اس کے علاوہ بچے کی چیزیں بھی قریب ہی رکھ لیں۔

مال کاٹنے کے لیے تیز چاقو، بلیڈ یا قینچی استعمال کی جاسکتی ہے لیکن ان چیزوں کو استعمال کرنے سے پہلے جراثیم سے پاک کرنا بہت ضروری ہے۔ اس کے لیے کسی صاف برتن میں پانی کے ساتھ اشیاء ڈال کر چوبلے پر رکھ دیں۔ پانی ایلنے کے بعد تقریباً 20 منٹ تک انھیں ایلنے رہنے دیں۔ اس طرح بہت سے جراثیم مرجائیں گے۔ برتن کو ڈھانپ کر یونہی پڑا رہنے دیں۔ ضرورت کے وقت انھیں براہ راست پانی سے نکال کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اگر بچے کی پیدائش مردیوں میں ہو رہی ہو تو کمرے کو بھی گرم کر لیں۔ گرم کرنے کے لیے اگر ککلوں کی انگیٹھی استعمال کرنا ہے تو اس کے لیے ضروری ہے کہ کمرے میں تازہ ہوا آمد و رفت کے لیے کوئی کھڑکی کھلی رکھیں۔ اگر کمرے

میں کوئی روشندان بھی ہو تو یہ اور زیادہ اچھا ہے۔ ورنہ ککلوں کے چلنے سے کمرے میں موجود آکسیجن کم ہو جائے گی اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار میں اضافہ ہو جائے گا جس کی وجہ سے گھٹن کا احساس ہوگا۔ اس کے ساتھ ساتھ گرم پانی کا انتظام بھی پہلے ہی سے کر دیں۔ پیدائش اگر نارمل طریقے سے ہو تو بچے کو نہلایا جاتا ہے جس کے لیے گرم پانی کی ضرورت ہوگی۔ (موجودہ تحقیق کی روشنی میں بچے کے جسم کو ابلی ہوئے پانی میں روئی بھگو کر جسم صاف کر دینا کافی ہے کیونکہ نومولود بچے کے جسم پر لگا ہوا سفیدہ بچے کو جراثیم سے مدافعت میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔)

### 4.3 ہسپتال میں بچے کی پیدائش

ہمارے ملک میں بھی آہستہ آہستہ ہسپتال میں پیدائش کا رواج مقبول ہو رہا ہے۔ ہسپتال میں بچے کی پیدائش نسبتاً زیادہ محفوظ اور آرام دہ ہوتی ہے۔ پرائیویٹ طور پر بھی اب بہت سے میٹرنٹی ہوم کھل گئے ہیں۔ جہاں ضرورت کی تمام اشیاء مہیا ہوتی ہیں۔ آپ اپنی استطاعت کے مطابق پہلے ہی سے ہسپتال کا چناؤ کر لیں اور حمل کے دوران ڈاکٹر سے رابطہ قائم رکھیں تاکہ اگر آپ کو حمل کے دوران کچھ مشکلات ہوں تو ڈاکٹر پہلے ہی سے آپ کے مکمل کیس سے واقف ہو اور غیر نارمل زچگی کی صورت میں آپ کو بروقت طبی امداد دی جاسکے۔

ضروری ہے

کہ آپ مندرجہ ذیل حالات میں بچے کی پیدائش ہسپتال میں کروائیں:

- 1- اگر اس سے پہلے بچے کی پیدائش کے وقت آپ کا بہت زیادہ خون جاری رہا ہو۔
- 2- اگر حمل کے دوران میں آپ کے پاؤں یا جسم کے دوسرے حصوں پر سوجن رہی ہو۔
- 3- اگر حمل کے دوران میں مختلف اوقات میں خون آنا شروع ہو جاتا ہو۔
- 4- اگر آپ کا قد غیر معمولی طور پر چھوٹا ہے یا جسم بہت زیادہ بھاری ہے۔
- 5- اگر آپ کے وزن میں بہت زیادہ اضافہ ہوا ہے۔

اگر ممکن ہو تو پہلے بچے کی پیدائش ہر حال ہسپتال ہی میں کروائیں۔ بہت ممکن ہے کہ عین زچگی کے وقت کوئی غیر معمولی بات ہو جائے جس سے بچے کی پیدائش میں رکاوٹ ہو جائے۔

آپ کی ڈاکٹر نے پیدائش کے لیے اندازاً جو دن مقرر کیا ہے، اس سے پہلے آپ اپنا سامان تیار کر لیں۔ ایک سوٹ کیس میں بچے کی چیزیں اور اپنے لیے کچھ لباس رکھ لیں۔ نارمل پیدائش کی صورت میں آج کل 24 سے 48 گھنٹوں

کے دوران میں آپ کو ہسپتال میں ٹھہرنا ہوگا۔ چنانچہ اس مدت کے لیے دوسری ضروری اشیاء بھی تیار کر لیں۔ مثلاً تھرموس، کھانے کے لیے پلیٹ، گلاس، تولیہ، صابن وغیرہ۔

## خود آزمائی نمبر 2

مندرجہ ذیل فقروں میں سے کچھ درست ہیں اور کچھ غلط۔ اگر فقرہ درست ہو تو صحیح کے گرد دائرہ لگائیے اور اگر غلط ہو تو غلط کے گرد دائرہ لگائیے۔

- 1- بچہ کی پیدائش گھر پر ہو یا ہسپتال میں صفائی کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ صحیح/غلط
- 2- حاملہ کے جسم میں قوت مدافعت کم ہوتی ہے اور اس پر جراثیم کا اثر جلدی ہوتا ہے۔ صحیح/غلط
- 3- گھر اور بچے کی پیدائش کے لیے کسی مددگار کی ضرورت نہیں ہوتی۔ صحیح/غلط
- 4- نال کاٹنے کے لیے تیز چاقو استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ صحیح/غلط
- 5- کوشش کرنی چاہیے کہ بچے کی پیدائش گھر کی نسبت ہسپتال میں ہوتا کہ زیادہ سے زیادہ سہولتیں میسر آ سکیں۔ صحیح/غلط

### 3- پیدائش کا مرحلہ

بچے کی پیدائش پر خاندان کے لیے یقیناً ایک خوشگوار واقعہ ہوتا ہے۔ تخلیق (Creation) کا احساس عورت اور مرد کے دل و دماغ کو بھرپور خوشی دیتا ہے۔ لیکن عورت کے لیے یہ مرحلہ بیک وقت خوشی اور پریشانی دونوں کا سبب بن جاتا ہے۔ پہلے بچے کی پیدائش پر مختلف قسم کے خیالات اس کے ذہن کو گھیر لیتے ہیں۔ کیا، کیوں اور کیسے کی تکرار اسے ذہنی طور پر پریشان رکھتی ہے۔ لیکن ایک تعلیم یافتہ خاتون سے توقع کی جاسکتی ہے کہ وہ مطالعے سے اپنے دماغ میں پیدا ہونے والے ہر ایسے سوال کا جواب ڈھونڈے جو کیوں اور کیسے پر ختم ہوتے ہیں۔ ہمارے معاشرے کی اقدار کے مطابق والدین اور بچوں کے درمیان تکلیف اور اجنبیت کی ایک دیوار ہر وقت قائم رہتی ہے۔ زیادہ تر مائیں اپنی جوان اور شادی شدہ بیٹیوں سے بھی ایسے موضوعات پر گفتگو سے کتراتے ہیں۔ بعض اوقات تو بڑی بہنیں یا تجربہ کار سہیلیاں بھی ان موضوعات پر بحث کرتے ہوئے شرم محسوس کرتی ہیں۔ حالانکہ یہ سب کچھ ایک قدرتی اور فطری عمل ہے۔ اس کے بارے صحیح اور جامع معلومات بالغ خاتون کے لیے بہت ضروری ہیں۔ چنانچہ پونٹ کے اس حصے میں ہم آپ کو بچے کی پیدائش سے متعلق کچھ معلومات فراہم کریں گے جو آپ کے ذہن میں موجود بہت سے شکوک و شبہات کو کم کر دیں گی۔

ماہل حالات میں بچے کی پیدائش آخری ماہواری (Menstruation Cycle) شروع ہونے کے دن سے لے کر 38 ہفتے سے 42 ہفتے تک وجود میں آتی ہے۔ کو یا اگر آپ کو آخری مرتبہ ماہواری جون کی 14 تاریخ کو ہوئی تھی تو اس اندازے کے مطابق بچے کی پیدائش آئندہ سال مارچ کی 28 تاریخ سے اپریل کی 26 تاریخ کے درمیان کسی وقت متوقع ہے۔ لیکن اس مدت میں چند دنوں کی کمی و بیشی ہو سکتی ہے۔ البتہ متوقع تاریخ سے ایک ہفتہ زیادہ گزرنے کی صورت میں آپ کا ڈاکٹری معائنہ ضروری ہے۔

#### 3.1 ابتدائی علامات

پیدائش کے لیے کوئی خاص ایک علامت نہیں مگر درد کا شروع ہونا ایک ایسی علامت ہے جس کے بغیر بچے کی فطری پیدائش ممکن نہیں۔

##### (1) دردِ زہ (Labour Pain)

بچے کی پیدائش سے پہلے ہونے والے درد کو دردِ زہ (Labour Pain) کہتے ہیں۔

شروع میں اس درد کا وقفہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ آہستہ آہستہ یہ وقفہ کم ہو جاتا ہے۔۔۔ درد کی ایک لہر پیٹ کے اگلے حصے سے پچھلے حصے میں جاتی ہوئی محسوس ہوتی ہے جو چند سیکنڈ کے بعد مدھم ہو کر بالآخر غائب ہو جاتی ہے۔ بعض

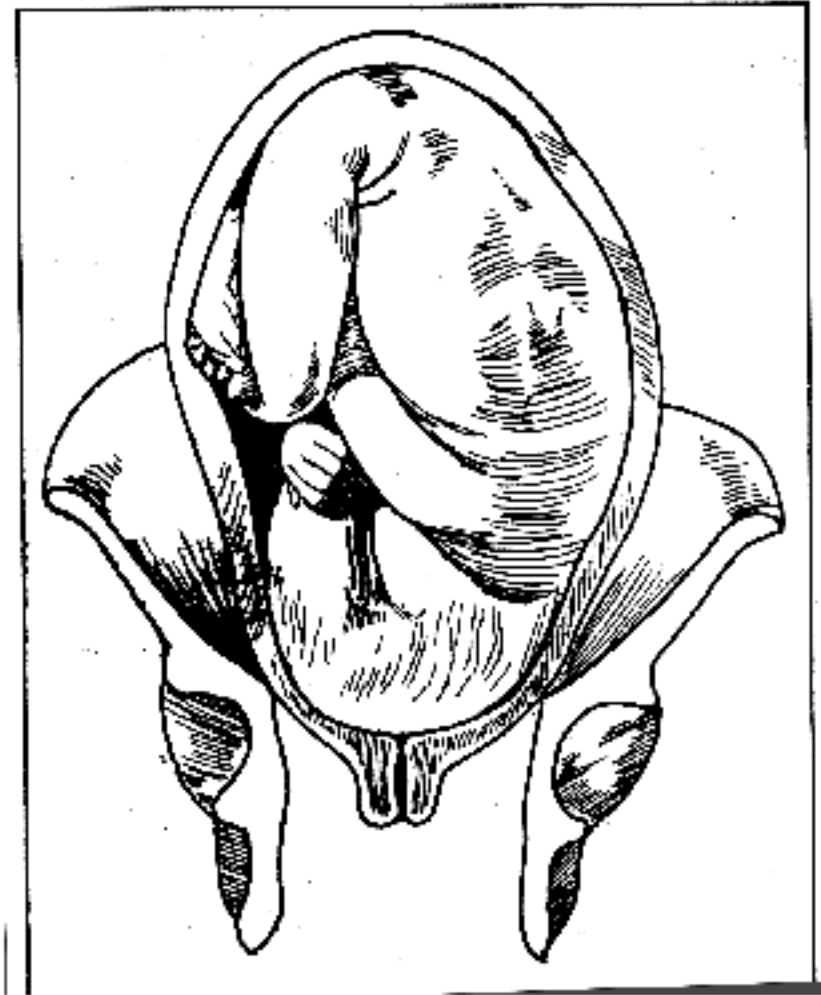


خواتین اسے کمر میں پچھلی طرف اور بعض کلبوں پر نیچے کی طرف محسوس کرتی ہیں۔ کو یا اس کے لیے کسی خاص مقام کو مقرر نہیں کیا جاسکتا۔ بچے کی پیدائش کے آخری لمحات میں ان کا درمیانی وقفہ اندازاً 2 سے 3 منٹ تک ہوتا ہے۔ جب کہ ایک درد کا دورانیہ اندازاً 40 سے 60 سیکنڈ تک ہوتا ہے۔ (ان اعداد و شمار میں کمی و بیشی ممکن ہے کیونکہ مختلف اجسام اس فطری عمل کی جانب مختلف طریقے سے رد عمل کرتے ہیں)۔

پہلے درد کے شروع ہونے سے لے کر بچے کی پیدائش تک کا وقفہ مختلف حالات میں مختلف ہوتا ہے۔ عموماً پہلے بچے کی پیدائش کے لیے یہ وقفہ 8 گھنٹے سے لے کر 16 گھنٹے تک ہو سکتا ہے۔ جب کہ آئندہ بچوں کی پیدائش 4 سے 8 گھنٹوں کے دوران ہو جاتی ہے۔

دردِ زہ کا کیا کردار ہے؟

اندام نہائی (Vagina) (جس راستے سے بچے نے پیدا ہونا ہوتا ہے) کا منہ بہت تنگ ہوتا ہے۔ کو لہے کی ہڈیاں (pelvic bones) اس کے گرد گھیرا ڈالے ہوتی ہیں۔ (شکل نمبر 3.6 دیکھیے) دردِ زہ کے ساتھ اس راستے کا منہ چوڑا ہوتا جاتا ہے۔





### شکل نمبر 3.6۔ بچے کی پیدائش

کیا دردزہ کو مصنوعی طریقوں سے تیز کیا جاسکتا ہے؟

دردزہ کو کئی طریقوں سے تیز کیا جاتا ہے تاکہ پیدائش کا یہ تمام عمل کم وقت میں ختم ہو جائے اور عورت کو طویل عرصے کی تکلیف سے نجات مل جائے۔

اس کے لیے مندرجہ ذیل چند طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔

(الف) انیما دینا

(ب) کسٹر آئل پلانا

(ج) ادویات دینا

(الف) انیما دینا

نیم گرم پانی میں صابن ملا کر نگی کی مدد سے پاخانے کی جگہ کے راستے جسم میں داخل کر دیا جاتا ہے۔ چند منٹوں کے اندر اندر آنتوں کی تمام آلائش پاخانے کی صورت میں خارج ہو جاتی ہے۔ اس طرح بچہ دانی پر آنتوں کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے دردزہ بڑھ جاتی ہے۔

(ب) کسٹر آئل پلانا

انیما کی طرح کسٹر آئل بھی جلاب کا کام کرتا ہے۔

(ج) ادویات کا استعمال

پیدائش کے دوران ادویات کا استعمال اس وقت کیا جاتا ہے جب فطری وقت پورا ہونے کے بعد بھی دردزہ شروع ہونے کے آثار نہ ہوں یا دردزہ کا عمل سست ہو۔ اس صورت میں جب پیدائش کے عمل میں تاخیر ہوتی ہے تو نیچے میں یہ بچے کے لیے انتہائی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ جسے کہ ہم پہلے پڑھ چکے ہیں کہ بچے کا غیر معمولی سائز پیدائش میں مشکلات کا سبب بن جاتا ہے۔ اس صورت حال میں یہ ممکن ہے کہ ادویات کے ذریعے پیدائش کا عمل مصنوعی طریقے سے شروع کیا جائے تاکہ ماں اور بچے کی جان کو بچایا جاسکے۔

(2) چند دوسری علامات

کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ دردزہ کے شروع ہونے سے پہلے کچھ اور علامات عمل پذیر ہو جائیں۔ (ان کے

دوران میں درد بھی شروع ہو سکتا ہے۔) بعض مرتبہ وہ جھلی جس میں بچہ موجود ہوتا ہے پھٹ جاتی ہے اور اس میں موجود مادہ جیسے امینی اوئک فلوئڈ (Amniotic Fluid) کہتے ہیں وقفے وقفے سے خارج ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ (عام حالات میں یہ جھلی اس وقت پھٹتی ہے جب بچے کی پیدائش کا وقت بہت قریب ہو)۔

یاد رکھیے

اس جھلی میں موجود مادہ بچے کو بہت سی بیرونی ضربات سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس کے پھٹنے کا مطلب یہ ہے کہ بچے کو اب پیدا ہو جانا چاہیے ورنہ ماں اور بچے دونوں کی زندگی خطرے میں ہو سکتی ہے۔ چنانچہ آپ جو نبی محسوس کریں کہ یہ مادہ خارج ہونے لگا ہے، دائی یا ڈاکٹر سے رابطہ قائم کریں تا کہ اگر درد کچھ عرصے تک قدرتی طور پر شروع نہ ہوں تو پھر مصنوعی طور پر شروع کیے جائیں۔

بعض اوقات ہلکا سا خون بھی جاری ہو جاتا ہے۔ لیکن اس میں پریشانی کی کوئی بات نہیں۔ ہاں اگر چند گھنٹوں تک درد شروع نہ ہوں اور خون کا اخراج جاری ہے تو ایسی صورت میں طبی معائنہ ضروری ہے (ڈاکٹر یا دائی سے رابطہ قائم کریں)۔

## 3.2 بچے کی پیدائش

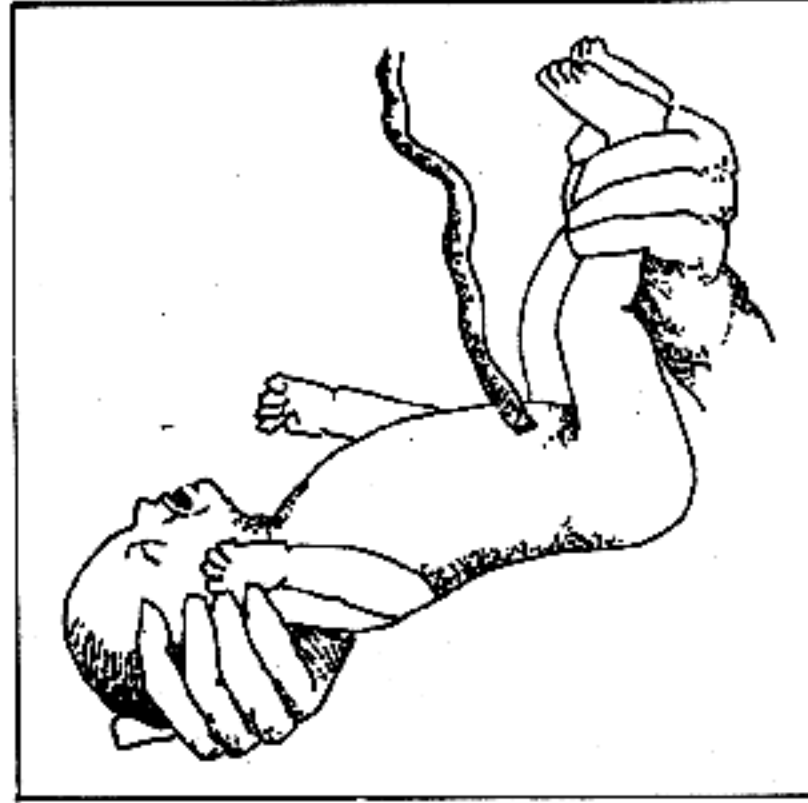
گھر میں پیدائش کی صورت میں یاد رکھیے:

دائی یا اس کی مددگار کے ہاتھ اچھی طرح دھلوا کر صاف کر لیں۔ یہ آپ اور آپ کے بچے دونوں کی صحت کے لیے ضروری ہے۔

پیدائش کا مرحلہ نہ صرف ماں کے لیے کٹھن ہوتا ہے بلکہ بچے کے لیے بھی کافی مشکل ہوتا ہے۔ ماں کے تعاون سے بھی مرحلہ آسان ہوتا ہے۔ پیدائش کے فوراً بعد بچے کو تصویر میں دکھائی گئی پوزیشن میں ایک یا دو منٹ تک رکھتے ہیں کہ اس کا سر نسبتاً نیچے کو جھکا ہوا ہو جب کہ کمر اور ٹانگیں کچھ اوپر ہوں شکل نمبر 3.7 میں یہ پوزیشن دکھائی گئی ہے۔

(الف) بچے کو اس پوزیشن میں رکھنا بہت ضروری ہے

بچے کو اس طرح رکھنے کا یہ فائدہ ہوتا ہے کہ پیدائش کے دوران میں اگر کوئی رطوبت ان کے جسم سے بچے کے حلق اور سانس کی نالی میں چلی گئی ہو تو وہ پھیپھڑوں میں داخل ہونے کے بجائے منہ میں ہی رہتی ہے جسے آسانی سے صاف کیا جاسکتا ہے۔

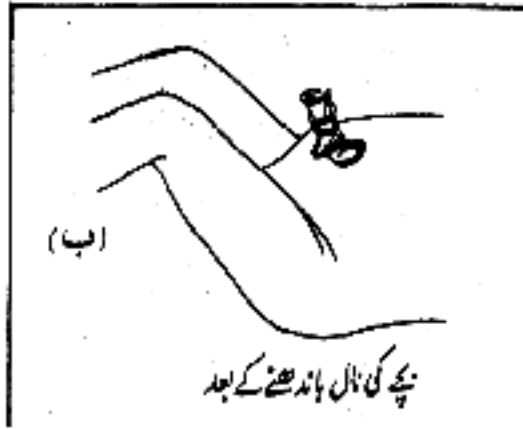
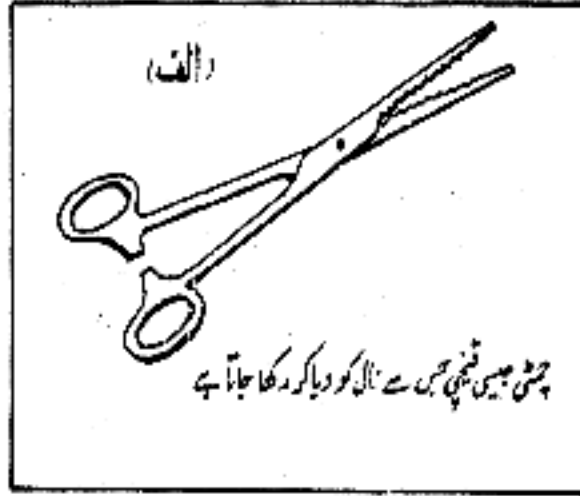


شکل نمبر 3.7- پیدائش کے فوراً بعد بچے کی پوزیشن

### (ب) بچے کا سانس لینا

اس دوران بچے کے منہ اور ناک کو صاف اور جراثیم سے پاک روئی یا کپڑے سے اچھی طرح صاف کیا جاتا ہے۔ جیسے کیتھیٹر (Catheter) کہتے ہیں۔ پیدائش کے چند لمحوں بعد بچہ سانس لینے لگتا ہے۔ جس کی ایک پہچان یہ بھی ہے کہ وہ رونے لگتا ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ ماں کے پیٹ میں بچہ آکسیجن کیسے حاصل کرتا تھا؟ جی ہاں۔ ماں کے خون سے۔ جو ماں اپنے سانس کے دوران ہوا سے لیتی تھی۔ اگرچہ ماں کے پیٹ میں اس کا دل دھڑکتا تھا جس کی وجہ سے بچے کے دوران خون کا عمل جاری رہتا تھا۔ لیکن آکسیجن کے لیے وہ ماں کا مرہون منت تھا۔ اب اس دنیا میں آنے کے بعد وہ پہلا سانس لیتا ہے۔ لیکن اگر سانس لینے میں کچھ دیر ہو تو بچے کی پیٹھ یا پاؤں کی تلیوں پر ہلکے ہلکے تھپڑ مارتے ہیں۔ تاہم اگر پیدائش کے دو منٹ بعد تک بچہ سانس نہ لے تو اس کا مطلب ہے کہ اسے مصنوعی تنفس کی فوری ضرورت ہے۔

## (ج) بچے کی نال کاٹنا



شکل نمبر 3.8

پیدائش کے بعد بچے کے جسم کو شکل نمبر 4.3 کی پوزیشن میں جکڑے ہوئے ماں کے جسم کی سطح سے کچھ نیچا رکھتے ہیں تاکہ نال کے راستے آنول میں موجود خون بچے کے جسم میں داخل ہو جائے۔ اگر ایسا نہ کیا جائے تو بچہ خون کی کمی (Anemia) کا شکار ہو جاتا ہے۔ بچے کی زندگی کے اس لمحے میں خون کے چند قطرے بھی بہت اہم ہوتے ہیں۔ چنانچہ بچے کو اس پوزیشن میں رکھنے کے بعد پہلے نال پر ہاتھ رکھ کر دیکھا جاتا کہ اگر کسی قسم کی حرکت (دھڑکن نما) محسوس نہ ہو رہی ہو تو اسے دو جگہوں پر چمٹی (Clamp) سے اچھی طرح دبا دیا جاتا ہے۔ (شکل نمبر 3.8 دیکھیے)

تاکہ جسم کا خون واپس آنول (Placenta) کی طرف نہ جائے۔ گھر پر پیدائش کی صورت میں اگر چمٹی (Clamp) نہ ہو تو جراثیم سے پاک دھاگے سے اچھی طرح دو جگہوں پر باندھ دیتے ہیں اس دھاگے کو بھی پانی میں ابال لیا جائے۔ اس مقصد کے لیے بچے کے جسم سے تقریباً 5 سنٹی میٹر کے فاصلے پر خوب مضبوطی سے پکی گرہ لگاتے ہیں۔ بعد میں جب ماں کے جسم سے آنول بھی نکل آتی ہے۔ تو جراثیم سے پاک تیز دھار والی چیز سے کچھ فاصلے پر سے کاٹ لیا جاتا ہے۔

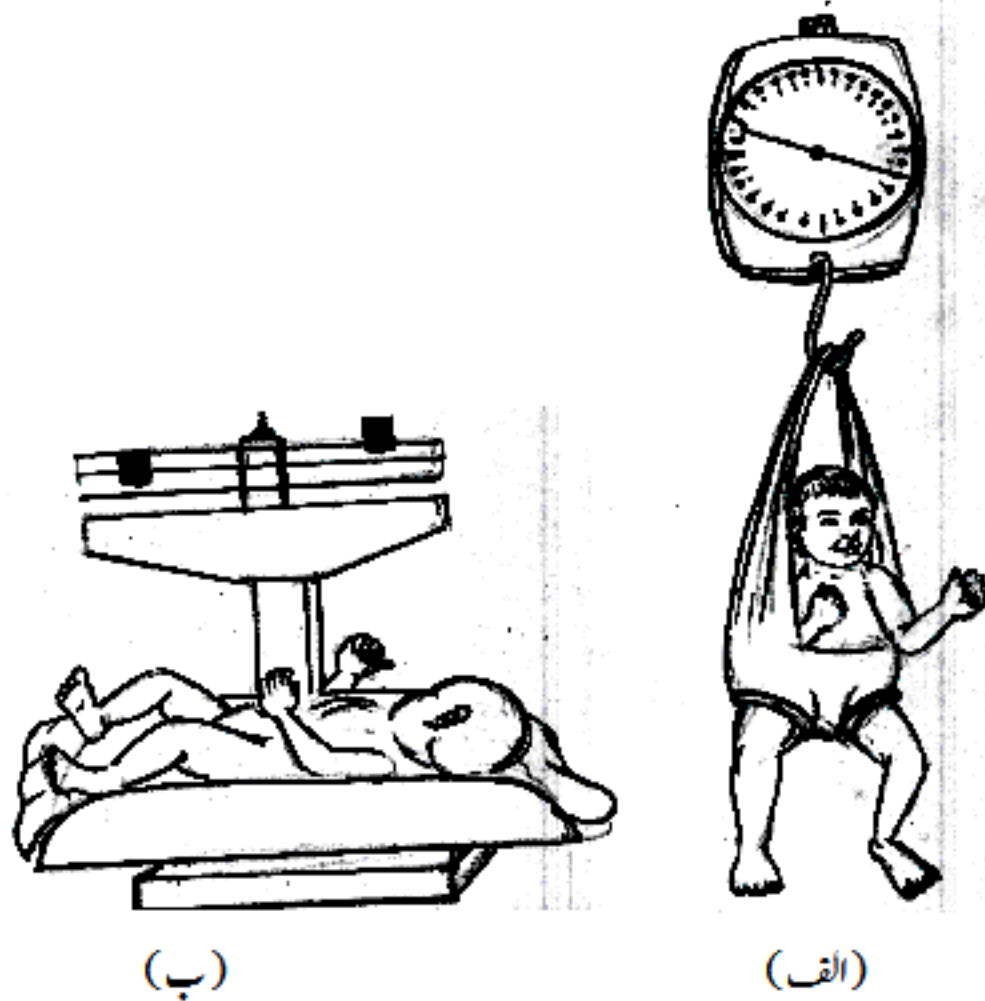
ضروری ہے کہ

- 1- نال باندھنے اور کاٹنے کے لیے جراثیم سے پاک اشیاء استعمال کریں ورنہ جراثیم نال کے راستے بچے کے جسم میں داخل ہو سکتے ہیں۔
- 2- جسم سے نال باندھنے کا فاصلہ 5 سنٹی میٹر ضرور ہو۔ کبھی بھی آنت کا کوئی حصہ نال کے اندر داخل ہو جاتا ہے۔ اگر یہ فاصلہ نہ رکھا جائے تو بچے کو تکلیف ہو سکتی ہے۔

- 3- نال کو مضبوطی سے باندھا جائے تاکہ خون کا اخراج رک جائے۔
- 4- پیدائش کے پہلے دن بچے کی نال کو دو تھپتھپ کے بعد دیکھتے رہیں۔ اگر خون کا دھبہ لگا محسوس ہو تو فوراً اپنی مددگار کو بتائیں۔
- (د) آنکھوں کی صفائی: ملل کے صاف ٹکڑے سے آنکھوں کو صاف کریں اس کے لیے کپڑے کو ناک کی طرف اندر سے آنکھوں پر باہر کی طرف پھیریں۔

### 3.3 صحت مند بچے کی پہچان

- پیدائش کے فوراً بعد بچے کا وزن کرنا ضروری ہے۔ لیکن یہ اسی صورت میں ممکن ہے اگر آپ کے پاس اس کے لیے مخصوص ترازو موجود ہوں۔
- شکل نمبر 3.9 میں دو مختلف قسم کے ترازو دکھائے گئے ہیں جن کی مدد سے عموماً بچوں کا وزن کیا جاسکتا ہے۔ اگر ان کے علاوہ وزن کی عام مشین موجود ہوں تو اس سے بھی کام لیا جاسکتا ہے۔



شکل نمبر 3.9- نوزائیدہ بچے کا وزن کرنا



پہلے آپ بچے کو کود میں اٹھا کر وزن کریں پھر بچے کے بغیر اپنا وزن کریں پہلے وزن میں سے دوسرے وزن کو منفی کرنے سے آپ کو بچے کا وزن معلوم ہو جائے گا۔

شکل نمبر 3.9 میں دو مختلف قسم کے ترازو دکھائے گئے ہیں جن کی مدد سے عموماً بچوں کا وزن کیا جاسکتا ہے۔ اگر ان کے علاوہ وزن کی عام مشین موجود ہوں تو اس سے بھی کام لیا جاسکتا ہے۔ پہلے آپ بچے کو کود میں اٹھا کر وزن کریں پھر بچے کے بغیر اپنا وزن کریں پہلے وزن میں سے دوسرے وزن کو منفی کرنے سے آپ کو بچے کا وزن معلوم ہو جائے گا۔ ایک صحت مند اور تندرست ماں کے صحت مند بچے کا وزن سات پاؤنڈ (3.5 کلوگرام) ہونا چاہیے۔

ہمارے ملک میں اکثر خواتین ناقص خوراک کی وجہ سے کمزوری اور خون کی کمی کا شکار ہوتی ہیں۔ (موٹی خواتین بھی اس زمرے میں شامل ہیں کیونکہ ضروری نہیں کہ بھاری بھر کم جسم ہی صحت مند ہو) چنانچہ بچوں کا وزن بھی اسی نسبت سے کم ہوتا رہتا ہے لیکن 6 پاؤنڈ سے کم وزن کے بچے کو خاص توجہ اور احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ پیدا ہونے والے بچوں کے وزن کا اوسط نکال لیا جائے۔

### (ب) صحت مندی کی دوسری علامات

- بہت ممکن ہے کہ گھر پر بچے کا وزن کرنا مشکل ہو۔ ہر دو صورتوں میں (گھر میں اور ہسپتال میں) بچے کو کود میں اٹھا کر روشنی میں اس کا معائنہ کریں۔ تندرست بچے کی مندرجہ ذیل خصوصیات ہوں گی۔
- 1- بچے کا رنگ دیکھیں۔ گلابی رنگ صحت مندی کی نشانی ہے جب کہ پیلگی یا پیلاہٹ سے مراد غیر تندرست بچہ ہے۔
  - 2- اس کی سانس ہموار ہے اور ایک منٹ میں یہ تقریباً 40 مرتبہ سانس لیتا ہے۔
  - 3- اس کا دل ایک منٹ میں تقریباً 100 مرتبہ دھڑکتا ہے۔
  - 4- وہ اپنے ہاتھ اور پاؤں کو ہلا سکتا ہے۔ بچے کے جسم کا تفصیلی جائزہ لیں۔ اپنے بچے کی صحت مندی کا معیار دیکھیں۔

- ☆ کیا اس کے بازو، ٹانگیں اور جسم کے دوسرے اعضاء مارل ہیں۔
  - ☆ اس کے عضو تناسل (Sex organs) کو دیکھیں کیا آپ بآسانی پہچان سکتے ہیں کہ یہ بچہ لڑکا یا لڑکی ہے۔۔
  - ☆ اگر یہ لڑکا ہے تو اس کے خبیہ (Testes) دیکھیے کیا یہ ساخت میں مارل ہیں؟
  - ☆ کیا بچے کے جسم میں پاخانے کا راستہ صاف بنا ہوا نظر آ رہا ہے؟
- یونٹ 4 میں آپ کو چند غیر معمولی خصوصیات کے بارے میں تفصیل سے بتایا جائے گا۔ ایسی صورت میں کسی تجربہ کار ڈاکٹر سے فوری رابطہ بہت ضروری ہے۔

## مشغلہ نمبر 1:

مارل بچے کی پہچان کے لیے اس کے گالوں کو رگڑ کر دیکھیے کیا بچہ رگڑ کی جانب گردن گھماتا ہے؟ کیا وہ آپ کی انگلی چوسنے کی کوشش کرتا ہے؟ اگر نوزائیدہ کو کود میں لے کر اچانک نیچے کی جانب حرکت دی جائے یوں جیسے کہ اسے گرانے لگے ہیں کیا وہ اپنے ہاتھوں کو سہارے کے لیے حرکت دیتا ہے۔ ماہرین کے خیال کے مطابق 24 گھنٹے کے اندر اندر ایک مارل اور صحت مند بچہ یہ حرکات کر سکتا ہے۔ یعنی رگڑ کی جانب گردن ہلانا، انگلی چوسنے کی کوشش کرنا اور ہاتھوں کو حرکت دینا۔ بچے کی یہ حرکات اضطراری افعال (Reflex Actions) کہلاتی ہیں۔

## اپنے بچے کی صحت مندی کا معیار دیکھیں

نوزائیدہ کا مشاہدہ کر کے مندرجہ ذیل جدول کے مطابق اسے نمبر دیں۔ نمبر دینے کا یہ طریقہ لیٹگریز سکور (Apgar's Score) کہلاتا ہے۔ یہ مشاہدہ پیدائش کے بعد چند منٹوں (تقریباً 2 منٹوں) میں کیا جاتا ہے۔

نمبر لگائیں	مشاہدہ	مشاہدہ کریں	
2	تیز اور اونچا روتا ہے	بچہ کے رونے کی آواز	1-
1	بہت ہلکا روتا ہے		
2	گلابی ہے	بچے کا رنگ	2-
1	نیلگوں ہے		
2	100 سے اوپر ہے	بچے کے دل کی دھڑکن	3-
1	100 سے کم ہے	(فی منٹ)	
2	40 کے قریب ہے	بچے کی سانس (فی منٹ)	4-
1	35 سے بہت کم		
2	مثبت ہیں	بچے کے اضطراری افعال	5-
1	کوئی فعل نہیں	(مشغلہ 1 پڑھیے)	

## جدول نمبر 1

اگر نوزائیدہ کے حاصل کردہ نمبر 8 ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ یہ بچہ مارل اور صحت مند نہیں۔ ایسی صورت میں ماؤں کو کیا کرنا چاہیے۔ اس کی تفصیلات یونٹ نمبر 4 میں دے دی گئی ہیں۔

## 4- نوزائیدہ کی حفاظت (ابتدائی چند دنوں میں)

بچہ ایک نرم و نازک جسم کا مالک ہوتا ہے۔ ماں کے پیٹ میں وہ محفوظ اور آرام دہ ماحول میں پرورش پا رہا تھا۔ اس دنیا میں آتے ہی اسے طرح طرح کی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ بچے کی زندگی کا یہ حصہ نہایت اہم ہے۔ آپ کی ذرا سی کوتاہی اور بے احتیاطی اسے کسی موذی مرض میں مبتلا کر سکتی ہے۔ یوں تو بہت عرصے تک بچہ آپ کی توجہ اور محنت کا طالب رہے گا تاہم اس سبق میں ہم دیکھیں گے کہ بچے کے ابتدائی چند دنوں میں کیا احتیاطیں اور تدابیر لازم ہیں۔

### 4.1 بچے کا پہلا غسل

بچے کی پیدائش گھر پر ہو یا ہسپتال میں، ہمارے رواج کے مطابق اسے پیدائش کے کچھ ہی وقفے کے بعد نہلا دیا جاتا ہے۔ ماہرین کے نظریے کے مطابق بچے کو فوراً نہلانا قطعی ضروری نہیں۔ بلکہ بچے کے جسم پر لگے ہوئے خون اور دوسرے مادے کو اگر کسی صاف اور جراثیم سے پاک کپڑے سے صاف کر دیا جائے تو یہ بھی کافی ہوتا ہے۔ بچے کو پہلا غسل موسم کے اعتبار سے پیدائش کے پہلے چند گھنٹوں میں دیا جاسکتا ہے۔ فوری طور پر نہ نہلانے کا ایک اور فائدہ بھی ہے۔ نوزائیدہ کے جسم پر قدرتی طور پر ایک چمک دار مادہ لگا ہوتا ہے جسے ورنکس (Vernix) کہتے ہیں۔

ورنکس نوزائیدہ کے جسم کو چھوت والے جلدی امراض (Skin Diseases) سے بچاتی ہے۔

فوری طور پر نہ نہلانے کی صورت میں ورنکس کافی دیر تک جلد کے ساتھ چپکی رہتی ہے۔ بعد میں یہ خود ہی ختم ہو

جاتی ہے اگر

1- بچے کی پیدائش نارمل طریقے سے نہیں ہوئی۔

2- بچہ وقت سے پہلے پیدا ہو گیا ہے۔

3- بچہ بہت کمزور ہو۔

غسل کا طریقہ

موسم چاہے جیسا بھی ہو بچے کو گرم پانی ہی سے غسل دینا چاہیے۔ البتہ گرمی میں بہت معمولی سا گرم پانی استعمال کرنا چاہیے۔ نہلانے سے پہلے تھوڑا سا پانی ہاتھ کی پشت پر ڈال کر اچھی طرح تسلی کر لیں کہ یہ نہ تو اتنا گرم ہو کہ بچے کی

جلد کو جلا دے اور نہ ہی اتنا ٹھنڈا ہو کہ اسے سردی محسوس ہو۔ بچے کی ضرورت کی تمام اشیاء اپنے قریب رکھ لیں۔ یعنی بنیان، فراک، تولیہ، صابن اور اگر سردی ہو تو سویٹر، موزے اور ٹوپی بھی شامل کر لیں۔ سردی زیادہ ہو تو کمرہ اور غسل خانہ بھی گرم کر لیں۔ لیکن اگر اس مقصد کے لیے کونلوں کی انگیٹھی استعمال کر رہے ہیں تو خیال رہے کہ تازہ ہوا کی آمد اور کمرے میں موجود ہوا کا اخراج درست ہو۔ ورنہ آکسیجن کی کمی ماں اور بچہ دونوں کو متاثر کرے گی۔

چوکی پر بیٹھ کر دونوں پیروں کو جوڑ کر بچے کو سینے کے بل اس پر لٹا لٹا دیں۔ الٹا لٹا کر نہلانا اس لیے ضروری ہے کہ ناکہ کان ناک یا منہ میں پانی داخل نہ ہو سکے۔ سر کے نیچے ہاتھ رکھ کر ذرا سا انچا تھامے رکھیں۔ گرم پانی اور صابن سے بچے کو نہلائیں۔ بچے کے جسم کے ہر حصے کو صاف کرنا ضروری ہے۔ ہاتھ پر صابن کا تھوڑا سا جھاگ بنا کر سر بھی دھو لیں۔ گرم پانی سے تمام صابن اچھی طرح اتار لیں ورنہ یہ بچے کی جلد کو تکلیف دے گا۔ پیٹاب اور پاخانے کی جگہ سادے پانی سے اچھی طرح دھولیں۔

کمر، پیٹھ اور گردن کے پچھلے حصے کو بھی دھولیں۔ تو لیے میں بچے کو لپیٹ کر بستر پر لٹا دیں۔ اگر سردی ہے تو احتیاط رکھیں کہ اسے ٹھنڈ نہ لگ جائے۔ تمام جسم کو اچھی طرح خشک کر کے کپڑے پہنا دیں۔ (نہلانے کے دوران دھیان رکھیں کہ بچے کے ناک یا کان میں پانی نہ جائے)۔

بہت چھوٹے بچوں کا منہ صابن سے دھونا مناسب نہیں۔ کسی گیلیے رومال سے چہرہ اچھی طرح صاف کر لیں۔ کان کی لو کے پیچھے بھی رومال سے صفائی کر لیں۔

نہلانے سے بچے کے جسم کی حرارت کم ہو جاتی ہے۔ اس لیے اسے گرم رکھنا ضروری ہے۔ گرمیوں کے موسم میں بھی کچھ دیر ہلکی چادر میں لپیٹ کر رکھیں اور براہ راست پتکھے کے نیچے نہ لٹائیں۔

## نال کی حفاظت

نال کی حفاظت بہت ضروری ہے۔ زخم بن جانے کی صورت میں بہت سے جراثیم اس کے راستے بچے پر حملہ کر سکتے ہیں۔ اس لیے پیدائش کے پہلے ہفتے میں بچے کو روزانہ نہلانا ضروری نہیں تا کہ نال کا ٹنڈ (کھرٹ) اچھی طرح خشک ہو کر جھڑ جائے۔ عام حالات میں یہ چھ سے آٹھ (6--8) دن میں جھڑ جاتا ہے۔ اس دوران صرف روئی پر تھوڑی سے سپرٹ لگا کر نال کو آہستگی سے صاف کر لیں۔ خشک ہو جانے کی صورت میں بھی اسے ہرگز نہ کھینچیں بلکہ خود سے گر جانے دیں۔ کلوٹ باندھتے ہوئے اور کپڑے تبدیل کرتے ہوئے احتیاط کریں کہ نال پر ضرب نہ پہنچے لیکن اگر

1- نال کے گرد سرخی بڑھ جائے



- 2- نال سے پانی رسنے لگے
  - 3- نال کا ٹنڈ کسی ضرب لگنے سے خشک ہونے سے پہلے ہی گر جائے
  - 4- ٹنڈ گرنے کے بعد زخم گھبراہٹ میں ڈاکٹری معائنہ ضروری ہے۔ تاکہ زخم کی مناسبت سے دوا تجویز کی جائے۔
- بچے کی نال پر سپرٹ کے علاوہ کوئی اور چیز ہرگز نہ لگائیں۔ اس کے لیے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ ضروری ہے۔

## 4.2 ابتدائی چند دن

پیدائش کے بعد بچہ کچھ دیر بعد خود بخود ہی سو جاتا ہے لیکن کبھی کبھی کافی دیر تک جاگتا بھی رہتا ہے۔ مارل پیدائش کی صورت میں بچے کو جتنی جلدی ممکن ہو ماں کا دودھ پلانا شروع کر دیں۔ پیدائش کے بعد بچے کو کسی قسم کی گٹھی نہیں دینی چاہئے۔ گٹھی بچے کے لیے انتہائی نقصان دہ ہے، بہتر یہی ہے کہ گٹھی کی جگہ بچے کو ماں کا دودھ پلایا جائے۔

### الف۔ بچے کو سلا نا

پہلے چند دنوں میں بچے کو کروٹ کے بل سلا نا بہتر ہے اس طرح بچے کا سانس ہموار رہتا ہے اور وہ آرام سے سوتا رہتا ہے۔ چونکہ بچے دودھ پینے کے بعد عموماً سو جاتے ہیں اس لیے بہت ممکن ہے کہ سونے کے دوران وہ قے کر دے یا کچھ دودھ باہر نکال دیں۔ کروٹ کے بل سلانے کا یہ فائدہ ہے کہ قے کی صورت میں بچہ اسے آسانی سے باہر الٹ دیتا ہے۔ اگر ایسا نہ ہو تو اس بات کا امکان ہے کہ کچھ مادہ اس کی سانس کی نالی میں داخل ہو کر بچے کو تکلیف پہنچائے۔ چار پانچ روز کے بعد بچے کو سیدھا سلا یا جاسکتا ہے۔ بچے کو براہ راست موم جامے پر نہ سلائیں بلکہ موم جامے پر کپڑا بچھا کر سلا یا جائے۔

### ب۔ بچے کا پاخانہ اور پیشاب

عام حالات میں پیدائش کے پہلے 24 گھنٹوں کے اندر اندر بچہ پہلا پاخانہ اور پیشاب کر دیتا ہے۔ بچے کا پہلا پاخانہ میکونیئم (Meconium) یا کاٹ کہلاتا ہے۔ اس کا رنگ سیاہی مائل ہوتا ہے۔ تیسرے دن تک یہ آہستہ آہستہ پیلے رنگ میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ بچہ پیدائش کے دوران پہلا پاخانہ خارج کر دیتا ہے۔ چنانچہ پہلے دو دنوں میں



اسے کوئی پاخانہ نہیں آتا۔ اگر ایسا ہے تو آپ بچے کا معائنہ کرتے رہیں۔ اگر بچے کا پیٹ پھولا ہوا محسوس ہو تو اس کا مطلب ہے کہ پاخانے کے اخراج میں کوئی رکاوٹ ہے۔ ایسی صورت میں ڈاکٹر سے فوری رابطہ ضروری ہے تا کہ بچے کو اس تکلیف سے فوری طور پر نجات دلائی جائے۔

### ج۔ نیند کے اوقات

ابتدائی چند دنوں میں ایک صحت مند بچہ روزانہ 20 سے 22 گھنٹے تک سوتا رہتا ہے۔ عموماً وہ اس وقت اٹھتا ہے جب اسے بھوک لگ ہو یا پھر ان کا نینکین گیلا ہو گیا ہو اور اسے سردی لگ رہی ہو۔ دودھ پینے کے بعد ایک وقفے میں یہ 3 سے 4 گھنٹے تک آرام سے سوتا رہتا ہے۔ بہت ممکن ہے کہ آپ کا بچہ رات کے وقت زیادہ دیر تک جاگتا رہے جس کی وجہ سے آپ کی نیند بھی خراب ہو۔ لیکن یاد رہے کہ دن اور رات کا تصور بچے کے لیے ابھی ایک نئی چیز ہے۔ بعد میں آہستہ آہستہ وہ خود اس نظام میں ڈھل جائے گا۔

### د۔ بچے کی خوراک

بچے کی پہلی اور بہترین خوراک ماں کا دودھ ہے۔ ایک مارل اور صحت مند بچے کو پیدائش کے بعد ماں کا دودھ پلانا شروع کر دینا چاہیے۔

بچے کے لیے بہترین خوراک ماں کا دودھ ہے۔

آج کل بچوں کو دودھ نہ پلانا فیشن بنتا جا رہا ہے۔ مارکیٹ میں نئے نئے دودھ پاؤڈر کی شکل میں دستیاب ہیں لیکن یہ بچے کے لیے انتہائی نقصان دہ ہیں۔ طبی نقطہ نگاہ سے جو خوبیاں ماں کے دودھ میں ہیں وہ اور کسی چیز سے حاصل نہیں ہو سکتیں۔

### ماں کے دودھ کے فوائد

- 1- ہر قسم کے جراثیم سے پاک ہے۔
- 2- موزوں تپش رکھتا ہے۔ گرم اور ٹھنڈا کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔
- 3- زود ہضم ہے۔ اسہال سے بچاتا ہے۔
- 4- غذائی اعتبار سے بہترین اور سستا ہے۔

- 5- بچے کے جسم میں مختلف بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت (Immunity) پیدا کرتا ہے یہ نہ صرف بچے کو بیماریوں سے بچاتا ہے بلکہ ماں کو بھی بہت سی امراض سے بچاتا ہے۔  
ماں کا دودھ کا کوئی نعم البدل نہیں۔ اپنے بچے کو دو سال کی عمر تک اس نعمت سے محروم نہ کریں۔



شکل نمبر 3.10 بچے کی پہلی خوراک

- بچے کو دودھ پلانا ماں کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔ مثلاً
- 1- ابتدائی چند دنوں میں بچہ دانی بہت جلد واپس اپنی جگہ پر آ جاتی ہے۔
  - 2- چھاتی کے بہت امراض سے بچاؤ ہو جاتا ہے۔
  - 3- قدرتی طور پر خاندانی منصوبہ بندی بھی ہو جاتی ہے۔ دوسرے بچے میں مناسب وقفہ ہو جاتا ہے۔
- بچے کو دودھ کیسے پلانا چاہیے اور اوقات کیسے مقرر کرنے چاہیں، تفصیلات آپ کو یونٹ نمبر 5 میں بتائی جا رہی ہے۔

### 4.3 خود آزمائی نمبر 3-

مندرجہ ذیل فقرہوں کو درست الفاظ سے پر کیجیے۔

- 1- بچے کی پیدائش سے پہلے ہونے والے درد کو..... کہتے ہیں۔
- 2- ماں کے پیٹ میں بچہ آ کیجیے..... سے حاصل کرتا ہے۔
- 3- بچے کی پیدائش کے بعد اگر بچے کو سانس لینے میں کچھ دیر ہو تو بچے کی پیٹھ یا..... پر ہلکے ہلکے تھپڑ مارتے ہیں۔
- 4- اگر پیدائش کے..... منٹ بعد تک بچہ سانس نہ لے تو اس کا مطلب ہے کہ اسے مصنوعی تنفس کی فوری ضرورت ہے۔
- 5- نال کاٹنے کے بعد اسے مضبوطی سے باندھنا چاہیے تاکہ..... رک جائے۔
- 6- بچے کا گلابی رنگ صحت مندی کی نشانی ہے۔ جب کہ..... رنگ غیر تندرستی کی۔
- 7- موسم چا ہے کیسا ہی ہو بچے کو..... سے غسل دینا چاہیے۔
- 8- نہلانے کے بعد بچے کو..... رکھنا ضروری ہے۔

## 5- جوابات

خود آزمائی نمبر 1

- |               |               |              |
|---------------|---------------|--------------|
| (1) پسینہ جذب | (2) دانے      | (3) وائیل    |
| (4) کھلا      | (5) چار فرائک | (6) آرام دہ  |
| (7) لیٹنا     | (8) آدھ       | (9) ایک، پون |
| (10) چادر     |               |              |

خود آزمائی نمبر 2

- |          |          |         |
|----------|----------|---------|
| (1) صحیح | (2) صحیح | (3) غلط |
| (4) غلط  | (5) صحیح |         |

خود آزمائی نمبر 3

- |              |                |          |
|--------------|----------------|----------|
| (1) زہ       | (2) ماں کے خون | (3) پاؤں |
| (4) 2        | (5) خون        | (6) نیلا |
| (7) گرم پانی | (8) گرم        |          |

## بچے کی خلاف معمول پیدائش

تحریر: رضیہ عباس  
نظر ثانی: رابعہ رشید



## فہرست مضامین

101	یونٹ کا تعارف
101	یونٹ کے مقاصد
103	1- حمل کے دوران خطرناک علامات
105	1.1 خود آ زمائی نمبر 1
106	2- بچے کی پیدائش
106	2.1 دروزہ کے دوران خطرناک علامات
109	2.2 خود آ زمائی نمبر 2
110	3- نوزائیدہ بچے میں بیماری کی علامات
113	3.1 خود آ زمائی نمبر 3
114	4- بہت کم وزن اور چھوٹے جتنے کا بچہ
114	4.1 قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے (Premature)
116	4.2 پیدائشی کمزور بچے (Small far Dates)
118	4.3 خود آ زمائی نمبر 4
119	5- نوزائیدہ بچے کے جسمانی نقائص
123	خود آ زمائی نمبر 5
124	5.1 منہ کے ذریعے بچے کو سانس دلانا
125	خود آ زمائی نمبر 6
126	6- جوابات

## فہرست اشکال

106	4.1	بچے دانی میں بچے کی غلط پوزیشن
119	4.2	بچے کا سر ٹیڑھا ہونا
121	4.3	بچے کے پاؤں مڑے ہوئے ہونا
122	4.4	بچے کے ہاتھ میں چھ انگلیاں
124	4.5	مصنوعی عمل تنفس

## یونٹ کا تعارف

اس یونٹ میں بچے کی پیدائش کے دوران اور بعد میں پیدا ہونے والی پیچیدگیوں کی نشان دہی کی گئی ہے کہ ڈاکٹر یا ہیلتھ وزیٹر کی عدم موجودگی میں ان حالات سے کیسے بچنا جاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر پیدائش کے دوران بچے کا سانس بند ہو جائے تو اس کو کیسے سانس دلائی جاسکتی ہے یا بہت کمزور بچے کی دیکھ بھال کس طرح ممکن ہے وغیرہ وغیرہ۔ ممکن ہے اس یونٹ کو پڑھنے کے بعد بچے کی جان بچانے میں معاون ہو سکیں جو عام طور پر مدد میں چند منٹ کی تاخیر کی وجہ سے فوت ہو جاتے ہیں یا ہمیشہ کے لیے ذہنی معذوری کا شکار ہو جاتے ہیں۔

## یونٹ کے مقاصد

- اس یونٹ کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:
- 1- دردزہ کے دوران ان باتوں کی پہچان کر سکیں جو مشکل پیدائش کا باعث بن سکتی ہیں۔
- 2- بچے کی پیدائش کے مراحل کو جان سکیں گے۔
- 3- پیدائش کے بعد صحت مند بچے اور بیمار بچے کی پہچان کر سکیں گے۔
- 4- آپ اپنے ارد گرد لوگوں کو بتا سکیں گے کہ نوزائیدہ کی ابتدائی چند دنوں میں دیکھ بھال کیسے کرنی ہے۔
- 5- یہ بتا سکیں گے کہ پیدائشی کم وزن بچے کے لیے کون کون سی احتیاطی تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں۔
- 6- اپنے ارد گرد کے لوگوں کو تعلیم دے سکیں گے کہ نوزائیدہ بچے میں کس قسم کے پیدائشی جسمانی نقائص ہو سکتے ہیں اور انہیں کس طرح طبی امداد دی جاسکتی ہے۔
- 7- بچے کو مصنوعی طور پر سانس دلا سکیں۔

## 1- حمل کے دوران خطرناک علامات

عموماً حمل کے دوران ماں یا بچے کو کسی پریشانی کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔ پیدائش معمول کے مطابق ہوتی ہے اور بچہ صحت مند پیدا ہوتا ہے۔ بعض مرتبہ ایسا نہیں ہوتا۔ حمل کے شروع ہی سے ماں اور بچے دونوں کے لیے دشواریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ آئیے دیکھتے ہیں کہ بچے کی پیدائش سے پہلے یعنی حمل کے دوران وہ کون سی علامتیں ہیں جو بچے کے مشکل سے پیدا ہونے کی نشان دہی کرتی ہیں۔ علامات کی پہچان کے بعد ہی ہم ایسی تدابیر اختیار کر سکتے ہیں جن کی مدد سے ماں اور بچے دونوں کے لیے پیدائش میں سہولت ہوگی۔ جس قدر جلد ہم یہ جان سکیں کہ کون سی باتیں ماں کو پریشانی میں ڈال سکتی ہیں اسی قدر بہتر رہے گا۔ تکلیف کی ان علامتوں کو ہم خطرے کا نشان کہہ سکتے ہیں۔ یہ علامتیں مندرجہ ذیل ہیں:

### (الف) ماں کے پچھلے حمل کا مشکل ہونا

مشکل حمل تین صورتوں پر مشتمل ہو سکتا ہے۔

بچے کا پیدائش سے قبل مر جانا۔

بچے کا پیدائش کے فوراً بعد مر جانا۔

ماں کے لیے بچے کی پیدائش بہت مشکل اور ضرورت سے زیادہ تکلیف دہ ہونا۔

اس میں درد زہ شروع ہونے کے بعد بہت دیر سے بچے کا پیدا ہونا یا اپریشن سے پیدا ہونا یا اوزاروں (Forceps) کی مدد سے پیدائش شامل ہے۔ ایسی مائیں جو پہلے مشکل حمل سے دو چار ہو چکی ہوں۔ ان کے لیے ضروری ہے کہ وہ شروع ہی سے ڈاکٹر کے زیر نگرانی رہیں اور بچے کی پیدائش بھی ہسپتال میں ہونا کہ بروقت ہسپتال کی سہولتوں سے فائدہ اٹھایا جاسکے۔

### (ب) ماں کا پیڑ و بہت چھوٹا ہونا یا جسم کی ساخت میں کسی خرابی (Deformity) کا ہونا۔

خصوصاً ماں کو کساخ (Rickets) ہونا۔ وہ عورتیں جن کا پیڑ و تنگ ہو یا جو بہت چھوٹے قد کی ہوں۔ اور پہلی مرتبہ حاملہ ہوئی ہوں ان کے لیے ضروری ہے کہ وہ شروع سے ڈاکٹر کے زیر نگرانی رہیں اور بچے کی پیدائش ہسپتال میں کرائیں۔ چھوٹے قد کی عورتوں کی پیڑ و کی ہڈی (Pelvis) عموماً چھوٹی ہوتی ہے۔ اس وجہ سے بچے کی پیدائش مشکل ہوتی ہے۔ اور غیر معمولی طریقے سے ڈیلیوری ہونے کا احتمال ہے۔ اسی طرح ان عورتوں کے لیے جن کے حمل سے متعلق اعضاء ٹھیک نہ بنے

ہوں ضروری ہے کہ ڈاکٹر کی زیر نگرانی رہیں اور ان کا بچہ ہسپتال میں پیدا ہو۔

(ج) ماں کو بہت زیادہ قے آنا

حمل کے پہلے تین ماہ کے دوران عموماً ماں کو متلی کی شکایت ہوتی ہے اور یہ بات خطرے کی بھی نہیں ہے لیکن اگر متلی تین ماہ کے بعد بھی مسلسل ہوتی رہے اور پیٹ میں درد محسوس ہو تو یہ بات خطرے کی علامت ہے۔

(د) اندام نہانی (Vagina) سے کسی وقت بھی خون آنا یا پانی کا جاری ہونا بھی اچھی علامت نہیں ہے۔ اس حالت میں ضروری ہے کہ ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے۔

(ه) بچے کی حرکت کا بند ہونا

اگر حمل کے دوران بچہ حرکت کرنا بند کر دے تو ماں کے لیے ڈاکٹر کے پاس جانا ضروری ہے۔ ڈاکٹر یا ہیلتھ ویزیٹر بچے کے دل کی دھڑکن کی آواز سن کر اندازہ لگائے گی کہ بچہ زندہ بھی ہے یا نہیں۔

(و) ہاتھ اور پاؤں کا سوجنا

ماں کے ہاتھ پاؤں سوجنا، سر میں درد ہونا یا دیکھنے میں دقت محسوس کرنا خطرناک علامات ہیں۔ اس حالت میں ضروری ہے کہ ڈاکٹر ماں کے خون کا دباؤ چیک کرے۔ ان تینوں علامات یعنی سوجن، سر درد اور کم دیکھ سکے کے بعد ممکن ہے کہ ماں کو باقاعدہ دورے (Convulsions) شروع ہو جائیں۔ جو بہت ہی خطرناک بات ہے۔ یہ تمام بیماریاں حاملہ عورت کے خون کا دباؤ بڑھنے سے پیدا ہوتی ہیں۔ ایسی صورت میں ماں اور بچے دونوں کی موت کا ڈر ہوتا ہے اور فوری علاج جلد از جلد ضروری ہے۔

(ز) ماں کا پیٹ بہت بڑا ہونا

ماں کے پیٹ کا بہت بڑا ہونا یا بہت تھل تھل کرنا ہوا ہونا بھی اچھی بات نہیں ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اگر جنسی اعضاء (Fetal Parts) چھونے میں بہت سخت محسوس ہوں تو یہ اس بات کی نشان دہی ہے کہ بچے دانی میں پانی کی مقدار بہت زیادہ ہے۔ اس صورت میں ماں کو فوراً ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے۔ جڑواں بچوں کی صورت میں بھی پیٹ بہت بڑا ہوتا ہے اور پیدائش سے پہلے اس بات کا علم ضروری ہے۔

(ح) چند اہم باتیں

اس کے علاوہ جن باتوں کا خیال ضروری ہے وہ یہ ہیں:



- ☆ ماں کو کسساخ (Ostomalsia) تو نہیں ہے۔
- ☆ ماں کو کسی قسم کی دل کی تکلیف تو نہیں
- ☆ ماں دسے کی مرض میں مبتلا تو نہیں۔
- ☆ انسانی خون میں ایک خاص جزو RH فیکٹر کہلاتا ہے یہ جزو دو اقسام کا ہوتا ہے RH مثبت اور RH منفی۔ بہتر یہ ہے کہ بچے کی پیدائش سے پہلے ماں کے خون میں اس جزو کا تعین ہو جائے۔ اب تک ہم نے جو کچھ پڑھا ہے آئیے اسے ایک مرتبہ پھر دہرا لیتے ہیں۔ حمل کے دوران جن باتوں کا ہمیں خیال رکھنا ہے وہ یہ ہیں۔
- ☆ ماں اس سے پہلے کتنی بار حاملہ ہو چکی ہے۔ ان میں سے کتنے بچے مارل پیدا ہوئے اور کتنے مر چکے ہیں۔ مرنے والے بچے کب اور کس طرح مرے۔
- ☆ ماں کو خون تو نہیں آتا۔ کوئی دوسری قسم کا مادہ جاری تو نہیں ہوتا۔
- ☆ ماں بچے کی حرکت رحم میں محسوس کرتی ہے یا نہیں۔
- ☆ ماں کے ہاتھ یا پاؤں پر درم تو نہیں ہے۔
- ☆ ماں کا پیٹ بہت زیادہ بڑا یا تھل تھل کرتا ہوا تو نہیں ہے۔

## 1.1 خود آزمائی نمبر 1

- (الف) دیئے گئے جملوں میں سے صحیح اور غلط کی نشان دہی کریں۔
- 1- چھوٹے قد کی عورتوں کی پیڑ و کی ہڈی عموماً چھوٹی ہوتی ہے۔ صحیح/غلط
  - 2- حمل کے پہلے پانچ ماہ میں ماں کو متلی کی شکایت رہنا ایک مارل بات ہے۔ صحیح/غلط
  - 3- بچے کے دل کی دھڑکن کی آواز سنی جاسکتی ہے۔ صحیح/غلط
  - 4- خون کے دباؤ کی زیادتی کی وجہ سے ماں کو دہرے پڑ سکتے ہیں۔ صحیح/غلط
  - 5- حاملہ عورت کے رحم میں پانی کی زیادہ مقدار پریشانی کی بات نہیں ہے۔ صحیح/غلط
- (ب) حاملہ عورت کے ہاتھ پاؤں پر سوجن کس بات کی علامت ہے اور اسے کیا کرنا چاہیے۔ صحیح/غلط

## 2- بچے کی پیدائش

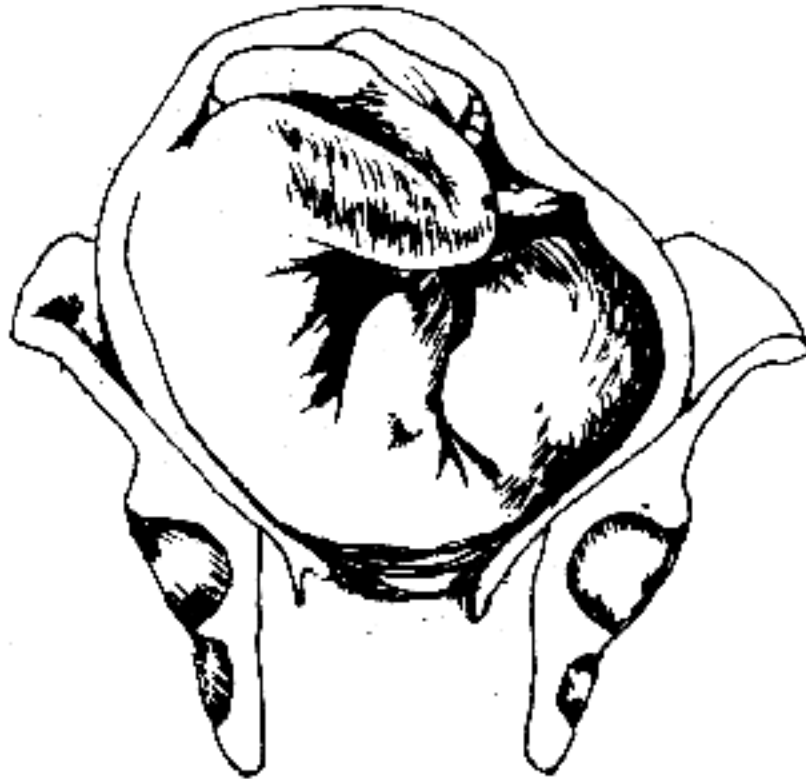
### 2.1 دردزہ کے دوران خطرناک علامات

آپ پچھلے باب میں پڑھ چکے ہیں کہ کچھ علامات ایسی ہوتی ہیں جن کے ظاہر ہونے سے معلوم ہو جاتا ہے کہ بچے کی پیدائش کا وقت خطرے سے خالی نہیں ہوگا۔ یہ علامات جس قدر جلد معلوم کر لی جائیں ماں اور بچے کے لیے بہتر ہوتا ہے۔ لیکن بعض مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ حمل کے دوران ان علامات کی نشان دہی نہیں کی جاسکتی یا دوسری صورت میں ماں بالکل صحت مند معلوم ہوتی ہے۔ کوئی غیر معمولی یا خطرناک علامت بھی ظاہر نہیں ہوتی اور بچے کی پیدائش کا وقت آن پہنچتا ہے۔

بچے کی پیدائش کے دوران بھی خرابی پیدا ہو سکتی ہے۔ اس صورت میں بھی علاج اور توجہ کی فوراً ضرورت ہوتی ہے۔ ورنہ ماں یا بچے کی یا دونوں کی موت کا احتمال ہوتا ہے۔ آپ کو پیدائش کے دوران ممکن ان باتوں کا علم ہونا چاہیے جو ماں کے لیے خطرناک ہیں اور ان کے ظاہر ہونے کی صورت میں فوراً طبی امداد کی ضرورت ہوتی ہے۔

کیا آپ سوچ سکتے ہیں کہ ماں کو پیدائش کے وقت کس قسم کی تکلیفیں پیش آ سکتی ہیں؟  
آئیے اب ہم دیکھتے ہیں کہ ماں بچے کی پیدائش کے وقت کی غیر معمولی حالات سے دوچار ہو سکتی ہے۔

(الف) پیدائش میں بچے کی غلط پوزیشن



شکل نمبر 4.1 بچے دانی میں بچے کی غلط پوزیشن

جیسا کہ آپ پچھلے اینٹ میں پڑھ چکے ہیں کہ معمول کے مطابق پیدائش میں سب سے پہلے بچے کے سر کی پشت نمودار ہوتی ہے اس کے بعد کندھے اور پھر بچے کا جسم باہر آ جاتا ہے اور پیدائش کا یہی طریقہ صحیح ہے لیکن بعض مرتبہ بچے کے کولہے پاؤں یا ہاتھ باہر آ جاتے ہیں۔ بچے کے کندھوں کا بھی ماں کے جسم سے سب سے پہلے باہر آنا ممکن ہے۔ یہ سب حالتیں خطرناک ہیں۔ ایسی صورت میں ماہر ڈاکٹر کی موجودگی بے حد ضروری ہے۔ تاکہ بچہ ڈاکٹر کی نگرانی میں پیدا ہو اور ہسپتال کی سہولت اور معاون مشینوں سے فائدہ اٹھایا جاسکے۔ پیدائش سے پہلے الٹرا ساؤنڈ یا ایکسرے کی مدد سے بچے کی پوزیشن کا تعین کیا جاسکتا ہے۔ غیر معمولی پوزیشن کی صورت میں ہسپتال میں بچے کی پیدائش کے انتظامات کرنے چاہیں۔

### (ب) بچے کی پیدائش سے پہلے خون کا بہنا

بچے کی پیدائش سے پہلے خون کا جاری ہونا ایک خطرناک حالت سمجھی جاتی ہے۔ ایسی صورت میں مریضہ کا بہت زیادہ حرکت کرنا بھی ٹھیک نہیں ہے۔ مریضہ کو فوراً قریب ترین ہسپتال میں لے جانا چاہیے۔

### (ج) دردزہ کا دیر تک جاری رہنا

دردزہ شروع ہونے کے بعد اس کا طویل وقفوں سے ہونا اور اس کے ساتھ کسی نتیجے کا برآمد نہ ہونا درد کی مدت کو بہت لمبا کر دیتا ہے۔ اس کی عام طور پر دو وجوہات ہو سکتی ہیں۔ اول یہ کہ ماں کا پیٹرو (Pelvis) بچے کے باہر آنے کے لیے بہت چھوٹا ہو سکتا ہے۔ اس صورت میں دردزہ بہت تیز ہوتا ہے لیکن نتیجہ برآمد نہیں ہوتا۔ دوسری وجہ یہ کہ ماں کی عمر کی زیادتی کی وجہ سے عضلات سخت ہو جائیں، درد بڑھیں لیکن بچہ پیدا نہ ہو سکے۔ ایسی صورت میں زیادہ سے زیادہ بارہ گھنٹے انتظار کیا جاسکتا ہے۔ اس کے بعد ضروری ہے کہ ماں کو ہسپتال بھیج دیا جائے تاکہ وہاں خاص طریقوں سے یہ معلوم کیا جاسکے کہ بچے کی پیدائش میں کیا دشواری ہے۔

دردزہ کی حالت میں پیٹ پر کسی چیز کی مالش کرنا یا تیل لگانا یا پیٹ پر کسی قسم کا بوجھ ڈالنا نقصان دہ ہوتا ہے۔ ان باتوں کی وجہ سے ڈاکٹر کے لیے بچے کی پیدائش کا کام اور بھی مشکل ہو جاتا ہے۔

### (د) ماں کا بے ہوش ہونا یا کسی قسم کے دورے پڑنا

ماں کا دردزہ کے درمیان بے ہوش ہو جانا یا کسی قسم کا دورہ پڑنا بھی خطرناک بات ہے۔ مریضہ کو فوراً ہسپتال

لے جانا چاہیے۔

### (ج) بچے کی پیدائش کے بعد خون نہ رکنا

بچے کی پیدائش کے بعد خون کا جاری رہنا بھی اچھی علامت نہیں ہے۔ خون کو بہنے سے روکنے کے لیے ہم ایک کام کر سکتے ہیں کہ پیدائش کے بعد خون کے بہنے کی وجہ عموماً بچے دانی میں سکڑنے کی صلاحیت کا کم ہونا ہے۔ دائرے کی شکل میں ہاتھ کو اس طرح پھیریں کہ ہاتھ بچے دانی کے اوپر پیٹ کے نیچے کی طرف حرکت کرے۔ اس حرکت سے بچے دانی سکڑ جائے گی۔ اور خون کا بہنا بند ہو جائے گا۔ خون کے رکنے کے بعد مریضہ کو قریب ترین ہسپتال لے جایا جائے لیکن مریضہ کے ساتھ کسی شخص کا ہونا ضروری ہے تاکہ اگر خون دوبارہ جاری ہو جائے تو بچے دانی پر مالش سے خون کو دوبارہ روکا جاسکے۔

### (ز) آنول کا برآمد نہ ہونا

پیدائش کے بعد دو گھنٹے تک اگر آنول برآمد نہ ہو اور خون بھی جاری نہ ہو تو پریشانی کی بات نہیں ہے۔ لیکن اگر آنول برآمد نہ ہو اور خون جاری ہو جائے تو یہ بات پریشان کن ہے اور ماں کو فوراً ہسپتال لے جایا جائے۔ دو گھنٹے سے زیادہ آنول باہر نہ آنے کی صورت میں بھی ماں کو ہسپتال لے جانا چاہیے۔ اس صورت میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ مریضہ کو اس طرح ہسپتال پہنچایا جائے کہ وہ کم سے کم حرکت کرے۔ کسی بھی پیچیدگی کے امکان کو مد نظر رکھتے ہوئے آپ کو مندرجہ ذیل معلومات ہونی چاہیے۔

☆ کیا آپ کے قریب دجوار میں کوئی ہیلتھ سنٹر ہے؟

☆ آپ ہسپتال یا ہیلتھ سنٹر کس ذریعے سے پہنچ سکتی ہیں؟

☆ وہاں پہنچنے کے بعد کس قسم کے انتظامات کی ضرورت ہے؟

اس یونٹ میں اب تک بیان کی گئی تمام پیچیدگیوں کی صورت میں ماں کا ڈاکٹر کے پاس جانا ضروری ہے تاکہ جس قدر جلد ممکن ہو ڈاکٹر مریضہ کا معائنہ کرے، صحیح اور بروقت علاج کر سکے۔ صحیح علاج میں تاخیر کی صورت میں ماں اور بچہ دونوں کی جان کو خطرہ ہو سکتا ہے۔

اب تک ہم نے جو کچھ پڑھا ہے آئیے اسے ایک مرتبہ پھر دہرا لیتے ہیں۔ بچے کی پیدائش کے وقت جن حالات میں مریضہ کے پاس ڈاکٹر کا ہونا ضروری ہے، وہ مندرجہ ذیل ہیں:



- 1- بچے کا رحم میں غلط پوزیشن میں ہونا۔
- 2- دروزہ کا بغیر کسی نتیجہ کے بارہ گھنٹے سے زیادہ ہوتے رہنا۔
- 3- پیدائش سے پہلے خون کا جاری ہونا۔
- 4- ماں کا بے ہوش ہونا یا دورہ پڑنا۔
- 5- بچے کی پیدائش کے بعد بھی خون بہنا۔
- 6- دو گھنٹے کے بعد بھی آنول کا برآمد نہ ہونا۔

## 2.2' خود آزمائی نمبر 2

سوال نمبر 1- مندرجہ ذیل فقرہ کو مکمل کریں۔

- (i) فطری پیدائش میں سب سے پہلے بچے کا..... نمودار ہوتا ہے۔
  - (ii) خون جاری ہونے کی صورت میں مریضہ کا حرکت کرنا.....
  - (iii) دروزہ کے باوجود اگر بچہ پیدا نہ ہو اور..... گھنٹے گزر جائیں تو ماں کو ہسپتال لے جانا چاہیے۔
  - (iv) پیدائش کے بعد خون بہنے کی وجہ عموماً..... بچے دانی ہوتی ہے۔
  - (v)..... گھنٹے سے زیادہ آنول باہر نہ آنے کی صورت میں ماں کو ہسپتال لے جانا چاہیے۔
- سوال نمبر 2- بچے کی پیدائش کے بعد خون نہ رکنے کی صورت میں آپ کیا کریں گی۔



### 3- نوزائیدہ بچے میں بیماری کی علامات

ہم نے ابھی تک دوران حمل اور پیدائش کے وقت خطرناک علامات کے بارے میں پڑھا ہے۔ ماں کے کاموں سے فراغت کے فوراً بعد ہم بچے کی طرف متوجہ ہوتے ہیں بچے کے مکمل طور پر صحیح اور تندرست ہونے کی صورت میں آپ کیا کریں گے؟ اس کا ذکر پونٹ نمبر 3 میں تفصیل کے ساتھ آپ پڑھ چکے ہیں۔ بعض صورتوں میں بچہ ٹھیک نہیں ہوتا۔ ننھا منا بچہ ہمیں یہ نہیں بتا سکتا کہ اسے کیا تکلیف ہے۔ یہ ہماری ذمہ داری ہے کہ ہم معلوم کریں کہ بچے کو کوئی تکلیف تو نہیں۔ کئی علامتیں ایسی ہیں جو غیر معمولی ہیں اور جن کے ہونے کی وجہ سے ہم کہہ سکتے ہیں کہ بچہ بیمار ہے۔ بچے کا معائنہ ہمیشہ روشنی میں کرنا چاہیے۔ آپ کے ہاتھ نہ صرف دھلے ہوئے ہوں بلکہ گرم ہونے چاہیں۔ بچے کے جسم سے کپڑے اتار کر معائنہ کرنا چاہیے۔ کیا آپ کوئی علامت ایسی بتا سکتے ہیں جو نوزائیدہ بچے کی بیماری کی نشان دہی کرے۔ آئیے ہم دیکھتے ہیں کہ وہ علامات کون سی ہیں:

(i) پیدائش کے وقت عام طور پر بچے کا رنگ سرخی مائل ہوتا ہے۔ لیکن بیمار بچے کا رنگ اکثر نیلا یا بالکل سفید ہوتا ہے۔

(ii) بیمار بچے کو دودھ پینے میں دقت ہوتی ہے اور وہ دودھ پوری طاقت سے نہیں پی سکتا۔

(iii) بچے کو قے ہوتی ہے۔

(iv) بچے کو دورہ پڑتا ہے۔

(v) بچے کا وزن کم ہے اور وہ بہت کمزور ہے۔

(vi) بچے کے اعصاب بہت سستی سے کام کر رہے ہیں یا بہت زیادہ حرکت میں ہیں۔

(vii) بچہ پیدائش کے فوراً بعد بلند چیخ سے نہیں روتا بلکہ آہستہ آہستہ کراہتا ہے۔

(viii) بچے کے سر کے اوپر نرم حصہ (Fontanelle) سو جا ہوا ہے۔

(ix) بچے کا سانس بہت تیز ہے اور وہ ایک منٹ میں 60 مرتبہ سے زیادہ سانس لیتا ہے۔

(x) جب بچہ سانس لے تو پسلیوں کی ہڈیوں کے نیچے کھال کا اندر چلا جاتا۔

(xi) بچہ بھاری آواز میں آہستہ آہستہ روتا ہے۔

(xii) صحت مند بچے کے دو اضطرابی انفعال (Reflexes) یہ ہیں:

(1) اگر آپ بچے کے گال پر انگلی پھیریں تو وہ آپ کی انگلی کی طرف اپنا چہرہ پھیرتا ہے اور انگلی کو چوسنے کی کوشش کرتا ہے۔

(2) بچے کو اپنے بازوؤں میں لینے کے بعد آپ ایک دم ایسا تاثر دیں جیسے کہ آپ بچے کو چھیڑ رہے ہیں۔ اس طرح کرنے سے بچہ اپنے دونوں ہاتھ اوپر اٹھاتا ہے جیسے کہ وہ کچھ پکڑنے کی کوشش کر رہا ہو۔ ایک ماٹل بچہ یہ دونوں باتیں ایک روز بعد ہی کرنے لگ جاتا ہے۔

☆ اگر بچے کے یہ دونوں اضطراری افعال (Reflexes) ٹھیک نہ ہوں تو بچہ صحت مند نہیں ہے۔ بعض مرتبہ یہ بھی ہوتا ہے کہ بچے کا اضطراری عمل دائیں یا بائیں جانب کسی ایک طرف صحیح ہو اور دوسری طرف کمزور۔ اس صورت حال کا علم بھی ضروری ہے۔

(3) اگر آپ بچے کو چھوئیں تو اس کا ضرورت سے زیادہ ہاتھ پاؤں چلانا اور بہت بے چین نظر آنا بھی بچے کے بیمار ہونے کی پہچان ہے۔

(4) بچے کو پیدائش کے وقت یا فوراً بعد یرقان کی شکایت ہو جائے یا رنگ پیلا ہو جائے۔

(الف) وہ بچہ جو بیمار ہوگا اس میں اوپر دی ہوئی کوئی ایک یا ایک سے زیادہ علامتیں ہوں گی

۔ ممکن ہے کہ بچے کا وزن بھی بہت کم یعنی 2.5 کلوگرام سے کم ہے اور اس کے ساتھ ساتھ وہ بہت تیزی کے ساتھ سانس لے رہا ہے۔ نوزائیدہ بچے کو یہ تکالیف پیدائش کے دوران کسی بے احتیاطی سے بھی ہو سکتی ہیں۔ مثلاً مال بچے کی گردن کے گرد لپٹ جائے تو بچے کا سانس کھنسنے لگتا ہے۔ یا پیدائش کے وقت اگر بچے کے دماغ میں چوٹ لگ جائے تو اس کے اضطراری اعمال (Reflexes) غیر معمولی ہو جائیں گے، ٹھیک نہیں رہیں گے اور بچہ بہت تیز چیخ مار کر روئے گا۔ اگر بچے نے پیدائش کے دوران گندا مواد نگل لیا ہے اور وہ مواد پھیپھڑوں میں چلا گیا ہے تو اسے سے بچے کو سانس لینے میں دقت ہوگی اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اس کی وجہ سے بچے کو ایک خاص قسم کا نمونیا ہو جائے گا اور بچہ بھاری آواز میں آہستہ آہستہ روتا ہے۔ اور بچے کو سانس بری طرح آتا ہے دردزہ کے دوران اگر ماں کسی نشہ آور دوا کا استعمال کرے گی تو بچہ تندرست پیدا نہیں ہوگا۔ اور وہ ماں کا دودھ بھی صحیح طرح سے نہیں پی سکے گا۔

(ب) بچے کے بیمار ہونے کی صورت میں فوری تدابیر اور احتیاط

بچے کے معائنے کے بعد ہمیں یہ بات معلوم ہو جاتی ہے کہ بچہ صحت مند نہیں ہے۔ ایسی صورت میں ہمیں کیا کرنا چاہیے؟ یہ ایک اہم سوال ہے۔ پہلی بات تو یہی ہے کہ ہم بچے کو بہت احتیاط سے کوڈ میں لیں جس قدر ممکن ہو اسے

حرکت نہ دیں اسے لیٹا رہنے دیں اور گرم رکھیں اور آرام کرنے دیں۔ پیدائش کے بعد اگر بچہ بیمار ہو تو یہ ضروری ہے کہ اسے کوئی گرم کپڑا اوڑھا دیں۔ بچے کو گرم رکھنا بہت ضروری ہے۔ ایسا کمرہ بھی جو بڑے آدمی کے لیے کافی گرم محسوس ہوتا ہو نو زائیدہ بچہ اس میں ٹھنڈ محسوس کر سکتا ہے۔ لہذا کوشش کیجیے کہ بچے کا کمرہ گرم ہو اور اس کے ساتھ ساتھ تازہ ہوا بھی آتی رہے اور گھٹن محسوس نہ ہو۔ بچہ رات کے وقت بھی سردی محسوس کرتا ہے۔ اس وجہ سے ضروری ہے کہ بچہ اپنی ماں کے ساتھ ہی سوئے۔ پیدائش کے فوراً بعد بچے کو نہ لانا مناسب نہیں ہے۔ بیمار بچے کے لیے یہ بات اور بھی ضروری ہے۔ گیلا رہنے کی وجہ سے بچے کو سردی محسوس ہونے لگتی ہے۔ بچے کے سر سے جسم کی کافی گرمی ضائع ہو جاتی ہے۔ اس وجہ سے بچے کے سر کو بھی گرم رکھنا چاہیے۔ اگر بچہ زیادہ دیر تک ٹھنڈا رہے تو دوران خون رک جاتا ہے۔ اور بچہ مر جاتا ہے۔ بعض مرتبہ بچے کے پیچھے پھردوں سے خون آنے لگتا ہے اور یہ بھی بچے کی موت کا باعث بن جاتا ہے۔ سردی کی صورت میں سب سے محفوظ طریقہ یہی ہے کہ ماں اپنے بچے کو اپنے جسم کے ساتھ لگا لے۔ ماں کے جسم کی گرمی بچے کو گرم رکھے گی۔ دوسری صورت میں بچے کو ایک نرم کپڑے یا کمبل میں لپیٹ دینا چاہیے اور بچے کے دونوں طرف گرم پانی کی بوتلیں رکھ دینی چاہیں لیکن اس طرح کہ گرم پانی کی بوتل بچے کے جسم سے نہ لگے۔ اور بوتلوں میں پانی بھی زیادہ گرم نہ ہو۔ بچے کی جلد بہت نازک ہوتی ہے اور وہ آسانی سے جل سکتی ہے۔ بوتلوں کو بھی تو لیے یا کمبل میں لپیٹ لیں۔ ہر تین گھنٹے بعد بوتل کا گرم پانی بدل دیں۔ بچے کے پاخانے کے مقام سے درجہ حرارت نوٹ کرنا بھی مناسب ہے۔ 36 سے 38 سینٹی گریڈ درجہ حرارت مناسب ہے لیکن اگر یہ درجہ حرارت 36 سینٹی گریڈ سے کم ہو تو بچے کو مزید گرمی کی ضرورت ہے۔

بچے کے منہ اور حلق سے اگر سفید مادہ ظاہر ہو تو اسے نکالتی رہیں۔ اگر اس ساری احتیاط کے باوجود بچے کی طبیعت نہ سنبھلے تو ضروری ہے کہ بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جایا جائے اور باقاعدہ علاج شروع کیا جائے۔ اس حالت میں بچے کو دودھ بھی احتیاط کے ساتھ پلانا چاہیے۔ بہتر ہے کہ کسی مناسب طریقے سے ماں کا دودھ پلایا جائے۔

آخر میں ایک ضروری بات یہ ہے کہ ماں کے علم میں ہونا چاہیے کہ بچہ بیمار ہے اور چند دن بچے کو بہت احتیاط کے ساتھ رکھنا ہے۔ بچے کا کام ماں خود انجام دے تو بہتر ہے۔

### 3.1, خود آزمائی نمبر 3

ذیل میں دیئے گئے جملوں میں سے صحیح اور غلط کی نشان دہی کریں۔

- 1- پیدائش کے وقت عام طور پر بچے کا رنگ نیلا ہوتا ہے۔  
صحیح/غلط
- 2- بچے کا ایک منٹ میں 60 مرتبہ سے زیادہ سانس لینا بیماری کی نشانی ہے۔  
صحیح/غلط
- 3- اگر ماں دوران حمل نشہ آور دوا استعمال کرے گی تو بچہ کمزور ہوگا۔  
صحیح/غلط
- 4- نوزائیدہ بچہ ٹھنڈ محسوس نہیں کرتا۔  
صحیح/غلط
- 5- بچے کا 36 سے 38 سینٹی گریڈ درجہ حرارت مناسب ہے۔  
صحیح/غلط



## 4- بہت کم وزن اور چھوٹے جثے کا بچہ

### (Low Birth Weight Baby)

پیدائش کے وقت بچے کا وزن اس کی صحت کی اہم علامات میں سے ہے۔ بہت کم وزن بچے کی پرورش بہت زیادہ توجہ اور محنت چاہتی ہے۔ بچے کے وزن کا بچے کی صحت سے بلا واسطہ تعلق ہے۔ اب سوال پیدا ہوتا ہے کہ کس قدر وزن کا بچہ کم وزن بچہ شمار ہوتا ہے۔ 2.2 پاؤنڈ سے کم وزن رکھنے والے بچے صحت مند بچے شمار نہیں کیے جاتے۔ 2.5 کلو گرام سے زیادہ وزن رکھنے والا بچہ مارٹل شمار ہوتا ہے۔ نوزائیدہ بچے کے کم وزن ہونے کی دو وجوہات ہو سکتی ہیں:

(i) بچے کی پیدائش وقت سے پہلے ہو جانا۔ حمل کی مدت 38 ہفتے سے 42 ہفتے تک ہے۔ اگر بچہ مقررہ مدت سے پہلے پیدا ہو جائے تو ایسے بچے کو قبل از وقت Pre-term بچہ کہیں گے۔ یا

- Premature

(ii) ایسے بچے جو مقررہ مدت مکمل ہونے کے بعد پیدا ہوتے ہیں لیکن ان کا وزن 2.5 کلو گرام سے کم ہوتا ہے پیدائشی کمزور یا (Small for Dates) بچے کہلاتے ہیں ہیں۔ یہ بچے حمل کے دوران صحیح غذا نہ ملنے کی وجہ سے کم وزن ہوتے ہیں۔

کچھ بچوں کے کم وزن ہونے میں یہ دونوں وجوہات شامل ہوتی ہیں۔ دونوں قسم کے بچے مختلف مسائل رکھتے ہیں اور ان کا علاج بھی مختلف ہوتا ہے۔ اس وجہ سے ضروری ہے کہ پہلے معلوم کر لیا جائے کہ بچے کا وزن کس وجہ سے کم ہے۔ آئیے ہم اب دونوں قسم کے کم وزن بچوں کا علیحدہ علیحدہ ذکر کرتے ہیں۔

### 4.1 قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے (Premature)

جیسا کہ ہم نے ابھی پڑھا ہے جو بچے معینہ مدت سے پہلے پیدا ہو جائیں قبل از وقت بچے کہلاتے ہیں۔ یہ بچے چند علامتوں کے ذریعے پہچانے جاتے ہیں۔ پہلی بات یہ کہ ان کی ایڑی پر بالکل سلوٹیں نہیں ہوتیں۔ اور جسم پر چربی نہیں ہوتی۔ دوسرے ان کے کان کی گری ہڈی اور ناخن پوری طرح نہیں بنتے۔ تیسرے ان کی کھوپڑی کی ہڈیوں کے جوڑ پوری طرح ملے ہوئے نہیں ہوتے۔ قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے نہ صرف نوزائیدہ بچوں کے تمام مسائل لے کر پیدا ہوتے ہیں بلکہ ان کے مسائل اور بھی زیادہ پیچیدہ ہوتے ہیں۔ یہ بچے اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ ان کا ماں کے رحم



سے باہر زندہ رہنا مشکل ہوتا ہے۔ وہ جراثیم جو بڑے لوگوں کے لیے نقصان دہ نہیں ہیں، ان چھوٹے بچوں کیلئے سخت نقصان دہ ہوتے ہیں۔ ان بچوں کی جلد بہت باریک ہوتی ہے۔ جلد کا رنگ بھی پیلاہٹ مائل ہوتا ہے۔ جلد کے نیچے چربی نہیں ہوتی جس کی وجہ سے بچے کو سردی لگتی ہے۔ انسانی جسم کو گرم رکھنے کے لیے چربی ضروری ہوتی ہے۔ قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کو زیادہ مرتبہ لیکن کم مقدار میں خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ وہ بہت تیزی کے ساتھ بڑھتے ہیں۔ لیکن بالکل شروع میں کمزوری کے باعث بہت آہستہ آہستہ دودھ پیتے ہیں۔ ان کا معدہ بھی بہت چھوٹا ہوتا ہے۔ اس وجہ سے دودھ کی مناسب مقدار ایک وقت میں نہیں پی سکتے۔ دودھ آسانی سے ان کی سانس کی نالی میں چلا جاتا ہے۔ لیکن وہ کھانسی کر اسے باہر نہیں نکال پاتے۔ ان بچوں میں فولاد (Iron) کی بھی کمی ہوتی ہے اور اس طرح سے خون کے سرخ جیسے (Red Corpuseles) جو خون کا ایک اہم جزو ہیں کم ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے یہ بچے خون کی کمی کا شکار (Anemic) ہو جاتے ہیں۔ ان کی خون کی مالیوں سے بہت آسانی سے خون آنے لگتا ہے۔ ان بچوں کو یرقان بھی آسانی سے ہو جاتا ہے جو کہ ایک مارل بچے کے مقابلے میں ان کے لیے بہت خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ ان بچوں کے اعصاب بھی پوری طرح ٹھیک سے کام نہیں کرتے۔ یہ بچے اپنے ہاتھ اور پاؤں پھیلا کر لیٹتے ہیں۔ جب کہ ایک صحیح وقت پر پیدا ہونے والا بچہ اپنے ہاتھ پاؤں سکیڑے رکھتا ہے۔

قبل از وقت پیدا ہونے والا بچہ عام طور پر پیدائش کے بعد سانس خود لینے لگتا ہے۔ لیکن کسی بھی وقت سانس لینا بند کر سکتا ہے۔ اس وجہ سے بچے کو دھیان سے دیکھتے رہنا چاہیے۔ اگر بچہ سانس لینا بند کر دے تو مصنوعی طریقے سے سانس دلائیں۔ پونٹ کے اگلے حصے میں آپ بچے کو مصنوعی سانس دلانے کا طریقہ سیکھیں گے۔ امید کی جاسکتی ہے کہ بچہ اس طریقے سے دوبارہ سانس لینا شروع کر دے گا۔ احتیاط کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھے:

- 1- اس بچے کو نہلانا نہیں چاہیے۔ گرم پانی میں کپڑا بھگو کر بچے کا جسم صاف کر دیں۔ احتیاط اور جلدی کے ساتھ اس کا وزن کریں۔
- 2- بچے کو اس طرح لٹائیں کہ سر ایک طرف بستر پر رہے۔
- 3- بچے کو کم سے کم حرکت دیں۔
- 4- بچے کو سردی نہ لگنے دیں۔
- 5- بچے کو چھونے سے پہلے ہمیشہ اپنے ہاتھ دھو لیں تاکہ جراثیم منتقل نہ ہوں۔
- 6- وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ پیدائش کے فوراً بعد دودھ پیئیں۔ انھیں دودھ

کا انتظار نہ کرایا جائے۔ ہر مرتبہ دودھ پلانے کے بعد بچے کا سر پندرہ منٹ کے لیے تھوڑا سا اوپر کر دیں۔ اس طرح دودھ معدے سے باہر نہیں آئے گا۔۔ کوشش کیجیے کہ بچہ ماں کا دودھ پیئے اگر ایسا ممکن نہ ہو تو اس پونٹ کے پانچویں باب میں دیئے ہوئے کسی ایک طریقے کے مطابق بچے کو دودھ پلائیں۔ ڈراپر سے دودھ پلائیں ورنہ کپڑے کی بتی کے ذریعے دودھ پلانے کا انتظام کریں۔ دودھ پلانے کے یہ طریقے بھی پونٹ کے آخر میں بتائے گئے ہیں۔

قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کی ہسپتال میں اچھی طرح دیکھ بھال ہو سکتی ہے۔ ابھی دیکھ بھال کے باوجود بہت بچے مرتے ہیں۔ جن ہسپتالوں کا انتظام ٹھیک نہ ہو وہاں اس بات کا زیادہ ڈر ہوتا ہے۔ اس وجہ سے ضروری ہے کہ ماں بچے کی دیکھ بھال کرنی سیکھ لے۔ اس قسم کا بچہ ہسپتال کی نسبت گھر پر زیادہ آرام سے رہتا ہے۔ اگر ہم بچے کو صحیح وقت پر خوراک دیں، گرم رکھیں اور ماحول جراثیم سے پاک ہو تو بچے کی زندگی زیادہ خطرے سے دو چار نہیں ہوتی۔

## 4.2 پیدائشی کمزور بچے (Small far Dates)

وہ بچے جو معینہ مدت کے قریب پیدا ہوں لیکن کمزور ہوں، ہمیشہ دوران حمل مناسب خوراک نہ ملنے کے سبب پوری پرورش نہیں پاتے۔

ماں کے رحم میں بچے کو مناسب خوراک نہ ملنے کی کیا وجوہات ہو سکتی ہیں؟

- ☆ پہلی وجہ تو یہی ہے کہ دوران حمل ماں کو خود صحیح خوراک نہ مل سکی۔
  - ☆ دوسری وجہ یہ ہے کہ ماں کو ملیریا بخار ہوا جس کی وجہ سے رحم کا وہ اہم حصہ (Placenta) متاثر ہوا جو بچے کو خوراک بہم پہنچاتا ہے۔
  - ☆ بچے کے چھوٹا ہونے کی تیسری وجہ بچوں کا جڑواں پیدا ہونا بھی ہے۔ چوتھے جڑواں بچوں کا عام طور پر وزن کم ہوتا ہے۔
  - ☆ پانچویں اگر ماں بہت زیادہ تمباکو نوشی یا پان میں تمباکو کھانے کی عادی ہو تو اس صورت میں بھی بچے کا وزن پیدائش کے وقت کم ہوتا ہے۔
  - ☆ چھٹی وجہ حمل کے دوران ماں کو کسی قسم کی بیماری ہونا بھی ہو سکتا ہے۔
- ہمیں ہر حال میں کوشش کرنی چاہیے کہ بچہ کمزور اور کم وزن پیدا نہ ہو۔ ملیریا کی روک تھام کے لیے ماں کو دوا دینی

چاہیے۔ حاملہ عورتوں کو یہ بات وضاحت سے بتانی چاہیے کہ دوران حمل ان کے لیے صحیح اور متوازن خوراک کیوں اور کس قدر ضروری ہے۔ حاملہ کو بہت زیادہ خوراک یا غیر متوازن خوراک کے نقصانات بھی بتانے چاہیں۔ حمل کے آخری چند ماہ میں خوراک کا بہت زیادہ خیال رکھنا چاہیے۔ کم وزن بچے پیدائش کے فوراً بعد یا کچھ عرصے بعد بہت زیادہ تعداد میں موت کا شکار ہو جاتے ہیں یہ بچے عام بچوں کی نسبت جلد بیمار ہو جاتے ہیں اور زیادہ بیمار رہتے ہیں۔ متعدی بیماریوں سے بھی جلد متاثر ہوتے ہیں۔

کم وزن اور کمزور بچے عام طور پر پیدائش کے وقت سانس نہیں لیتے۔ انھیں مصنوعی طریقے سے سانس دلانا پڑتا ہے۔ مصنوعی طریقے سے سانس دلانے کا طریقہ آپ یونٹ کے آخری حصے میں پڑھیں گے۔ ایک مرتبہ بچہ سانس لینا شروع کر دے تو پھر وہ نارمل طریقے سے سانس لینے لگتا ہے۔ بعض حالتوں میں ان بچوں کو دورے بھی پڑتے ہیں۔ چونکہ یہ بچے خوراک کی کمی کا شکار ہوتے ہیں اس وجہ سے شروع میں انھیں بہت زیادہ دودھ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر وہ خود سے دودھ پینا شروع کر دیں تو وہ اپنی ضرورت پوری کر لیتے ہیں۔ اگر بچے کو مصنوعی طریقے سے دودھ پلایا جائے تو دودھ کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

پیدائشی کمزور بچے قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں سے مختلف ہوتے ہیں۔ پیدائشی کمزور بچے جو 37 ہفتے کی مدت پوری کرنے کے بعد پیدا ہوتے ہیں۔ ان کی ایڑی کی کھال پر سلوٹیں ہوتی ہیں۔ ان کے ماخن اور کان کی کرکری ہڈی بھی مکمل ہوتی ہے۔ ان کو آپ ہاتھ سے محسوس کر سکتے ہیں۔ کیا آپ سوچ سکتے ہیں کہ آپ نے اس باب میں کیا پڑھا:

آئیے موٹی موٹی باتیں دہرا لیتے ہیں:

کم وزن بچے دو قسم کے ہوتے ہیں۔

(i) قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے۔

(ii) اور پیدائشی کمزور بچے۔

(iii) دونوں قسم کے بچے الگ پہچان رکھتے ہیں۔

### 4.3 خود آزمائی نمبر 4

صحیح جواب کی نشان دہی کیجیے۔

- (1) کس وزن کا بچہ مارٹل شمار ہوتا ہے۔  
 ا۔ 3 کلوگرام    ب۔ 2 کلوگرام    ج۔ 1.5 کلوگرام    د۔ 4 کلوگرام
- (2) قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں میں کون سی علامت نہیں ہوتی؟  
 ا۔ ایڑی پر سلوٹیں نہیں ہوتیں۔    ب۔ کان کی کرکری ہڈی نہیں بنی ہوتی۔  
 ج۔ کھوپڑی کے جوڑ پوری طرح ملے ہوئے نہیں ہوتے۔    د۔ سر پر بال بہت کم ہوتے ہیں
- (3) قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے کے لیے کون سی بات غلط ہے۔  
 ا۔ بچے کو پیدا ہوتے ہی نہلا دینا چاہیے۔    ب۔ بچے کو گرم رکھنا چاہیے۔  
 ج۔ بچے کو زیادہ حرکت نہیں دینی چاہیے۔  
 د۔ بچے کو ماں کا دودھ پلانا چاہیے۔
- (4) مندرجہ ذیل میں سے کون سا بیان درست نہیں۔  
 الف۔ جڑواں بچوں کا وزن عام طور پر کم ہوتا ہے۔  
 ب۔ حمل کے آخری چند ماہ میں ماں کو خوراک کا بہت زیادہ خیال رکھنا چاہیے۔  
 ج۔ پیدائشی کمزور بچوں کو شروع میں زیادہ دودھ کی ضرورت نہیں۔  
 د۔ پیدائشی کمزور بچے خوراک کی کمی کا شکار ہوتے ہیں۔



## 5- نوزائیدہ بچے کے جسمانی نقائص

بعض مرتبہ پیدائشی طور پر بچے کے کچھ اعضاء ناقص ہوتے ہیں۔ یہ دیکھنے میں صاف ظاہر ہوتا ہے۔ بعض نقائص بچے کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ ختم ہو جاتے ہیں۔ لیکن بعض نقائص کے لیے ڈاکٹر کی کوشش درکار ہے۔ اب ہم باری باری ان نقائص کا ذکر کرتے ہیں۔

(الف) بچے کا سر ایک طرف سے ٹیڑھا معلوم ہونا

بعض مرتبہ بچے کا سر دونوں جانب سے ایک سائیں ہوتا۔ ایک جانب سے پھیلا ہوا معلوم ہوتا ہے۔ اس کے لیے زیادہ فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں۔



بچے کا سر ٹیڑھا ہونا

شکل نمبر 4.2 بچے کا سر ٹیڑھا ہونا

جوں جوں بچہ بڑا ہوگا اس کے سر کی شکل متوازن ہوتی چلی جائے گی۔ یہ شکل عام طور پر ایک ہی کروٹ لٹانے سے پیدا ہوتی ہے۔ جوں ہی بچہ بیٹھنے لگے گا اس کا سر ٹھیک ہو جائے گا۔

ب۔ بچے کے سر پر نرم حصے یا تالو کا بڑا یا چھوٹا ہونا

نوزائیدہ کے سر پر ایک حصہ ایسا ہوتا ہے جو چھونے میں بہت نرم محسوس ہوتا ہے اور تالو کہلاتا ہے۔ عام طور پر مائیں تالو کے بڑے یا چھوٹے ہونے کی وجہ سے پریشان ہوتی ہیں۔ بعض بچوں کے سر پر تالو (Fontenelle) بڑا ہوتا ہے اور قطر میں پانچ سینٹی میٹر تک ہوتا ہے۔ تالو (Fontenelle) کا بڑا یا چھوٹا ہونا اہمیت نہیں رکھتا۔ بڑا یا چھوٹا دونوں قسم کا تالو بچے کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ بند ہو جاتا ہے۔



## (ج) بچے کا تالو یا ہونٹ کٹا ہوا ہونا یا نامکمل ہونا

بچے کے مختلف اعضاء نامکمل یا پوری طرح بنے ہوئے ہو سکتے ہیں۔ لیکن جو بات سب سے عام ہے وہ بچے کا ہونٹ یا تالو کٹا ہوا ہونا ہے۔

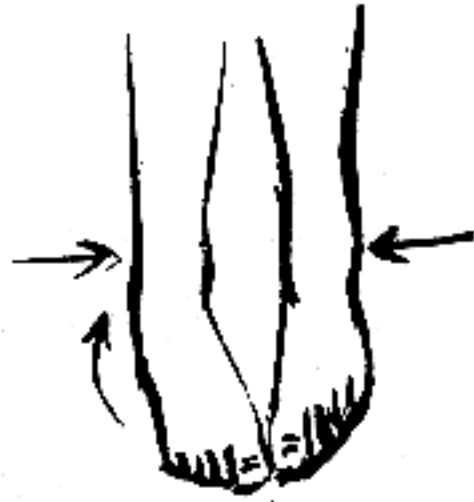
اوپر کا ہونٹ یا تالو کی بناوٹ مکمل بننے کے لیے چہرے کے دونوں حصے آپس میں ملتے ہیں۔ اگر دونوں حصے پوری طرح نہ ملیں تو بچے کا ہونٹ یا تالو درمیان سے کٹا رہے گا۔ اور مکمل نہیں ہوگا۔ بعض مرتبہ ہونٹ یا تالو بہت معمولی کٹے ہوتے ہیں۔ یہ نقص ہونٹ کے ایک طرف یا تالو کے پچھلی طرف ہوتا ہے۔ بعض بچوں کے اوپر کا ہونٹ یا تالو سرے سے بنتا ہی نہیں۔ آپ کٹا ہوا ہونٹ تو بآسانی دیکھ سکتے ہیں لیکن کٹے ہوئے تالو کا دیکھنا اس قدر آسان نہیں ہوتا۔ جب تک کہ آپ خود بچے کا منہ کھول کر نہ دیکھیں۔ اس کی کوآپریشن کے ذریعے بآسانی دور کرایا جاسکتا ہے۔ کٹا ہوا ہونٹ ٹھیک کرانے کے لیے بچے کی عمر کم از کم تین ماہ ہونی چاہیے اور وزن ساڑھے چار کلو گرام سے زیادہ ہو۔ نامکمل تالو ٹھیک کرانے کے لیے بچے کی عمر پندرہ ماہ ہونی چاہیے۔ کٹا ہوا یا سوراخ والا تالو ہونے کی صورت میں بچے کو دودھ پینے میں سخت دقت ہوتی ہے۔ بچہ جیسے ہی دودھ پینے کی کوشش کرتا ہے دودھ ناک کے سوراخ سے باہر آ جاتا ہے۔ اور اس طرح سے بچے کو پوری خوراک نہیں ملتی۔ ہمیں ایسے بچے کی طرف خصوصی توجہ دینی چاہیے۔ اور کوشش کرنی چاہیے کہ بچے کے پیٹ میں صحیح مقدار میں دودھ پہنچتا رہے تاکہ صحت برقرار رہے۔ اس قسم کے بچے کے لیے صحت مند ہونا اور بھی ضروری ہے۔ کیونکہ بچے کو اس قدر مضبوط ہونا چاہیے کہ وہ اپریشن کی تکلیف برداشت کر سکے۔ ایسے بچوں میں جراثیم منہ سے کانوں کے سوراخ تک پہنچ جاتا ہے۔ اس وجہ سے بچے کے کانوں کا بھی خیال رکھیے۔ کوشش یہ کیجیے کہ تالو میں سوراخ والا بچہ اپنی ماں کا دودھ پیئے۔ اگر ایسا ممکن نہ ہو تو چمچے اور پیالی سے دودھ پلائیں۔ اگر ضرورت وہ تو ماں کے پستان سے نکلا ہوا دودھ کسی دوسرے ذریعے سے بچے کو پلائیں۔

ماں اپنے بچے کا وزن کراتی رہے۔ دودھ پلانے کے مختلف طریقے آپ یونٹ نمبر 5 میں پڑھیں گے۔ جو طریقہ بھی بچے کے لیے بہتر ہو اسے اپنالیں۔ یہ بچے جوں جوں بڑے ہوتے ہیں دودھ پینا سیکھ لیتے ہیں۔

## د۔ بچے کے پاؤں مڑے ہوئے ہونا

بچہ ماں کے رحم میں حرکت کرتا ہے ٹانگیں چلاتا ہے۔ یہ ایک فطری بات ہے۔ اگر ماں کے رحم میں سیال مادے کی مقدار کم ہو تو بچہ معمول کے مطابق نہ تو ٹانگیں چلا سکتا ہے نہ انھیں حرکت دے سکتا ہے۔ ایسی صورت میں بچے کا ایک

پاؤں یا دونوں پاؤں مڑ جاتے ہیں۔ اس قسم کے پاؤں پیدائش کے فوراً بعد با آسانی درست کیے جاسکتے ہیں۔ بچے کے پاؤں کو درست حالت میں لانا مشکل بات نہیں ہے لیکن شرط یہی ہے کہ یہ کاروائی پیدائش کے دو دن کے اندر کر لی جائے۔ اگر بچہ ایک ہفتے کا بھی ہو جائے تو پاؤں صحیح پوزیشن پر لانے مشکل ہو جاتے ہیں۔ پیدائش کے وقت بچے کے جسم کی ہڈیاں نرم ہوتی ہیں ایک یا دو دن سے پہلے ہڈیاں سخت نہیں ہوتی۔ ہڈی سخت ہو جانے کے بعد انھیں ٹھیک کرنا ناممکن ہو جاتا ہے۔ آئیے اب بتاتے ہیں کہ پاؤں کی ہڈیاں ٹھیک کرنے کے لیے ہمیں کیا کرنا چاہیے۔



شکل نمبر 4.3 بچے کے پاؤں مڑے ہوئے ہونا

سب سے پہلے تو آپ یہ دیکھیں کہ کیا بچے کے پاؤں کا باہر والا حصہ ٹخنے کو موڑنے سے ٹانگ کے باہر والے حصے سے چھو سکتا ہے۔ اگر ایسا ہے تو بچہ ٹیڑھے پاؤں کا شکار نہیں ہے۔ اس کے پاؤں معمول کے مطابق بڑھ جائیں گے اور درست حالت میں بڑھیں گے۔ اگر بچے کا پاؤں نہ موڑ سکیں یعنی اس کے پاؤں کا باہر والا حصہ اس کی پنڈلی سے نہ لگ سکے تو بچے کے پاؤں مڑے ہوئے ہیں۔

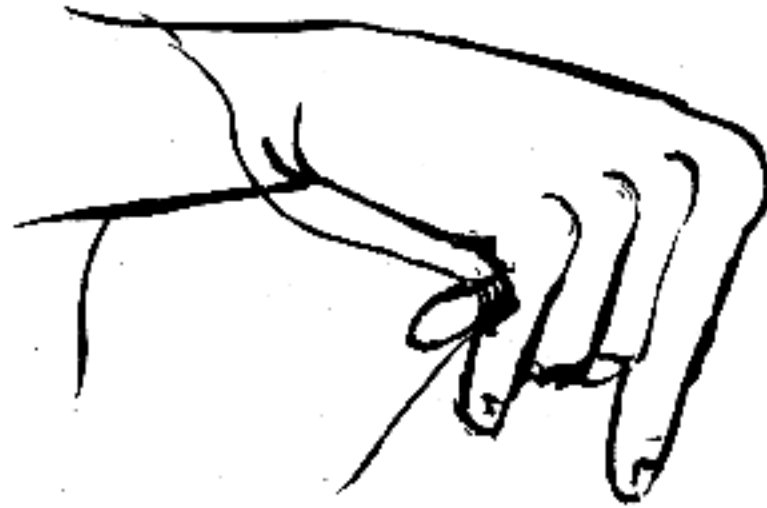
اس خرابی کو دور کرانے کے لیے بچے کو دو دن کے اندر اندر کسی ڈاکٹر کے پاس لے جانا چاہیے تاکہ وہ بچے کا پاؤں پیوں سے باندھ کر سیدھا کر دے۔ یہ پٹیاں تقریباً چار ماہ کی عمر تک باندھنی ہوتی ہیں۔ اگر پیدائش کے وقت مڑے ہوئے پاؤں کا علاج نہ کیا جائے تو بعد میں بہت مشکل پیش آتی ہے اور آپریشن کرنا پڑتا ہے۔

### ح۔ بچے کی زبان نیچے کی طرف جڑی ہوئی ہونا۔ تندوا

بعض مرتبہ بچے کی زبان نیچے کی درمیانی کھال سے جڑی ہوئی ہوتی ہے۔ زبان کے نیچے جوڑنے والی کھال عام طور پر بہت باریک ہوتی ہے اور ایسی صورت میں یہ کھال خود بخود علیحدہ ہو جاتی ہے۔ آپریشن کی ضرورت نہیں ہوتی۔ کچھ صورتوں میں ایسا بھی ہوتا ہے کہ زبان کے نیچے کھال اس قدر موٹی ہوتی ہے کہ زبان کو باقاعدہ آپریشن سے علیحدہ کرنا

پڑتا ہے۔ آپریشن کے بعد جیسے جیسے بچہ بڑھے گا بچے کی زبان ٹھیک ہوتی جائے گی اور وہ کسی بھی دوسرے بچے کی طرح بات کر سکے گا۔

ز۔ بچے کے ہاتھ یا پاؤں میں چھ انگلیاں ہونا  
 بعض بچوں کے پیدائشی چھ انگلیاں ہوتی ہیں۔ چھٹی انگلی عام طور پر باقی انگلیوں کے مقابلے میں بہت چھوٹی ہوتی ہے اور اس میں ہڈی بھی نہیں ہوتی۔ اس قسم کی انگلی کو ہاتھ یا پاؤں سے علیحدہ کرنا آسان ہوتا ہے۔ لیکن بہتر ہے کہ آپ بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ یہ کام خود بھی احتیاط کے ساتھ کیا جاسکتا ہے۔ کسی مضبوط دھاگے کو آئیوڈین میں بھگو کر اور کس کر انگلی کے چاروں طرف گرہ لگا کر باندھ دیں۔ یہ گرہ ہاتھ یا پاؤں کے بالکل قریب ہونی چاہیے۔ چھٹی انگلی خود بخود سوکھ کر جھڑ جائے گی۔



شکل نمبر 4.4۔ بچے کے ہاتھ میں چھ انگلیاں

بعض صورتوں میں ایسا بھی ہوتا ہے کہ چھٹی انگلی میں ہڈی بھی ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں انگلی خود علیحدہ کرنے کی کوشش نہ کریں بلکہ بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ ڈاکٹر چھٹی انگلی آپریشن سے کاٹ دیں گے۔ اس باب میں ہم نے مندرجہ ذیل پیدائشی نقائص کے متعلق پڑھا ہے۔

- 1۔ بچے کا سر ایک طرف سے ٹیڑھا ہونا۔
- 2۔ بچے کے سر پر تالو (fontanelle) کا چھوٹا یا بڑا ہونا۔
- 3۔ بچے کا تالو یا ہونٹ کٹا ہونا۔
- 4۔ بچے کے پاؤں مڑے ہوئے ہونا۔
- 5۔ بچے کی زبان نیچے کی طرف جڑی ہوئی ہونا۔
- 6۔ بچے کے ہاتھ یا پاؤں میں چھ انگلیاں ہونا۔

## خود آزمائی نمبر 5

الف - مندرجہ ذیل بیانات میں خالی جگہ پر کیجیے۔

- 1- بچے کے سر کی شکل ایک ہی کروٹ لٹانے سے ..... ہو جاتی ہے۔
- 2- کٹا ہوا ہونٹ ٹھیک کرانے کے لیے بچے کی عمر کم از کم ..... ماہ ہونی چاہیے۔
- 3- بچے کے مڑے ہوئے پاؤں ..... دن کے اندر اندر درست کرا لینے چاہیے۔
- 4- بچے کے پاؤں کا باہر والا حصہ ٹخنے کو موڑ کر ٹانگ کے باہر والے حصے سے چھو جائے تو ..... پاؤں

5- چھٹی انگلی باقی انگلیوں کے مقابلے میں ..... ہوتی ہے۔

ب- آپ محسوس کرتے ہیں کہ بچے کی زبان نیچے کی طرف جڑی ہوئی ہے۔ ایسی صورت میں آپ کیا کریں گے۔  
6.1 نوزائیدہ بچے کا سانس نہ لینا

بعض مرتبہ پیدائش کے فوراً بعد بچہ سانس نہیں لیتا۔ یہ بہت ہی خطرناک صورت حال ہے۔ کوشش کرنی چاہیے کہ بچے کو جلد سانس آ جائے۔ اگر بچے کو تین منٹ تک سانس نہ آئے تو آکسیجن کی کمی بچے کے دماغ پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔ یا کسی دوسری بیماری میں مبتلا کر سکتی ہے۔ ایسی صورت میں بچے کو مصنوعی طریقے سے سانس دلانا (Resuscitation) ضروری ہے۔

سانس دلانے کے لیے کسی ڈھلوان سطح کی ضرورت ہوتی ہے۔ میز وغیرہ قسم کی کوئی چیز جو ہموار ہو اور جس کی دو ٹانگیں اونچی کی جائیں اس مقصد کے لیے موزوں رہے گی۔ بچے کو میز پر اس طرح لٹائیں کہ اس کا سر نیچے رہے۔ اگر ڈھلوان میز یا پلنگ فوراً دستیاب نہ ہو تو آپ کسی موٹے کپڑے کو بھی تہہ کر کے بچے کی گردن کے نیچے رکھ سکتے ہیں۔ اس طرح بچے کا سر نیچے ہو جائے گا۔



## 5.1 منہ کے ذریعے بچے کو سانس دلانا

پیدائش کے فوراً بعد بچہ سانس نہیں لیتا تو جس قدر جلد ممکن ہو بچے کی آنول نال کاٹ دیں۔  
لیکن اگر پیدائش کو تین چار منٹ گزر چکے ہوں تو آنول نال کاٹنا بھی اس قدر ضروری نہیں ہے۔ بچے کی گردن کے نیچے ایک چھوٹا تولیہ رول کر کے رکھ دیں اور آہستہ آہستہ بچے کی گردن پیچھے کی طرف کریں۔ بچے کے منہ اور ناک پر اپنے ہونٹ رکھ دیں۔ آہستہ آہستہ اپنا سانس بچے کی ناک اور منہ کے ذریعے بچے کے جسم میں جانے دیں۔ پھر منہ ہٹا لیں۔ پھر دوبارہ اپنا منہ بچے کے منہ اور ناک پر رکھیں اور سانس لیں اپنا یہ عمل جاری رکھیں اور اسی طرح ایک منٹ میں چالیس مرتبہ سانس لیں۔ سانس چھوٹے چھوٹے لیں اور اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ کا سانس بہت زیادہ گہرا نہ ہو۔ یعنی آپ کا سانس پھیپھڑوں سے نہ آئے بلکہ صرف آپ کے گالوں سے سانس بچے کے جسم میں داخل ہو۔ ایک چھوٹے بچے کو پھیپھڑوں میں ہوا بھرنے میں بہت زیادہ ہوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر آپ بہت گہرا سانس لیں گے تو بچے کے پھیپھڑے پھٹنے کا اندیشہ ہے۔ جب آپ سانس لیں تو بچے کا سینہ اس انداز سے ہلنا چاہیے کہ جیسے وہ خود سانس لے رہا ہو۔ عام طور پر بچے ایک یا دو سانس کے بعد ہی خود سانس لینا شروع کر دیتے ہیں۔ دو مرتبہ سانس بچے کے سینے میں داخل کرنے کے بعد آپ رکیں اور دیکھیں کہ بچے نے سانس لینا شروع کر دیا یا نہیں۔ بچہ جیسے ہی سانس لینا شروع کرے گا اس کا رنگ گلابی ہو جائے گا۔ اور اس کے دل کی تیز دھڑکن آپ سن سکیں گے۔



شکل نمبر 4.5 مصنوعی عمل تنفس

اگر بچے نے سانس لینا شروع کر دیا ہے تو آپ اسی طرح آہستہ آہستہ سانس لیتے رہیں اور کم از کم پندرہ منٹ



تک اپنی کوشش جاری رکھیں یا اس وقت تک کہ بچے کا سانس باقاعدہ آنے جانے لگے۔ اس دوران کوشش کریں کہ ڈاکٹر بچے کو جلد از جلد دیکھ لے۔ اگر بچے کی دلی کی دھڑکن آپ کی کوشش کے بعد بھی پانچ منٹ تک بند رہے تو آپ سمجھ لیں کہ بچے کی زندگی سخت خطرے میں ہے اور آپ جس قدر جلد ممکن ہو بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ جیسا کہ آپ پہلے پڑھ چکے ہیں، قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے عام طور پر سانس نہیں لیتے۔ دوسری صورت میں کمزور بچے بھی سانس لینا بند کر سکتے ہیں۔ دونوں صورتوں میں آپ کو مصنوعی طریقے سے سانس دلانے کے لیے تیار رہنا چاہیے۔

## خود آزمائی نمبر 6

ذیل میں دیئے گئے جملوں میں سے صحیح اور غلط کی نشان دہی کیجیے۔

- 1- مصنوعی طریقے سے سانس دلانے کے لیے بچے کو کسی ہموار سطح پر سیدھا لٹا دینا چاہیے۔ صحیح/غلط
- 2- اگر بچے کو چار منٹ تک سانس نہ آئے تو آکسیجن کی کمی بچے کے دماغ پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔ صحیح/غلط
- 3- بچے کو مصنوعی سانس دلانے کے لیے ایک منٹ میں چالیس مرتبہ سانس لیں۔ صحیح/غلط
- 4- جب بچہ سانس لینا شروع کرتا ہے تو اس کا رنگ نیلا ہو جاتا ہے۔ صحیح/غلط
- 5- مصنوعی سانس دلانے میں آپ کا سانس گہرا ہونا چاہیے۔ صحیح/غلط

## 6- جوابات

خود آزمائی نمبر 1

- (الف) (1) صحیح (2) غلط (3) صحیح (4) صحیح (5) غلط

خود آزمائی نمبر 2

- (الف) (1) سر (2) ٹھیک نہیں (3) 12 (4) نرم (5) ”

(ب) جواب کے لیے دیکھیں سیکشن نمبر ’ج‘

خود آزمائی نمبر 3

- (1) غلط (2) صحیح (3) صحیح (4) غلط (5) صحیح

خود آزمائی نمبر 4

- (1) الف (2) د (3) الف (4) ج

خود آزمائی نمبر 5

- (1) ٹیڑھی (2) پندرہ ماہ (3) ایک یا دو دن (4) ٹیڑھا نہیں ہے (5) چھوٹی

(ب) جواب کے لیے سیکشن 6 کا حصہ ’ج‘ دیکھیے

خود آزمائی نمبر 6

- (1) غلط (2) صحیح (3) صحیح (4) غلط (5) غلط

## بچوں کی صحت اور غذا

یہ یونٹ ڈاکٹر مشتاق احمد خان اور جین بیکر کی کتاب ”چھوٹے بچے“ ان کی صحت اور غذا سے ماخوذ ہے۔

ترتیب: شگفتہ ابرار  
نظر ثانی: عاصمہ آفرین

## فہرست مضامین

130	پونٹ کا تعارف
131	پونٹ کے مقاصد
132	1- نومولود کو غذا کی ابتداء
134	2- نومولود کو غذا دینے کے مختلف طریقے
134	2.1- ماں کا دودھ
134	2.2- ماں کے دودھ کی اہمیت
136	2.3- خود آ زمائی نمبر 1
138	3- اسلام میں ماں کے دودھ کی اہمیت
139	خود آ زمائی نمبر 2
140	4- بچے کو مصنوعی ذریعوں سے دودھ پلانا
140	4.1- پیالی کے ساتھ دودھ پلانا
141	4.2- بوتل سے دودھ پلانا
141	4.3- بوتل کی تیاری
142	4.4- بوتل کا دودھ پلانے میں ممکنہ خطرات
143	4.5- دودھ کی صحیح مقدار
144	4.6- خود آ زمائی نمبر 3
146	5- بچوں کے لیے ٹھوس غذا کی ابتداء
146	5.1- ٹھوس غذا اور ان کا استعمال

148	5.2- ملی جلی غذا
148	5.3- پھلوں کا استعمال
149	5.4- خود آ زمانی نمبر 4
150	5.5- چھوٹے بچے کو غذا دینے کے اصول
150	5.6- خود آ زمانی نمبر 5
151	6- غذائی قلت کی شناخت اور روک تھام
151	6.1- غذائی قلت کی نشاندہی
153	7- بچوں میں غذائی قلت سے پیدا ہونے والی مختلف بیماریاں
155	7.1- خود آ زمانی نمبر 6
157	8- جوابات

## فہرست اشکال

141	5.1- بچے کو چھج بیالی سے دودھ پلانا
143	5.2- بچے کو بوتل سے دودھ پلانے کا صحیح طریقہ
154	5.3- سوکھے کے مرض کا شکار بچہ
154	5.4- کواشیوکور کے مرض کا شکار بچہ
155	5.5- رکش کے مرض کا شکار بچہ



## یونٹ کا تعارف

یہ یونٹ بچے کی خوراک سے متعلق ہے۔ اس یونٹ کے لکھنے میں کئی ماہر ڈاکٹروں کی رائے شامل ہے۔ ماں کے دودھ سے بہتر کوئی خوراک نوزائیدہ بچے کے لیے نہیں ہوتی۔ ماں کا پہلا دودھ بچے میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔ اس طرح بچے کو دودھ پلانے کی مدت اور ٹھوس غذا کب شروع کرنی چاہیے اس کی مقدار کیا ہو وغیرہ وغیرہ چند اہم نکات ہیں جس کو واضح کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔

ہمارے ہاں مشاہدے میں آیا ہے کہ بچے پیدائش کے وقت تو تندرست ہوتے ہیں مگر اپنی پہلی سالگرہ تک پہنچتے پہنچتے دبلے ہونے لگتے ہیں بلکہ دو تین سال کی عمر تک تو باقاعدہ بدغذائیت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بچوں کی غذا دراصل بڑے لوگوں کی غذا سے مختلف ہوتی ہے۔ کیونکہ بچوں کو بڑوں کی نسبت زیادہ طاقتور مگر زود ہضم غذا کی ضرورت ہوتی ہے جو اس کے تیزی سے بڑھنے کی رفتار کا ساتھ دے سکتے ہیں۔ بہت زیادہ مصالحے دار غذا نہ صرف نقصان دہ ہوتی ہے بلکہ بچوں کی بدغذائیت کا سبب بھی بنتی ہے پھر اس بدغذائی سے طرح طرح کی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ ہمارے ہاں بچوں کی غذا کی خصوصی ضرورت کو کوئی خاص اہمیت نہیں دی جاتی اور عام طور پر بچوں کو بھی بڑوں والی خوراک دے دی جاتی ہے جو مناسب غذا نہیں ہوتی۔ اس یونٹ میں نوزائیدہ بچوں کی غذائی ضروریات کی تفصیل بتائی گئی ہے اس کے ساتھ ساتھ یہ کوشش بھی کی گئی ہے کہ ان غذاؤں کی تیاری کے متعلق بھی معلومات بہم پہنچائی جائیں۔

پاکستان کے اکثر بچے غذا کے مناسب نہ ہونے یا غذائی کمی کی وجہ سے چند ایک ایسی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں جن کو عام فہم زبان میں سوکھے کا مرض کہتے ہیں جو دبلے پن اور کمزوری کا ایک انتہائی درجہ ہے ان بیماریوں کے متعلق خاصی معلومات شامل کی گئی ہیں۔

## پونٹ مقاصد

اس پونٹ کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے اور بتائیں گے کہ:

- 1- ابتدائی غذا کب شروع کرنی چاہیے؟
- 2- ماں کا دودھ بچے اور ماں دونوں کے لیے کتنا مفید ہے۔
- 3- بچے کو باعث مجبوری اگر مصنوعی دودھ پلانا درکار ہو تو کون سا دودھ بہتر اور پلانے کا کون سا طریقہ صحیح ہے؟
- 4- بچے کے لیے ٹھوس غذا میں غذا کی اہمیت بیان کر سکیں۔
- 5- بچے میں غذائی قلت کی شناخت اور روک تھام کے بارے میں تبصرہ کر سکیں۔
- 6- بچے میں غذائی قلت سے پیدا ہونے والی اہم بیماریوں کے بارے میں جان کر ارد گرد کے لوگوں کو اس کی تعلیم دے سکیں گے۔

## 1- نومولود کو غذا کی ابتداء

اکثر لوگ پیدائش کے بعد نوزائیدہ کو گھٹی یا شہد استعمال کرتے ہیں تاکہ اس کے پیٹ میں موجود لائش خارج ہو جائے لیکن یہ محض خام خیالی کے علاوہ اور کچھ نہیں۔ پیٹ میں موجود لائش کا اخراج ایک قدرتی عمل ہے جو خود بخود گھٹی کے استعمال کے بغیر بھی مکمل ہو جاتا ہے۔ اسی طرح شہد میں موجود توانائی اگرچہ اپنی جگہ ایک مسلمہ حقیقت ہے لیکن عمر کے اس حصے میں نوزائیدہ کو اس کی قطعی کوئی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ ان چیزوں کے دافر استعمال سے نوزائیدہ کا پیٹ خراب ہو سکتا ہے۔

1- بہتر یہی ہے کہ پیدائش کے فوراً بعد بچے کو صرف ماں کا دودھ ہی دیا جائے جو اس کے لیے بہترین اور صحت مند ہے اس میں کئی بیماریوں کے خلاف موجود قوتِ مدافعت موجود ہوتی ہے جو بچے کو صحت مند رکھتی ہے۔ غذائی ماہرین کے مطابق بچے کو چھ ماہ کی عمر تک صرف اور صرف ماں کا دودھ ہی پلانا چاہیے۔ اس کے علاوہ کوئی بھی چیز حتیٰ کہ پانی بھی بچے کی صحت کو متاثر کر سکتا ہے۔

2- ابتداء میں جو دودھ (Colostrum) پیدا ہوتا ہے اگر اس کی مقدار زیادہ نہ ہو تو اس صورت میں چھاتیوں کو ہاتھ سے ہلکا دبا کر دودھ نکالنے کے عمل کو تیز کرنا چاہیے۔ یہ بچے کے لیے بہت مفید ہے اور ماؤں کو یہ بتانا چاہیے کہ وہ بچے کو کچھ دیر دودھ چوسنے دیں خواہ وہ کم ہی مقدار میں ہو۔ کیونکہ بچے کے چوسنے کے عمل سے ماں کی چھاتیوں میں قدرتی طور پر زیادہ دودھ بنتا ہے۔

3- شروع شروع میں نومولود بچے صحیح طور پر دودھ نہیں چوس سکتے لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ وہ اس کے عادی ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات شروع شروع میں اپنے پستان کو بچے کے گال پر رکھنا بھی مفید ہوتا ہے کیونکہ ایسا کرنے سے بچہ قدرتی طور پر چھاتی کی طرف پلٹتا ہے۔ ماں اور بچے کا یہ قرب ماں میں خوشی اور اطمینان کا احساس پیدا کرتا ہے اور اس احساس سے اس کی چھاتیوں میں دودھ کی مقدار میں اضافہ ہوتا ہے۔

4- بچے کو ماں کا دودھ دینے میں غیر ضروری تاخیر نہیں کرنی چاہیے کیونکہ بعض اوقات ایسا کرنے سے ماؤں کے خون میں شکر یا بلڈ شوگر (Blood Sugar) کی کمی یا دوروں کی بیماری ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

5- نومولود بچوں کو رات کے وقت وقفے وقفے سے بھی ماں کا دودھ دینا چاہیے، اس کے ساتھ بچہ رات کو سونے کا

عادی ہو جاتا ہے۔ شروع شروع میں بچوں کو کم وقفوں کے ساتھ دودھ دینا اس لیے بھی ضروری ہے کہ ان کا معدہ بہت چھوٹا ہوتا ہے اور یہ جلد ہی خالی ہو جاتا ہے اس کی وجہ سے صرف چند گھنٹے کے اندر وہ دوبارہ بھوک محسوس کرنے لگتے ہیں۔

6- عام طور پر پندرہ سے بیس منٹ تک بچوں کا چھاتی سے دودھ پلانا کافی ہوتا ہے اگر وہ نسبتاً زیادہ دیر بھی دودھ چھوستے رہیں تو اس میں کوئی حرج نہیں۔

## 2- نومولود کو غذا دینے کے مختلف ذریعے

### 2.1- ماں کا دودھ

اس بات سے کوئی اختلاف نہیں کر سکتا کہ بچوں کے لیے ماں کا دودھ بہترین غذا ہے۔ بچے کے لیے جلد ہضم ہونے والی یہ غذا ایسی ہے جو کہ کم خرچ، صحت بخش اور پروٹین (Protein) سے بھرپور ہے اور پھر یہ کہ ہر وقت بآسانی دی جاسکتی ہے اس غذا کے بے انتہا جسمانی اور جذباتی فوائد ہیں یہ بڑی خوش نصیبی ہے کہ پاکستان میں اب بھی اکثر خواتین اپنے بچوں کا پیٹ بھرنے کے لیے اس روایتی اور قدرتی طریقہ پر عمل کرتی ہیں۔

### 2.2- ماں کے دودھ کی اہمیت

#### 1- کم خرچ

مصنوعی دودھ عام طور پر خاصا مہنگا پڑتا ہے، خصوصاً کم آمدنی والے کنبوں میں جو مناسب مقدار میں متبادل دودھ نہیں خرید سکتے کہ اس سے بچے کی غذائی ضروریات پوری کی جاسکے۔ پاکستان میں ایک اوسط گھرانے کی آمدنی کا ایک بڑا حصہ بچے کی ایک ماہ کی ضرورت کا دودھ خریدنے پر خرچ ہو جاتا ہے۔ اس کے مقابلے میں چھاتی کے دودھ کے سلسلے میں واحد خرچہ وہ ہے جو دودھ پلانے والی ماں کو اضافی کیلوریز (Calories) اور پروٹین (Protein) مہیا کرنے کے لیے خوراک پر ہوتا ہے۔

#### 2- بچے کے لیے ماں کا دودھ زیادہ صحت مند ہوتا ہے:

ماں کا دودھ ہمیشہ صاف ہوتا ہے۔ بہت سے دیہی اور کم آمدنی والے شہری گھرانوں میں صفائی کا وہ معیار ہرگز نہیں اپنایا جاسکتا جو بوتل سے دودھ دینے کے سلسلے میں لازمی ہے۔ سہولتوں کا فقدان اور ایندھن کی کمی ایسے حالات پیدا کر دیتی ہے جس کے نتیجے میں بوتل کے دودھ کی تیاری میں غیر صحت مند اثرات پیدا ہوتے ہیں۔ اس کا سب سے پہلا اثر یہ ہوتا ہے کہ بوتل سے دودھ پینے والے اکثر بچوں تک آنتوں کی ریاحی بیماریوں کے جراثیم بآسانی پہنچ جاتے ہیں۔



3- ماں کا دودھ بیماریوں کی روک تھام میں اہم کردار ادا کرتا ہے:

چھاتی سے دودھ پلانے والی ماؤں کا دودھ شروع شروع میں ایسے لحمیات (Protein) مہیا کرتا ہے جو شیر خوار بچے میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ انسانی دودھ ان جراثیم کی نشوونما کو روکتا ہے جو بچوں کے لیے پیٹ کی بیماریوں (ڈائریا وغیرہ) کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ بوتل سے دودھ پینے والے بچے اس قدر قوت دوا سے محروم رہتے ہیں۔ پاکستان میں ڈائریا کے مریض بچوں کے پاخانہ میں ای کولائی (E.Coli) نام کے جراثیم سب سے زیادہ پائے جاتے ہیں اور ماں کے دودھ میں اس جراثیم سے مدافعت کی قوت ہوتی ہے جو بچے کو ڈائریا سے محفوظ رکھتی ہے۔

4- ماں کا دودھ بچے کی قدرتی غذا ہے:

ماں کے دودھ میں وہ غذائی اجزاء وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں جو بچے کے لیے چھ ماہ تک کی ضروریات کو پورا کر سکیں۔ کہا جاتا ہے کہ گائے کا دودھ بچے کے لیے مفید ہوتا ہے لیکن یہ دودھ بھی ماں کے دودھ کا مکمل نعم البدل نہیں ہو سکتا۔ بچوں کے لیے مخصوص غذا دودھ کہا جاتا ہے، اوپر کا دودھ اکثر بچوں کے لیے ہضم کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

5- چھاتی سے دودھ پلانا آسان ہے:

بچوں کو چھاتی سے دودھ پلانے کے لیے ماؤں کو کس قسم کی تربیت یا خواندگی کی ضرورت نہیں ہوتی جب کہ مصنوعی دودھ اور غذاؤں کے سلسلے میں یہ تربیت ضروری ہے۔ مصنوعی دودھ کا مناسب ماپ اور اس کی تیاری سے بہت سی مائیں آشنا نہیں ہوتیں۔ اس کا اکثر نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بوتل کے دودھ میں ضرورت سے زیادہ پانی شامل ہو جاتا ہے۔ جس سے بچے کا پیٹ تو بھر جاتا ہے لیکن وہ غذائی کمی کا شکار ہو جاتا ہے۔

6- ماں کا دودھ بچے اور ماں میں زیادہ محبت اور انسیت پیدا کرتا ہے:

ماں کا دودھ بچے اور ماں میں زیادہ محبت اور انسیت پیدا کرتا ہے۔ ماں کا دودھ بچے میں گرمجوشی، تحفظ اور محبت کے جذبات پیدا کرتا ہے۔

7- بچے کو دودھ پلانا مصنوعی بندے کے اثرات پیدا کرتا ہے:

یہ ایک مانی ہوئی بات ہے کہ بچے کو چھاتی کا دودھ پلانا افزائش نسل کے جراثیم کو کم سے کم ایک محدود درجے کے

لیے ہی اثر انداز ہونے سے روکتا ہے اس لیے ایک بچے کی پیدائش کے فوراً بعد عورت حاملہ ہونے سے محفوظ رہتی ہے۔

8- بچوں کو دودھ پلانے والی عورتیں چھاتی کے کینسر سے محفوظ رہ سکتی ہیں:

مختلف تحقیق اور جائزوں سے یہ پتہ چلتا ہے کہ ان ترقی پذیر ممالک میں جہاں چھاتی سے دودھ پلانے کا رواج ابھی موجود ہے، عورتوں میں چھاتی کے کینسر کے بہت کم واقعات ہوتے ہیں، چھاتی میں دودھ کی تیاری مختلف محرکات کا نتیجہ ہوتی ہے۔ جب بچے کو چھاتی سے لگایا جاتا ہے تو وہ دودھ کو چوسنے اور نگلنے کی حرکات ساتھ ساتھ کرتا ہے تاکہ اس کا پیٹ آسانی سے بھر سکے۔ دوسری طرف بچے کے دودھ پیتے وقت ماں کا رد عمل دہرا ہوتا ہے۔ بچے کو دودھ پلانے کے دوران ماں کے محسوسات جب پیپوٹری غدود (Pituitary Glands) تک پہنچتے ہیں تو یہ رد عمل شروع ہوتے ہیں۔

1- پیپوٹری غدود مغز (دماغ) کے پچھلے حصہ سے منسلک ہوتے ہیں۔ جب بچہ پستان کو چھوستا ہے تو اس کا یہ عمل ان غدودوں کے بیرونی حصے تک ایک احساس پہنچاتا ہے جس سے اس غدود میں سے ایک قسم کی رطوبت نکلتی ہے اس رطوبت کو پرولکٹن رطوبت (Prolactin Harmones) کہتے ہیں۔ پرولکٹن رطوبت پھر خون کے بنیادی اجزاء سے دودھ بنانے کے عمل کو تیز کرتا ہے۔

2- بچے کے دودھ پیتے وقت جب محسوسات پیپوٹری غدود (Pituitary Glands) تک پہنچتے ہیں تو ایک اندرونی عمل کے ذریعے پیٹھے میں کھچاؤ پیدا ہوتا ہے۔ اس کھچاؤ کی وجہ سے دودھ مالیوں کے راستے پستان تک اور اس طرح شیر خوار تک پہنچتا ہے۔ لہذا جن ماؤں کو ابتداء میں دودھ نہیں آتا ان کو بھی چاہیے کہ اپنے بچوں کو پستان چوسنے کی عادت ڈالیں۔ ایسا کرنے سے دودھ میں خود بخود دروانی شروع ہو جاتی ہے۔

اد پر بیان کی گئی صورت (یا محرک، عمل) کی راہ میں بعض اوقات رکاوٹ پیدا ہو سکتی ہے جس سے بچے کو چھاتی سے دودھ دینے میں بھی رکاوٹ پڑ جاتی ہے۔ ان وجوہات میں تھکن، اعصابی و ذہنی پریشانی یا دوسری نفسیاتی پریشانیاں شامل ہیں۔ لہذا چھاتی سے دودھ پلانے کے لیے ماں کا مطمئن اور پرسکون ہونا ضروری ہے۔

## 2.3 خود آزمائی نمبر 1

مندرجہ ذیل بیانات کو غور سے پڑھیے۔ ان میں بعض صحیح اور بعض غلط۔ اگر بیان درست ہو تو صحیح کے گرد دائرہ لگائیں اور اگر غلط ہو تو غلط کے گرد دائرہ لگائیں۔

- 1- بچے کے لیے ماں کا دودھ زود ہضم ہوتا ہے۔ صحیح/غلط
- 2- ماں کے دودھ میں بہت سے غذائی اجزاء بچے کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔ صحیح/غلط
- 3- ماں کا دودھ بچے کو ڈائریا کے مرض سے محفوظ رکھتا ہے۔ صحیح/غلط
- 4- ماں کا دودھ شیر خوار بچے میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔ صحیح/غلط
- 5- زچگی کے بعد چند روز تک ماں کا دودھ بچے کے لیے مفید نہیں ہوتا۔ صحیح/غلط
- 6- ماں کا دودھ بچے اور ماں میں محبت اور انسیت پیدا کرتا ہے۔ صحیح/غلط
- 7- بچے کو پیدائش کے فوراً بعد غذا نہیں دینی چاہیے۔ صحیح/غلط
- 8- نومولود کی گٹھی کی بجائے صاف ابلا ہوا پانی پلانا چاہیے۔ صحیح/غلط
- 9- بچے کو ماں کا دودھ دینے میں غیر ضروری تاخیر سے ماں کو بلڈ شوگر کی کمی یا دوروں کی بیماری ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ صحیح/غلط
- 10- بچوں کو دودھ پلانے والی عورتوں میں چھاتی کا کینسر ہو سکتا ہے۔ صحیح/غلط

### 3- اسلام میں ماں کے دودھ کی اہمیت

اسلام میں ماں کے دودھ کو ایک مقدس حیثیت حاصل ہے۔ اگر کسی بچے کو ماں کا دودھ میسر نہ آئے تو اسلام نے اس بات کی اجازت دی ہے کہ کوئی دوسری مسلمان عورت بچے کو اپنا دودھ پلا سکتی ہے، جسے اسلام نے رضاعی ماں کا نام دیا ہے۔ اسلام میں جو حق ایک بچے پر اس کی حقیقی ماں کا ہے وہی حق اس کی رضاعی ماں کا بھی ہے۔

رسول اکرم ﷺ کے دایہ حلیمہ رضی اللہ عنہا نے اپنا دودھ پلایا۔ دوسرے لفظوں میں دایہ حلیمہ آنحضرت کی رضاعی والدہ تھیں۔ جب آپ بڑے ہوئے تو حضرت حلیمہ کو ”ماں“ کہہ کر پکارتے تھے۔ جب آپ تشریف لائیں تو رسول اکرم ﷺ اٹھ کر کھڑے ہو جاتے اور اپنی رضاعی ماں کے بیٹھنے کے لیے اپنی چادر بچھا دیتے۔

آج ماہرین نفسیات جو اس بات پر زور دیتے ہیں کہ ماں کے جذبات کو بچے میں منتقل کرنے کا بہترین وقت وہ ہے جب ماں اپنے بچے کو دودھ پلا رہی ہو۔ مثلاً اس وقت اگر ماں پرسکون ہے تو بچہ بھی پرسکون ہوگا اور اگر ماں بے چین ہے تو بچہ بھی بے چینی سے دودھ پیئے گا۔ اگر اس تعلق کو اسلام کی روشنی میں دیکھا جائے تو اس کے تقدس کا اعتراف روشن ہو جاتا ہے کیونکہ یہ ماں کی بچے تک رسائی کا بہترین طریقہ ہے۔ کو یا اسلام نے عورت کے دودھ پلانے کو ماں کا دھبہ دے کر بتایا کہ عورت کا دودھ پلانا محض ایک عمل ہی نہیں بلکہ اپنے جذبات و احساسات کو منتقل کرنا بھی اس میں شامل ہے اس کو ”ممتا“ کا نام دیا جاتا ہے۔

#### 3.1- اسلام میں بچے کو دودھ پلانے کی مقررہ حد

اسلام میں بچے کو دودھ پلانا ماں کا ایک مقدس فریضہ ہے۔ قرآن و سنت نے والدین پر فرض عائد کیا ہے کہ وہ بچے کی عمر کے مطابق اس کی خوراک کا بندوبست کریں۔ اس کے علاوہ قرآن و سنت نے رضاعت یعنی بچے کو دودھ پلانے کی مدت بھی مقرر کر دی ہے۔

ارشاد خداوندی ہے:

ترجمہ: اور مائیں اپنے بچوں کو دو سال تک دودھ پلایا کریں۔

## 3.2- خود آزمائی نمبر 2

- 1- اسلام میں اگر کوئی مسلمان عورت کسی دوسرے کے بچے کو اپنا دودھ پلائے تو اس کو اس بچے کی ..... کہا جاتا ہے۔
- 2- اسلام میں حقیقی ماں اور رضاعی ماں کے حقوق ..... ہیں۔
- 3- حضور اکرم ﷺ ..... کو ماں کہہ کر پکارتے تھے۔
- 4- حضور اکرم ﷺ کو ..... نے اپنا دودھ پلایا۔
- 5- ممتا کو بچے میں منتقل کرنے کا بہترین وقت ..... کا وقت ہے۔
- 6- بچے کو دودھ پلانے کی مقررہ حد ..... ہے۔
- 7- دودھ پلاتے وقت ماں کے ..... کا بچے پر اثر پڑتا ہے۔
- 8- اسلام میں دودھ پلانے کی مدت کو ..... کہا جاتا ہے۔
- 9- اسلام میں ماں کا بچے کو دودھ پلانا ایک ..... ہے۔
- 10- اسلام نے عورت کے دودھ پلانے کو ..... کا درجہ دیا ہے۔



## 4- بچے کو مصنوعی ذریعوں سے دودھ پلانا

یوں تو ماں کا دودھ ہی بچے کے لیے بہترین غذا ہے لیکن اگر ماں کا دودھ میسر نہ آئے تو بچے کو مصنوعی طریقوں سے گائے، بھینس، بکری یا خشک دودھ دیا جاسکتا ہے۔ مویشیوں کے دودھ میں گائے کا دودھ سب سے بہتر ہے کیونکہ یہ ماں کا دودھ سے کافی مطابقت رکھتا ہے اور بچوں کے لیے اسے ہضم کرنا بھی آسان ہے۔ خشک دودھ کی مختلف اقسام ہوتی ہیں مثلاً کریم بھرایا فل کریم پاؤڈر ملک (Full Cream Dry Milk)، کریم نکلے ہوئے خشک دودھ، پانی سے ایوپیٹڈ (Evaporated) دودھ، پانی سے گاڑھا دودھ کنڈنسڈ ملک (Condensed Milk) خشک دودھ کی ان تمام اقسام میں سے بہترین فل کریم پاؤڈر ملک ہے کیونکہ یہ دودھ گائے کے دودھ سے تیار کیے جاتے ہیں۔ اس کو ماں کے دودھ کے بعد سب سے مناسب سمجھا گیا ہے۔

عام طور پر بچے کو دو طریقوں سے دودھ پلایا جاتا ہے۔

1- پیالی سے دودھ پلانا

2- بوتل سے دودھ دینا۔

### 4.1- پیالی اور چمچ سے دودھ پلانا

بوتل کے مقابلے میں پیالی سے دودھ دینا زیادہ بہتر ہے۔ کیونکہ بوتل کے مقابلے میں پیالی اور چمچ کو صاف رکھنا زیادہ آسان ہے چمچ اور پیالی کے استعمال سے بچوں کو چھوت لگنے کا اندیشہ بھی کم ہوتا ہے لیکن اس کے لیے چمچ اور پیالی کو بھی بہت احتیاط اور خیال سے صاف رکھنا چاہیے۔ چونکہ چمچ اور پیالی سے دودھ پلانے میں زیادہ وقت اور محنت کی ضرورت ہوتی ہے، اس لیے ماؤں کو اس طرف راغب کرنا خاصا مشکل ہے۔ لیکن تھوڑی سی محنت سے بچہ چمچ سے دودھ کے لیے کا بھی جلدی عادی ہو جاتا ہے۔ اور اس میں بوتل کے مقابلے میں فوائد بھی زیادہ ہیں۔ یہ ان ماؤں کے لیے مفید طریقہ ہے جو زیادہ مصروف نہیں رہتیں۔ بچوں کو پیالی اور چمچ سے دودھ پلانے کا صحیح طریقہ ذیل کی تصویر میں دیکھیے۔



شکل نمبر 5.1 بچے کو چھ پیالی سے دودھ پلانا

#### 4.2 بوتل سے دودھ پلانا:

اگر کوئی ماں بوتل سے دودھ پلانے پر بضد ہو تو اسے یہ جاننا لازمی ہے کہ صاف اور صحت مند دودھ کی بوتل کس طرح تیار کی جاتی ہے۔

#### 4.3 بوتل کی تیاری:

بوتل کی تیاری میں مندرجہ ذیل باتوں کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔

- 1- بوتل اور چوسنیوں کو ابال لیں۔ اس کے لیے ایسا ڈھکنے والا برتن استعمال کریں جس میں بوتل آ سکے۔ اگر پانی اور ایندھن کی کمی ہو تو برتن میں تھوڑا سا پانی بھی کافی ہے۔ بوتل اور چوسنیوں کو پانچ منٹ تک ابال کر برتن ہی میں رہنے دیں، جب تک اس میں دودھ بنانے کی ضرورت نہ ہو۔ لیکن ابالنے کے بعد برتن میں سے پانی نکال دیں ورنہ چوسنیاں نرم ہو جاتی ہیں۔

چوسنیوں کو ابالنے کی بجائے جراثیم سے پاک کرنے والی کسی دوا کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔ خصوصاً اس

دوا کا ایک بڑا چمچہ ایک لیٹر (Litre) پانی میں ڈال کر بوتل اور چوسنیوں کو استعمال سے پہلے تقریباً ایک گھنٹہ بھیگا رہنے دینا چاہیے لیکن یہ پانی میں حل شدہ دوا روز بدلتی چاہیے۔ ملٹن نام کا ایک سلوشن اس قسم کی دوا ہے جو دستیاب ہو سکتی ہے۔ نیچے دی گئی شکل نمبر 5.2 میں دیکھیے۔

2- ابلی ہوئی بوتل اور چوسنی برتن میں سے نکال کر دودھ تیار کریں۔ لیکن اس کی تیاری کے لیے پانی پہلے سے ابال کر ٹھنڈا کر لیں۔ خشک دودھ کی صحیح مقدار اس کے ڈبے پر دی گئی ہدایات کے مطابق پانی میں ملائیں۔ عام طور پر خشک دودھ کے ڈبوں میں چمچہ وغیرہ رکھا ہوتا ہے۔ ناپ کے لیے اس کو استعمال کریں۔

3- دودھ کی مناسب مقدار پانی میں ملانے کے بعد بوتل اچھی طرح ہلائیں تاکہ دودھ پانی میں حل ہو جائے۔ پھر بچے کو بوتل دیں۔ بچے کے پینے کے بعد جو دودھ بچ جائے اسے پھینک دیں کیونکہ ریفریجریٹر کے بغیر اسے اگر رکھا گیا تو جلد خراب ہو جائے گا۔

4- بوتل خالی ہونے کے بعد صابن اور پانی سے اچھی طرح دھولیں اور اس مقصد کے لیے بوتل صاف کرنے والا برش استعمال کریں۔ دھونے کے بعد بوتل اور چوسنی کو جراثیم سے پاک کرنے کے لیے ابالیں۔

#### 4.4 بوتل سے دودھ پلانے میں اہم خطرات:

1- ماں کے دودھ کے مقابلے میں بوتل سے دودھ دیتے وقت بچے کی پوزیشن بہت اہم ہے۔ دودھ پلاتے وقت بچے کو اس طرح پکڑیں کہ دودھ کے ساتھ اس کے پیٹ میں ہوا داخل نہ ہو سکے۔ دی گئی شکل نمبر 5.2 دیکھیے۔

2- چوسنی کا سوراخ اتنا بڑا ہونا چاہیے کہ اس کے ذریعے سے دودھ ایک ہی رفتار سے قطروں کی شکل میں نکلے۔ بوتل کو جھکا کر رکھیں۔ اگر دودھ تیزی سے بہنے لگا تو بچے کو پھندا لگ جاتا ہے اور اگر اس کی رفتار بہت سست ہو تو بچہ تھک جاتا ہے اور اس کے پیٹ میں ہوا بھی جانی شروع ہو جاتی ہے۔

3- بوتل سے دودھ پینے والے بچے کو وٹامن سی کی وہ قدرتی مقدار نہیں ملتی جو ماں کے دودھ میں شامل ہوتی

ہے۔ وٹامن سی کی صحیح مقدار کیونکہ دانتوں، مسوڑوں اور ناخنوں کی صحیح نشوونما کے لیے ضروری ہوتی ہے۔ اس لیے اس کمی کو پورا کرنے کے لیے بچے کو پھلوں کا تھوڑا سا رس ہر روز ملنا چاہیے۔ اس لیے مالٹے کا رس چمچے اور پیالی کی مدد سے دیں یا پھر وٹامن سی کے قطرات بھی دیے جاسکتے ہیں۔



شکل نمبر 5.2 بچے کو بوتل سے دودھ پلانے کا صحیح طریقہ

4- بوتل کے ریلے سے دودھ پلانے کے لیے بڑے منہ کی ذرا لمبی سی بوتل کا استعمال اس لحاظ سے زیادہ مفید ہے کہ اس کو صاف کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔ بعض لوگ دواؤں یا سیون اپ، کوکا کولا وغیرہ کی بوتلیں استعمال کرتے ہیں۔ کیونکہ یہ آسانی سے دستیاب ہو جاتی ہیں۔ لیکن اس قسم کی بوتل استعمال کرنا مضر ہے۔ (دونوں قسم کے دودھ چینی کے بغیر دینے چاہیے۔)

نوٹ) اوپر دی گئی ہدایات پر صرف اسی صورت میں عمل کیا جائے جب اس بات کا پورا یقین ہو کہ دودھ بالکل خالص ہے کیونکہ عام طور پر تو دودھ میں پہلے ہی پانی ملا ہوا ہوتا ہے۔ اس لیے پانی ملا تے وقت اس چیز کا خاص خیال رکھیں۔

#### 4.5 دودھ کی صحیح مقدار:

عام طور پر ایک وقت میں بچے کے جسم کے وزن کی مناسبت سے ہر کلو گرام پر 150 سی سی (یا فی پونڈ



ڈھائی اونس دودھ) چوبیس گھنٹہ میں ملنا چاہیے اور 5 یا 6 حصوں میں تقسیم کرنا چاہیے۔ مثال کے طور پر اگر تین ماہ کے بچے کا وزن 12 پونڈ ہو تو اسے 24 گھنٹے میں 30 اونس (یا ہزاری سی یا ایک کلوگرام) دودھ ملنا چاہیے۔ تاہم یہ کوئی قانون نہیں کہ اس میں تبدیلی ممکن نہ ہو کیونکہ مختلف بچوں کی غذائی ضروریات بھی مختلف ہو سکتی ہیں۔ بچے کو ہر بار زیادہ سے زیادہ مقدار میں دودھ دیں۔ لیکن اتنا کہ وہ آسانی سے ہضم کر سکے۔ اس بات کا اندازہ لگانے کے لیے کہ بچے کو پوری غذا مل رہی ہے یا نہیں اس کے وزن میں اضافے سے لگایا جاسکتا ہے۔ اس لیے بچوں کا وزن ایک مقررہ وقفے سے کرتے رہنا چاہیے بعض اوقات مائیں دودھ کی مقررہ مقدار اور بچوں کو خوراک کے سلسلے میں ڈبوں پر چھپی ہوئی ہدایات پر لفظ بہ لفظ عمل کرتی ہیں۔ ایسا کرنا بچوں کی ضرورت سے کم یا زیادہ دودھ دینے پر نقصان ہو سکتا ہے۔ دراصل جو بات اہم ہے وہ یہ کہ اگر بچہ کسی وقت زیادہ دودھ کی خواہش کرے تو اسے ضرور مزید دودھ دینا چاہیے کیونکہ اسے ہرگز کوئی نقصان نہیں ہوگا۔ سب سے اہم بات یہ کہ بچہ پیٹ بھر کے دودھ پی لے اور بھوکا نہ رہے۔

#### گوشوارہ نمبر 5.1 ایک شیرخوار بچے کے لیے دودھ کی ضروری مقدار

عمر	دودھ کی مقدار
پہلا ہفتہ	6.5 اونس یا 200 سی سی دودھ یومیہ
دوسرے ہفتے میں	12.0 اونس یا 400 سی سی دودھ یومیہ
ایک ماہ کی عمر	19.0 سے 22.0 اونس یا 600 سے 700 سی سی دودھ یومیہ
2 ماہ کی عمر	25.5 سے 29.0 اونس یا 800 سے 900 سی سی دودھ یومیہ
3 ماہ کی عمر	32.0 اونس یا 1000 سی سی دودھ یومیہ

#### 4.6- خود آزمائی نمبر 3

مندرجہ ذیل بیانات کو غور سے پڑھیے۔ ان میں بعض صحیح اور بعض غلط۔ اگر بیان درست ہو تو صحیح کے گرد



دائرہ لگائیں اور اگر غلط ہو تو غلط کے گرد دائرہ لگائیں۔

- 1- موشیوں کے دودھ میں گائے کا دودھ بچے کے لیے زود ہضم ہوتا ہے۔ صحیح/غلط
- 2- بچے کو بوتل سے دودھ پلانا، پیالی سے دودھ پلانے کی نسبت بہتر ہے۔ صحیح/غلط
- 3- بوتل کی نسبت پیالی اور چمچے کو صاف رکھنا زیادہ آسان ہے۔ صحیح/غلط
- 4- بچے کو دودھ پلانے سے پہلے بوتل اور چوسنیوں کو پانچ منٹ تک ابال کر برتن ہی میں رہنے دینا چاہیے۔ صحیح/غلط
- 5- بچے کے دودھ پینے کے بعد جو دودھ بوتل میں بچ جائے اسے سنبھال کر رکھ دیں اور دوبارہ وہی دودھ بچے کو پینے کے لیے دیں۔ صحیح/غلط
- 6- بوتل کے ذریعے سے دودھ پلانے کے لیے بڑے منہ کی ذرا لمبی سی بوتل کا استعمال مفید ہے۔ صحیح/غلط
- 7- بوتل سے دودھ پینے والے بچوں میں پیٹ کی بیماریاں ماں کا دودھ پینے والے بچوں کے مقابلے میں کم ہوتی ہیں۔ صحیح/غلط
- 8- ایک صحت مند بچے کو ایک وقت میں اس کے جسم کے وزن کی مناسبت سے ہر کلو گرام پر 150 سی سی دودھ چوبیس گھنٹہ میں ملنا چاہیے۔ صحیح/غلط
- 9- اس بات کا اندازہ کہ بچے کو پوری غذا مل رہی ہے بچے کے وزن میں اضافے سے لگایا جاسکتا ہے۔ صحیح/غلط
- 10- اگر بچہ کسی وقت مزید دودھ کی خواہش کرے تو اسے ضرور مزید دودھ دینا چاہیے۔ صحیح/غلط

## 5- بچوں کے لیے ٹھوس غذا کی ابتداء

بہت سے ماہرین صحت اور طب کا کہنا ہے کہ بچے کو چھ ماہ کی عمر کے بعد دودھ کے علاوہ دوسری غذا بھی شروع کر دینی چاہئے۔ اس عمر میں بچے کو خوراک کی ضرورت اتنی ہو جاتی ہے کہ صرف ماں کا دودھ اس کے لیے کافی نہیں ہوتا۔ اس کے علاوہ اس عمر کے بچے کو تازہ پھلوں کا رس دینا بھی مفید ہے۔

بعض اوقات مائیں اس وقت تک بچوں کو نیم ٹھوس غذائیں دینی شروع نہیں کرتیں جب تک بچہ دانت نہ نکالنا شروع کر دے، حالانکہ ماؤں کو چاہیے کہ وہ ایسی غذا کو جو دانتوں سے چبانی ضروری ہوتی ہیں اے کچل یا مسل کر بچے کو دیں۔

### 5.1- ٹھوس غذا اور ان کا استعمال

بچے کو مندرجہ ذیل ٹھوس غذائیں چھ ماہ کی عمر کے بعد دی جاسکتی ہیں:

کیلا:

پکا ہوا کیلا مسل کر اور دودھ میں ملا کر بچے کو دیں۔ یہ ایک نرم، آسانی سے کھانے اور ہضم ہونے والی غذا بن جاتی ہے اور شیر خوار کو بآسانی دی جاسکتی ہے۔ کیلا ایک کم خرچ پھل اور اپنے ملک میں بآسانی دستیاب ہے۔ پہلے دن بچے کو ایک چھوٹا چمچ دیں اور پھر ہر روز ایک چمچ کا اضافہ کرتے جائیں ایک سے دو ہفتے کے دوران رفتہ رفتہ بچہ اس قابل ہو جاتا ہے کہ وہ پورا کیلا کھا سکتا ہے۔ نصف صبح اور نصف شام کو۔

سوجی:

کیلے کے بعد دوسری چیز سوجی ہے جو دودھ اور چینی میں پکا کر بچے کو دی جاسکتی ہے پکتے وقت اگر اس میں ذرا سا گھی بھی ملا دیا جائے تو بچے کو اضافی حرارے کیلوریز (Calories) مل جاتے ہیں اسی طرح دلیہ دودھ میں پکا کر بچے کو دیا جاسکتا ہے۔

کچلا ہوا آلو:

ابلا ہوا آلو کچل کر بچے کو دیا جاسکتا ہے۔ یہی آلو کسی بخنی (سوپ) یا دودھ میں ملا کر بھی دیا جاسکتا ہے۔

انڈا:

عموماً چھ ماہ کی عمر تک بچے کو نیم ابلا ہوا نرم انڈہ مسل کر دیا جاسکتا ہے۔

چوری:

گھی یا مکھن میں پراٹھا پکا کر اسے چورا کر لیں اور تھوڑی سی چینی ملا کر بچے کو دیں۔ یہ ایک آسان غذا ہے جو ہر گھر میں بآسانی تیار ہو سکتی ہے۔

کھجڑی:

دال اور چاول کی کھجڑی اور اس میں سبزی ملا کر بچوں کو دینا بھی مفید غذا ہے۔ کھجڑی دال اور چاول ہی کی پکانیں اور اسے نرم کر کے اس میں سبزی ملا دیں۔ خیال رکھیں کہ دال اور چاول اچھی طرح گھلے ہوئے نرم ہونے چاہیں اس کی تیاری میں ذرا سا گھی یا کوئی اور چکنائی بھی ملائی جاسکتا ہے۔ یہ ایک بہترین اور مکمل غذا ہے۔

جب بچہ یہ اشیاء بآسانی اور رغبت سے کھانے لگے تو اے دوسری اشیاء مثلاً نرم کی ہوئی سبزی اچھی طرح پکی ہوئی نرم دال اور گوشت بھی دیا جاسکتا ہے۔

شروع میں جب بچے کو دودھ کے علاوہ کوئی دوسری غذا دی جاتی ہے تو وہ اسے تھوک دیتا ہے۔ ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ بچہ صرف دودھ پینے کا عادی ہوتا ہے۔

اور کسی چیز کو چبانے یا کھانے کا عادی ہونے میں وقت لگتا ہے۔ یہ عمل اگر آہستہ آہستہ تھوڑی تھوڑی غذا دے کر جاری رکھا جائے تو وہ اس کا عادی ہو جائے گا یہ نئی غذا دینے کی ابتداء اس وقت کریں جب وہ بھوکا ہو اور اسے دودھ نہ دیا گیا ہو۔ تھوڑی سی خوراک کے بعد بچے کو ماں اپنا دودھ پلا سکتی ہے۔

## 5.2- ملی جلی غذا

یہ فیصلہ کرتے وقت کہ بچے کی ابتدائی غذا کیا ہونی چاہیے۔ سب سے مناسب اصول یہ ہے کہ اسے ملی جلی غذا دینی چاہیے کیونکہ متوازن غذا ہر لحاظ سے صحت مند ہوتی ہے۔ ماہرین اس سلسلے میں بچوں کی ابتدائی خوراک گھر میں تیار کرنے کے مختلف طریقے تجویز کرتے ہیں اور ایسا اس لیے کیا جاتا ہے کہ جس خوراک میں دو یا تین مختلف غذائیں شامل ہوں وہ زیادہ متوازن ہوتی ہے۔ مثلاً روٹی اور دال، یا دال چاول ایک بہترین ملی جلی غذا ہے۔ ابتدائی خوراک کے طور پر بچوں کو سو جی کی کھیر دی جائے تو اس میں متفرق مفید اجزاء یعنی سو جی، دودھ، چینی اور مکھن یا خوردنی تیل شامل ہوتے ہیں۔ کھچڑی میں تین گنا مفید اجزاء یعنی چاول، دال اور کوئی سبزی (مثلاً گاجر، پالک، وغیرہ) اور خوردنی تیل شامل ہوتے ہیں۔ ملی جلی خوراک کی ایک اور بہتر مثال چوری ہے۔ جو پراٹھے کو چورا کر کے تیار کی جاتی ہے یہ تمام غذائیں بچوں کو کسی ایک خوراک کے مقابلے میں زیادہ متوازن مقوی اجزاء فراہم کرتی ہیں۔ ابتدائی خوراک میں شامل کی جانے والی غذا کا مہنگا ہونا ضروری نہیں۔ حقیقت میں زیادہ تر اشیاء بہت ہی کم قیمت اور بآسانی دستیاب ہوتی ہیں، جیسے کہ چاول اور دال وغیرہ البتہ بچوں کے لیے ابتدائی خوراک تیار کرتے وقت مصالحہ جات کے استعمال میں بہت احتیاط برتنی چاہیے۔ مصالحے اور مرچیں کو بالغوں کے لیے لذت کا باعث ہوتی ہیں لیکن ان میں کوئی مقوی اثر نہیں ہوتا اور بچوں کی خوراک میں ان کی ضرورت نہیں۔ بہت سے بچے تو مصالحوں والی کھانے پسند ہی نہیں کرتے اور انہیں کھانے سے انکار کر دیتے ہیں۔

## 5.3- پھلوں کا استعمال

بچے کو چھ ماہ کے بعد مالٹے، سنگترہ، کینو، وغیرہ کارس دینا بھی مفید ہے۔ لیکن اس کا آغاز ایک چھوٹے چمچ سے کریں، پھر آہستہ آہستہ بڑھادیں۔ ایک دم بہت زیادہ رس دے دینا مفید نہیں تھوڑا تھوڑا بار بار دینا چاہیے۔

## 5.4 خود آزمائی نمبر 4

مندرجہ ذیل فقرات کو درست الفاظ سے پر کیجئے۔

- 1- بچے کو..... ماہ کی عمر کے بعد دودھ کے علاوہ اضافی غذائیں شروع کر دینی چاہئیں۔
- 2- تازہ پھلوں کا رس بچے کے لیے..... ہوتا ہے۔
- 3- اس غذا کو جو دانتوں سے چبانی ضروری ہوتی ہے اسے..... بچے کو دی جاسکتی ہے۔
- 4- بچے کے لیے پھلوں میں سے بہتر پھل..... ہے۔
- 5- نئی غذا بچے کو دینے کی ابتداء اس وقت کریں جب وہ..... ہو۔
- 6- جس غذا میں دو یا تین مختلف اجزاء شامل ہوں وہ بچے کے لیے زیادہ..... ہوتی ہے۔
- 7- ابتدائی خوراک تیار کرتے وقت..... کے استعمال میں بہت احتیاط برتنی چاہیے۔

## شیر خوار اور ننھے بچوں کی مثالی غذا

پیدائش سے 6 ماہ تک	-	ماں کا دودھ
6 سے 8 ماہ کی عمر تک	- پھل، دلیہ وغیرہ، سبزی، نیم ابلا ہوا انڈہ	ماں کا دودھ
8 سے 12 ماہ کی عمر تک	پھل، دلیہ وغیرہ، نرم قسم کی دال اور گوشت، سبزی انڈہ اور روٹی کی چوری	ماں کا دودھ
1 سے 2 سال کی عمر تک	اوپر دی گئی غذا زیادہ مقدار	ماں کا دودھ
2 سے 5 سال تک	بالغ آدمی کی غذا، کم مصالحوں کے ساتھ	دودھ



## 5.5 چھوٹے بچے کو غذا دینے کے اصول

- 1- بچے کی نشوونما کے لیے سب سے بہتر غذا ماں کا دودھ ہے۔ ماؤں کو چاہیے کہ وہ دو سال کی عمر تک بچوں کو اپنا دودھ پلائیں۔
- 2- چھ ماہ کی عمر کے اور بچوں کو ٹھوس غذا بھی دینا شروع کر دیں اس مقصد کے لیے مختلف قسم کی اشیاء کا انتخاب کریں۔ مثلاً کیلا، چپاتی یا پراٹھا، دال، انڈا، سبزیاں، مالٹے یا سنگترے کا رس وغیرہ ان اشیاء کو بچہ کی عمر کے لحاظ سے اس طرح تیار کریں کہ بچہ آسانی سے انہیں کھا سکے اور ہضم کر سکے۔ مثلاً کیلا ذرا نرم کر کے سبزیاں خوب پکا کر کہ وہ نرم ہو جائیں، نیم ابلا ہوا انڈا وغیرہ۔
- 3- ایک چھوٹے بچے کو دن میں چار یا پانچ بار غذا دیں۔
- 4- بچے کے لیے پیالہ یا پلیٹ الگ مخصوص کریں۔
- 5- پیدائش کے بعد سے بچے کا وزن باقاعدگی سے ہر ماہ کریں تاکہ اندازہ ہو سکے کہ وہ مناسب انداز میں بڑھ رہا ہے۔
- 6- بچوں کی غذا کی تیاری میں صفائی کا بہت خیال رکھنا چاہیے۔
- 7- بچے کو زبردستی کچھ کھلائیں نہ پلائیں۔ ماں کو اس سلسلے میں صبر اور تحمل سے کام لینا چاہیے تاکہ بچے کو اس کی خواہش اور ضرورت کے تحت کی غذا دی جائے۔

## 5.6 خود آزمائی نمبر 5

مندرجہ ذیل فقرات کو درست الفاظ سے پر کیجئے۔

- 1- چھ ماہ کی عمر کے بعد بچے کو..... کی غذا اسے ایک صحت مند اور پھرتیلا بچہ بننے میں مدد دیتی ہے۔
- 2- گہرے سبز پتوں والی سبزیوں میں حیاتین اور..... کثیر مقدار میں ہوتے ہیں۔
- 3- گوشت، انڈے اور دودھ بہترین..... مہیا کرتے ہیں۔
- 4- ایک چھوٹے بچے کو دن میں..... بار غذا دیں۔
- 5- بچوں کی غذا کی تیاری میں..... کا بہت خیال رکھنا چاہیے۔

## 6- غذائی قلت کی شناخت اور روک تھام

غذائی قلت تمام دنیا کے لیے ایک اہم طبی مسئلہ ہے اور اگر اس کا سدباب نہ کیا گیا تو اس کی وجہ سے لا تعداد بچے جسمانی اور ذہنی طور پر معذور ہو جائیں گے۔ پروٹین اور قوت بخش اجزاء کی کمی حقیقت میں علاقائی، معاشرتی اور اقتصادی حالات اور غذائی اشیاء کی فراہمی پر منحصر ہے۔ پاکستانی بچوں میں غذائی قوت بخش اجزاء کی کمی درحقیقت نا کافی غذا کا نتیجہ ہے۔ ہمارے ملک کے ہسپتالوں میں خصوصاً بچوں کے وارڈوں میں واقع ہونے والی اموات میں سے اوسطاً پچاس فیصد براہ راست یا بالواسطہ پروٹین اور قوت بخش اشیاء کی قلت کے باعث ہوتی ہیں۔

### 6.1- غذائی قلت کی نشاندہی:

کم غذائیت کا اندازہ وزن کے ذریعے سے لگایا جاسکتا ہے لیکن اس کے لیے بچے کی صحیح عمر کا معلوم ہونا ضروری ہے۔ عمر کے لحاظ سے بچے کا وزن اس کی غذائی کیفیت معلوم کرنے کا ایک عمدہ طریقہ ہے۔ کویمز (Gomez) کی درجہ بندی کے ذریعہ بچوں کا وزن کر کے کیا جاسکتا ہے کہ وہ غذائی قلت کے کون سے مرحلے میں ہیں۔ کویمز (Gomez) کے اصولوں کے تحت غذائی قلت کی مندرجہ ذیل صورتیں ہو سکتی ہیں۔

الف۔ پہلی صورت (معمولی نوعیت) عمر اور جنس کے لحاظ سے جتنا وزن ضروری ہو اور اس کا 70 سے 80 فیصد وزن۔

ب۔ دوسری صورت (درمیانی نوعیت) عمر اور جنس کے لحاظ سے جتنا وزن ضروری ہو اس کا 60 سے 70 فیصد وزن۔

ج۔ تیسری صورت (شدید نوعیت) عمر اور جنس کے لحاظ سے جتنا وزن ضروری ہے اس کا 60 فیصد یا اس سے کم وزن۔

اس کو جانچنے کا ایک اور اصول اس بنیاد پر ہے کہ بچے کے منہ اور جسم پر ورم (سو جن) ہے یا نہیں۔

غذائیت میں لحمیات یا پروٹین (Protein) اور قوت بخش اجزاء کی کمی (Calorie deficiency) کی وجوہات پاکستان میں کم آمدنی والے لوگوں میں غذائیت میں پروٹین اور قوت کی کمی کی عمومی وجوہات درج ذیل ہیں۔

1- بچوں کے لیے چھاتی کے دودھ کی کمی۔

2- زیادہ پانی اور جراثیم ملے، نا کافی مصنوعی دودھ کا استعمال

3- بچوں کو ٹھوس غذا کا عادی بنانے میں تاخیر۔

4- حفظانِ صحت کی عدم موجودگی میں بار بار بدہضمی کی شکایت اور پھر اس کے علاج کی خاطر بچوں کو طویل عرصہ تک بھوکا رکھنا۔

بدہضمی اور دوسری متعدی بیماریوں کی وجہ سے بھوک ختم ہونے کی شکایت بھی شروع ہو سکتی ہے۔ اس کی وجہ سے کیلوریز (حراروں) کی ضرورت زیادہ ہو جاتی ہے۔ جن بچوں کو پہلے ہی مناسب غذائی اجزاء کافی مقدار میں دستیاب نہ ہوں ان کے لیے یہ اور بھی مہلک ہے اور انہیں لحمیاتی قوت بخش غذائی اجزاء کی کمی کی شکایت پیدا ہو سکتی ہے۔ غذائیت کی کمی کی یہ صورت پاکستان میں بہت عام ہے۔

زیادہ خطرناک عوامل

- 1- پیدائش کے وقت بچے کا کم وزن ہونا یا بچے کا پیدائشی لاغر ہونا۔
  - 2- جڑواں بچے یا ایک سے زائد بچے پیدا ہونا۔
  - 3- ماؤں کا ان پڑھ اور بچے کی غذائی ضروریات سے ناواقف ہونا اور غیر متوازن خوراک کی عادات۔
  - 4- غربت۔
  - 5- نچلے یا کم آمدنی والے طبقوں میں نئے نئے شہری افراد یا کم آمدنی والے افراد کا شہروں میں رہائشی اختیار کرنا۔
- غذائی قلت کی روک تھام:

بچے میں غذائی قلت کی روک تھام کے لیے ضروری ہے کہ اسے مناسب غذا دی جائے یعنی بچے کی غذا میں پروٹین اور قوت کی کمی نہ ہونے پائے۔ اس کے لیے ضروری نہیں کہ سیب اور انڈوں پر ہی فاضل پیسہ خرچ کیا جائے بلکہ سو جی، کیلا، آلو، دال سے بھی وہی فوائد حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

اس کے علاوہ بچے کے ہاضمے کا بھی خیال رکھنا چاہیے۔ اگر بچہ بدہضمی کا شکار ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہیے کہ جو غذا بچے کو دی جا رہی ہے وہ صاف ستھری اور جراثیم سے پاک ہو۔

## 7- بچوں میں غذائی قلت سے پیدا ہونے والی مختلف بیماریاں:

بچوں میں غذائی قلت سے پیدا ہونے والی چند اہم بیماریاں مندرجہ ذیل ہیں۔

سوکھے کی بیماری: (Marasmus)

یہ وہ صورت ہے جب بچے کا وزن بہت کم رہ جائے، گوشت تقریباً ختم ہو جائے اور صرف کھال اور ہڈیاں وہ جائیں، اہم پٹھے ضائع ہو جائیں۔

سوکھے کے مریض بچے میں گوشت برائے نام رہ جاتا ہے اور وہ صرف ہڈیوں اور کھال کا ایک ڈھانچہ رہ جاتا ہے۔ سرباقی جسم کی مناسبت سے بڑا لگتا ہے اور اس پر بال بھی کم رہ جاتے ہیں۔ پسلیاں باہر کو نکل آتی ہیں۔ دیکھئے شکل نمبر 5.3 ابتداء میں بچہ کو بھوک زیادہ لگتی ہے اور وہ خاص مقدار میں دودھ یا غذا کھا سکتا ہے اور اس کا امکان ہوتا ہے کہ وہ صحت یاب ہو جائے۔ رفتہ رفتہ بھوک ختم ہو جاتی ہے اور بچے کو کھانے پر آمادہ کرنا ایک خاصا صبر آزما کام ہوتا ہے۔ جب بیماری بڑھ جائے تو بچہ یا تو کچھ کھانے پینے کو ہی تیار نہیں ہوتا اور اگر اس کے منہ میں کوئی غذا ڈالی جائے تو وہ اسے تھوک دیتا ہے۔ ایسی حالت میں بہت حکمت عملی اور تحمل کی ضرورت ہے تا کہ سوکھے کے مریض بچے کو کھانے پر آمادہ کیا جاسکے۔ ایسے بچوں کو سبز اور زرد رنگ کی ترکاریاں، سبزیاں جیسے گاجر، ساگ، بھنڈی مٹر وغیرہ دینے کی کوشش کرنی چاہیے۔

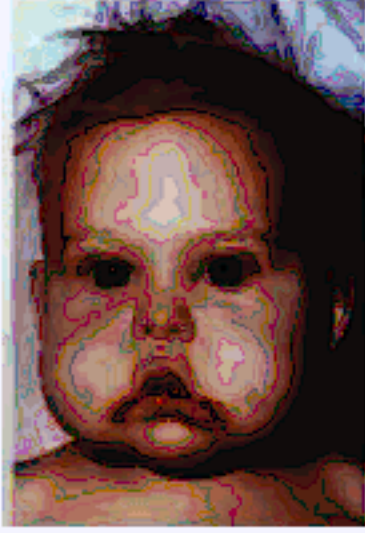


شکل نمبر 5.3 سوکھے کا شکار بچہ



## کواشیکور (Kwashiorkor)

یہ ایک ایسی بیماری ہے جو دوسرے بچے کی جلد آمد کی وجہ سے پہلے بچے کو ماں کا دودھ نہ ملنے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس بیماری کا نام 1930ء کے ابتدائی عرصے میں ڈاکٹر سسلی ویز نے افریقی بچوں کے ساتھ اپنے تجربات کی روشنی میں تجویز کیا۔ عموماً یہ ایک سال سے زائد عمر کے بچوں میں ہوتی ہے اور اس میں بچے کا وزن کم ہو جاتا ہے، جگر بڑھ جاتا ہے، گردن کمزور پڑنے لگتی ہے اور جسم پر ورم آ جاتا ہے۔ دیگر علامات میں بالوں میں تبدیلی، ڈائریا دستوں کی شکایت، ذہنی کیفیت میں تبدیلی وغیرہ شامل ہے۔ بچے کے جسم میں قابل حل پروٹین کی مقدار کم ہو جاتی ہے اور عموماً ایسی حالت میں کسی متعدی مرض کی شکایات پیدا ہو جاتی ہیں۔



شکل نمبر 5.4 کواشیکور کا شکار بچہ ہڈیوں کا کمزور اور ٹیڑھا ہونا

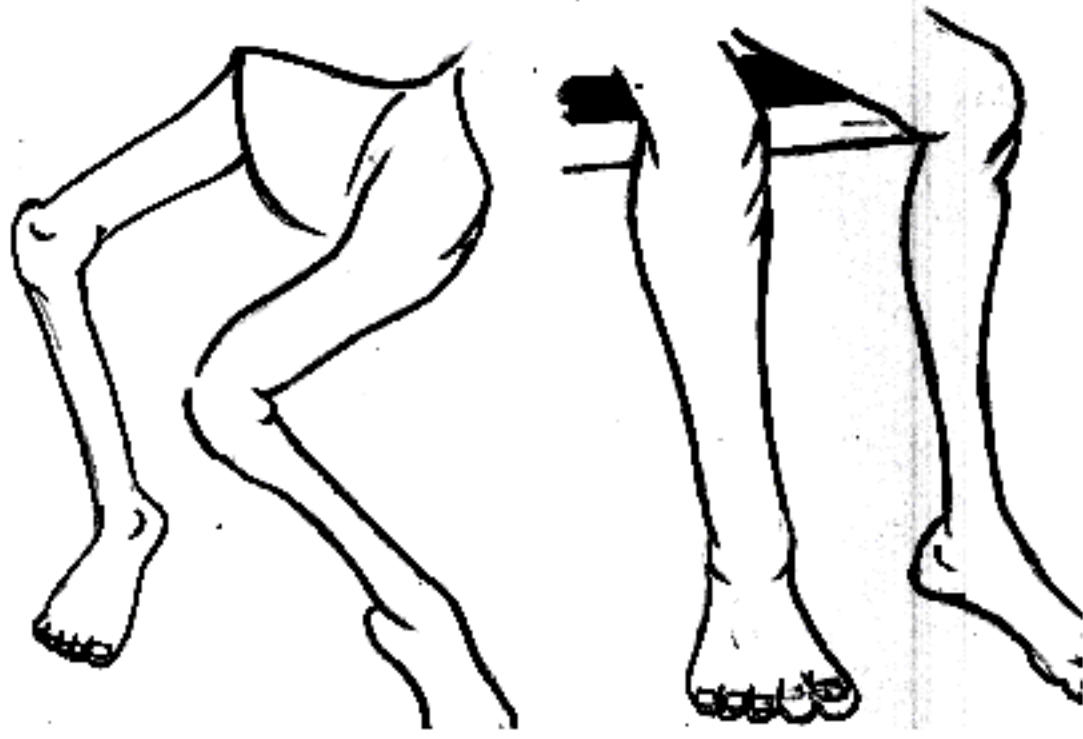
مسان یارکش ہڈیوں کا کمزور اور ٹیڑھا ہونا

رکش (Rickets) کی بیماری کی وجہ وٹامن ڈی (حیاتین ڈی) کی کمی ہوتی ہے اس میں ہڈیوں کے سرے سوکھ جاتے ہیں اور ہڈیاں کمزور ہو کر ٹیڑھی ہونے لگتی ہیں۔ دونوں گھٹنوں کے جوڑ آپس میں ٹکرائے لگتے ہیں ناگوں اور پسلیوں میں خم آ جاتا ہے وٹامن ڈی چونکہ دھوپ کے ذریعے سے حاصل ہوتی ہے اس لیے یہ بیماری عموماً ایسے شہری علاقوں میں پائی جاتی ہیں جہاں آبادی بہت زیادہ ہو اور تنگ گھروں میں رہنے کی وجہ سے دھوپ کا فقدان ہو، جس کی وجہ سے بچوں کو ضرورت کے مطابق کھلی جگہ اور دھوپ میسر نہ ہو، خاص طور پر سردیوں کے موسم میں۔

رکش سے بچاؤ کے لیے ضروری ہے کہ بچوں کو خاص طور پر سردیوں کے موسم میں باہر دھوپ میں لٹا کر کسی



تیل سے بازوؤں، ٹانگوں، اور باقی جسم پر مالش کی جائے اگر بچے کو چلنے پھرنے میں تکلیف ہو تو اپنے ڈاکٹر سے فوراً رجوع کریں۔



شکل نمبر 5.5 رکش کا شکار بچہ

## 7.1 خود آزمائی نمبر 6

مندرجہ ذیل بیانات کو غور سے پڑھیے۔ ان میں بعض صحیح اور بعض غلط۔ اگر بیان درست ہو تو صحیح کے گرد دائرہ لگائیں اور اگر غلط ہو تو غلط کے گرد دائرہ لگائیں۔

- 1- ماں کا دودھ نہ ملنے کی وجہ سے اکثر بچے غذائی قلت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ صحیح/غلط
- 2- بچوں کو ٹھوس غذا کا عادی بنانے میں تاخیر سے بچے صحت مند رہتے ہیں۔ صحیح/غلط
- 3- مناسب غذا کے استعمال سے بچوں میں غذائی قلت کی روک تھام ہو سکتی ہے۔ صحیح/غلط
- 4- بچے کی غذا میں پروٹین اور قوت کی کمی کو پورا کرنے کے لیے سیب اور انڈوں کا استعمال ناگزیر ہے۔

صحیح/غلط

صحیح/غلط

صحیح/غلط

صحیح/غلط

صحیح/غلط

صحیح/غلط

- 5- سوکھے کے مریض بچے میں گوشت برائے نام رہ جاتا ہے۔
- 6- بچوں کو دی جانے والی غذا صاف ستھری اور جراثیم سے پاک ہونی چاہیے۔
- 7- کواشیکور میں بچے کا وزن کم رہ جاتا ہے اور جسم پر ورم آ جاتا ہے۔
- 8- وٹامن ڈی کی کمی کا بچے کی صحت پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔
- 9- غذائی قلت کی وجہ سے بچے جسمانی اور ذہنی طور پر معذور ہو سکتے ہیں۔

## 8- جوابات

### خود آزمائی نمبر 1

صحیح	1-	صحیح	2-	غلط	3-	صحیح	4-	صحیح
غلط	5-	غلط	6-	صحیح	7-	غلط	8-	صحیح
صحیح	9-	صحیح	10-	غلط				

### 2.3 خود آزمائی نمبر 2

رضائی ماں	1-	برابر	2-	دایہ حلیمہ	3-
حضرت حلیمہ	4-	پلانے	5-	رضاعت	6-
دو سال	7-	جذبات	8-	مقدس فریضہ	9-
ماں	10-				

### خود آزمائی نمبر 3

صحیح	1-	صحیح	2-	غلط	3-	صحیح
صحیح	4-	صحیح	5-	غلط	6-	صحیح
غلط	7-	غلط	8-	غلط	9-	صحیح
صحیح	10-					

#### خود آزمائی نمبر 4

1-	چھ	2-	مفید	3-	میل، کچیل
4-	کیلا	5-	بھوکا	6-	مفید
7-	مصالحہ جات				

#### خود آزمائی نمبر 5

1-	انواع واقسام	2-	معدنیات	3-	پروٹین
4-	پانچ	5-	صفائی		

#### خود آزمائی نمبر 6

1-	صحیح	2-	غلط	3-	صحیح
4-	صحیح	5-	صحیح	6-	صحیح
7-	صحیح	8-	غلط	9-	صحیح

## بچوں کی صحت کے حفاظتی اصول

تحریر: ڈاکٹر خواجہ احمد عباس  
نظر ثانی: عاصمہ آفرین



## فہرست مضامین

162	پونٹ کا تعارف
162	پونٹ کے مقاصد
163	1- بچوں کی صحت کے حفاظتی اصول
163	1.1 صفائی کی اہمیت
164	1.2 خود آ زمائی نمبر 1
165	2- جراثیم
165	2.1 جراثیم اور بیماریاں
165	2.2 جراثیم پھیلنے کے طریقے
167	2.3 خود آ زمائی نمبر 2
168	3- بچوں کے حفاظتی ٹیکے اور انکاشیڈول
169	3.1 بی سی جی کا ٹیکہ
170	3.2 ڈی پی ٹی کا ٹیکہ
171	3.3 پولیو کے قطرے
172	3.4 خسرہ کا ٹیکہ
172	3.5 پپائٹس بی کے ٹیکے
173	3.6 حفاظتی ٹیکوں کا پروگرام بہ لحاظ عمر
174	3.7 خود آ زمائی نمبر 3
175	4- حادثات سے بچاؤ

175	4.1	ٹرینک کے حادثات
176	4.2	آگ یا گرم چیزوں سے جلنا
176	4.3	تیزاب اور دوسری زہریلی دوائیں
177	4.4	بجلی کے حادثات
176	4.5	پانی میں ڈوبنا
179	4.6	خود آ زمائی نمبر 4
180	5	بچوں میں اسہال اور دستوں کی بیماری
180	5.1	دست و پیچش کی وجوہات اور علامات
180	5.2	آثار و علامات
181	5.3	طریقہ علاج اور بچاؤ کی تدابیر
183	5.4	بچاؤ کی تدابیر
184	5.5	خود آ زمائی نمبر 5
185	6	جوابات خود آ زمائی

## فہرست اشکال

164	شکل نمبر 6.1	جگہ جگہ تھوکنے سے ٹی بی کا مرض پھیلتا ہے۔
172	شکل نمبر 6.2	پولیو کا شکار بچہ
176	شکل نمبر 6.3	بچوں کو آگ سے دور رکھنا
177	شکل نمبر 6.4	بچوں کو زہریلی اشیاء اور ادویات سے دور رکھنا

## یونٹ کا تعارف

یہ یونٹ ہمارے طلباء اور والدین کو اس بات کی تربیت دیتا ہے کہ بچے کو تندرست رکھنے کے لیے ان کو کیا کرنا چاہیے۔ تندرستی ہزار نعمت ہے ہمارے معاشرے میں جہاں سستی طبی سہولتیں میسر نہیں ہیں وہاں والدین کو اس طرف بہت زیادہ توجہ دینی چاہیے۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن، اقوام متحدہ کا ایک ذیلی ادارہ ہے، اس کی رپورٹ کے مطابق پسماندہ ممالک کے بچوں میں اسی فی صد بیماریاں ناقص پانی کی وجہ سے یا قوت مدافعت حفاظتی ٹیکے نہ لگوانے کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ ان اعداد و شمار پر اگر غور کیا جائے تو آپ صرف پینے کے پانی پر توجہ دے کر اپنی اور اپنے بچوں کی صحت کو بحال رکھ سکتے ہیں۔

پاکستان میں پانچ سال کی عمر تک بچوں میں شرح اموات بہت زیادہ ہیں جس کو کم کرنے کا آسان طریقہ بچوں کی عام بیماریوں مثلاً دست، اسہال اور پچیش جیسے امراض سے بچاؤ ہے۔ اسی طرح خسرہ اور ٹائیفائیڈ وغیرہ سے بچاؤ کے طریقے بھی بنائے گئے ہیں۔ اس یونٹ کو ماہر امراض بچگان ڈاکٹر نے لکھا اور ایک دوسرے ڈاکٹر نے نظر ثانی کی ہے۔ ہمیں امید ہے کہ اس یونٹ کو پڑھنے سے آپ نہ صرف بچوں کی بیماریوں سے بچاؤ کے طریقوں سے آگاہی حاصل کریں گے بلکہ اس قابل ہو جائیں گے کہ اگر بچہ خدانخواستہ بیمار پڑ جائے تو اس کی مناسب دیکھ بھال بخوبی کر سکیں گے۔

## یونٹ مقاصد

یہ یونٹ پڑھنے کے بعد آپ بتا سکیں گے کہ:

- 1- بچوں کی صحت کے حفاظتی اصول کیا ہیں؟
- 2- جراثیم اور بیماریاں کیسے پھیلتی ہیں اور ان کی روک تھام کیسے کی جاسکتی ہے؟
- 3- بچوں کو کون کون سے حفاظتی ٹیکے کس عمر میں لگوانے ضروری ہیں؟
- 4- مختلف حادثات سے بچاؤ کی کیا تدابیر ہیں؟
- 5- بچوں میں اسہال کی بیماری کی کیا وجوہات ہیں اور ان سے بچاؤ کی کیا تدابیر ہیں۔
- 6- اسہال کی بیماری کے لیے کیا طریقہ علاج اپنایا جاسکتا ہے۔

## 1- بچوں کی صحت کے حفاظتی اصول

صحت مند رہنے کے لیے دو اصول سب سے زیادہ اہمیت کے حامل ہیں۔ ان میں ایک صفائی اور دوسرا اصول متوازن غذا ہے۔ یہ دونوں اصول بچوں اور بڑوں کی صحت پر یکساں لاگو ہوتے ہیں لیکن اس لیے کہ بچے کا جسم بڑھ رہا ہوتا ہے اور بڑھتے ہوئے جسم کے لیے صحیح خوراک کا مہیا ہونا انتہائی ضروری ہے۔ ورنہ اس کی نشوونما (growth) رک جاتی ہے اور بچہ بہت سی بیماریوں کا شکار ہو سکتا ہے۔ بچے کی متوازن غذا اور اس کے بارے میں تمام معلومات آپ کو پانچویں یونٹ میں بہم پہنچائی جا چکی ہیں۔ چنانچہ یہاں اس پر بحث نہیں کی جائے گی۔

جہاں تک صفائی کا تعلق ہے وہ بھی بچوں کے لیے از حد ضروری ہے۔ ایک تو یہ کہ بچوں کے لیے یہ ممکن نہیں کہ وہ خود صفائی برقرار رکھ سکیں اور اس کے لیے وہ بڑے لوگوں کے دست نگر ہوتے ہیں اور دوسری بات یہ کہ ان کے جسم میں چونکہ بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بہت کم ہوتی ہے اس لیے وہ جراثیم کے حملے سے جلد متاثر ہو جاتے ہیں۔ اکثر دیکھا ہوگا کہ خسرہ کا مرض صرف بچوں کو ہوتا ہے بڑے لوگوں کو نہیں ہوتا حالانکہ یہ متعدی بیماری ہے اور ایک مریض سے دوسرے کو لگ سکتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بڑے لوگوں کو خسرہ کا مرض بچپن میں ہو چکا ہوتا ہے اور ان کے جسم میں اس مرض کے خلاف قوت مدافعت موجود ہے لیکن بچوں میں ایسا نہیں ہوتا۔ چنانچہ اگر وہ خسرہ کے مریض کے قریب رہیں گے تو اس مرض میں ضرور مبتلا ہوں گے۔ اس مثال سے ظاہر ہوتا ہے کہ بچوں کے لیے حفاظتی اقدامات ضروری ہیں اور ان میں صفائی کو اولیت حاصل ہے۔

صفائی اور متوازن غذا اچھی صحت کی حامل ہیں۔

### 1.1 صفائی کی اہمیت:

پاکستان میں ماحول کی صفائی کا سب سے اہم مسئلہ نامیاتی آلودگی (Organic Pollution) کا ہے یہ وہ آلودگی ہے جو ہم روزمرہ گھروں اور بازاروں میں دیکھتے ہیں۔ یہ کوڑا کرکٹ، پانخانہ، پیشاب اور دوسری غلطیتیں صحیح طور پر ٹھکانے (Disposal) نہ لگانے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ گلی سڑی سبزیاں پھل اور خوراک بھی نامیاتی آلودگی پیدا کرتی ہیں، مرے ہوئے جانور بھی بسا اوقات اس کا جزو بنتے ہیں۔ ٹالپوں، جوہڑوں اور تالابوں وغیرہ کا پانی اس میں شامل

ہو جائے تو اس غلاظت میں مکھیاں، مچھر اور دوسرے حشرات الارض پرورش پاتے ہیں۔ جو بذات خود بیماری کو پھیلانے کا سبب بنتے ہیں۔ غلاظت کے ایسے انبار ہمارے ملک کے گلی کوچوں، شہروں گاؤں میں یکساں طور پر نظر آتے ہیں۔ متعدی بیماریوں کی ایک بڑی وجہ یہی گندگی کے ڈھیر ہیں۔ اگر ان سب کو ٹھکانے لگانے (Disposal) کا ٹھیک انتظام ہو تو بہت سی بیماریاں بچوں کو لاحق نہ ہوں۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اس آلودگی میں ایسی کونسی چیز ہے۔ جو بیمار کر ڈالتی ہے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ وہ مختلف قسم کے نہ نظر آنے والے جراثیم ہیں۔ جو آلودگی میں پائے جاتے ہیں۔

## 1.2۔ خود آزمائی نمبر 1

مندرجہ ذیل فقروں کو درست الفاظ سے پر کیجئے۔

- 1۔ بچوں کو مناسب غذا نہ ملے تو ان کی----- رک جاتی ہے۔
- 2۔ بچوں کے جسم میں بیماریوں کے خلاف----- بالکل نہیں ہوتی۔
- 3۔ بچوں پر----- کا حملہ جلدی ہوتا ہے۔
- 4۔----- کے مرض میں صرف بچے ہی مبتلا ہوتے ہیں۔
- 5۔ گلی سڑی سبزیاں، پھل اور خوراک----- پیدا کرتی ہیں۔
- 6۔ غلاظت میں مکھیاں، مچھر اور----- پرورش پاتے ہیں۔
- 7۔ آلودگی میں مختلف قسم کے----- پائے جاتے ہیں۔



## 2۔ جراثیم

کیا آپ جانتے ہیں کہ جراثیم کیا ہیں؟ جراثیم اتنی چھوٹی سی زندہ مخلوق ہیں کہ انہیں آنکھوں سے نہیں دیکھا جاسکتا بلکہ ان کو دیکھنے کے لیے خوردبین (Microscop) کا سہارا لینا پڑتا ہے اگرچہ جراثیم زندہ مخلوق ہیں لیکن یہ بہت سی معمولی ساخت کے ہیں۔ دوسرے جانوروں کی طرح نہ ان کا دل ہوتا ہے نہ دماغ، نہ پیچھے پھڑے، نہ آنتیں۔ بس یہ زندگی کا ایک چھوٹا سا خلیہ (cell) ہوتے ہیں۔ اس کے باوجود بہت سے جراثیم مل کر بہت طاقتور ہو سکتے ہیں۔ دنیا میں جراثیم کا کام یہ ہے کہ یہ مردہ چیزیں یعنی مردہ جانوروں، درختوں اور پودوں (Organic Matter) کو کھا جاتے ہیں۔ جراثیم عربوں اور کروڑوں کی تعداد میں ہیں اور ہر جگہ پائے جاتے ہیں۔ پانی کے ایک قطرے میں ہزاروں جراثیم آسکتے ہیں۔ جو مردہ چیز، جسم یا عام گھروں میں پکا ہوا کھانا اور دوسرا مایاتی مادہ (Organic Matter) جو ہم گلا سڑا دیکھتے ہیں، وہ ان جراثیم کی وجہ سے ہی گلتا سڑتا ہے۔ جراثیم کی سینکڑوں قسمیں ہیں۔

### 2.1 جراثیم اور بیماریاں

ہماری بہت سی بیماریاں خاص طور پر جو بچوں کو ہوتی ہیں وہ ان جراثیم کی وجہ سے ہیں۔ جراثیم جسم میں داخل ہو کر ان کو بیمار کر دیتے ہیں۔ آپ کے لیے یہ سوال پیدا ہوگا کہ اتنی چھوٹی سی مخلوق ہم پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہے؟ بات یہ ہے کہ جراثیم اپنی تعداد بہت تیزی سے بڑھاتے ہیں۔ یہ بچے پیدا نہیں کرتے بلکہ ایک جرثومہ دو حصوں میں تقسیم ہو کر دو جراثیم بن جاتا ہے اور یہ دو جراثیم جلد ہی چار جراثیم میں تقسیم ہو جاتے ہیں اور اس طرح یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔ اس طریقے سے ایک جرثومہ چند دنوں میں کئی لاکھ جراثیم بنا لیتا ہے اور یہ سب مل کر ہمارے جسم کو بیمار کر ڈالتے ہیں۔ کئی جراثیم اپنا زہر بھی ہمارے جسم میں داخل کر دیتے ہیں جو بیماری کا سبب بنتے ہیں۔ جراثیم کے بڑھنے کا سلسلہ ہمارے جسم میں بھی جاری رہتا ہے اور بیماری بڑھتی رہتی ہے۔

### جراثیم بہت سی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں

جراثیم کو بڑھنے کے لیے خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ چنانچہ گوشت، مچھلی، پھل، سبزی، سالن، دودھ وغیرہ میں یہ جراثیم بہت تیزی سے بڑھتے ہیں اور اگر ہم احتیاط نہ کریں تو غذا جراثیم سے بھر جاتی ہے اور جب ہم یہ غذا کھاتے ہیں تو بیمار پڑ جاتے ہیں۔ ہماری خوراک میں جراثیم مختلف طریقوں سے داخل ہوتے ہیں مثلاً ساتھ یا ہوا کے گندے ہاتھوں اور

گندے پانی کے ذریعے وغیرہ۔

## 2.2 جراثیم سے بچنے کے طریقے

تمام جراثیم کو اپنی نشوونما کے لیے ایک موزوں اور موافق ماحول کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثلاً ملیریا کے جراثیم کی پرورش کے لیے ایک خاص قسم کے مچھر (Anopheles) کی ضرورت ہے۔ یہ مچھر پہلے اپنے جسم میں ان جراثیم کو پالتا ہے اور جب مچھر کسی انسان کو کاٹتا ہے تو یہ جراثیم اس انسان کے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں اور اس شخص کے جسم میں پرورش پانے لگتے ہیں اور بڑھنے لگتے ہیں اور وہ شخص اس طرح ملیریا کے مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ہمیں یہ بھی معلوم ہے کہ مچھر کو اپنی نشوونما کے لیے پانی کی ضرورت ہوتی ہے جو ٹھہرا ہوا ہو۔ چلتے پانی میں مچھر کی افزائش نہیں ہو سکتی۔ چنانچہ آپ کے آس پاس محلہ یا گاؤں میں ایسا پانی جمع ہو گیا ہے تو اس میں مچھر پیدا ہوں گے جو ملیریا کا سبب بنیں گے۔ اگر ایسے تمام گڑھے، جو ہڑ وغیرہ ختم کر دیں تو ان میں پانی جمع نہ ہو سکے گا اس طرح مچھر کی افزائش رک جائے گی اور یوں ملیریا کی بیماری سے نجات مل جائے گی۔ مچھروں کو ختم کرنے کے اور بھی طریقے ہیں مثلاً ان کو زہریلی سپرے کر کے ختم کیا جاسکتا ہے۔ دوسری متعدی بیماریوں کے متعلق بھی یہی اصول مد نظر رکھنا چاہیے کہ ان کے جراثیم کو ماحول سے ختم کیا جائے اور جہاں تک ممکن ہو ان سے بچا جائے، خاص طور پر چھوٹے بچوں کو ان سے بچانا ضروری ہے۔ ان بیماریوں کے جراثیم جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ گندگی، غلاظت، کوڑا کرکٹ، پیشاب، پاخانہ اور مکھیوں وغیرہ کے ذریعے سے انسان تک پہنچتے ہیں اور یوں بیماریاں پھیلتی ہیں۔ چنانچہ اگر ماحول صاف رکھا جائے:-

☆ پاخانے اور پیشاب کو ٹھیک طرح ٹھکانے لگایا جائے (ان میں بھی جراثیم ہوتے ہیں)

☆ مکھیوں، مچھروں اور دوسرے کیڑے مکوڑوں کی پیدائش کو روکا جائے۔

☆ صاف پانی اور صاف غذا استعمال کی جائے۔

تو بہت سی متعدی بیماریاں رک سکتی ہیں۔ ان اقدامات کے ذریعے سے جراثیم پر قابو نہ پایا جائے بیماریاں ہمارا پیچھا نہیں چھوڑیں اور وبائی صورت بھی اختیار کر لیتی ہیں۔ جیسا کہ ہمارے ملک میں ہر سال گرمی میں بچوں میں اسہال اور دستوں کی بیماری وبائی صورت اختیار کر لیتی ہے۔

ماحول کی صفائی سے متعدی بیماریوں پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

## 2.3۔ خود آزمائی نمبر 2

مندرجہ ذیل سوالات میں سے بعض درست ہیں اور بعض غلط۔ اگر بیانات درست ہوں تو صحیح پر نشان لگائیں اور اگر غلط ہوں تو غلط پر نشان لگائیں۔

- 1 - جراثیم کو خوردبین کے بغیر دیکھا جاسکتا ہے۔ صحیح - غلط
- 2 - جراثیم محض ایک چھوٹا سا خلیہ ہوتا ہے۔ صحیح - غلط
- 3 - جراثیم کی غذا مردہ جانور ہیں۔ صحیح - غلط
- 4 - جراثیم جسم میں داخل ہو کر اسے صحت مند بناتے ہیں۔ صحیح - غلط
- 5 - جراثیم کی تعداد بہت تیزی سے بڑھتی ہے۔ صحیح - غلط
- 6 - جراثیم ہماری خوراک میں مختلف طریقوں سے داخل ہوتے ہیں۔ صحیح - غلط
- 7 - ملیریا کے جراثیم مچھروں کے جسم میں پرورش پاتے ہیں۔ صحیح - غلط
- 8 - چلتے پانی میں مچھروں کی افزائش ممکن ہے۔ صحیح - غلط
- 9 - ملیریا خاص قسم کے مچھروں کے کاٹنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ صحیح - غلط
- 10 - اگر صفائی کا خاص خیال رکھا جائے تو متعدی بیماریوں کی روک تھام ہو سکتی ہے۔ صحیح - غلط

### 3۔ بچوں کے حفاظتی ٹیکے

ہمارے ملک میں اکثر بچے ایسی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں جو کہ ایک سے دوسرے کو لگتی ہیں۔ ان کو چھوٹی یا متعدی بیماریاں کہتے ہیں۔ ان بیماریوں میں مبتلا کچھ بچے ٹھیک ہو جاتے ہیں اور بہت سے مر بھی جاتے ہیں یا پھر عمر بھر کے لیے اپاہج اور معذور بھی ہو سکتے ہیں۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اس کی بہت سی وجوہات ہیں لیکن ایک بڑی وجہ حفاظتی ٹیکے نہ لگوانا ہے۔ بہت سی خطرناک چھوٹ کی بیماریاں حفاظتی ٹیکوں کے ذریعے سے روکی جاسکتی ہیں۔ اس سبق میں یہ بتایا جائے گا کہ کن امراض کی روک تھام حفاظتی ٹیکوں کے ذریعے ممکن ہے اور کیسے؟

آپ ایسے کسی شخص کو ضرور جانتے ہوں گے جس کے چہرے پر چھپک کے داغ ہوں گے۔ چھپک بھی ان امراض میں سے ایک تھا جس کا ٹیکے کے ذریعے سے بچاؤ ممکن ہو سکتا ہے۔ اب چھپک کا مرض پاکستان اور دنیا کے باقی تمام ملکوں ختم ہو چکا ہے۔ اس مہلک بیماری سے نجات انہی حفاظتی ٹیکوں (Vaccine) کے ذریعہ سے ممکن ہوئی۔ اسی طرح دوسری بیماریوں سے نجات ممکن ہے۔ بشرطیکہ ہم سب اپنے بچوں کو بروقت حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔

ویکسین (Vaccine) یا حفاظتی ٹیکے لگنے سے جسم میں اسی خاص مرض کے خلاف قوت مدافعت اور ایمنیٹی (Immunity) پیدا ہو جاتی ہے۔ جس کے لیے ٹیکہ لگوا دیا گیا ہو۔

حفاظتی ٹیکہ صرف اسی صورت میں کارآمد ہوگا جب کہ مرض کے ہونے سے پہلے ہی ایک خاص عمر میں لگوا دیا جائے۔ لیکن اگر کسی بچے کو وہ مرض ہو چکا ہے تو حفاظتی ٹیکے کا کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔ اسی وجہ سے بچوں کو حفاظتی ٹیکے مقررہ عمر ہی میں لگوانا ضروری ہیں۔ تاکہ وہ ان امراض میں مبتلا ہی نہ ہوں۔

ہر ایک حفاظتی ٹیکہ کسی خاص مرض کے لیے تیار کیا جاتا ہے۔ اس لیے ٹیکہ لگانے کا طریقہ اور خوراکوں کی تعداد، ہر ٹیکے کے لیے مختلف ہوتی ہے، جن ٹیکوں کی دو یا تین خوراکیں ہوں بچوں کے لیے ان کی مقررہ خوراکیں پوری حاصل کرنا ضروری ہیں۔ اگر کسی حفاظتی ٹیکے کی خوراکوں کی مقررہ تعداد پوری نہ کی جائے تو جسم میں مرض کے خلاف کافی قوت مدافعت پیدا نہیں ہوگی۔

حفاظتی ٹیکے یا ویکسین کو ہمیشہ ٹھنڈی جگہ رکھنا ضروری ہے کیونکہ یہ ٹیکے گرمی سے خراب ہو جاتے ہیں۔ اگر یہ گرم جگہ پر رکھے جائیں یا ان پر دھوپ پڑ جائے تو ان ٹیکے میں مرض کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرنے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔ حفاظتی ٹیکوں کو ریفریجریٹر میں رکھا جاتا ہے اور اگر ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانا ہو تو برف والے ڈبے یا تھرماس



میں لے جاتے ہیں۔

اب ہم حفاظتی ٹیکوں اور ان سے متعلقہ بیماریوں کے بارے میں بحث کریں گے۔

### 3.1۔ بی۔ سی۔ جی۔ کا ٹیکہ:

یہ ٹیکہ ٹی بی یا تپ دق جیسے موذی مرض کے خلاف لگایا جاتا ہے۔ یہ مرض اکثر پھیپھڑوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔ مریض کو کھانسی ہوتی ہے اور وہ بلغم تھوکتا ہے۔ بعض اوقات تھوک کے ساتھ خون بھی آتا ہے، ہلکا ہلکا بخار رہتا ہے، بھوک بتدریج کم ہوتی جاتی ہے۔ مریض کمزور اور اس کا چہرہ پیلا ہو جاتا ہے۔ رات کو پسینہ آنے کی شکایات بھی ہوتی ہے۔ اس بیماری کے آخری مرحلے میں مریض ہڈیوں کا ڈھانچہ بن جاتا ہے۔



اس بیماری کا علاج ممکن ہے لیکن کافی لمبا ہوتا ہے اکثر مریض ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق علاج نہیں کراتے یا دوا کھانے میں بے احتیاطی کر دیتے ہیں۔ اس طرح کافی عرصہ دکھ اور تکلیف میں رہ کر بالآخر مر جاتے ہیں۔ ٹی بی کا مرض بیمار شخص کے کھانسنے اور تھوکنے سے بچوں میں پھیلتا ہے۔

اس کے علاوہ بچوں کو چومنے سے بھی یہ مرض بیمار شخص سے بچوں میں ہو سکتا ہے۔ تندرست بچے کو بی۔ سی۔ جی کا حفاظتی ٹیکہ مناسب عمر میں لگایا جائے تو وہ اس مرض سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ نوزائیدہ بچوں سے لے کر پندرہ سال کی عمر تک کے بچوں کو بی۔ سی۔ جی کا ٹیکہ لگوا یا جاسکتا ہے مگر جتنی جلدی یہ ٹیکہ لگ جائے بہتر ہے۔ پیدائش کے دوسرے تیسرے دن لگ جائے تو سب سے بہتر ہے۔

فصل نمبر 6.1۔ جگہ جگہ تھوکنے سے ٹی بی کا مرض پھیلتا ہے۔

بی۔ سی۔ جی کا ٹیکہ تھوڑی سی مقدار میں دائیں بازو کے اوپر کے حصے کی جلد میں لگایا جاتا ہے۔ تین چار ہفتے بعد ٹیکے کی



جگہ سرخ ہو جاتی ہے اور وہاں ابھار سا بن جاتا ہے وہاں ہلکا ہلکا درد ہوتا ہے۔ کچھ عرصے بعد ٹیکے کی جگہ پر زخم آ جاتا ہے جس کے اوپر بعض ازاں کھرٹ بن جاتا ہے۔ چند ہفتوں میں کھرٹ اتر جاتا ہے اور وہاں ایک نشان رہ جاتا ہے۔ والدین کو ہدایت کر دینی چاہیے وہ ٹیکے کی جگہ کو نہ چھوئیں اور نہ اس کے اوپر دوامر ہم یا گھی وغیرہ لگائیں۔

### 3.2 ڈی۔ پی۔ ٹی کا ٹیکہ:

یہ ٹیکہ تین امراض کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔ ان امراض خناق (Diphtheria)، کالی کھانسی (Whooping Cough) شنج (Tetanus) شامل ہیں۔

#### (1) خناق (Diphtheria):

یہ بیماری عموماً چھوٹے بچوں کو ہوتی ہے، خناق میں مبتلا مریض سے تندرست بچے کو لگتی ہے۔ مریض سے میل جول (Contact) کے چند روز بعد بخار اور گلے میں درد کی شکایت ہو جاتی ہے اس کے بعد گلے میں سفیدی مائل بھوری جھلی سی بن جاتی ہے جس سے بچے کے سانس کے رکنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں بچہ مر بھی سکتا ہے۔ خناق کے جراثیم سے ہونے والا زہر (Toxin) مریض کے خون میں شامل ہو کر تمام اعضاء کو متاثر کرتا ہے، خاص طور پر دل اور پٹھوں کو اس زہر کی وجہ سے متاثرہ مریض بچے کی حالت بہت نازک ہوتی ہے اور موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ اگرچہ یہ مرض زیادہ تر بچوں کو ہوتا ہے لیکن بعض مرتبہ بڑے لوگوں کو بھی ہو سکتا ہے۔

#### (ب) کالی کھانسی (Whooping Cough)

یہ مرض صرف چھوٹے بچوں کو ہوتا ہے۔ خاص کر پہلے چند ماہ کی عمر میں اس کا حملہ جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔ یہ مرض بھی متعدی ہے اور میل جول سے پھیلتا ہے۔ آپ نے ایسا مریض بچہ ضرور دیکھا ہوگا۔ بچے کو پہلے خشک کھانسی ہوتی ہے جو وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ شدت اختیار کرتی جاتی ہے اور بالآخر دورے کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ جب کالی کھانسی کا دورہ پڑتا ہے تو کھانسی آتی جاتی ہے بچے کے لئے سانس لینا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔ کھانسی کے دوران بچے کا چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ کھانسی کے دوران تھوڑے وقفے کے بعد وہ ایک لمبا سانس اندر کھینچتا ہے جس سے ایک خاص قسم کی آواز ہو پ پیدا ہوتی ہے اسی وجہ سے اس کے لیے (Whooping) کا لفظ استعمال کیا جاتا ہے۔ کھانسی کے دورے سے کافی مقدار میں بلغم خارج ہوتا ہے اور اکثر اوقات قے بھی ہو جاتی ہے۔ بیماری کا سلسلہ کئی ہفتوں تک جاری رہتا ہے اور اس سے پھیپھڑوں پر مضر اثرات ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ کبھی یہ مرض بچے کے لیے

جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے خاص کر چھ ماہ کی عمر تک۔

(ج) تشنج (Tetanus):

یہ ایک بہت ہی خطرناک مرض ہے۔ بچے، جوان اور بوڑھے سب اس مرض کا شکار ہو سکتے ہیں۔ یہ مرض اس وقت ہوتا ہے جب کسی زخم میں تشنج کے جراثیم کی آمیزش ہو جائے۔ یہ جراثیم عام طور پر گر دو غبار، کوہر اور زنگ آلود اوزاروں کے ذریعے سے زخموں تک پہنچ سکتے ہیں۔

اس مرض میں مبتلا بیمار کی گردن اور جڑے کے پٹھے اکڑ جاتے ہیں جس کی وجہ سے منہ کے کھولنے میں دشواری ہوتی ہے اور گردن پیچھے کی طرف مڑ جاتی ہے۔ مرض بڑھ جانے پر مریض کے لیے کھانا پینا اور سانس لینا مشکل ہو جاتا ہے۔ مریض اگر چھوٹا بچہ ہو تو دودھ نہیں پی سکتا۔

بعد ازاں سارے جسم کے پٹھے اکڑ جاتے ہیں، اور دورے کی شکل میں سارے جسم میں اکڑاؤ اور تناؤ پیدا ہوتا ہے۔ عام طور پر اس مرض سے موت واقع ہو جاتی ہے۔

ڈی پی ٹی کا حفاظتی ٹیکہ مندرجہ بالا تینوں امراض (خناق، کالی کھانسی، اور تشنج) سے بچاتا ہے۔ اس ٹیکے کی تین خوراکیں ہوتی ہیں۔ یہ ٹیکہ ڈیڑھ ماہ کی عمر تک کے بچوں کو لگایا جاتا ہے اور ہر خوراک کے درمیان درمیانی وقفہ ایک ماہ ہوتا ہے۔

ڈی پی ٹی کا ٹیکہ لگنے کے بعد ٹیکے کی جگہ پر ہلکا سا درد ہو سکتا ہے۔ ایک دو روز کے بعد ہلکا سا بخار بھی ہوتا ہے۔ ان علامات سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ یہ خود بخود ڈھیک ہو جاتی ہیں۔

### 3.3۔ پولیو کے قطرے (Polio Drops):

یہ حفاظتی دوا ٹیکے کی بجائے قطروں کی صورت میں تیار کی گئی ہے۔ یہ دوا پولیو بچوں کو فالج کے خطرناک مرض سے محفوظ رکھتی ہے۔ پولیو بھی ایک چھوت کی بیماری ہے اور مریض سے تندرست بچے کو لگتی ہے۔ اس بیماری میں بخار، سردرد اور بعض اوقات متلی اور قے کی شکایت ہوتی ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بخار تیز ہوتا جاتا ہے، گردن اور کمر کے پٹھوں میں بالکل طاقت نہیں رہتی۔ سانس لینے کا عمل مشکل ہو جاتا ہے اور بعض اوقات ایسی حالت میں موت واقع ہو جاتی ہے۔ مرض کی شدت اگر اتنی زیادہ نہ ہو تو اس کا حملہ بازو یا ٹانگ کے پٹھوں پر ہو سکتا ہے جس کے نتیجے میں ایک بازو یا ٹانگ یا جسم کے اور حصوں پر بھی فالج کا اثر ہو جاتا ہے۔ بازو یا ٹانگ بالکل سوکھ جاتے ہیں اور چلنا پھرنا مشکل ہو جاتا



شکل نمبر 6.2- پولیو کا شکار بچہ

ہے۔ ایسی حالت تمام عمر کے لیے بچے کو اپاچ کر دیتی ہے۔

کیا آپ نے ایسا بچہ دیکھا ہے؟

اگر بچوں کو پولیو کے قطرے شروع میں ہی دے دیے جائیں تو وہ اس موذی مرض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ یہ قطرے تین خوراکیوں میں بچے کو دو دو ماہ کے وقفے سے پلائے جاتے ہیں۔ تین ماہ سے 5 سال کی عمر تک کے بچوں کو یہ قطرے پلائے جاسکتے ہیں۔ قطروں کی یہ خوراک عام طور پر ڈی پی ٹی کے ٹیکے کے ساتھ ہی دے دی جاتی ہے۔ دوسرے حفاظتی ٹیکوں کی طرح اس ٹیکے کی بھی سب خوراکیں بچے کو باقاعدگی سے مقررہ عمر میں ہی دی جانی چاہئیں۔ تب ہی اس کے جسم میں پولیو کے خلاف قوت مدافعت پیدا ہوگی۔

#### 3.4۔ خسرہ کا ٹیکہ (Measles):

خسرہ کا مرض بچوں میں عام ہے۔ تجربہ کار مائیں خود ہی اس مرض کی پہچان کر لیتی ہیں۔ خسرہ بھی خطرناک مرض ہے جو بچے کو بہت کمزور کر دیتا ہے اور ایسی حالت میں اس کو دوسری بیماریاں بآسانی لگ جاتی ہیں۔ مثلاً نمونیہ وغیرہ۔ جس بچہ کو خسرے کا مرض ہو جائے اسے پہلے زکام، کھانسی ہوتی ہے، آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں اور ان سے پانی بہتا ہے، تیز بخار ہوتا ہے۔ چار پانچ دن بعد گردن اور چہرے پر گلابی دانے نکل آتے ہیں بعد ازاں یہ دانے جسم کے دوسرے حصوں پر بھی نکل آتے ہیں۔ اس مرض سے بچنے کے لیے 9 ماہ کی عمر میں ٹیکہ لگایا جاتا ہے۔

#### 3.5۔ ہیپاٹائٹس B (Hepatitis B)

ہیپاٹائٹس جگر کی سوزش کی بیماری ہے۔ مختلف وائرس جگر پر سوزش پیدا کر سکتے ہیں ان کے نام انگریزی حروف تہجی

کے مطابق رکھے گئے ہیں ان کے نام A, B, C, D وغیرہ ہیں۔ ان میں کچھ کم نقصان دہ ہیں، اور کچھ جیسے C اور B وائرس خطرناک قسمیں ہیں۔

ہپاٹائٹس کی عام علامات بخار، بھوک کا نا لگنا، جی کا متلانا، پیٹ میں درد کی شکایت وغیرہ ہیں ہپاٹائٹس B کا وائرس انتقال خون کے ذریعے سے جسم میں داخل ہوتا ہے اس لیے یہ ماں سے پیدا ہونے والے بچے کو، استعمال شدہ سرنج کے دوبارہ استعمال اور انتقال خون سے ایک فرد سے دوسرے میں منتقل ہوتا ہے۔

ہپاٹائٹس B اور C کی وجہ سے جگر آہستہ آہستہ ناکارہ ہو جاتا ہے۔ اس مرحلے کو جگر کا سکڑنا کہتے ہیں اس وقت مریض کے جسم پر ورم، پیٹ میں پانی، یرقان یا خون کی الٹی جیسی علامات ظاہر ہوتی ہیں اور ان مریضوں میں کئی سالوں کے بعد جگر کا سرطان بھی پیدا ہو جاتا ہے۔

ہپاٹائٹس B اور علاج صرف ٹیکے سے ہو سکتا ہے۔ لیکن کچھ لوگوں کو یہ دوا بھی فائدہ نہیں دیتی اس کے علاوہ علاج بہت لمبا اور مہنگا ہے اور پاکستان کے عام لوگ اس کا علاج کروانے کی طاقت نہیں رکھتے اس لیے ضروری ہے کہ اس مرض کا پہلے ہی بچاؤ کر لیا جائے اس سلسلے میں تین انجیکشن لگائے جاتے ہیں۔ پہلے دو انجیکشن ایک ایک ماہ کے وقفے سے جبکہ تیسرا پہلے انجیکشن کے چھ ماہ بعد لگایا جاتا ہے۔ نوزائیدہ بچے کو پیدائش کے وقت لگنے والے ٹیکوں کے ساتھ Hepatitis B کا ٹیکہ بھی شامل کر لیں اور دوسرا ٹیکہ دوسرے ماہ جبکہ تیسرا ٹیکہ 6 ماہ کی عمر میں لگوالیا جائے تاکہ بچے کو اس موذی اور ناقابل علاج مرض سے بچالیا جائے۔

### 3.6 - حفاظتی ٹیکوں کا پروگرام بہ لحاظ عمر:

مناسب عمر	ٹیکے / نام
پیدائش کے فوراً بعد	0 بی سی جی کا ٹیکہ 0 پولیو کے قطرے
6- ہفتے	0 ڈی پی ٹی کا ٹیکہ 0 پولیو کے قطرے پہلی خوراک 0 ہپاٹائٹس (B)



10- ہفتے	0 ڈی پی ٹی کا ٹیکہ	دوسری خوراک
	0 پولیو کے قطرے	
	0 ہیپا ٹائٹس۔ (B)	
14- ہفتے	0 ڈی پی ٹی	تیسری خوراک
	0 ہیپا ٹائٹس۔ (B)	
9- ماہ	0 خسرہ کا ٹیکہ	

حفاظتی ٹیکوں کا شیڈول

### 3.7۔ خود آزمائی نمبر 3

مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات دیجیے:

- 1 - حفاظتی ٹیکوں کو کہاں رکھا جائے تاکہ یہ جلدی خراب نہ ہو جائیں۔
- 2 - تپ دق سے بچاؤ کے لیے کون سا ٹیکہ لگایا جاتا ہے؟
- 3 - تپ دق کا اثر جسم کے کس حصے پر ہوتا ہے؟
- 4 - تپ دق کا مرض بچوں میں کس طرح پھیلتا ہے؟
- 5 - ڈی پی ٹی کا ٹیکہ کون سے تین امراض کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے؟
- 6 - ڈی پی ٹی کے ٹیکے کی کتنی خوراکیں ہوتی ہیں؟
- 7 - ڈی پی ٹی کی ہر خوراک کا درمیانی وقفہ کتنا ہوتا ہے؟
- 8 - پولیو کی بیماری کیسے پھیلتی ہے؟
- 9 - خسرہ کا ٹیکہ کس عمر کے بچے کو لگایا جاتا ہے؟



## 4 - حادثات سے بچاؤ

حادثات اکثر ہوتے رہتے ہیں اور بسا اوقات ان سے زندگی خطرے میں پڑ جاتی ہے۔ بچے انجانے میں بہت سے حادثات کا شکار ہو جاتے ہیں چنانچہ ان سے متعلق عام معلومات اور بچاؤ کے طریقے عام لوگوں کو معلوم ہونے چاہیں۔ ذیل میں ان حادثات کا ذکر ہے جو عام طور پر بچوں کو پیش آتے ہیں۔

### 4.1 - ٹریفک کے حادثات سے بچاؤ:

سڑک پر چلنے اور سڑک پار کرنے کے طریقے معلوم نہ ہونے کی وجہ سے بہت سے لوگ حادثات کا شکار ہوتے رہتے ہیں اور ہمارے ملک میں جیسا کہ عام مشاہدہ ہے کہ آئے دن سڑکوں پر حادثات ہوتے رہتے ہیں۔ یہ اکثر تیز رفتاری اور بے احتیاط گاڑی چلانے کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ موٹر گاڑیاں، بس اور ٹرک تعداد میں بڑھتے جا رہے ہیں اس لیے ضروری ہے کہ سب لوگ ٹریفک کے قانون اور اصولوں کی پابندی کریں۔

مندرجہ ذیل اصول بچوں کے بارے میں ضروری ہیں۔

- 1 - بچوں کو گود میں لیکر یا ہاتھ پکڑ کر سڑک پر چلیں۔
- 2 - پیدل چلنے والوں کو ہمیشہ سڑک کے دائیں طرف چلنا چاہیے تاکہ دوسری طرف سے آنے والی گاڑیاں سامنے سے نظر آئیں۔
- 3 - سڑک عبور کرنے سے پہلے ٹریفک کم ہونے کا انتظار کریں۔ زیادہ بھیڑ میں آپ سامنے سے آنے والی گاڑیوں کی تیز رفتاری کا صحیح اندازہ نہیں کر سکیں گے۔ سڑک پار کرنے سے پہلے دائیں طرف پھر بائیں طرف اور پھر دوبارہ دائیں طرف دیکھیں۔ اگر سڑک صاف ہو تو پھر سڑک پار کریں۔
- 4 - زیر اسٹیک (Zebra Crossing) کا نشان پیدل چلنے والوں کو سڑک پار کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ اس لیے بہتر ہوگا اگر سڑک کو زیر اسٹیک سے پار کیا جائے جب سرخ بتی جل رہی ہو تو سامنے سے آنے والی گاڑیاں رک جاتی ہیں اس وقت سڑک پار کرنے میں حادثے کا کوئی خطرہ نہیں ہوتا۔ جن چوراہوں پر بتیاں نہیں ہوتیں وہاں ٹریفک گزار نے کا فرض پولیس کا سپاہی انجام دیتا ہے۔ اس کی ہدایت پر عمل کر کے سڑک پار کرنا مفید ہے۔

## 4.2 - آگ یا گرم چیزوں سے جلنا یا جھلسنا:

اس قسم کے حادثات بچوں میں اکثر ہوتے ہیں اور ذرا سی لاپرواہی سے بچے کی زندگی خطرے میں پڑ سکتی ہے کیونکہ آگ کا جو اثر جسم پر ہوتا ہے وہ جلد تک محدود نہیں رہتا بلکہ اس سے جسم کے تمام اجزاء متاثر ہو سکتے ہیں۔ جسم کا جتنا زیادہ حصہ جلنے سے متاثر ہوگا اتنا ہی زیادہ خطرہ زندگی کو ہوتا ہے بعض اوقات جلنے کے داغ جلد کے بہت اندر تک اپنا اثر کرتے ہیں اور زخم ٹھیک بھی ہو جائیں تو تمام عمر کے لیے جلد میں سکڑن پڑ جاتے ہیں جو بعد میں خاص قسم کی جراحی (Plastic Surgery) سے ہی ٹھیک ہو سکتے ہیں جو بہت مہنگا اور محنت طلب کام ہے اور اس میں مہینوں لگ جاتے ہیں۔ آگ اور گرم چیزوں سے بچوں کو بچانا انتہائی ضروری ہے، اس کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات مفید ہیں:-

- 1- چولہے، انگلیٹھی، گیس کے ہیٹر (Heaters) اور دوسری جلتی ہوئی چیزوں سے بچوں کو دور رکھیں۔
- 2- مائلوں کے کپڑے پہن کر آگ کے قریب نہیں جانا چاہیے کیونکہ مائلوں میں جلد آگ لگ جاتی ہے۔
- 3- کھولتے ہوئے پانی، گرم تیل، گھی، گرم دودھ اور چائے وغیرہ کو اس طرح استعمال کریں کہ گرنے کا امکان نہ ہو اور بچے بھی قریب نہ ہوں۔ ان چیزوں کو ایسی جگہ رکھیں جہاں بچے کا ہاتھ نہ پہنچ سکے۔



شکل نمبر 6.3 بچوں کو آگ سے دور رکھنا

## 4.3 - تیزاب اور دوسری زہریلی چیزیں اور دوائیں:

بچوں کی طبیعت میں تجسسی کا جز بہ بدرجہ اتم موجود ہوتا ہے وہ بسا اوقات ہر چیز کو ہاتھ لگا کر یا منہ میں ڈال کر دیکھتے ہیں۔ اور اس طرح اگر احتیاط نہ کی جائے تو بہت سی خطرناک دوائیں اور زہر تک منہ میں ڈال لیتے ہیں اور پی جاتے ہیں۔

ہسپتالوں میں اکثر ایسے بچے لائے جاتے ہیں جنہوں نے مٹی کا تیل پی لیا ہوتا ہے یا پھر کوئی زہریلا مرکب کھالیا ہوتا ہے۔ مثلاً (DDT) کیڑے مکوڑے مارنے والی دوائیں۔ چوہے مار کولیاں فینائل کی کولیاں اور اس قسم کی دوسری خطرناک چیزیں کھا لیتے ہیں۔ اسی طرح عام بیماریوں کے لیے جو دوائیں گھروں میں استعمال ہوتی ہیں وہ بھی بچوں کے لیے انتہائی خطرناک ہو سکتی ہیں۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ معمولی سے معمولی دوا بھی اگر زیادہ مقدار میں کھالی جائے تو جان لیوا ثابت ہو سکتی ہے مثلاً اسپرین کی کولیاں، فولاد کے ٹانک، خواب آور دوائیں وغیرہ وغیرہ۔ آجکل دواؤں کا استعمال بڑھتا جا رہا ہے۔ چنانچہ بچوں کو ان سے بچانا نہایت ضروری ہے۔ مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

- 1 - تمام دواؤں کو ایک ڈبے میں رکھیں۔ ڈبے کو کسی اونچی جگہ یا الماری میں رکھیں جہاں بچوں کا ہاتھ نہ پہنچ سکے۔
- 2 - دوائی کی بوتلوں اور شیشیوں پر دواؤں کا نام لکھنا ضروری ہے تاکہ کوئی شخص غلطی سے غلط دوا استعمال نہ کرے۔
- 3 - دوسرے زہریلے مرکبات بچوں سے دور رکھیں اور ان کے استعمال میں احتیاط برتیں۔
- 4 - اگر ذرا سا بھی شبہ ہو کہ بچے نے کوئی مضر صحت چیز کھالی ہے بغیر انتظار کیے ہسپتال لے جائیں۔



(ب)



(الف)

شکل نمبر 6.4۔ بچوں کو زہریلی اشیاء اور دواؤں سے دور رکھئے۔

#### 4.4۔ بجلی کے حادثے:

بجلی کا کرنٹ لگنے سے اکثر جانیں ضائع ہو جاتی ہیں۔ بچوں کو اس خطرے کا کوئی علم نہیں ہوتا وہ بجلی کے نیچے

تاروں کو چھیڑتے رہتے ہیں جس کے نتیجے میں کرنٹ لگ کر خطرناک صورت حال پیدا ہو سکتی ہے کیونکہ بجلی کے کرنٹ سے دل کی حرکت پر اثر پڑتا ہے۔ اس میں بے قاعدگی آ جاتی ہے اور فوری طور پر موت واقع ہو سکتی ہے۔

**حفاظتی تدابیر:**

- 1- بجلی کے تار گھسے ہوئے ہوں یا ننگے ہو چکے ہوں یا ٹوٹ جائیں تو فوراً ان کو درست کروانے کا انتظام کریں۔ ٹوٹے ہوئے پلگ اور شو کو ٹھیک کروائیں۔
- 2- بچوں کو بجلی کی مشینوں میں دخل نہ دینے دیں۔
- 3- بجلی کے سوئچ بورڈ بچوں کی پہنچ سے دور ہونے چاہئیں۔
- 4- سڑکوں پر بجلی کے کھمبوں کو بالکل نہیں چھونا چاہیے کیونکہ کبھی ان میں کرنٹ ہوتا ہے خاص طور پر بارش کے بعد۔
- 5- بجلی کے حادثے کی وجہ سے اگر کوئی بے ہوش ہو جائے تو فوراً اس کو ہسپتال لے جائیں۔

#### 4.5 - پانی میں ڈوبنا:

بعض گھروں کے ساتھ گندے پانی کی مالیاں یا گڑھے ہوتے ہیں ان میں بعض اوقات بچے گر کر ڈوب جاتے ہیں۔ جدید قسم کے مکانوں میں جہاں غسل خانوں میں باتھ ٹب لگے ہوتے ہیں ان میں بھی اگر پانی بھرا ہو تو چھوٹے بچے ڈوب سکتے ہیں۔ یا غسل خانوں میں بالٹی اور ٹب پانی سے بھر کر رکھ لیے جاتے ہیں۔ اس طرح دیہات میں کنویں اور تالاب وغیرہ ہوتے ہیں یا پانی کی نہریں اور مالے ہوتے ہیں یہ تمام جگہیں بچوں کے لیے خطرناک ہیں اور احتیاط بہت لازمی ہے۔ بچوں کو ان سے دور رکھیں۔

ڈوبنے کی صورت میں اگر ابتدائی طبی امداد مل جائے تو زندگی بچائی جاسکتی ہے۔ لیکن یہ امداد چند منٹوں کے اندر اندر ملنی چاہیے۔ پانی سے باہر نکالتے ہی جسم کو الٹا کر کے پھیپھڑوں سے پانی نکالنا چاہیے اور اس کے بعد سانس اور دل کے عمل کو بحال کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ اس کے بعد جلد سے جلد ہسپتال لے جانا ضروری ہے تاکہ وہاں باقاعدہ علاج ہو سکے۔ ڈوبنے سے آدمی بچ بھی جائے تب بھی اس پر مضر اثرات کا ہونا لازمی ہوتا ہے کیونکہ پھیپھڑوں میں پانی جانے سے نمونیا ہو جاتا ہے۔

## 4.6۔ خود آزمائی نمبر 4

مندرجہ ذیل فقروں کو درست الفاظ سے پر کیجیے۔

- 1۔ بیدل چلنے والوں کو ہمیشہ سڑک کے-----طرف چلنا چاہیے۔
- 2۔ چلنے کے داغ-----کے بہت اندر تک اپنا اثر کرتے ہیں۔
- 3۔-----کے کپڑوں میں بہت جلد آگ لگتی ہے۔
- 4۔ معمولی سے معمولی دوا بھی اگر زیادہ مقدار میں کھالی جائے تو-----ثابت ہو سکتی ہے۔
- 5۔ بجلی کے تار-----ہوئے ہوں تو انہیں فوراً ٹھیک کر دالینا چاہیے۔
- 6۔ بجلی کے-----بچوں کی پہنچ سے دور ہونے چاہئیں۔
- 7۔ اگر غسل خانے میں-----پانی سے بھرا ہو، تو بچے اس میں ڈوب سکتے ہیں۔
- 8۔ ڈوبنے کی صورت میں بچے کو الٹا کر کے-----پانی نکالنا چاہیے۔
- 9۔ ڈوبنے والا بچہ اگر بچ بھی جائے تو بھی اسے-----کی ضرورت ہوتی ہے۔



## 5۔ بچوں میں اسہال اور دستوں کی بیماری

دست یا اسہال کا مرض ہمارے ملک کے بچوں کا ایک اہم مسئلہ ہے۔ لاتعداد بچے اس موذی مرض کا شکار ہو جاتے ہیں ایک اندازہ کے مطابق اس مرض سے پاکستان میں ہر سال ایک لاکھ بچے فوت ہوتے ہیں۔ اس مرض میں مبتلا ہو کر بچے کمزور ہو جاتے ہیں اور یوں انہیں اور بہت سی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں اور ساتھ ہی ان کی جسمانی نشوونما بھی سخت متاثر ہوتی ہے اسہال و پیچش کا عارضہ اگرچہ ہر عمر کے بچوں کو ہو سکتا ہے لیکن دو سال سے کم عمر کے بچوں میں یہ عارضہ خطرناک صورت اختیار کر لیتا ہے اور اس عمر کے بچوں کی جسمانی کمزوری قوت مدافعت کی کمی اور جسم سے پانی اور نمک کا اخراج موت کا سبب بنتے ہیں۔

### 5.1۔ دست اور پیچش کی وجوہات اور علامات:

یہ مرض مختلف قسم کے جراثیم جن میں بیکٹریا (Bacteria) اور وائرس (Virus) دونوں شامل ہیں کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ان کی وجہ سے آنت کی جھلی پر ورم آ جاتا ہے اور جسم پر زہریلے اثرات کا اثر ہوتا ہے۔ خفیف اور کمزور حالت والے بچوں میں پیچیدگیاں اور مضر اثرات زیادہ ہوتے ہیں۔

### 5.2۔ آثار و علامات:

اس عارضے میں مبتلا بچہ بے چینی اور تکلیف کی وجہ سے روتا اور پیٹ میں درد کی وجہ سے چلاتا ہے۔ قے آنے لگتی ہے اور بار بار پتلے پاخانے آنے لگتے ہیں۔ جن کے ساتھ پانی کی مقدار بہت ہوتی ہے آخر میں پاخانہ میں صرف پانی کا اخراج ہونے لگتا ہے اس طرح جسم میں سے بہت سا پانی اور نمکیات ضائع ہو جاتے ہیں۔ یہ اسہال اگر معمولی نوعیت کے ہوں تو پانی، چینی اور نمکیات کا مسلسل استعمال کیا جائے تو دو چار روز میں اسہال رک جاتے ہیں اور بچہ رو بہ صحت ہو جاتا ہے۔

لیکن دوسری صورت میں اگر مرض غیر معمولی قسم کا ہو اور اس کی وجہ سے غذا میں بھی کمی واقع ہو جائے یا پھر غلط علاج کیا جائے تو بیماری شدید ہو جاتی ہے اور خطرناک صورت اختیار کر لیتی ہے۔ اس حالت میں بچے میں ہلنے چلنے کی سکت نہیں رہتی اور وہ بے حس و بے جان نظر آنے لگتا ہے۔ آنکھیں اندر کو دھنس جاتی ہیں اور بے نورسی لگتی ہیں، جلد خشک

ہو جاتی ہے اس میں لچک باقی نہیں رہتی۔

بچے کو دیکھتے ہی اس کی تشویشناک حالت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے پیاس کی شدت بڑھ جاتی ہے، پیشاب کم آنے لگتا ہے اگر ایسی صورت میں فوری علاج نہ کیا جائے تو بچہ پانی پیما بند کر دیتا ہے۔ سانس کی رفتار تیز ہو جاتی ہے اور تنفس کی آواز آنے لگتی ہے جسے بسا اوقات لواحقین اور نیم حکیم نمونیہ سمجھ لیتے ہیں، حالانکہ یہ حالت خون میں نمکیات کی کمی بیشی کے باعث پیدا ہونے والی تیزابیت کی وجہ سے ہوتی ہے۔

### 5.3۔ طریقہ علاج اور بچاؤ کی تدابیر:

دست و پچش کے عارضے میں بنیادی حیثیت پانی اور نمکیات کے اخراج (Dehydration) کی ہے جب کہ آنتوں میں جراثیم کی موجودگی ثانوی حیثیت رکھتی ہے۔ چنانچہ علاج میں تمام تر توجہ پانی اور نمکیات کی کمی دور کرنے پر صرف کرنی چاہیے نہ کہ جراثیم کش ادویات کے استعمال میں۔ اسی طرح ایسی دواؤں کا استعمال جس کے فوری استعمال کے طور پر دست بند ہو جائیں۔ ثانوی حیثیت رکھتا ہے بلکہ نقصان دہ بھی ہو سکتا ہے۔ اسہال کے علاج کے چار مندرجہ ذیل بنیادی اصول ہیں۔

اول:

بیماری کے شروع ہوتے ہی پانی نمکیات اور چینی کا یہ محلول دینا شروع کر دیں۔ پانی ایک بڑا گلاس، نمک تین انگلیوں کی ایک چٹکی، چینی یا گلوکوز 4 چمچے

محلول بنانے کا طریقہ:

دیکھی میں آدھ کلو یا بڑا سائز کا گلاس پانی میں ڈالیں۔ اسے اچھی طرح ابالنے کے بعد چولہے سے نیچے اتار لیں۔ اب اس میں ایک چٹکی نمک اور 4 چھوٹے چمچے چینی کے ملا لیں۔ حسب ضرورت اس محلول کو ٹھنڈا ہونے دیں۔ یہ محلول جب ٹھنڈا ہو چکے تو بچے کی پیاس کے مطابق بار بار اس کو پلائیں مقدار کا انحصار دستوں کی شدت اور پانی ضائع ہونے پر ہے۔ یعنی جتنے زیادہ دست ہوں گے اتنی زیادہ محلول دینے کی ضرورت ہوگی۔ اس کا ایک طریقہ یہ ہے کہ بچے کو ہر پانچ گھنٹے کے بعد کم از کم ایک گلاس محلول ضرور پلانا چاہیے۔ پانی کی مناسب مقدار علاج کے لیے بہت اہم ہے۔

اگر بنا بنایا نمکیات و چینی کا پیکٹ (نمکول) میسر ہو تو وہ اس پر لکھی ہوئی ہدایات کے مطابق استعمال کرنا چاہیے۔ بیماری کے آغاز سے ہی یہ محلول دینا چاہیے اور جب تک دست بند نہ ہو جائیں مسلسل دیتے جائیں۔ عام طور پر

چار روز میں دست بند ہو جاتے ہیں۔

ادویات کی مدد سے بہت جلد اسہال روکنے کی کوشش سے پیٹ کا اچھا رہ اور دیگر پیچیدگیاں پیدا ہونے کا احتمال ہے۔ قے آنے کی صورت میں بھی محلول دینا بند نہ کریں کیونکہ کچھ عرصے میں خود بخود قے آنا بند ہو جائے گی۔ بہتر یہی ہے کہ کسی بھی قسم کے اسہال میں خود سے کوئی علاج نہ کریں بلکہ بچے کی جان بچانے کے لیے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

دوم:

جراثیم کش ادویات صرف خونی پچیش (یعنی جب پاخانہ میں خون اور لیس دار مواد کی آمیزش ہو) کی صورت میں استعمال کرنی چاہئیں۔

سوم:

مندرجہ ذیل صورتوں میں ڈاکٹر یا ہسپتال سے جلد از جلد رجوع کرنا چاہیے۔

1 - اگر محلول پلانے کے باوجود 3، 4 گھنٹے تک قے نہ رکے۔

2 - جب بچہ بہت بے چین ہو یا سانس لینے کی رفتار تیز ہو جائے۔

3 - بچہ بے حس و حرکت ہو جائے اور خاموشی اختیار کرے۔

4 - تیز بخار کی صورت میں۔

5 - دورہ کی صورت میں۔

چہارم:

کلینک یا ہسپتال میں علاج۔

جب محلول پلانا ممکن نہ ہو یا بیماری شدید صورت اختیار کر لے تو ہسپتال میں داخلہ ضروری ہو جاتا ہے۔ وہاں عام طور پر دوسرے علاج کے علاوہ، گلوکوز، پانی نمکیات کا محلول وریدی طریقے سے دیا جاتا ہے جسے عام زبان میں، گلو کوز لگانا، یا ڈرپ (Drip) لگانا کہتے ہیں۔

#### 5.4۔ بچاؤ کی تدابیر:

- 1- ماں کا دودھ اسہال و پچش کے مرض کے خلاف بہترین حفاظتی قدم ہے۔
- 2- اسہال و پچش سے بچاؤ کے لیے دافر مقدار میں صاف پانی کا استعمال ضروری ہے۔
- 3- رفع حاجت اور دیگر گندی چیزوں کو ہاتھ لگانے کے بعد بچے کے دودھ بنانے سے پہلے صابن سے اچھی طرح ہاتھ دھونا بہت ضروری ہیں۔
- 4- کھانے پینے کی چیزوں کو ڈھک کر رکھنا اور رکھیوں سے بچاؤ۔
- 5- انسانی اور حیوانی فضلے کی سپردگی کا صحیح اور مناسب بندوبست۔
- 6- دودھ اور بچے کا دودھ بنانے والی تمام اشیاء کو ڈھک کر پاک و صاف رکھنا۔
- 7- بوتل (Feeder) کی بجائے پیالہ اور چمچ کا استعمال بہتر ہے۔
- 8- بوتل (Feeder) نپل وغیرہ اگر استعمال کریں تو دودھ پلانے سے پہلے بوتل اور نپل کو ہر مرتبہ گرم پانی سے دھوئیں اور دن میں کم از کم ایک مرتبہ ضرور ابالیں۔
- 9- بچے کی نشوونما کے صحیح اندازے کے لیے ضروری ہے کہ مہینے میں ایک مرتبہ بچے کا وزن کرایا جائے اگر معیار سے کم ہے تو ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔
- 10- تقریباً 6 ماہ کی عمر سے بچے کو سو جی کی کھیر، دلیہ، کیک، وغیرہ دودھ کے علاوہ کھانا چاہیے۔ یاد رکھیے کہ بچے کی صحیح غذا ہی اچھی صحت کی ضمانت ہے۔

## 5.4- خود آزمائی نمبر 5

مندرجہ ذیل فقرہوں کو درست الفاظ سے پر کیجئے۔

- (1) اسہال کا مرض..... سے کم عمر کے بچوں کے لیے بہت خطرناک ثابت ہوتا ہے۔
- (2) بچوں کے جسم سے پانی اور..... کا اخراج بچے کی موت کا سبب بھی بن سکتا ہے۔
- (3) بچے کے منہ میں..... دبنے سے بچہ مختلف بیماریوں کا شکار ہو سکتا ہے۔
- (4) بچے کی صحت کے لیے سب سے بہتر..... کا دودھ ہے۔
- (5) اسہال کے مریض کے لیے..... بہت ضروری ہے۔
- (6) ادویات کی مدد سے بہت جلد اسہال روکنے کی کوشش سے..... اور دیگر پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔



## 6- جوابات

### خود آزمائی نمبر 1

- (1) نشوونما - (2) قوت مدافعت - (3) جراثیم - (4) خسرے -  
(5) نامیاتی - (6) حشرات الارض - (7) جراثیم -

### خود آزمائی نمبر 2

- (1) غلط - (2) صحیح - (3) صحیح - (4) غلط -  
(5) صحیح - (6) صحیح - (7) صحیح - (8) صحیح -  
(9) صحیح - (10) صحیح -

### خود آزمائی نمبر 3

- (1) حفاظتی ٹیکوں کو ہمیشہ ٹھنڈی جگہ رکھنا چاہیے۔  
(2) بی سی جی کا ٹیکہ  
(3) پھیپھڑوں  
(4) تپ دق کا مرض مریض کے کھانسنے اور تھوکنے سے بچوں میں پھیلتا ہے۔  
(5) خناق، کالی کھانسی، اور شیخ۔  
(6) تین خوراکیں۔  
(7) دو ماہ۔  
(8) یہ چھوت کی بیماری ہے اور ایک سے دوسرے کو لگتی ہے۔  
(9) نو ماہ کی عمر کے بچے کو -

#### خود آزمائی 4

(1) دائیں۔ (2) جلد۔ (3) ناکلون۔ (4) جان لیوا۔ (5) گھسے

(6) سوئچ بورڈ (7) ہاتھ ٹب (8) پھیپھڑوں (9) علاج

#### خود آزمائی 5

(1) 2 سال۔ (2) نمک۔ (3) چوکنی۔ (4) ماں۔ (5) پانی۔ (6) پیٹ کا اچھارہ۔

## جسمانی و حرکی نشوونما

تحریر: شاہین چوہدری  
نظر ثانی: رابعہ رشید

## فہرست مضامین

190	پونٹ کا تعارف
190	پونٹ کے مقاصد
191	1- جسمانی نشوونما
192	1.1- جسمانی نشوونما کی رفتار
192	1.2- جسمانی نشوونما کی سمتیں
193	1.3- خود آزمائی نمبر 1
194	1.4- قد اور وزن بڑھنے کی نشوونما
195	2- جسامت کی مختلف اقسام
196	2.1- خود آزمائی نمبر 2
197	3- جسمانی حرکات کی نشوونما
197	3.1- بچے کی جسمانی حرکات
198	3.2- جسمانی حرکات میں مہارت
201	3.3- جسمانی حرکات سیکھنے کے مختلف طریقے
202	3.4- انفرادی امتیاز اور نشوونما
202	3.5- خود آزمائی نمبر 3
203	4- جسمانی نشوونما کی رفتار پر اثر انداز ہونے والے عوامل
203	4.1- توانائی کا استعمال
203	4.2- غذائیت کی ضرورت

203	4.3	موروٹی صلاحیتیں اور ماحول
203	4.4	جسمانی نشوونما کی رفتار
205	4.5	خود آزمائی نمبر 4
206	5-	بول و براز کی تربیت
207	6-	سماعت
207	6.1-	پیدائش سے پہلے اور بعد کی سماعت
208	6.2-	کان کی صحت
209	7-	بصارت
209	7.1-	آنکھوں کی صحت
209	7.2-	خود آزمائی نمبر 5
210	8-	جوابات



## یونٹ کا تعارف

زیر نظر یونٹ بچوں کی جسمانی نشوونما اور پختگی کے مختلف ادوار پر مشتمل ہے۔ بچوں کی نشوونما کے رجحان کو جانچنے کے لیے ضروری ہوتا ہے کہ آپ کو بچوں کی نشوونما کے اصولوں سے واقفیت ہو۔ اس یونٹ کا پہلا حصہ اس پر مشتمل ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ جسمانی پختگی اور نشوونما کے ساتھ بچوں کے حواس خمسہ کی نشوونما اور ان کی حسی اور حرکی قوتوں کی بالیدگی کے بارے میں بھی معلومات فراہم کی گئیں ہیں۔ ذہانت اور شخصیت کی اہم خصوصیات بھی انہیں قوتوں سے تکمیل پاتی ہیں۔

## یونٹ مقاصد

- اس یونٹ کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے اور بتائیں گے کہ:
- 1- جسمانی نشوونما پر موروٹی صلاحیتیں اور ماحول کس طرح مل کر اثر انداز ہوتے ہیں؟
  - 2- کیا جسمانی نشوونما درجہ بہ درجہ ہوتی ہے یا اس کی رفتار میں تبدیلی آتی رہتی ہے؟
  - 3- جسمانی نشوونما کی سمتیں کیا ہیں؟
  - 4- قد اور وزن کی نشوونما کیسے ہوتی ہے؟
  - 5- جسامت کی مختلف اقسام کون سی ہیں؟
  - 6- بچے کے عضلات، جسمانی حرکات اور سماعت و بصریت کی نشوونما کن مراحل سے گزرتی ہے۔

## 1- جسمانی نشوونما

بچے جسمانی اور ذہنی طور پر نشوونما پاتے ہیں۔ بچے کی جسمانی نشوونما اس کے رویے پر بالواسطہ اور بلاواسطہ دونوں طرح اثر انداز ہوتی ہے۔ بلاواسطہ اس طرح کہ جسمانی نشوونما اس بات کا تعین کرتی ہے کہ بچہ کیا کچھ کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر جو بچے جسمانی طور پر بہتر ہوتے ہیں وہ اپنے ساتھی بچوں سے کھیل کود میں آگے ہوتے ہیں اور اس طرح اگر وہ جسمانی طور پر کمزور ہوں تو وہ اپنے ساتھی بچوں سے پیچھے رہ جاتے ہیں۔

بالواسطہ اس طرح کہ جسمانی نشوونما اپنے اور دوسروں کے بارے میں قائم کردہ رویے پر اثر انداز ہوتی ہے اور یہ بات بچے کی ذہنی ہم آہنگی سے بھی منعکس ہوتی ہے۔ اپنی عمر سے زیادہ وزن رکھنے والے بچے ان بچوں سے جو اپنی عمر کے مطابق صحیح ہوتے ہیں بہت پیچھے ہوتے ہیں اور اس طرح بچوں میں غیر مساوی سلوک کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ دوسرے بچوں میں غیر مساوی کے بالمقابل کم آہنگی کا احساس جنم لیتا ہے۔ یہ احساسات بچوں کی شخصیت کو تباہ کر دیتے ہیں۔

بچے کی جسمانی نشوونما کی مکمل تصویر ایک باب میں دینا تو بہت مشکل ہے۔ اس لیے یہاں پر جسمانی نشوونما کے صرف انہی پہلوؤں کا ذکر کیا گیا ہے جو بچے کی جسمانی اور معاشرتی ہم آہنگی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ بحث بھی کی گئی ہے کہ شخصیت کے یہ پہلو بچے کی جسمانی اور معاشرتی نشوونما پر کس طرح سے اثر انداز ہوتے ہیں۔

### 1.1- جسمانی نشوونما کی رفتار

جسمانی نشوونما ایک ہی رفتار سے درجہ بدرجہ نہیں ہوتی بلکہ یہ چار مختلف ادوار کی صورت میں رونما ہوتی ہے۔ ہر دور کی نشوونما کی اپنی رفتار ہوتی ہے جو ہر بچے کے لیے ایک انفرادی حیثیت رکھتی ہے۔ نشوونما کے ان ادوار کی مدد سے ہر بچے کی جسمانی نشوونما کی رفتار کا اندازہ ہو سکتا ہے۔

پیدائش سے دو سال کی عمر تک جسمانی نشوونما بہت تیزی سے ہوتی ہے۔ نوزائیدہ بچے میں چند انعکاسی افعال (Reflexes) موجود ہوتے ہیں مثلاً وہ آنکھیں جھپک سکتا ہے، جمائی لے سکتا ہے، اپنی خوراک کو کسی حد تک نگل سکتا ہے۔ دو سال کی عمر کو پہنچنے تک وہ اپنی جسمانی حرکات پر کافی حد تک قابو پا لیتا ہے۔

دو سے آٹھ سال کی عمر تک جسمانی نشوونما کی رفتار بہت کم ہو جاتی ہے۔ آٹھ سے گیارہ برس کی عمر میں بلوغت

شروع ہو جاتی ہے اور جسمانی نشوونما میں پھر اضافہ شروع شروع ہو جاتا ہے۔

پندرہ اور سولہ سال کی عمر میں جسمانی نشوونما کی رفتار پھر سے تیزی اختیار کر لیتی ہے۔ اس عمر میں جنسی بلوغت آ جاتی ہے۔

نشوونما کا چوتھا دور بلوغت جو تقریباً آٹھارہ سے اکیس سال کی عمر میں شروع ہوتا ہے۔ اس میں جسمانی نشوونما کی رفتار اچانک بہت کم ہو جاتی ہے۔ اس وقت تک جتنا قد بڑھ چکا ہوتا ہے وہ باقی عمر تک قائم رہتا ہے۔

غرض جسمانی نشوونما چار ادوار کی صورت میں ہوتی ہے۔ دو ادوار (پہلے اور تیسرے ادوار) میں بچے کی جسمانی نشوونما کی رفتار بہت تیز ہوتی ہے اور اس دوران جسم کی نشوونما کے باعث نمایاں جسمانی تبدیلیاں آتی ہیں۔ دیگر دو ادوار (دوسرے اور چوتھے ادوار) کے دوران جسمانی نشوونما کی رفتار نسبتاً سست ہوتی ہے۔ اس عرصے میں مختلف جسمانی حرکات اور ان کی ہم آہنگی اور ربط پر عبور حاصل کرتا ہے۔ اور اس کی حرکات و سکنات میں پختگی آ جاتی ہے۔

## 1.2- بچے کی جسمانی نشوونما کی سمتیں:

بچے کی نشوونما ایک خاص اصول کے تحت دو سمتوں میں ہوتی ہے۔ جسمانی نشوونما کی ایک سمت سر سے پاؤں کی طرف ہے یعنی بڑھنے میں پہلے بچے کے سر کی نشوونما ہوگی، پھر سر اور گردن کی، اس کے بعد دھڑ کی اور سب سے آخر میں بازوؤں اور ٹانگوں کی۔ تین ماہ کی عمر میں اگر بچے کو پیٹ کے بل لٹایا جائے تو وہ سر کے ساتھ اپنے شانے اور سینے کو بھی اونچا کر سکتا ہے اور چند ماہ تک وہ اپنی ٹانگوں کا سکیڑنے اور فرش پر کھسکنے کی کوشش شروع کر دیتا ہے۔ ظاہری طور پر بھی پہلے بچے کا سر اور چہرے کے خدو خال نمایاں صورت اختیار کرتے ہیں۔ اس ان کے بعد پیٹ، ٹانگوں اور بازوؤں کی باری آتی ہے۔ اسی طرح بچہ بیٹھنا پہلے شروع کرتا ہے اور کھڑا ہونا بعد میں۔

درمیان سے باہر کی سمت جسمانی نشوونما:

جس طرح جسمانی نشوونما کا رخ سر سے پاؤں کی طرف ہوتا ہے۔ اس طرح درمیان سے باہر کی طرف بھی ہوتا ہے۔ یعنی بچہ بازو ہلانا پہلے شروع کرتا ہے اور ہاتھوں اور انگلیوں پر کنٹرول بعد میں حاصل کرتا ہے اسی طرح اگر بچے کو کوئی چیز پکڑائی جائے مثلاً جھنجھنا وغیرہ تو وہ اپنی پوری انگلیاں استعمال کر کے مٹھی بند کر لیتا ہے لیکن اگر اس کوئی بہت چھوٹی چیز دی جائے مثلاً موتی یا چنے کا دانہ، تو بچہ کم از کم دو سال کی عمر تک اس کو اٹھانے کے قابل نہیں ہوتا کیونکہ ہاتھ تو کام کرنے

لگتے ہیں مگر ابھی اس کی انگلیوں کی نشوونما پوری نہیں ہوئی ہوتی اور انگوٹھے اور انگلی کے علیحدہ علیحدہ استعمال کرنے کی صلاحیت میں پختگی نہیں ہوتی۔

### 1.3- خود آزمائی نمبر 1

مندرجہ ذیل کچھ بیانات لکھے گئے ہیں ان میں بعض صحیح ہیں اور بعض غلط۔ اگر بیان درست ہو تو ”صحیح“ کے گرد اور وراگر غلط ہو تو ”غلط“ کے گرد دائرہ لگائیں۔

- 1- جسمانی نشوونما ایک ہی رفتار سے درجہ بدرجہ ہوتی ہے۔ صحیح/غلط
- 2- جسمانی نشوونما کے چار ادوار ہوتے ہیں۔ صحیح/غلط
- 3- جسمانی نشوونما کا پہلا دور دو سال کی عمر میں شروع ہوتا ہے۔ صحیح/غلط
- 4- بلوغت چوتھے دو رکے بعد شروع ہوتی ہے۔ صحیح/غلط
- 5- جسمانی نشوونما کے دو ادوار کی رفتار تیز ہوتی ہے اور دو ادوار کی رفتار سست ہوتی ہے۔ صحیح/غلط

### مشغلہ:

آپ اپنے گھر میں یا محلے میں یا اپنے ہمسایوں میں کسی جاننے والے کے گھر پیدا ہونے والے بچے کا وزن پیدائش کے فوراً بعد کر لیں۔

اب جب وہ بچہ تین ماہ کا ہو جائے تو آپ دوبارہ اس کا وزن کریں۔ آپ دیکھیں گے کہ اس بچے کا موجودہ وزن پیدائش کے وقت کے وزن سے دوکان ہو گیا ہے یعنی پیدائش کے وقت اگر اس کا وزن چار کلوگرام تھا تو اب وہ آٹھ کلوگرام کا ہو گیا ہوگا، بشرطیکہ اس کو اس عرصے کے دوران مناسب خوراک ملتی رہی ہو اور اس عرصے میں وہ بچہ زیادہ تر صحت مند رہا ہو یا اگر بیمار ہو گیا ہو تو اسے مناسب طبی امداد مل گئی ہو۔

## 1.4- بچے کے وزن اور قد بڑھنے کی رفتار

بچے کے وزن بڑھنے کی رفتار:

پیدائش کے وقت بچوں کا وزن مختلف ہوتا ہے۔ عموماً بچوں کا وزن تین سے چار کلوگرام تک ہوتا ہے۔ بعض بچے صحت مند ہوتے ہیں اور بعض بچے کمزور ہوتے ہیں۔ پیدائش کے بعد ایک صحت مند بچے کا وزن چھ ماہ میں دو گنا ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر پیدائش کے وقت بچے کا وزن چار کلوگرام ہے تو چھ ماہ بعد اس کا وزن بڑھ کر آٹھ کلوگرام ہو جائے گا بشرطیکہ اس دوران بچے کو مناسب خوراک ملتی رہے اور اس کو کوئی بیماری لاحق نہ ہو۔ چھ ماہ سے لے کر ایک سال کی عمر تک بچے کا وزن پیدائش کے وقت کے وزن سے تین گنا ہو جائے گا یعنی پہلی سالگرہ پر بچے کا وزن بارہ کلوگرام ہو جائے گا۔ یہ اس صورت میں ممکن ہے جب بچے کو مناسب خوراک ملتی رہے اور اس کو کوئی بیماری وغیرہ لاحق نہ ہو۔

بچے کے قد کی نشوونما:

پہلے دو تین سال میں قد تیزی سے بڑھتا ہے۔ اس کے بعد قد بڑھنے کی رفتار نسبتاً کم ہو جاتی ہے اور سات آٹھ سال کی عمر میں بہت ہی کم رہ جاتی ہے۔ اس کے بعد نشوونما کا تیسرا دور کوئی گیارہ بارہ سال کی عمر میں شروع ہوتا ہے یہ دور لڑکیوں میں نسبتاً جلدی شروع ہو جاتا ہے۔ اور نسبتاً جلد ختم ہو جاتا ہے۔ لڑکے تقریباً ایک سال بعد بڑھنا شروع کرتے ہیں بلوغت کا دوراٹھارہ سے اکیس برس کی عمر تک مکمل ہوتا ہے۔



## 2- جسامت کی مختلف اقسام

اکثر والدین بچے کی جسامت کی وجہ سے پریشان رہتے ہیں کہ ان کے بچے کا قد چھوٹا ہے یا وہ بہت دبلا ہے یا وہ بہت موٹا ہے وغیرہ وغیرہ۔

بچے کی جسامت کا انحصار مندرجہ ذیل باتوں پر ہوتا ہے:

1- جسامت کی بناوٹ

2- گھر کا ماحول

3- خوراک

4- نفسیاتی پریشانی

5- جنس

بچے کی جسامت پر اثر انداز ہونے والے مندرجہ بالا پانچ امور کا مختصر بیان نیچے دیا گیا ہے۔

1- جسامت کی بناوٹ

جسامت کو اس کی بناوٹ کے لحاظ سے تین اقسام میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

(i) وہ جسامت جو کول اور موٹی ہوتی ہے (Endomorphic) کہلاتی ہے۔

(ii) وہ جسامت جو بھاری اور سخت ہوتی ہے۔ (Mesomorphic) کہلاتی ہے۔

(iii) وہ جسامت جو لمبی اور پتلی ہوتی ہے (Ectomorphic) کہلاتی ہے۔

2- گھر کا ماحول

گھر کا ماحول بچے کی جسامت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اگرچہ پیدائشی صلاحیتیں اور ماحول دونوں مل کر بچے کی جسامت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ لیکن ہر عمر میں وزن پر ماحول کا زیادہ اثر ہوتا ہے ورزش اور غذا بچے کے وزن کو کنٹرول کرتے ہیں۔

### 3- خوراک

اچھی غذا ملنے سے بچہ بڑھتا ہے اور اس کی مناسب نشوونما ہوتی ہے۔

### 4- نفسیاتی پریشانی

جب بچے لمبے عرصے تک کسی پریشانی میں مبتلا رہیں تو جسم میں ہارمون کی زیادتی ہو جاتی ہے جس سے جسمانی نشوونما رک جاتی ہے۔

### 5- جنس

لڑکے لڑکیوں کی نسبت زیادہ لمبے اور وزن میں بھاری ہوتے ہیں اور ان کے عضلات بھی زیادہ سخت ہوتے ہیں۔

## 2.1- خود آزمائی نمبر 2

مندرجہ ذیل فقرات کو غور سے پڑھیں اور درست اور غلط فقرات پر ان کے مطابق نشان لگائیے۔

- 1- Endomorphic جسمات بھاری اور سخت ہوتی ہے۔ صحیح/غلط
- 2- Ectomorphic جسمات لمبی اور پتلی ہوتی ہے۔ صحیح/غلط
- 3- بچے کے وزن کا انحصار ماحول پر ہوتا ہے۔ صحیح/غلط
- 4- پہلے دو سال میں بچے کا قد تیزی سے بڑھتا ہے اس کے بعد قد بڑھنے کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔ صحیح/غلط

### 3- جسمانی حرکات کی نشوونما

ایک نوزائیدہ بچہ جیسے جیسے بڑھتا ہے اس کی جسمانی حرکات میں پختگی کا عنصر بڑھتا جاتا ہے۔ بچے کی جسمانی حرکات کی نشوونما کا رخ عمومی حرکات سے با مقصد حرکات کی طرف بڑھ جاتا ہے۔ یعنی وقت کے ساتھ ساتھ بچے کو اپنی جسمانی حرکات پر کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے۔ رفتہ رفتہ اس سے وہی جسمانی حرکات سرزد ہوتی ہیں جو اس کے کسی مقصد کو پورا کرتی ہوں۔

ماہرین نے بچوں کے ایک گروپ کا لمبے عرصے کے لیے مشاہدہ کیا۔ ماہرین کے پیش نظر دو مقاصد تھے وہ یہ معلوم کرنا چاہتے تھے کہ۔

- 1- عمر کے کس دور میں بچے میں کون سی جسمانی حرکات نمودار ہوتی ہیں۔
- 2- کیا جسمانی حرکات ہر بچے کے لیے یکساں ہوتی ہیں یا ان میں انفرادی امتیاز پایا جاتا ہے۔

#### 3.1- بچے کی جسمانی حرکات

پختگی نشوونما کے تسلسل کو کہا جاتا ہے جس کی وجہ سے ہڈیوں، عضلات اور غدودوں میں ایسی تبدیلیاں آتی ہیں جس سے نشوونما کا تسلسل قائم رہتا ہے۔ جب تک ہڈیاں اور عضلات ایک کام کے لیے طبعی طور پر تیار نہیں ہوں گے تب تک وہ خاص کام یا حرکت سرانجام نہیں دے سکتے۔

مثال کے طور پر جب تک بچہ ایک خاص عمر تک نہیں پہنچ جاتا وہ چلنا نہیں سیکھتا۔ چلنے کی جسمانی حرکت سیکھنے سے پہلے وہ بیٹھنے اور ریگنے کی جسمانی حرکات سیکھتا ہے اس کے بعد وہ کھڑا ہونا سیکھتا ہے اور پھر اس کی ہڈیاں اور عضلات اس حد تک تیار ہو جاتے ہیں کہ وہ چلنا شروع کر دے۔

مشاہدے سے معلوم ہوا ہے کہ تین سال کے بچے سیڑھیوں پر چڑھ جاتے ہیں۔ مگر وہ ایک ٹانگ سے کودنا چار یا پانچ سال کی عمر سے پہلے نہیں سیکھتے اور ری پھلانگنا ایک ایسا عمل ہے جو عام بچے چھ سال سے بارہ سال کی عمر میں جا کر سیکھ سکتے ہیں۔ اس طرح دو یا تین سال کے بچے گیند تو پھینک سکتے ہیں مگر گیند کو نشانے پر پھینکنا چھ سال کی عمر میں جا کر سیکھتے ہیں۔

## 3.2- جسمانی حرکات میں مہارت

عام طور پر جسمانی حرکات میں مہارت کا انحصار دو قسم کی حرکات کی نشوونما پر ہے۔

1- چلنا سیکھنا

2- ہاتھوں کے استعمال کی مہارت

نوزائیدہ بچہ خود بخود نہیں بیٹھ سکتا اور وہ اپنا سر سیدھا نہیں رکھ سکتا۔ اگر اسے بٹھانے کی کوشش کی جائے تو اس کا سر پیچھے کی طرف لڑھک جاتا ہے۔ تقریباً پانچ مہینے کے بعد اپنے سر کو مضبوطی سے تھام سکتا ہے اور اس کو اس فعل میں کسی قسم کے سہارے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ وہ بچہ جس کی نشوونما معمول کے مطابق ہو اس عمر میں پیٹ کی مدد سے کروٹ لیتا ہے اور اپنے جسم کو کھینچ کر حرکت کرتا ہے۔ وقتاً فوقتاً وہ چیزوں کو پکڑنے کی کوشش کرتا ہے اور اس کے ہاتھ کی گرفت آہستہ آہستہ سخت ہو جاتی ہے۔ کچھ بچے چار سے پانچ مہینے کی عمر میں آسانی سے بیٹھ جاتے ہیں بشرطیکہ نیکیے کا سہارا ملے لیکن نو مہینے کی عمر میں تقریباً سب بچے بغیر کسی سہارے کے بیٹھ سکتے ہیں۔

عموماً چھ سے سات مہینے کی عمر میں بچہ اپنے جسم کو اٹھانے کی کوشش کرتا ہے۔ جب اس کو بازوؤں سے پکڑ کر کھڑا کیا جائے تقریباً آٹھویں اور دسویں مہینے میں بچہ مختلف چیزوں کو پکڑ کر کھڑا ہونے کی کوشش کرتا ہے۔ بارہ مہینے کی عمر میں وہ اس فعل میں یعنی چیزوں کو پکڑ کر کھڑا ہونے میں بہت حد تک ماہر ہو جاتا ہے۔ دسویں سے اٹھارہویں مہینے کے دوران میں وہ مختلف چیزوں مثلاً کرسیوں وغیرہ کو پکڑ کر قدم اٹھانے کی جدوجہد کرتا ہے اور اپنے جسم کی نقل و حرکت پر کافی حد تک عبور حاصل کر لیتا ہے۔

چلنا ایک ایسا عمل ہے جس کو سیکھنے کے لیے بچے کو پہلے بیٹھنا سیکھنا پڑتا ہے۔ اس کے بعد اسے کسی سہارے کے ساتھ کھڑا ہونا سیکھنا پڑتا ہے۔ جب بچہ بیٹھنا سیکھ لیتا ہے تو اس کی دیکھنے کی حالت یعنی بصارت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ وہ مختلف چیزوں کی طرف متوجہ ہوتا ہے ان چیزوں کی طرف اس کی توجہ ان کے رنگ یا شکل کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔ مختلف آوازوں کا رد عمل یہ ہوتا ہے کہ وہ اپنا سر ادھر ادھر گھما کر آواز کی جانب دیکھتا ہے۔ اوسطاً تیرہ یا چودہ ماہ کی عمر میں بچہ چلنا سیکھتا ہے۔

تین چار سال کی عمر میں بچہ خوب بھاگ دوڑ سکتا ہے۔ وہ اپنے راستے میں آنے والی رکاوٹوں سے بخوبی بچاؤ کر

سکتا ہے۔ چار اور پانچ سال کی عمر میں وہ اچھل کود بڑی مہارت سے سیکھ لیتا ہے۔

### مشغلہ:

یہ مشغلہ تقریباً چار سال کی عمر کے بچوں کے لیے ہے۔ آپ بچے کو مختلف قسم کے تالے اور چابیاں دیں اور کہیں کہ وہ ان چابیوں سے ان کو کھولے۔ اس تجربے سے بچہ سائز کا اندازہ لگانا سیکھے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ ہاتھوں اور آنکھوں کو ایک ساتھ ہم ربطی سے استعمال کرنا سیکھے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ اس کے چھوٹے عضلات کی مشقت اور ورزش بھی ہوگی۔

### مشغلہ:

پیدائش کے وقت اگر چہ بچے کے ہاتھ مختلف اشیاء کو مضبوطی سے جکڑ سکتے ہیں مگر وہ اپنے ہاتھوں سے مختلف قسم کی حرکات نہیں کر سکتے کیونکہ ان کا انگوٹھا ڈھیلا ہوتا ہے یعنی انگوٹھے کے عضلات اور ہڈیاں ابھی اتنی مضبوط نہیں ہوتیں جتنی کہ بقیہ انگلیوں کی۔ تقریباً آٹھویں اور نویں مہینے میں بچے کی انگلیاں اور انگوٹھا موزوں تناسب سے ایک دوسرے کے ساتھ مل کر کسی چیز کو پکڑنے اور اٹھانے کے قابل ہوتا ہے۔ تقریباً ڈیڑھ سال کی عمر تک انگوٹھے کے عضلات میں کافی مضبوطی آ جاتی ہے۔

آپ ایک ایسا بچہ لیں جس کی عمر ایک ہفتہ یا اس سے کم ہو۔ پہلے آپ اس کے ہاتھ میں جھنجھنا پکڑائیں۔ آپ دیکھیں گے کہ بچے نے اسے اپنی انگلیوں کی مدد سے پکڑ لیا۔ جس میں انگلیوں کے ساتھ ساتھ انگوٹھے کی حرکت بھی انگلیوں جیسی ہے اس لیے کہ انگوٹھے کے عضلات اور ہڈیوں میں نشوونما کی پختگی نہیں آئی۔ اب ڈیڑھ، دو سال کی عمر کا بچہ لیں اور اس پر بھی یہی تجربہ دہرائیں آپ دیکھیں گے کہ اس عمر کے بچے نے جھنجھنا اور موتی بآسانی سے اٹھا لیے۔ اس کے انگوٹھے کے عضلات ڈیڑھ، سال کی عمر تک کافی نشوونما پا چکے ہوتے ہیں۔

ہاتھ کی وہ حرکت جو کسی چیز کے پکڑنے یا اٹھانے میں انگلیوں کے ساتھ ساتھ انگوٹھے کو بھی استعمال کرے (Pincer Movement) کہلاتی ہے۔



## مشغلہ:

یہ مشاہدہ چار پانچ سال کی عمر کے بچوں کے لیے ہے۔ آپ ایک جوڑا جوتے کالیں جو بڑے سائز کے ہوں اور بچہ اپنے جوتوں کے اوپر ان کو پہن سکے۔ اس طرح ایسی قمیض یا کرتہ لیں جس کو بٹن لگے ہوں یا زپ لگی ہوتا کہ بچہ اس کو بآسانی اپنے کپڑوں کے اوپر پہن سکے۔

بچے سے کہیں کہ وہ کرتہ یا قمیض لے اور اس کو اپنے کپڑوں کے اوپر پہن لے اب اسے کہیں کہ بٹن، ہک یا زپ بند کرنے کی کوشش کرے۔ اگر بچہ ایسا کرنے میں کامیاب ہو جائے تو اس تجربے کو دلچسپ بنانے کے لیے بچے سے یہ کہا جا سکتا ہے کہ وہ آنکھوں پر پٹی باندھ کر قمیض کے بٹن بند کرے۔ اس طرح وہ جوتوں کے تسمے باندھنے کی کوشش کر سکتا ہے۔ آپ بچے سے مزید سوال کریں کہ قمیض کا رنگ کیا ہے؟ کپڑے کا ڈیزائن کیا ہے؟ کپڑا سوتی ہے یا ریشمی؟ انگلیوں سے محسوس کر کے بتائیں کہ یہ کرتا نرم ہے یا سخت وغیرہ۔

اس تجربے سے بچہ کپڑے پہننے اور اتارنے میں مہارت حاصل کرے۔ اس سے اس کے چھوٹے عضلات کی نشوونما میں مدد ملے گی۔

## ہاتھوں کی مہارت:

دائیں یا بائیں ہاتھ میں سے کسی ایک کا زیادہ فعال ہونا بہت حد تک موروثی ہوتا ہے۔ لیکن بچے بہت سے کام کرنے کے لیے دونوں ہاتھوں کو استعمال کرتے ہیں۔ ہمارا معاشرہ دائیں ہاتھ کے استعمال کو ترجیح دیتا ہے۔ اس لیے شروع ہی سے بچے کو اس بات پر آمادہ کرنا چاہیے کہ وہ دائیں ہاتھ کو کام کرنے کے لیے استعمال کرے اور اس ہاتھ سے استعمال کے لیے حوصلہ افزائی کی جائے۔ لیکن اگر موروثی طور پر بچے کا بائیں ہاتھ زیادہ فعال ہو تو بچے کو دائیں ہاتھ کے استعمال کی طرف لانے کے لیے سختی نہیں کرنی چاہیے کیونکہ ایسا کرنے سے بچے کی شخصیت پر برا اثر پڑے گا۔

## ماحول اور جسمانی حرکات میں مہارت:

جسمانی حرکات سیکھنے اور ان میں مہارت حاصل کرنے کے لیے ماحول ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اگر بچے کو مناسب خوراک ملے، وہ زیادہ بیمار نہ ہو، اگر بیمار ہو تو اس کی مناسب دیکھ بھال کی جائے، والدین اسے توجہ دیں، اس کی ضروریات کا خیال رکھیں تو بچے کی جسمانی حرکات سیکھنے کی رفتار تیز ہوگی لیکن اگر اسے مناسب ماحول نہ ملے تو اس کے سیکھنے

کے عمل کی رفتار سست ہوگی اور مختلف جسمانی حرکات میں مہارت بہت دیر میں حاصل کرے گا۔

خوراک:

ماحول کا سب سے ضروری اور اہم جزو بچے کی خوراک ہے۔ جس بچے کو صحیح خوراک نہیں ملتی اس کی جسمانی اور ذہنی نشوونما بہت سست رفتاری سے ہوتی ہے۔ اگر عضلات اور ہڈیوں کی نشوونما سست رفتاری سے ہو تو بچے کی طاقت اور جسمانی حرکات کی اہم رابطی پر منفی اثرات پڑیں گے۔

بیماری:

اگر بچہ اکثر بیمار رہتا ہو یا اس کی بیماری طویل ہو جائے تو اس کی نشوونما پر بہت برا اثر پڑے گا مثلاً وہ عام بچوں سے دیر میں بولنا اور چلنا سیکھے گا۔

### 3.3 جسمانی حرکات سیکھنے کے مختلف طریقے

1- سمعی و خطا (Trial and Error) سے سیکھنا:

اس میں بچہ یہ طریقہ آزماتا ہے وہ اپنے مقصد کو حاصل کرنے کے لیے مختلف جسمانی حرکات کرتا ہے پھر آہستہ آہستہ صرف وہی حرکات سیکھتا ہے جو اس کے لیے فائدہ مند ہوں اور وہ حرکات جو اس کے لیے مفید نہ ہوں ان کو چھوڑ دیتا ہے۔

2- نقل (Modeling) کرنا:

اس میں بچہ حرکات سیکھنے کے لیے اپنے سے کسی بڑے کی نقل کرتا ہے مثلاً والدین یا بڑے بہن بھائیوں کی۔ اٹھنے بیٹھنے، پڑھنے لکھنے اور دوسری بہت سی حرکات بچہ دوسروں کو دیکھ کر سیکھتا ہے۔ جس طرح وہ دوسروں کو کرتے ہوئے دیکھتا ہے خود بھی ویسا کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ دوسروں کی نقل میں وہ بہت سی جسمانی حرکات سیکھتا ہے۔ مثلاً اکثر بچے اسکول سے گھر آ کر ٹیچر بن جاتے ہیں اور دوسروں کو پڑھاتے ہیں اپنی ٹیچر کی نقل کرتے ہیں۔

3- باقاعدہ مشق کرانا (Training)

اس میں بچے کو کسی بھی کام سیکھنے کے لیے باقاعدہ مشق کرائی جاتی ہے۔ اگر مشق غلط طریقے سے کرائی جائے تو اس سے بچے کی جسمانی نشوونما پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

### عضلات کی نشوونما کے اصول:

عضلات کی نشوونما اوپر سے نیچے کی طرف ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر پہلے بچہ گردن پر کنٹرول حاصل کرتا ہے۔ اس کے بعد دھڑ اور پھر ٹانگوں پر اس طرح نشوونما اندر کی جانب سے باہر کی جانب ہوتی ہے۔ مثلاً بچہ پہلے اپنے کندھے، پھر کہنی اور آخر میں ہاتھ کے استعمال پر عبور حاصل کرتا ہے۔ اس طرح بچے کی جسمانی حرکات پہلے عمومی (Generalized) اور سادہ ہوتی ہیں اس کے بعد وہ مشکل اور مخصوص ہو جاتی ہے۔

### 3.4- انفرادی امتیاز اور نشوونما

سب بچے ایک وقت اور ایک ساتھ جسمانی حرکات میں مہارت حاصل نہیں کرتے۔ ہر بچے کی جسمانی نشوونما کی اپنی ایک رفتار ہوتی ہے جو دوسرے بچوں سے مختلف ہوتی ہے۔ مثلاً ایک بچہ چلنا جلدی سیکھ لیتا ہے مگر ہاتھ کا استعمال سیکھنے میں زیادہ وقت لیتا ہے۔

عام طور پر یہ دیکھا گیا ہے کہ خاندان کا پہلا بچہ جسمانی حرکات میں مہارت زیادہ جلدی حاصل کر لیتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ خاندان کا پہلا بچہ ہونے کی حیثیت سے والدین اس کو زیادہ توجہ دیتے ہیں، جب کہ اس کے بعد آنے والے بچوں پر زیادہ توجہ نہیں دے سکتے۔ گویا ماحول بچے کی جسمانی نشوونما پر اثر انداز ہوتا ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ یہ بات بھی پیش نظر رہنی چاہیے کہ ماحول کے علاوہ بچے کی موروثی صلاحیتیں بھی اس کی نشوونما پر اثر انداز ہوتی ہیں اور نشوونما کے مختلف مراحل میں اس کے انفرادی امتیاز کو برقرار رکھتی ہیں۔

### 3.5- خود آزمائی نمبر 3

- 1- نشوونما کے اہداف کی تعریف کریں۔
- 2- 5 ماہ کی عمر کے بچے کے وقتی اہداف بیان کریں۔
- 3- 3-4 سالہ بچے کی حرکی اہداف کون کون سے ہیں؟
- 4- 5-6 سالہ بچے کے سماجی و جذباتی اہداف بیان کریں۔
- 5- جسمانی نشوونما کی رفتار پر اثر انداز ہونے والے عوامل۔

## 4- جسمانی نشوونما کی رفتار پر اثر انداز ہونے والے عوامل

### 4.1- توانائی کا استعمال:

جسمانی نشوونما جب تیزی سے ہوتی ہے تو توانائی کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ جس سے بچہ بہت جلد تھک جاتا ہے۔ چنانچہ وہ چڑچڑاہو جاتا ہے مگر تھوڑا سا سستالینے سے دوبارہ تازہ دم ہو جاتا ہے۔ اس لیے بچوں کے لیے زیادہ بہتر ہے کہ ان کو دن میں آرام کرنے کا موقع دیا جائے اور ان کے جاگنے اور سونے کے اوقات میں تسلسل رکھا جائے شیرخوار بچوں کو نیند کی ضرورت بڑوں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔

### 4.2- غذائیت کی ضرورت:

پہلے دو سال کے دوران اور پھر بلوغت کے وقت موزوں غذا بہت ضروری ہے۔ اس وقت بچے کی جسمانی نشوونما میں موزوں غذائیت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اگر اس وقت صحیح خوراک نہ ملے تو بچہ کھیل کود یا لوگوں سے ملنے جلنے میں دلچسپی نہیں لیتا اور اس کی نشوونما پر قابل تلافی منفی اثرات منعکس ہوتے ہیں۔

### 4.3- موروٹی صلاحیتیں اور ماحول:

ورثے میں ملی ہوئی صلاحیتیں، خصوصیات اور ماحول دونوں مل کر بچے کی جسمانی نشوونما پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ کچھ موروٹی خصوصیات ایسی ہوتی ہیں جن پر ماحول اثر انداز نہیں ہوتا مثلاً آنکھوں اور بالوں کا رنگ، جسم کی رنگت وغیرہ لیکن کچھ موروٹی صلاحیتیں ایسی بھی ہوتی ہیں جو بچے کی شخصیت اور ذہانت کی آئینہ دار ہوتی ہیں اور جن کا انحصار ایک حد تک ماحول پر ہوتا ہے۔

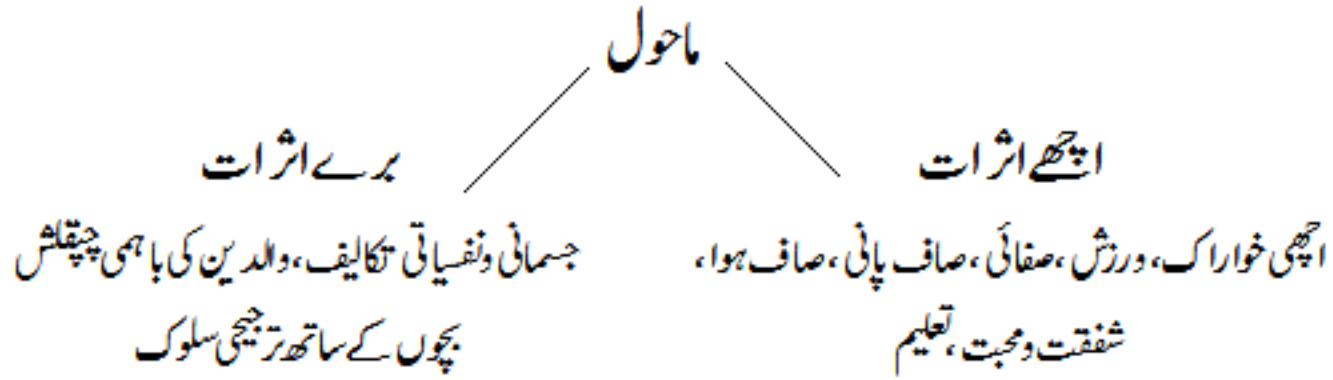
ماحول کا سب سے اہم حصہ بچے کی خوراک اور مختلف بیماریوں سے بچاؤ ہے۔ اگر بچے کو موزوں و متوازن غذا نہیں ملتی تو اس کے عضلات اور ہڈیوں کی نشوونما پر منفی اثرات ہوں گے جس سے اس کی طاقت اور جسمانی حرکات کی ہم ربطی (Motor Coordination) پر برا اثر پڑے گا اور قد کا بڑھنا بھی رک سکتا ہے۔

مثال کے طور پر دوسری جنگ عظیم کے بعد جو جاپانی امریکہ میں جا کر آباد ہو گئے، ان کی جسمانی نشوونما پر اچھا اثر



پڑا اور یہ بھی دیکھنے میں آیا کہ جیسے جیسے جاپان کے مختلف علاقوں میں معاشی اور معاشرتی حالات بہتر ہوتے گئے، وہاں جاپانیوں کی جسمانی اور ذہنی نشوونما میں اچھی تبدیلیاں رونما ہوتی گئیں۔

غرض بچہ جس قسم کی بھی صلاحیت یا خصوصیت لے کر پیدا ہوتا ہے، اگر اسے بہتر سے بہتر ماحول میں پھلنے پھولنے کا موقع دیا جائے تو اس کی انفرادی صلاحیت کی نشوونما زیادہ بہتر ہوگی۔ ماحول اور موروثی صلاحیتوں کا ایک دوسرے کے ساتھ گہرا تعلق ہے اور دونوں مل کر بچے کی جسمانی نشوونما کرتے ہیں۔



#### 4.4- جسمانی نشوونما کی رفتار

جسمانی نشوونما ایک ہی رفتار سے درجہ بہ درجہ نہیں ہوتی بلکہ یہ چار مختلف ادوار کی صورت میں رونما ہوتی ہے۔ ہر دور کی نشوونما کی اپنی رفتار ہوتی ہے جو ہر بچے کے لیے ایک انفرادی حیثیت رکھتی ہے۔ نشوونما کے ان ادوار کی مدد سے ہر بچے کی جسمانی نشوونما کی رفتار کا اندازہ ہو سکتا ہے۔

پیدائش سے دو سال کی عمر تک جسمانی نشوونما بہت تیزی سے ہوتی ہے۔ نواسیدہ بچے میں چند انعکاسی انفعال (Reflexes) موجود ہوتے ہیں مثلاً وہ آنکھیں جھپک سکتا ہے، جمائی لے سکتا ہے، اپنی خوراک کو کسی حد تک نگل سکتا ہے۔ دو سال کی عمر کو پہنچنے تک وہ اپنی جسمانی حرکات پر کافی حد تک قابو پالیتا ہے۔

دو سے آٹھ سال کی عمر تک جسمانی نشوونما کی رفتار بہت کم ہو جاتی ہے۔ آٹھ سے گیارہ برس کی عمر میں بلوغت شروع ہو جاتی ہے اور جسمانی نشوونما میں پھر اضافہ شروع ہو جاتا ہے۔

پندرہ اور سولہ سال کی عمر میں جسمانی نشوونما کی رفتار پھر تیزی اختیار کر لیتی ہے۔ اس عمر میں جنسی بلوغت آ جاتی ہے۔

نشوونما کا چوتھا دور بلوغت کے بعد شروع ہو جاتا ہے جو تقریباً اٹھارہ سے اکیس سال کی عمر میں شروع ہوتا ہے۔



اس میں جسمانی نشوونما کی رفتار چنانچہ بہت کم ہو جاتی ہے۔ اس وقت تک جتنا قد بڑھ چکا ہوتا ہے وہ باقی عمر تک قائم رہتا ہے۔

غرض جسمانی نشوونما چار ادوار کی صورت میں ہوتی ہے۔ دو ادوار (پہلے اور تیسرے ادوار) بچے کی جسمانی نشوونما کی رفتار بہت تیز ہوتی ہے اور ان کے دوران جسم کی نشوونما کے باعث نمایاں جسمانی تبدیلیاں آتیں ہیں۔ دیگر دو ادوار (دوسرے اور چھوٹے ادوار) کے دوران جسمانی نشوونما کی رفتار نسبتاً سست ہوتی ہے۔ اس عرصے میں خاص جسمانی تبدیلیاں تو نہیں آتیں مگر کچھ مختلف جسمانی حرکات اور ان کی ہم آہنگی اور ربط پر عبور حاصل کرتا ہے۔ اور اس کی حرکات و سکنات میں پختگی آ جاتی ہے۔

#### 4.5- خواہ آزمائی نمبر 4

مندرجہ ذیل کچھ بیانات لکھے گئے ہیں۔ ان میں سے بعض صحیح ہیں اور بعض غلط۔ اگر بیان درست ہو تو ”صحیح“ کے گرد دائرہ لگائیں اور اگر غلط ہو تو ”غلط“ کے گرد دائرہ لگائیں۔

- |    |  |      |     |
|----|--|------|-----|
| 1- | جسمانی نشوونما ایک ہی رفتار سے درجہ بدرجہ ہوتی ہے۔                                 | صحیح | غلط |
| 2- | جسمانی نشوونما کے چار ادوار ہوتے ہیں۔  | صحیح | غلط |
| 3- | جسمانی نشوونما کو پہلا دو دو سال کی عمر میں شروع ہوتا ہے۔                          | صحیح | غلط |
| 4- | بلوغت چوتھے دور کے بعد شروع ہوتی ہے۔   | صحیح | غلط |
| 5- | جسمانی نشوونما کے دو ادوار کی رفتار تیز ہوتی ہے اور دو ادوار کی رفتار سست ہوتی ہے۔ | صحیح | غلط |

## 5۔ بول و براز کی تربیت

پہلے سال کے آخر میں یا دوسرے سال کے شروع میں بچے کی بول و براز کی تربیت شروع کر دینی چاہیے۔ ایک سال کے چھوٹے بچے میں غصلات کی پختگی نہیں ہوتی۔ ایک سال کی عمر میں بچہ تربیت کے لیے تیار ہوتا ہے۔ بچے کے بول و براز کی تربیت کے دوران میں مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

(1) بچہ کن احساسات کے ساتھ اس تربیت کی طرف مائل ہوتا ہے؟

(2) ماں کا بچہ کے بول و براز کی تربیت کی طرف کیا رویہ ہے؟

بچے کی تربیت اگر سختی سے کی جائے تو بچے کے جذبات کو ٹھیس پہنچتی ہے اور اس کی شخصیت کی نشوونما پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ وہ مائیں جو مار پیٹ سے کام لیتی ہیں یا اپنے بچوں سے سرد مہری سے پیش آتی ہیں اور اپنی محبت کا اظہار نہیں کرتیں یا کم کرتی ہیں وہ بچے کی بول و براز کی تربیت درست طریقے پر نہیں کر سکتیں۔

اس کے برعکس ایک شفیق اور محبت سے بھرپور ماں تسلی اور اطمینان سے بچے کو پیار کے ساتھ اس فعل کی طرف متوجہ کرتی ہے۔ وہ بچے کے بول و براز کے فعل کو مسئلہ نہیں بناتی، وہ بچے کی مدد کرتی ہے۔ اگر بچہ اس تربیت کے دوران میں کسی وقت ناکام ہو تو بچے کی ناکامی کو نظر انداز کرتی ہے اور اس کی نقل و حرکت کو پیش نظر رکھتے ہوئے اس کے بول و براز کے وقت کا دھیان رکھتی ہے۔ سمجھدار ماں بول و براز کی تربیت کو بچے کے لیے بوجھ نہیں بناتی۔ وہ ضرورت سے زیادہ صفائی اور مقررہ وقت پر زور نہیں دیتی ہے۔ جو والدین صفائی، وقت کی پابندی پر بہت توجہ دیتے ہیں وہ بچے کو پریشان رکھتے ہیں۔

جو بچہ رات کو بستر گھیرا کر دیتا ہو، اس کے ساتھ والدین کا رویہ نرم ہونا چاہیے۔ دوسروں کے سامنے اس کی توہین نہیں کرنی چاہیے اور نہ ہی مارنا پیٹنا چاہیے۔ والدین کو بچے کی اس عادت پر ضرورت سے زیادہ پریشان نہیں ہونا چاہیے۔ اس کے برعکس ضرورت اس بات کی ہے کہ والدین اس وقت کا اندازہ کر لیں جب بچہ بستر گھیرا کرتا ہے۔ رات کو تقریباً اس وقت بچے کو غسل خانے لے جایا جائے تاکہ وہ بستر گھیرا نہ کرے۔ جس رات بچہ بستر گھیرا نہ کرے اسے شاباش دی جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ گھر کے ماحول کا جائزہ لینا چاہیے۔ ہو سکتا ہے خاندان حالات کی وجہ سے پریشان رہتا ہوئے بچے کی پیدائش، ماں باپ کی لڑائی یا بچے کی ہر وقت کی مار پیٹ بچے کی اس عادت کا باعث بن سکتی ہے۔

## 6۔ سماعت

قوت سماعت ایک ایسا ذریعہ ہے جس کی مدد سے بچہ اپنے ارد گرد کے ماحول سے رابطہ رکھتا ہے۔ بولنا سیکھنے سے پہلے سماعت بچے کو اپنے ماحول کے مختلف رد عملوں اور حرکات کا احساس دلاتی ہے اور پھر بچے میں ایک خاص قسم کا جوابی عمل ابھارتی ہے مثلاً ماں کے قدموں کی آواز سے بچہ رونامند کر دیتا ہے یا دروازے کی گھنٹی بجنے سے بچہ دروازے کی طرف دیکھتا ہے کہ اندر کون آرہا ہے۔ سماعت ہی کے باعث بچہ سمجھنا اور بولنا سیکھتا ہے۔

### 6.1۔ سماعت۔ پیدائش سے پہلے اور پیدائش کے بعد:

پیدائش سے پہلے بچے میں قوت سماعت پائی جاتی ہے۔ اس بات کی تصدیق ماہرین نفسیات کے تجربات سے ہو چکی ہے۔ بچہ کچھ آوازیں پیدائش سے پہلے اور پیدائش کے فوراً بعد نہیں سُن سکتا۔ اس کی وجہ کان میں مواد کا موجود ہونا ہے۔ پیدائش کے بعد جب یہ مواد کان سے نکل جاتا ہے تو بچہ یہ باریک آوازیں بھی سن لیتا ہے۔ آنکھوں کا چھپکنا، جسم کی حرکات، آواز کی طرف مڑنا اور اطمینان یا تکلیف کا چہرے سے اظہار کرنا چند ایسی نشانیاں ہیں جن سے یہ پتہ چلتا ہے کہ بچہ سن رہا ہے۔ تجربات سے یہ معلوم ہوا ہے کہ وقت سماعت کی نشوونما میں وراثت، ماحول، مشق اور جسمانی نشوونما کی پختگی مل کر اثر انداز ہوتی ہیں۔

بچہ کون کون سی آوازوں کو کس حد تک سن سکتا ہے، اس کا انحصار بچے کی موروثی صلاحیتوں پر ہے۔ اس سلسلے میں بچوں کے ساتھ مختلف شدت کی آوازوں کا تجزیہ کیا گیا جس سے یہ معلوم ہوا کہ بچپاس بچوں میں سے تقریباً ہر بچے میں ایک خاص شدت کی آواز سننے کی ایک انفرادی قوت موجود تھی جو دوسرے بچوں سے بہت مختلف تھی۔ کچھ ماحول ایسے ہوتے ہیں جہاں بچوں کو خاص آوازیں سننے کا موقع زیادہ ملتا ہے جس کی وجہ سے وہ ان آوازوں کی پہچان میں ماہر ہو جاتے ہیں۔

مشق بھی قوت سماعت کے فروغ میں نمایاں کردار ادا کرتی ہے۔ مثال کے طور پر وہ بچے جن کے والدین کو ننگے اور بہرے ہوتے ہیں ان کی سماعت کی مشق کم ہوتی ہے کیونکہ والدین ان کے ساتھ گفتگو نہیں کر سکتے۔ اگرچہ ان بچوں میں سماعت کے اعضا موجود ہوتے ہیں لیکن پھر بھی ان کی قوت سماعت ان بچوں سے کم ہوتی ہے جن کے والدین کو ننگے اور بہرے نہیں ہوتے۔ اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ مشق سے سماعت کی قوت بہتر ہوتی ہے۔

تجربات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ جوں جوں بچے عمر میں بڑھتے جاتے ہیں۔ ان کی قوت سماعت بہتر ہوتی جاتی ہے اور اگر ساتھ ساتھ مشق بھی کرائی جائے تو سماعت میں اور بھی اضافہ ہوگا۔

### 7.6 مشغلہ

ٹین یا گتے کے چھ ڈبے لیں۔ آپ دو ڈبوں میں ایک ایک قسم کی چیز ڈالیں مثلاً دو ڈبوں میں ریت، دو ڈبوں

میں پتھر اور دو ڈبوں میں سکے۔ اس کے بعد ان ڈبوں میں پانی ڈال کر ان کے منہ اچھی طرح بند کر دیں۔ ان ڈبوں کو آپس میں ملا دیں۔ اب بچے سے کہیں کہ وہ ان ڈبوں کے تین جوڑے بنائے جن میں ہلانے پر ایک جیسی آواز آتی ہو۔ اس تجربے سے یہ معلوم کیا جاسکتا ہے کہ کیا بچہ مختلف آوازوں کی پہچان کر سکتا ہے یا نہیں اور کیا وہ الگ گروپ بنانا سیکھتا ہے یا نہیں۔

## 7.7 مشغلہ

کارڈ بورڈ کو کوچو کور شکل میں کاٹ لیں اور اس پر کسی ہلکے رنگ کا کاغذ چپکا دیں، پھر اس پر مختلف تصاویر لگا دیں۔ اس کے بعد ایک تیر کی شکل کا ٹیس اور پن سے اس کے اوپر لگا دیں۔ مثلاً ایک چوکور پر بکری، کتا، مور اور درخت کی تصاویر ہیں۔ آپ بچے سے کہیں کہ آواز ”بک“ سے یا ”مو“ شروع ہونے والی تصاویر کی طرف تیر کو موڑو۔ اس تجربے میں بچہ قوتِ سماعت میں مشق کرتا ہے اور وہ آواز اور علامت کا باہمی تعلق سیکھتا ہے۔

## 7.8 مشغلہ

بچے کو توجہ کسی چیز کی طرف دلانیں مثلاً اس کے پیچھے کھڑے ہو کر چھری اور گلاس سے آواز پیدا کریں۔ پہلے یہ آواز بچے کے بائیں کان کی طرف پھر دائیں کان کی طرف اور دیکھیں کہ آیا بچہ شور کی طرف اپنی گردن موڑتا ہے یا نہیں۔ اگر اس تجربے کے بعد آپ کو بچے کی قوتِ سماعت کے متعلق شکوک پیدا ہوں تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## 6.2۔ کان کی صحت

- (1) بچے کے کان میں کبھی بھی روئی نہ ٹھونسے۔
- (2) اگر کوئی چیز کان میں چلی جائے تو کبھی اسے بالوں کی پن، ماچس کی تیلی یا سلائی سے نکالنے کی کوشش نہ کریں۔ اس سے چیز اور اندر کی طرف دھنستی ہے اور کان کے پردے کے زخمی ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔
- (3) اگر کوئی کیڑا مکوڑا کان میں گھس جائے تو بچے کو اندھیرے کمرے میں لے جا کر کان کی طرف مارچ روشن کریں۔ اس سے کیڑا باہر کی طرف آسکتا ہے۔ کان میں تو کیلی چیز نہ ڈالیں۔
- (4) کان کی کوئی بھی تکلیف ہو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ کان سے پیپ آنے کی بہت سے وجوہات ہوتی ہیں مثلاً کان میں زخم ہونا یا اگر زکام ہو، گلا خراب ہو تو اس سے بھی کان پک سکتا ہے۔ کان کے درد یا پیپ آنے کو زیادہ دیر نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔
- (5) اگر خدا نخواستہ چھوٹے بچوں میں سماعت کا نقص محسوس ہو تو بچے کو فوراً ڈاکٹر کو دکھایا جائے اور جس حد تک ہو سکے اس نقص کو دور کیا جائے۔ سننے کے آلات کا استعمال شروع کیا جائے۔



## 7۔ بصارت

تجربات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ جب بصارت کا استعمال نہ کیا جائے تو اس کی نشوونما میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے نئے خیالات سمجھنے اور نئے تجربات سیکھنے میں مشکل پیش آتی ہے۔

بصارت کی نشوونما میں تجربہ، تعلیم اور چنگلی مل کر اثر انداز ہوتے ہیں۔

ایک مہینے سے کم عمر کے بچے روشنی کو اپنی آنکھوں سے صحیح جگہ فوکس نہیں کر سکتے۔ یہ عمل اڑھائی مہینے کی عمر میں شروع ہو جاتا ہے۔ مختلف گہرائیوں میں فرق کرنے کی صلاحیت چھ مہینے کی عمر میں پیدا ہوتی ہے۔ تین مہینے کی عمر میں بچہ رنگدار پر توجہ دینا شروع کرتا ہے۔

وہ بچے جو والدین کی توجہ کو مرکز ہوتے ہیں اور جن کا ماحول مختلف دلچسپیوں سے مالا مال ہوتا ہے، ان کی بصارت کی نشوونما میں ان کے تجربات، تعلیم اور چنگلی مل کر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ایسے بچے چست اور ہوشیار نظر آتے ہیں۔

### 7.1۔ آنکھوں کی صحت:

- (1) بچے کا منہ باقاعدگی سے دھویں۔
- (2) اگر بچے کی آنکھوں میں پانی آئے یا سرخ ہو جائیں تو نیم گرم پانی سے آنکھیں دھویں۔
- (3) بالوں میں خشکی بھی آنکھوں کو خراب کر دیتی ہے۔
- (4) بچے کی خوراک میں انڈا، دودھ، گاجر، کھجور، اور پتوں والی سبزیوں کا کثرت سے استعمال کریں۔ ایسی خوراک دامن ”اے“ کی کمی نہیں ہونے دیتی۔ اس کی کمی کی صورت میں بچے کی نظر کمزور ہو جاتی ہے۔
- (5) اگر بچے کی آنکھ میں کوئی تکلیف ہو جائے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

### 7.2۔ خود آزمائی نمبر 5

- 1۔ بصارت کی اہمیت بیان کریں؟
- 2۔ آنکھوں کی صحت کے لیے کون سے اقدامات ضروری ہیں؟
- 3۔ آپ کے خیال میں کان کی صحت کا خیال کس طرح رکھنا چاہیے؟



## 8- جوابات

### خود آزمائی نمبر 1

- |     |    |     |    |      |    |     |
|-----|----|-----|----|------|----|-----|
| غلط | -1 | غلط | -2 | صحیح | -3 | غلط |
| غلط | -4 | غلط | -5 | صحیح |    |     |

### خود آزمائی نمبر 2

- |      |    |     |    |      |    |      |
|------|----|-----|----|------|----|------|
| غلط  | -1 | غلط | -2 | صحیح | -3 | صحیح |
| صحیح | -4 |     |    |      |    |      |

### خود آزمائی نمبر 3

- 1 جواب کے لیے دیکھئے سکشن 1
- 2 جواب کے لیے دیکھئے سیکشن 3.1
- 3 جواب کے لیے دیکھئے سیکشن 3-2
- 4 جواب کے لیے دیکھئے سیکشن 3.2
- 5 جواب کے لیے دیکھئے سیکشن 3.2

### خود آزمائی نمبر 4

- |      |    |      |    |      |    |     |
|------|----|------|----|------|----|-----|
| غلط  | -1 | غلط  | -2 | صحیح | -3 | غلط |
| صحیح | -4 | صحیح | -5 | غلط  |    |     |

### خود آزمائی نمبر 5

- 1 جواب کے لیے دیکھئے سکشن 7
- 2 جواب کے لیے دیکھئے سیکشن 7.1
- 3 جواب کے لیے دیکھئے سیکشن 6.2

## ذہنی وجذباتی نشوونما

تحریر: نعیم پرویز  
نظر ثانی: عاصمہ آفرین، شمیم ایوب

## فہرست مضامین

214	پونٹ کا تعارف
214	پونٹ کے مقاصد
215	1- ڈینی نشوونما کے ابتدائی مظاہر
215	1.1- ڈینی نشوونما کی نوعیت
215	1.2- ذہانت کی تعریف
216	1.3- ذہانت کا اظہار عمل سے ہوتا ہے
217	1.4- ذہانت پر وراثت اور ماحول کا اثر
218	1.5- ماحول کو کس طرح بہتر بنایا جاسکتا ہے
219	1.6- خود آزمائی نمبر 1
221	2- شان پیاجے کا نظریہ ڈینی نشوونما
226	2.1- خود آزمائی نمبر 2
227	3- بچے کی وقوفی نشوونما
227	3.1- وقوفی نشوونما کی تعریف
228	3.2- بچوں میں وقوفی قابلیتیں
231	3.3- جذباتی و احساساتی نشوونما
232	3.4- جذبات کی تعریف
232	3.5- جذبات و احساسات کی اقسام
233	3.6- بچوں کے جذبات کی خصوصیات

233	3.7- اوائل عمر کے بچوں کے مشترکہ جذبات و احساسات
234	3.8- خود آ زمانی نمبر 3
236	4- جوابات خود آ زمانی

## یونٹ کا تعارف

اس یونٹ میں ہم نے روایت سے ہٹ کر نفسیات کی تازہ ترین معلومات کو اب تک پہنچانے کی کوشش کی ہے۔ یونٹ میں جا بجا عام زندگی کی مثالوں اور تجربات کرنے کی ترغیب کے ساتھ ذہانت کے مختلف درجوں کو سمجھانے کی کوشش کی گئی ہے۔

اس یونٹ کی خصوصیت یہ ہے کہ آپ کو صرف یہ معلوم ہوگا کہ ذہانت کیا ہے بلکہ بچوں کی ذہانت کو ابھارنے اور ان کی جہتوں کو اجاگر کرنے کے طریقے بھی بتائے گئے ہیں۔ امید ہے کہ آپ اس کو پڑھ کر کے پوری طرح مستفید ہوں گے۔

## یونٹ کے مقاصد

اس یونٹ کے مطالعے کے بعد ہم توقع رکھتے ہیں کہ آپ بتا سکیں گے کہ:

- 1- ذہنی نشوونما کا مطلب کیا ہے؟
- 2- ذہنی نشوونما کا آغاز کیسے ہوتا ہے؟
- 3- عمر کے ساتھ ساتھ ذہنی نشوونما کن منازل کو طے کرتی ہے؟
- 4- ذہانت کسے کہتے ہیں؟ اس کی نوعیت اور افادیت کیا ہے؟
- 5- ذہنی نشوونما پر وراثت اور ماحول کا کتنا اثر پڑتا ہے؟
- 6- اچھی ذہنی نشوونما کے لیے ماحول کو کیسے بہتر بنایا جائے؟
- 7- ذہنی نشوونما کیا ہے؟ بچوں میں اس کی نشوونما کی کیا نوعیت ہے؟
- 8- بچوں میں جذبات و احساسات کی نشوونما سے کیا مراد ہے؟



# 1- ذہنی نشوونما کے ابتدائی مظاہر

(Early Indications of Intellectual Growth)

کیا آپ نے کسی نومولود کا بغور مطالعہ کیا ہے؟ آپ نے تین چار سال کی عمر کے بچے کو بڑھتے، پروان چڑھتے اور سیکھتے دیکھا ہے؟ اگر نہیں تو آپ کسی بھی عمر کے بچے کا مطالعہ کرنا شروع کر دیں، آپ محسوس کریں گے کہ یہ کام دلچسپ ترین کاموں میں سے ایک ہے۔

پیدائش کے وقت بچہ صرف چند غیر شعوری، انعکاسی افعال (Reflex actions) لے کر پیدا ہوتا ہے لیکن جلد ہی وہ بے شمار شعوری افعال سیکھ لیتا ہے۔ مثلاً ابتداء میں وہ صرف منہ میں دودھ آئے تو اس کو زبان اور ہونٹوں کی مدد سے پینے کا عمل جانتا ہے پھر ماں جو نہی بچے کو کود میں اٹھاتی ہے۔ بچہ دودھ پینے کی کوشش میں منہ کو کھولنا اور اس کا رخ ماں کی چھاتی کی طرف موڑنا سیکھ لیتا ہے اور کچھ عرصہ میں وہ دودھ مانگنے اور بوتل کو اٹھا کر پینے کے قابل ہو جاتا ہے چنانچہ ابتدائی غیر شعوری یا انعکاسی افعال سے سیکھنے اور ماحول کو سمجھنے کا ایک نہ ختم ہونے والا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔

## 1.1- ذہنی نشوونما کی نوعیت (Nature of Intellectual Growth)

آپ نے اندازہ لگایا ہوگا کہ بچے کی ذہنی نشوونما کا سادہ الفاظ میں مطلب بچے میں ان تمام قابلیتوں اور صلاحیتوں کا پیدا ہونا ہے جو بچہ عمر کے ساتھ ساتھ حاصل کرتا اور ان کے استعمال سے اپنے ماحول کو نہ صرف سمجھ لیتا ہے بلکہ اس میں رہتے ہوئے خود کو اس کے مطابق ڈھال لیتا ہے۔ بعض اوقات وہ ماحول میں کچھ تبدیلیاں لانے کی کوشش کرتا ہے تاکہ اس کی اپنی ذہنی و جسمانی ضروریات پوری ہو سکیں۔ ان تمام قابلیتوں اور صلاحیتوں کا مجموعی نام ذہانت ہے۔

## 1.2- ذہانت کی تعریف (Defination of Intelligence)

کیا اب آپ ذہانت کی تعریف کر سکتے ہیں؟ تو ایک سادہ کاغذ پر کوشش کریں کہ ماہرین نفسیات نے ذہانت کی تعریف اگرچہ مختلف الفاظ میں کی ہے لیکن ان تمام کا مفہوم یا تو کم و بیش ایک ہی ہے یا پھر ایک دوسرے کے بہت نزدیک ہے۔

بعض ماہرین کا کہنا ہے کہ ذہانت سے مراد وہ قابلیت ہے جس سے انسانی زندگی میں پیش آنے والے کاموں

(Tasks) اور مسائل (Problems) کو ذہنی طور پر سوچنا (Abstrate thinking) سمجھنا حل کرنا اور سیکھنا ہے دوسرے الفاظ میں یہ وہ قابلیت ہے جس کی مدد سے انسان زندگی کے امور میں کامیابی سے ہمکنار ہوتا ہے کچھ ماہرین اسے مطابقت (Adaptation) میں مدد دینے والی قابلیت کہتے ہیں یعنی وہ ذہنی استعداد جو انسان کو اپنے ماحول میں بہتر اور احسن طریقے سے زندگی گزارنا سکھاتی ہے۔

### 1.3- ذہانت کا اظہار عمل سے ہوتا ہے

مندرجہ بالا تعریف سے ظاہر ہوتا ہے کہ ذہانت اگرچہ ذہنی استعداد ہے لیکن بچے کے ذہن، بے وقوف یا کم ذہن ہونے کا علم صرف اس کے عمل سے ہو سکتا ہے۔ مثلاً اپنی عمر کے مطابق وہ کام یا وہ امور جو بچے سے متوقع ہیں، اگر وہ بخوبی سمجھ لے اور سرانجام دے تو ہم سمجھ لیتے ہیں کہ بچہ ذہین ہے مثلاً جب ایک ڈیڑھ سال کا بچہ رسی کے سرے پر بندھے ہوئے کھلونے کو رسی کھینچ کر پکڑے یا دو اڑھائی سال کا بچہ اور بچے شیلف سے کوئی چیز اتارنے کے لیے چھوٹی میز کا استعمال کریں یا تین ساڑھے تین سال کا بچہ بوتل کا ڈھکن گھما کر بند کرے یا چار ساڑھے چار سال کا بچہ تالے کے سوراخ کے مطابق چابی کا انتخاب کرے اور پانچ ساڑھے پانچ سال کا بچہ ڈیزائن دیکھ کر بلاکوں سے ماڈل بنا لے تو ہم کہتے ہیں کہ بچہ ذہین ہے۔

ہم بچوں کے اعمال سے ان کی ذہنی نشوونما کے معیار کا اندازہ لگاتے ہیں۔ دراصل انسان کے تمام کاموں میں ذہانت ایک اہم کردار ادا کرتی ہے اور وہ تمام کام جو اب ہم آسانی سے بغیر کوشش کے انجام دے دیتے ہیں کبھی نہ کبھی ہمارے لیے نئے تھے۔ اس سے یہ مطلب اخذ ہوتا ہے کہ چونکہ ذہانت نئے کاموں کو کامیابی سے سرانجام دینے اور مسائل کو حل کرنے کا نام ہے تو آموزش (Zearing) اور اکتساب (Achivement) کا ذہانت کی کوالٹی (Quality) اور معیار (Standard) پر گہرا اثر ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب ہم ذہانت کی پیمائش چاہتے ہیں تو ان اعمال کا جائزہ لیتے ہیں جو بچے نے سیکھے ہیں مثلاً

- 1- بچے نے ماحول کے مشاہدے سے کیا سیکھا؟
- 2- بچے نے زبان (ذخیرہ الفاظ) میں کتنی صلاحیت حاصل کی؟
- 3- بچے نے اپنے ہاتھ پاؤں کی مدد سے کیا کام کرنے سیکھے؟

4- جو کچھ اسے پڑھایا گیا بچے نے اس میں کیا کارکردگی دکھائی؟

لیکن بالغ انسان کی شخصیت کے تمام پہلو مندرجہ بالا چار قسم کی آموزش میں نہیں سما سکتے۔ اس لیے ذہانت کا تعلق صرف ان چیزوں سے ہی نہیں بلکہ انسان کی شخصیت کے بہت سارے پہلوؤں سے ہے۔

## 1.4- ذہانت پر وراثت اور ماحول کا اثر

(Intelligence, Heredity and Environment)

اکثر یہ بات سننے میں آتی ہے کہ فلاں بچہ ذہین نہیں ہے کیونکہ یہ پیدائشی ایسا ہے یا اس کا باپ بھی ایسا ہی تھا وغیرہ وغیرہ آپ کیا سمجھتے ہیں ایسی بات کہنا درست ہے؟ یا آپ کے خیال میں کیا یہ ممکن ہے کہ ذہین ہونا یا نہ ہونا وراثت میں ملے؟

در اصل یہ تو ہو سکتا ہے کہ ایک بچہ پیدائشی کم ذہین یا ذہنی طور پر پس ماندہ (Retarded) ہو لیکن یہ بات کہنا درست نہیں ہے کہ ایک بچہ صرف اس لیے کم ذہین ہے کیونکہ اس کا باپ یا خاندان کے بزرگوں میں سے کوئی کم ذہین تھا۔ دوسرے الفاظ میں شاید یہ کہا جاسکتا ہے کہ ذہانت کی نشوونما میں جو عوامل کارفرما ہیں ان کی بنیاد پیدائش کے وقت پڑتی ہے لیکن ان بنیادوں پر ذہانت کی عمارت اور پھر عمارت کی آرائش و زیبائش کا انحصار بہت حد تک فرد کے ماحول اور اس کے اپنے مخصوص تجربات اور واقعات پر ہے۔

اس لیے کند ذہن باپ کا بچہ بہت ذہین بھی ہو سکتا ہے اور بہت ذہین باپ کا بچہ کند ذہن بھی ہو سکتا ہے۔ دراصل ذہانت میں وراثت کا تصور اس طرح نہیں ہے کہ ایک باپ کی کوکھائی ہوئی دولت اس کے بیٹے کو مل گئی یا باپ کی غریبی بیٹے میں قائم رہی۔

ہاں البتہ جب ہم ذہانت میں وراثت کی بات کرتے ہیں تو ہماری مراد صرف اتنی ہوتی ہے اور صرف اتنی ہی ہونی چاہیے کہ پیدائش کے وقت بچہ اپنے مخصوص جینز (Genes) کی وجہ سے ایک مخصوص نظام عصبی (Nervous system) کا مالک ہوتا ہے اور اس مخصوص نظام عصبی کی وجہ سے اس کی سیکھنے کی صلاحیت مخصوص ہو جاتی ہے اور اس مخصوص صلاحیت کی وجہ سے اس کی ذہانت کی نشوونما ایک منفرد اور مخصوص طریقے سے ہوتی ہے چنانچہ ذہنی نشوونما میں وراثت کا عمل ضرور ہے لیکن صرف اتنا کہ بچہ مخصوص جینز (Genes) کی وجہ سے وہ بنیادیں لے کر پیدا ہوتا ہے جن پر بعد میں ذہانت کی



عمارت استوار ہوتی ہے لیکن نشوونما کے پورے عمل کا دارومدار ماحول پر ہے۔

## 1.5- ماحول کو کس طرح بہتر بنایا جاسکتا ہے

چونکہ ماحول ذہنی نشوونما کے لیے خاص اہمیت رکھتا ہے تو کیا یہ ممکن ہے کہ ہم بچے کے لیے ماحول کو اس طرح بنائیں کہ وہ بچے کی ذہنی نشوونما کے لیے سودمند ہو اور بچے کی ذہانت کو جلا بخشنے۔ یہ کام ناممکن تو ہرگز نہیں، لیکن کافی مشکل ضرور ہے۔

ایک ماہر نفسیات مرفی (Marphy 1967) نے تحقیق سے یہ بات ثابت کی ہے کہ جن بچوں کے ماحول میں ایسی گنجائش تھی کہ وہ مختلف تجربات سے دوچار ہوئے اور ان کو بے شمار چیزوں کو پکڑنے، استعمال کرنے اور یہاں تک کہ توڑنے پھوڑنے کا موقع ملا۔ وہ بچے زیادہ ذہین ہو گئے۔ چنانچہ ذہانت کی نشوونما پر ماحول کے اثر کی اہمیت اپنی جگہ مسلم ہے ذیل میں ہم ان عوامل کی نشاندہی کر رہے ہیں جو ماحول کو زیادہ سے زیادہ سودمند بنانے کے لیے مدد دے سکتے ہیں۔ ان کو بہتر بنا کر چھوٹے بچوں خاص طور پر تین سال تک کی عمر کے بچوں کی جسمانی، جذباتی، معاشرتی اور ذہنی نشوونما کو بہتر سے بہتر کیا جاسکتا ہے۔

- 1- مناسب اور متوازن خوراک بچے کے لیے بہت ضروری ہے۔ غیر متوازن اور ناقص غذا سے بچوں کی صحت کمزور رہتی ہے اور بیماری ان کو جلد ہی اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہے۔ جس کا منفی اثر ان کی ذہنی نشوونما پر بھی ہوتا ہے۔
- 2- بچے کی تکلیف میں اس کی مدد کرنا بہت ضروری ہے۔ بچے کی جسمانی تکلیف میں اگر مدد نہ ملے تو اس سے نہ صرف بچے کی جسمانی نشوونما متاثر ہوتی ہے بلکہ بچے کی ذہنی نشوونما خاص طور پر جذباتی صحت پر برا اثر پڑتا ہے اسی طرح بچے کی جسمانی تکلیف اگر طول کھینچ جائے تو بچہ بے چینی (Anxious)، عجیب کش مکش، جارحانہ (Aggression)، معاشرتی کنارہ کشی (Withdrawn) یا معاشرہ دشمن (Anti social) جیسے جذباتی عناصر جنم لے سکتے ہیں۔

- 3- بچوں کی پسند، ناپسند کا خیال کرنا اور ان کی طبیعت اور میلان کا خیال رکھنا بچے کا ذہنی نشوونما پر کافی مثبت اثر ڈالتا ہے بچوں کی انفرادی ضروریات کے مطابق ان کی پسند اور ناپسند کا خیال رکھتے ہوئے ان کی تربیت بہت ضروری ہے سمجھ دار مائیں اور والدین اپنے ہر بچے کی طبیعت کو پہچان لیتے ہیں مثلاً انہیں پتہ چل جاتا ہے کہ بچے کو میٹھا

پسند ہے یا نیکین۔ بچے کو شوخ رنگ پسند ہیں یا ہلکے وغیرہ وغیرہ بچے کی ان ذہنی ضروریات اور پسند ناپسند کا خیال رکھنا بچے کی بہتر سے بہتر نشوونما کے لیے بہت ضروری ہے۔

4- بچے کے ساتھ باتیں کرنی چاہیے وہ عمر میں جتنا بھی چھوٹا ہو تو وہ ان باتوں کو سمجھ سکے یا نہیں اور ان کو جواب دے سکے یا نہیں۔ بہت ضروری ہے یہ چیز بچے کو زبان سیکھنے اور اس کے استعمال میں بہت مدد دیتی ہے۔ یہ بات مسلمہ ہے کہ زبان کا تعلق فکر اور سوچ کی نشوونما سے بہت گہرا ہے۔

5- بچے کی حوصلہ افزائی کرنا بہت ضروری ہے۔ ان تمام کاموں میں جن سے بچہ اپنے آپ کو خوش کرتا ہے یا جن سے وہ خود کو آرام و سکون پہنچاتا ہے۔ بچے کی ممکنہ حد تک حوصلہ افزائی کرنی چاہیے۔ اس کے علاوہ جب بچہ خود کوئی کام کرنا چاہیے مثلاً خود کھانے پر اصرار کرنا، خود کپڑے پہننے کی کوشش کرنا، تو ان تمام کوششوں میں بچے کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے۔ بچے کو چھوٹی چھوٹی باتوں سے روکنا اور ہر وقت ”نہ نہ“ کرتے رہنا بچے کی ذہنی نشوونما اور صلاحیتوں کی نشوونما کے عمل کو منفی طور پر متاثر کرتا ہے اس لیے بچے کو خود مختار بنانے کے لیے اور نئی نئی چیزیں سکھانے کی صلاحیت کو بڑھانے کے لیے اسکی چھوٹی چھوٹی کوششوں کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے تاکہ نئے نئے مسائل سے نبرد آزما ہونے کی صلاحیت بہتر طریقے سے پروان چڑھے۔

6- معاشرتی روابط میں تسلسل بچے کے لیے بہت ضروری ہے۔ خاص طور پر بچے کے ماں باپ، بہن بھائیوں اور دوسرے قریبی رشتہ داروں سے تعلق اور رشتہ متواتر استوار رہنا از حد ضروری ہے۔ ماں اور باپ یا دونوں میں سے کسی ایک کا کسی بھی وجہ سے دور ہو جانا بچے کی ذہنی نشوونما پر نہایت منفی اثرات کا حامل ہو سکتا ہے۔ لیکن ان رشتوں میں تسلسل سے بچے میں ایک مضبوط ذات (Stable self care) اپنی اہمیت کا احساس (Sence of being valued) اور صحت مند معاشرہ پسندی (Sociability) کی صلاحیتیں پروان چڑھتی ہیں اس سے نہ صرف بچہ میں احساس تحفظ (Security) پیدا ہوتا ہے بلکہ دوسروں پر اعتماد پنپنے ہوتا ہے۔

## 1.6- خود آزمائی نمبر 1

مندرجہ ذیل فقرہ کو درست الفاظ سے پر کیجئے۔

1- چار ماہ کی عمر میں بچہ پیٹ کے بل لیٹے لیٹے اپنا..... اوپر اٹھا سکتا ہے۔



- 2- تمام قابلیتوں اور صلاحیتوں کو سیکھنے کے لیے ایک بنیادی استعداد اور صلاحیت کی ضرورت ہوتی ہے جسے..... کہتے ہیں۔
- 3- وہ قابلیت ہے جس کی مدد سے انسان زندگی کے امور میں کامیابی سے ہم کنار ہوتا ہے۔
- 4- پیدائش کے وقت بچہ صرف چند غیر شعوری..... افعال لے کر پیدا ہوتا ہے۔
- 5-..... اور..... کا ذہانت کی کوالٹی اور معیار پر گہرا اثر ہوتا ہے۔
- 6- انسانوں میں عمومی استعداد کے ساتھ..... بھی موجود ہوتے ہیں۔

## 2- ژان پیا جے کا نظریہ ذہنی نشوونما

### (Jean Piaget's theory of Mental Development)

ذہنی نشوونما اور ذہانت کے مختلف پہلوؤں پر بحث کے بعد ہم اپنے آپ کو سویٹزر لینڈ کے مفکر ژان پیا جے (Jeanpiaget) کے نظریہ ذہنی نشوونما سے متعارف کرانا ضروری سمجھتے ہیں۔ پچھلے صفحوں میں ذہانت پر جو بیان کیا جا چکا ہے وہ قدرے روایتی (Tradational) سمجھا جاتا ہے لیکن موجودہ دور میں پیا جے نے ذہنی نشوونما اور ذہانت کے بارے میں جو نظریات بیان کیے ہیں وہ کافی مقبول ہیں اور ان نظریات کے دور رس تعلیمی اور معاشرتی نتائج بھی حاصل ہو رہے ہیں۔

پیا جے ذہنی نشوونما، ذہانت یا قوف (Cogition) کے ارتقاء پر یقین رکھتا ہے۔ قوف کے ارتقائی عمل سے مراد وہ عمل ہے جس کے ذریعے بچہ آہستہ آہستہ ذہنی فکر و سوچ کے قابل ہوتا ہے اور دنیا اور ماحول کے بارے میں جاننا، سمجھنا اور ماحول سے مطابقت سیکھتا ہے اور ایسے وہ منزل در منزل کرتا ہے۔ چنانچہ پیا جے نے بچوں کی عمر کے لحاظ سے قوف کی نشوونما کی کچھ منزلوں کی نشاندہی کی ہے جن کا مختصر ذکر درج ذیل ہے۔

### الف۔ حسی و حرکی منزل (Sensory moter period)

(پیدائش سے لے کر دو برس کی عمر تک)

پیا جے کے خیال کے مطابق بچہ اپنے ماحول کو سمجھنے، سیکھنے اور اس سے مطابقت کی ابتداء اپنی جسمانی حرکات سے کرتا ہے، پیدائش پر بچہ کچھ پیدائشی حرکات یا انعکاسی افعال (Reflex Actions) لے کر پیدا ہوتا ہے جو جسم کی اندرونی کیفیات اور ماحول کے محرکات کے رد عمل میں استعمال ہوتے ہیں۔ آہستہ آہستہ بار بار دہرانے سے یہ افعال حرکی صلاحیتوں (Motor Skills) میں تبدیل ہو جاتے ہیں یعنی بچہ ان کو شعوری طور پر بھی انجام دے سکتا ہے پیا جے کے نزدیک یہی وہ پیدائشی جسمانی حرکات اور حرکی صلاحیتیں ہیں جو ذہانت کی نشوونما کی بنیاد بنتی ہیں۔

لیکن دلچسپ بات یہ ہے کہ اس ابتدائی منزل میں ہی ماحول سے مطابقت کا عمل شروع ہو جاتا ہے جو پیا جے کے نزدیک قوف (Cognition) یعنی جاننے اور سیکھنے کا سب سے اہم پہلو ہے اس عمل کا ایک رخ تمثیل (Assemilation) ہے اس عمل سے بچہ اپنے قوفی سسٹم (Cognitive scheme) میں نئی چیزیں جذب کرنے کے

قابل ہوتا ہے مثلاً بچہ ماں کا دودھ پیتا ہے پھر انگوٹھا چوستا ہے اور پھر جوئی چیز بھی اس کے ہاتھ میں آتی ہے، اس کو منہ میں لے جا کر چوسنے کی کوشش کرتا ہے۔

تمثل کے عمل کے ساتھ ساتھ ایک اور عمل بھی رونما ہوتا ہے جو ”توفیق“ (Accommodation) کہلاتا ہے۔ اس عمل میں وہ نئی چیزوں اور نئے تجربات کے نتیجے میں اپنے موجودہ قونی سسٹم میں تبدیلی لے آتا ہے مثلاً پہلے وہ تمثیل کے مطابق ہر چیز کو چوستا تھا پھر آہستہ آہستہ ایک وقت آئے گا جب وہ صرف کھانے والی چیز کو منہ میں لے جائے گا اور چوسے گا اور نہ کھانے والی اور ناپسندیدہ چیز کو دیکھتے ہی اس سے دور ہٹ جائے گا۔

پیا جے کے نزدیک (Assimilation اور Accommodation) کا عمل انسان کی زندگی میں ماحول کو سمجھنے، سیکھنے اور اس سے مطابقت اختیار کرنے میں کارفرما رہتا ہے۔

## (ب) قبل عملیتی ذہانت کی منازل (Pre operational stage) (دو سے سات سال کی عمر)

بچہ جب دو سال کا ہوتا ہے تو ذہنی نشوونما کی اس منزل پر پہنچتا ہے جب وہ علامت (symbol) کو استعمال کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اس طرح وہ چیزوں کے نام سیکھ لیتا ہے اور ان چیزوں کی غیر موجودگی میں ان کے ناموں سے ان کو یاد رکھ سکتا ہے۔ جب یہ قابلیت رونما ہوتی ہے تو زبان کا استعمال بھی شروع ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر لفظ ”سونا“ (to sleep) اور اس سے متعلق فعل یعنی سونے کا عمل (Act of sleeping) کو بچہ تکیے پر سر رکھ کر، لیٹ کر یا دونوں آنکھوں کو بند کر کے ظاہر کرتا ہے۔ بچے کا یہ نقالی کا عمل اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ بچہ لفظ سونا اور فعل سونا کو سمجھ چکا ہے۔ پھر آہستہ آہستہ جب بچہ الفاظ میں کسی صورتحال کو سوچ سکتا ہے تو حرکی علامتوں کی جگہ الفاظ لے لیتے ہیں۔

2 سال کی عمر کے بعد چیزوں کی گروہ بندی (Clarification) میں بچے کی استعداد بتدریج نشوونما پاتی رہتی ہے اور بچہ چیزوں کی نمایاں خصوصیات کی بنا پر ان کی گروہ بندی کر سکتا ہے۔

اس عمر میں گم ہوئی چیزوں کی یادداشت بھی واضح طور پر بچے کے ذہن میں موجود ہوتی ہے اور وہ ان چیزوں کو تلاش کرنے کی کوشش کرتا ہے لیکن ابتداء میں یعنی دو اڑھائی سال کی عمر میں وہ صرف ان چیزوں کو تلاش کرے گا جو اس کے سامنے چھپائی گئی ہوں۔

اس طرح بچے کی سمجھ اس عمر میں اور بہت سے معاملوں میں پختہ نہیں ہوتی بچہ اس عمر میں یہ سمجھنے سے قاصر ہوتا

ہے کہ چیزوں کی ظاہری شکل و صورت میں تبدیلی کے باوجود ان کی مقدار کم و بیش نہیں ہوتی مثلاً مندرجہ ذیل سادہ تجربہ کیجئے۔

تجربہ:

ایک ہی جسامت اور شکل کے دو گلاس میں یکساں مقدار کا دودھ یا شربت ڈالیے بچے سے پوچھیے کہ کیا دونوں گلاسوں میں دودھ برابر ہے یا کسی میں کم ہے یا زیادہ ہے، بچہ کہے گا کہ دودھ برابر ہے پھر ایک گلاس کا سارا دودھ بچے کے سامنے ہی ایک چوڑے لیکن کم اونچے شیشے کے برتن میں ڈال دیں اور بچے سے پوچھیں کہ کیا دونوں برتنوں میں دودھ برابر ہے یا کسی برتن میں کم یا زیادہ ہے تو بچہ گلاس والے دودھ کو زیادہ کہے گا۔



شکل نمبر 8.1 دو گلاس جس میں برابر مقدار میں دودھ یا شرب ہو

اس سے ہی ظاہر ہوتا ہے کہ بچے کی سوچ نہ صرف بتائے گے اصول کو نہیں سمجھتی بلکہ مدلل (logical) بھی نہیں ہے۔

(ج) مقرونی عملیتی ذہانت کی منزل (Concrete Operational stage)  
(7 سال سے 11 سال کی عمر)

اس عمر میں بچے بقا (conservation) کا اہم اصول بخوبی سیکھ لیتے ہیں۔ یعنی وہ یہ سمجھنا شروع کر دیتا ہے کہ چیزیں اپنی ظاہری شکل بدل جانے کے باوجود اسی مقدار میں قائم رہتی ہیں، اس کے علاوہ بچے کی سوچ آہستہ آہستہ منطقی یا مدلل (Logical) ہونی شروع ہو جاتی ہے کیونکہ وہ اعداد و وزن اور حجم کے تصورات اور اصولوں کو سمجھنا شروع کر دیتا ہے۔



لیکن ذہنی نشوونما میں اس بڑی پیش رفت کے باوجود بچہ ابھی اس قابل ہوتا ہے کہ وہ واقعات دیکھ کر ماحول میں چیزوں کے آپس کے تعلق کو دیکھ کر ان سے کوئی نتائج اخذ کر سکے یا ان کی بنیاد پر اپنا کوئی مفروضہ (Hypothesis) بنا سکے اس خامی کی بڑی وجہ یہ ہے کہ اس عمر میں بچہ ان واقعات کا ذہنی تصور نہیں کر سکتا جو اس کے سامنے رونما نہ ہوتے ہوں ایک سادہ سی مثال لیجئے۔

8-10 سال کی عمر کے بچے کو اگر لکڑی یا مختلف دھاتوں کی بنی ہوئی چیزیں دکھائی جائیں اور اس سے پوچھا جائے کہ ان میں سے کون سی چیز پانی میں تیرے گی اور کون سی چیز ڈوب جائے گی اور یہ کہ اپنے مشاہدے یا ”علم“ کی بنا پر چیزوں کے ڈوبنے یا تیرنے کے بارے میں کوئی اصول وضع کرے تو بچہ ایسا آسانی سے نہیں کر سکتا مثلاً بچہ یہ نہیں بتا سکے گا اگر کسی چیز کی کثافت (density) پانی سے کم ہے تو وہ چیز تیرے گی۔ اس اصول کو وہ ان سادہ الفاظ میں بھی نہیں بتا سکے گا کہ اگر دو چیزوں کا حجم (volume) ایک جیسا ہو تو ان میں سے جو چیز بھاری ہوگی اس کے ڈوب جانے کے امکانات زیادہ ہوں گے۔ بہر حال اس عمر کا بچہ چیزوں کے رونما ہونے کی وجوہات بتانے کی کوشش ضرور کرتا ہے۔ مثلاً چیزوں کے ڈوبنے اور تیرنے کے بارے میں وہ کچھ یوں کہہ سکتا ہے کہ ایک چیز ڈوب جاتی ہے کیونکہ یہ لوہے کی بنی ہوئی ہے اور کیونکہ یہ بھاری بھی ہے وغیرہ وغیرہ۔ لیکن ان باتوں سے کوئی اصول وضع نہیں کر پاتا کیونکہ بچہ جب دیکھے گا کہ لکڑی کا بڑا ٹکڑا تیرتا رہتا ہے جبکہ ایک چھوٹا پتھر ڈوب جاتا ہے تو ذہنی نشوونما کی اس منزل پر یہ بات بچے کی سمجھ سے بالاتر ہے اور اس کے لیے پریشانی اور حیرت کا باعث ہے۔ بہر حال پیاجے کا کہنا ہے کہ اس دور کے آخری مراحل میں ہو سکتا ہے کہ بچے کی سوچ اور سمجھ کچھ بڑھ جائے مثلاً وہ چیزوں کے ڈوبنے اور تیرنے کی وضاحت میں کچھ اس طرح کی وجوہات دینا شروع کر دے جیسے کہ پانی میں ایک چھوٹا پتھر اس لیے ڈوب جاتا ہے کیونکہ اس کی چوڑائی کم ہے لیکن پوری اور درست وضاحت بچہ گیارہ سال کی عمر سے پہلے نہیں سمجھے گا۔

#### (د) صوری عملیتی ذہانت کی منزل (Formal operational stage)

(12 سال اور بعد)

ذہنی نشوونما کے ارتقاء کے آخری مراحل میں بچے کی سوچ بڑوں کی سوچ کی مانند ہو جاتی ہے۔ دوسرے الفاظ میں جس طرح بڑے مسائل حل کرتے ہیں اس طرح بچے بھی مشکلات کو سادہ اور ضروری اجزاء میں تبدیل کر کے اس کا حل تلاش کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔



12 سال کی عمر اور اس کے بعد بچے کی سوچ بتدریج منطقی اور مدلل ہو جاتی ہے اور وہ اپنے ذہن میں ہی، بغیر کسی جسمانی فعل (Physical Act) کے سوچ کر معاملات کا حل تلاش کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے یہی وجہ ہے کہ اس عمر میں بچہ اپنے مشاہدات اور تجربات کو بنیاد بنا کر مفروضے (Hypotheses) وضع کر سکتا ہے اور منطق کے استخراجی اور استقرائی طریقوں (deductive or inductive logic) سے نتائج اخذ کر سکتا ہے۔

اس ضمن میں بچے کے پنڈولیم کے ساتھ تجربات نہ صرف دلچسپ ہیں بلکہ تاریخی اہمیت کے حامل ہیں۔

تجربہ:

اس تجربے میں بچے کو ایک رسی سے لگے ہوئے پنڈولیم کو دائیں بائیں حرکت دینے کو کہا جاتا ہے۔ یہ رسی چھوٹی بڑی کی جاسکتی ہے۔ مختلف وزن کے پنڈولم استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ بچہ اس طاقت (زور) کو کم و بیش کر سکتا ہے جس سے وہ پنڈولم کو دھکا دیتا ہے یا چھوڑتا ہے اور اس کے علاوہ چونکہ اسی کی لمبائی بھی کم یا زیادہ کی جاسکتی ہے، اس لیے جس جگہ سے پنڈولم کو چھوڑنا ہو اس کی اونچائی میں کم و بیش ہو سکتی ہے۔

بچے سے یہ کہا جاتا ہے کہ وہ ایسا اصول وضع کرے جو یہ بتائے کہ پنڈولم کو تیز تر حرکت دلانے کے لیے مندرجہ بالا چیزوں میں سے کون سی چیز سب سے زیادہ ضروری ہے۔ بچہ چند ایک کوششوں کے بعد ہی نتیجے پر پہنچنے میں کامیاب ہو جائے گا کہ پنڈولم کے تیز گھومنے کا راز اس رسی کی لمبائی میں ہے پنڈولم کے وزن میں نہیں۔

اس نتیجے پر پہنچنے سے پہلے بچہ اپنے عمل (تجربہ) کو ذہنی طور پر ایک ترتیب وار آڈر دے گا مشاہدہ کرے گا اور نتائج اخذ کرتے ہوئے کسی خاکہ کو ذہن میں رکھے گا اور ایک منطقی نتیجہ اخذ کرے گا۔

جس طرح بچہ پنڈولم کے اصول کو سمجھتا ہے، کم و بیش اسی طریقے سے اپنے زندگی کے مسائل حل کرتا ہے اور ماحول میں پیدا ہونے والے واقعات اور معاملات کو سمجھتا ہے۔

خلاصے کے طور پر آخر میں یہ کہنا مناسب ہو گا کہ بچے کے نزدیک ذہانت وقوف کا تطبیقی پہلو (Adaptive Aspect of cognition) ہے۔ عمر کے ساتھ ساتھ اس میں ایک ارتقائی عمل ظہور پذیر نہیں آتا، صرف کوالٹی اور ساخت بدلتی رہتی ہے۔ پھر بچے کے خیال میں بچہ اپنے ماحول، مسائل، معاملات اور چیزوں کو سمجھنے، سیکھنے کی ابتداء اپنی جسمانی حرکات سے کرتا ہے، جن کی ابتدائی بنیاد انعکاسی افعال (Reflex action) ہوتے ہیں اور کافی دنوں تک اس کی سوچ اور تفہیم یعنی وقوف کا انحصار انہیں انعکاسی افعال پر ہوتا ہے لیکن آہستہ آہستہ سیکھنے کے اس ارتقائی عمل کو جاری رکھتے ہوئے

وہ ذہنی نشوونما کی اس سٹیج پر آ جاتا ہے۔ جب وہ اپنی جسمانی حرکات کے بغیر بھی سوچ اور سمجھ سکتا ہے بلکہ بتدریج نہایت پیچیدہ تصورات کے قابل ہو جاتا ہے اور بہت سارے معاملات ذہنی عمل سے ہی سمجھ لیتا ہے اور حل کر لیتا ہے اور اس عمل میں وہ منطق اور استدلال سے کام لیتا ہے۔

## 2.1- خود آزمائی نمبر 2

مندرجہ ذیل فقروں کو درست الفاظ سے پر کیجئے۔

- 1- ..... کے ارتقائی عمل سے مراد وہ عمل ہے جس کے ذریعے بچہ آہستہ آہستہ ذہنی سوچ و فکر کے قابل ہوتا ہے۔
- 2- پیاجے کے خیال کے مطابق بچہ اپنے ماحول کو سمجھنے، سیکھنے اور اسی سے مطابقت کی ابتداء ..... سے کرتا ہے۔
- 3- تجربات سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ بچے کی سوچ نہ صرف بقا کے اصول کو نہیں سمجھتی بلکہ ..... بھی نہیں ہوتی۔
- 4- 7 سے 11 سال کی عمر میں بچہ ..... کا اصول بخوبی سمجھ لیتا ہے۔
- 5- ذہنی نشوونما کے ارتقاء کے ..... مراحل میں بچے کی سوچ بڑوں کی سوچ کی مانند ہو جاتی ہے۔
- 6- دماغ یا ذہن ایک فعال، حرکی اور ..... نظام ہے۔
- 7- پیاجے کے نزدیک ذہنی نشوونما ..... ہوتی ہے۔

### 3- بچے کی وقوفی نشوونما

دو سال کی عمر بچے کی فہم و فراست کی نشوونما میں سنگ میل کی حیثیت رکھتی ہے۔ اس عمر میں بچے دنیا کے متعلق سوچنا اور سمجھنا شروع کرتے ہیں۔

پیاجے (1967) نے اس صلاحیت کو قبل عملیتی ذہانت کی منزل (Preoperational period) کہا ہے یہ منزل 2 سے 3 سال کی عمر سے شروع ہو کر 7 سے 8 سال کی عمر میں ختم ہوتی ہے اس منزل میں بچہ اپنے ماحول کو مختلف علامات (symbols) کے استعمال کے ذریعے سے جاننے کے قابل ہو جاتا ہے اور مختلف اشیاء کے بارے میں اس کی رائے مزید واضح اور معنی خیز ہو جاتی ہے۔

#### 3.1- وقوفی نشوونما کی تعریف

جیری جے بگنر کے مطابق ”وقوفی نشوونما وہ صورت ہے جس سے ایک فرد دنیا کے متعلق جاننا اور سمجھتا ہے۔ یہ انسانی شعور، مشکل حل کرنے کی صلاحیت، قوت فیصلہ اور ادراک جیسے امور کے نتیجے میں پیدا ہونے والی عام فہمی کی نشوونما ہے۔“

جے ایس والیا کے مطابق وقوفی نشوونما میں زبان کی نشوونما، ذہانت حافظہ، قوت تخیلہ (imagination) تصور، مشکل حل کرنے کی صلاحیت، توجہ شعور (Perception) قوت مشاہدہ اور دوسری قابلیتوں کی نشوونما ہے۔

#### وقوفی نشوونما کی خصوصیات

☆ ذخیرہ الفاظ میں اضافہ (Vocabulary)

☆ زبان میں مہارت

☆ توجہ کی مدت (attention span) میں اضافہ

☆ اصول کے تعین کی صلاحیت میں اضافہ

☆ نئے نئے کاموں میں دلچسپی لینا

☆ وسیع لیکن بے لچک سوچ

☆ قوتِ تخیلہ (Imagination) میں اضافہ

☆ نئی نئی چیزوں کو دریافت کرنا

### 3.2- بچوں میں وقوفی قابلیتیں

جیسا کہ آپ پہلے پڑھ چکے ہیں کہ پیاجے کی قبل عملیتی ذہانت کی منزل کے تحت دو سے سات سال کی عمر کے دوران بچے کی دماغی قابلیت میں ایک واضح تبدیلی ہوتی ہے اور اس سے بچے کی زبان کی مہارت کو کافی مدد ملتی ہے۔ یہ بات بھی تسلیم شدہ ہے کہ بچے اپنی استعدادِ علم و فن (knowledge) خود بناتے ہیں اور بچے یہ استعداد لوگوں اور چیزوں سے کھیل کے دوران انہیں چھونے، ڈالتے، آواز اور سونگھنے کی صلاحیت کے ذریعے سیکھتے ہیں۔ تمام وقوفی قابلیتیں ایک ہی دفعہ پیدا نہیں ہو جاتیں کیونکہ دماغ کے مختلف حصے مختلف اوقات میں نشوونما پاتے ہیں۔ ایک ہی عمر کے بچے وقوفی قابلیت میں ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ کچھ وقوفی قابلیتیں جو کہ 3-4 سالہ بچے میں ہونی چاہئیں درج ذیل ہیں۔

☆ کسی چیز کے بارے میں جاننا اور سوچنا

☆ تصور کا بڑھنا اور اس کی نشوونما

☆ قوتِ تخیلہ (Imagination)

☆ زبان۔ بولنا اور لکھنا

### ☆ کسی چیز کے بارے میں جاننا اور سوچ

کسی چیز کے بارے میں جاننا اور سوچنا وقوفی نشوونما کا ایک اہم پہلو ہے بے شک اس کی عملداری (domain) بہت وسیع ہے لیکن ہم یہاں صرف درجہ بندی اور تسلسل کے بارے میں بات کریں گے۔

(i) درجہ بندی (clarification)

ایک ایسی صلاحیت ہے جس میں ایک فرد چیزوں، واقعات اور افعال کو ترتیب دیتا ہے، ایک 3-4 سالہ بچہ چیزوں کو ان کے سائز رنگ اور شکل کے لحاظ سے ترتیب دے سکتا ہے۔

## (ii) تسلسل (Ciriation)

کا مطلب چیزوں کو ان کی منطق کے مطابق ایک تسلسل میں ترتیب دینا ہے۔ مثال کے طور پر حروف تہجی، اعداد یا کسی چھوٹے سے لے کر بڑے تک یا بڑے سے لے کر چھوٹے تک ترتیب دینا۔

## ☆ تصور کا بڑھنا اور اس کی نشوونما

تصور بہت سارے معانی کا مجموعہ ہے جو بعض افراد، حیوانات اور چیزوں سے منسلک ہے۔ یہ سیکھنے، کھوج لگانے، انتظام کرنے اور سوال پوچھنے سے پیدا ہوتا ہے۔ تصور کی نشوونما الفاظ کو معنی دینے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ 3-4 سال کی عمر کے دوران اس صلاحیت میں وقت، جگہ، اعداد اور یادداشت بھی شامل ہو جاتی ہے۔

## (ii) یادداشت (Memory)

یادداشت، معلومات کو دماغ میں منتقل کرنے کے لیے جمع کرنے کا عمل ہے۔ اس کے تین مختلف پہلو ہیں۔ پہچان، یاد کرنا، دوبارہ جمع کرنا۔

- پہچان (Recognition) کا مطلب ہے کہ یہ جاننا ایک چیز کو پہلے سے جاننا اور دوبارہ نظر آنے پر پہچان سکتا۔ ایک شیر خوار میں بھی پہچان کی صلاحیت موجود ہوتی ہے اور وہ اسی سے دنیا کو جانتا ہے۔

- یاد کرنا (Recall) یادداشت کا وہ عمل ہے جس کے ذریعے بچہ معلومات کو دماغ میں یادداشت کے ذریعے دوبارہ حاصل کرتا ہے۔

- دوبارہ جمع کرنا (Recollection) معلومات کو دوبارہ حاصل کرنے کا عمل ہے جس کے ذریعے دماغ مختلف معلومات کے لیے اکٹھا کرتا ہے اور پھر انہیں بچے کے استعمال کے لیے جاری کرتا ہے۔

یادداشت قونی نشوونما کی پہلی صلاحیت ہے یادداشت ہی کی بدولت تصورات دماغ میں قائم رہتے ہیں۔ یہاں تک کہ چھ ماہ کی عمر سے بھی پہلے بچہ لوگوں کو پہچانتا ہے اگر بچے اپنے یادداشت کو استعمال کرنا سیکھ لیں تو وہ سکول جانے کی عمر تک سکول کے مختلف امور کے لیے اپنے آپ کو تیار کر سکتے ہیں۔

## (iv) وقت (time)

چھوٹے بچوں کو وقت کا کوئی واضح تصور نہیں ہوتا۔ ہمیں چاہیے کہ اگر ان کو کھیل کھیل میں وقت کے متعلق آسان



سرگرمیوں کا موقع فراہم کریں۔ ہمیں ایک 3-4 سالہ بچے سے بلکہ یہ توقع نہیں رکھنی چاہیے کہ وہ وقت جیسے تجریدی تصور کے متعلق پختہ سوچ رکھیں۔ بچے چونکہ انا پرست ہوتے ہیں اس لیے وہ بڑوں کی طرح وقت کا شعور نہیں رکھتے۔ آج کل اور آنے والے کل کے متعلق واضح سوچ 6-7 سال کی عمر تک پیدا ہوتی ہے۔

### (iii) فاصلہ (Space)

بچے خالی جگہ کے تصور کو دو مراحل میں سیکھتے ہیں۔

### - افعالی خلا (Action space)

ایک سے ڈیڑھ سال کے بچے کے لیے خلا/ فاصلہ کا تصور اس کی اپنی نقل و حرکت اور افعال سے منسلک ہوتا ہے۔ بچوں کو اس بات کا تصور نہیں ہوتا کہ چیزوں کے درمیان خلا موجود ہے اور اگر ہے تو کتنا؟

### - نقشے میں خلا (Map space)

3-4 سالہ بچہ افعالی فاصلے کو سمجھنے کے بعد آہستہ آہستہ نقشے میں موجود فاصلے کو سمجھتا ہے۔ جن میں ایک ہی طرز کی چیزیں بنی ہوں مثلاً ایک پانچ سالہ بچہ ایک پارک کا رخ خا کہ بنا سکتا ہے جہاں وہ حال ہی میں گیا تھا۔

### (iv) اعداد (number)

یہ اعداد کا مطلب سمجھنے اور ان کے استعمال کی صلاحیت ہے اور اعداد کو گننے اور ترتیب دینے کی بھی صلاحیت ہے۔ دو سالہ بچہ بھی امدادی صلاحیت کا علم رکھتا ہے۔ عموماً ایک چار سالہ بچہ دس تک مختلف چیزوں کو گن سکتا ہے اور اپنے ماحول میں اعداد کے بارے میں مختلف حسی تجربات کی وجہ سے اس میں یہ صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔

### قوت متخیلہ (Imagination)

قوت متخیلہ بچوں کے لیے ایک دماغی کھیل کی طرح ہے۔ ظاہر داری یا پختہ یقین، انوکھی صورت حال اور اپنی ہی بنائی ہوئی انوکھی وضع پر عمل درآمد کرنا قوت متخیلہ کی صلاحیت ہے۔ لوگوں اور چیزوں کے بارے میں ایسے خیالات پیدا ہونا جو کہ حقیقت میں ان سے بالکل مختلف ہوتے ہیں۔ قوت متخیلہ بچوں کی ذہنی، معاشرتی صلاحیتوں زبان اور خصوصاً تخلیقیت کو ابھارنے کا اہم ذریعہ ہے جب تک بچے بولتے نہیں یہ اندازہ لگانا مشکل ہوتا ہے کہ وہ کیا سوچتے ہیں۔

## ☆ تخلیقیت (Creativity)

یہ قوت تخیل کی ایک اختیاری قسم (controlled form) ہے۔ اوائل عمر یعنی بچپن (Early childhood) ایسی عمر ہے جس میں تخلیقیت کی نشوونما سب سے تیز ہوتی ہے۔ اس مرحلے پر بچے کی حوصلہ افزائی اور رہنمائی ضروری ہوتی ہے۔ تخلیقیت نہ صرف بچے کو فوری خوشی فراہم کرتی ہے بلکہ اس کے کچھ بعد از نتائج بھی ہوتے ہیں۔ یہ بعد ازاں نتائج عموماً ایسی صورت اختیار کر لیتے ہیں جو دوسروں میں پینٹنگ (painting) رنگ بھرنے، مٹی سے مختلف اشیاء بنانے کی صورت میں نظر آتے ہیں تخلیقیت کو عمر آرٹ کے ہنر (art skill) کی صورت میں بیان کیا جاسکتا ہے۔

## ☆ زبان۔ زبانی اور تحریری (Spoken & written language)

زبانی (spoken language)

زبان سب سے اہم چیز ہے جو انسان میں اور حیوانات میں تمیز کرتی ہے۔ 2-5 سال کی عمر کا عرصہ خصوصاً اس عمل کے لیے بہت اہم ہے جب بچے کا ذخیرہ الفاظ (vocabulary) یک دم 250 الفاظ سے 2000 الفاظ تک بڑھ جاتی ہے۔ اور وہ الفاظ کو جوڑ کر جملہ بنانے کا اصول سیکھتا ہے۔ اس عمل میں بچے کا ماحول بھی بہت اہمیت رکھتا ہے۔

## تحریری زبان (written language)

تحریری زبان اسی لگن کے بڑھ نکلنے کا نام ہے جس کے تحت زبانی زبان بڑھتی ہے۔ اس لگن کے تحت بچہ اپنا مدعا بیان کرنے کے لیے ڈرائنگ اور زبان کا سہارا لیتا ہے۔ تمام بچے جنہیں لکھنے کی مناسب تائید مہیا ہوتی ہے وہ جلد ہی اس مراحل سے گزر جاتے ہیں۔ تحریری نشوونما کبھی بھی از خود نہیں ہوتی اس لیے بچوں کو لکھنے کی بھی اسی طرح مشق کرائی چاہیے جس طرح بولنے کی کرائی جاتی ہے۔

## 3.3- جذباتی و احساساتی نشوونما

جذبات وہ احساسات ہیں جن کا اظہار مختلف طریقوں سے کیا جاتا ہے۔ پیدائش کے وقت کے سادہ جذبات سے نئے اور پیچیدہ جذبات جنم لیتے ہیں۔ جذبات کی نشوونما بڑھنے کے عمل کے ساتھ ساتھ ہوتی ہے۔ اس نشوونما میں بڑا ہاتھ ماحول کا ہے۔

اوائل عمری میں جذبات زیادہ حساس ہوتے ہیں اور والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں کے جذبات کی نشوونما میں ان

کی رہنمائی کریں۔ انہیں بچوں کے ماحول پر بھی نظر رکھنی چاہیے۔ اور بچوں کو مثبت جذبات پیدا کرنے کے مواقع فراہم کرنے چاہئیں۔ اسی طریقے ہی سے بچوں میں منفی کی بجائے مثبت جذبات پیدا ہو سکتے ہیں۔

### 3.4- جذبات کی تعریف:

ہر لاک (Herlock) کے مطابق جذبات وہ احساسات ہیں جن کا تجربہ بچہ اس وقت کرتا ہے جب اس کی ضروریات پوری ہوتی ہیں یا نہیں ہوتیں۔ جے ایس والی (J.S. Walia) کے مطابق بچے کی جسمانی صحت، ذہنی صحت، معاشرتی زندگی، کردار، سیکھنے کے عمل اور سمجھاؤ پر جذبات کا اثر بہت اہم ہے۔

### 3.5- جذبات و احساسات کی اقسام

#### جذبات کی اقسام

بچوں کے جذبات عموماً دو اقسام کے ہوتے ہیں۔

مثبت جذبات (Positive Emotions) یہ خوشی کے جذبات ہوتے ہیں۔

جیسے خوشی، تجسس اور محبت وغیرہ۔

منفی جذبات (Negative Emotions):

یہ ناخوشگوار کے جذبات ہوتے ہیں جیسے مارا فنگی، غصہ، حسد، غم، ڈر، خوف وغیرہ اس کیفیت میں بچوں کو سمجھانا بہت مشکل ہوتا ہے۔

خوشگوار جذبات بچے کی بڑھوتری اور نشوونما پر مثبت اثر ڈالتے ہیں۔ جذبات کی شدت کے ساتھ بچے میں ایک جسمانی توانائی بھی پیدا ہوتی ہے اگر بچے کو اپنے جذبات کے اظہار اور توانائی کے استعمال کے موقع نہ ملیں تو اس سے بچے کی صحت پر منفی اثرات پڑتے ہیں اس سے بچہ کمزور بھی ہو سکتا ہے۔ اس لئے والدین اور اساتذہ کو چاہیے کہ وہ بچے کے ارد گرد کے جذباتی ماحول کو معتدل رکھیں۔

اگر جذبات کی شدت میں اضافہ ہوتا ہے تو یہ بچے کی نشوونما پر منفی اثر بھی ڈال سکتے ہیں۔ بے شک وہ مثبت جذبات ہی کیوں نہ ہوں اس طرح بچہ ہر وقت مضطرب اور ذہنی دباؤ میں رہتا ہے اگر بچہ زیادہ وقت شدت جذبات کا شکار

رہے اور اسے اپنے جذبات کے اظہار کا موقع نہ ملے تو ایسا بچہ ماخن چبانے، مسلسل پلکیں جھپکنے اور زبان کے مسائل جیسی مضطرب عادات اپنا سکتا ہے۔

جذبات بچے کی یادداشت کی صلاحیت، تخلیقی کام اور نئے نئے انداز سیکھنے پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔

### 3.6- بچوں کے جذبات کی خصوصیات

بچوں کے جذبات عموماً مختصر اور کم دورانیے کے ہوتے ہیں۔ ذرا سا دھیان دوسری طرف گیا تو پچھلی سب باتیں بھول گئے بچوں کے جذبات کی اس خصوصیت کو مد نظر رکھتے ہوئے بچوں کو سنبھالنا آسان ہو جاتا ہے۔

بچوں کے جذبات کی دوسری خصوصیت یہ ہے کہ بچہ کے جذبات میں بہت شدت ہوتی ہے ان کی محبت، نفرت، غصے الغرض ہر جن سے بھی شدت ہوتی ہے اور وہ کسی طور پر بھی اپنے موقف سے ہٹنے پر تیار نہیں ہوتے۔

بچوں کے جذبات انفرادی ہوتے ہیں ہر بچے کے جذبات دوسرے بچے سے الگ ہوتے ہیں۔ ایک ہی وقت اور ایک ہی جگہ پر کام میں مصروف بچوں کے جذبات دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں اس لیے اساتذہ اور والدین کو چاہیے کہ وہ تمام بچوں کو ایک ہی لائحہ سے نہ ہانکیں کہ ہر بچے کے جذبات کا خیال رکھیں۔

بچے کا رد عمل اس کی ذات کا پرتو ہوتا ہے۔ ہر بچہ انفرادی خصوصیات کا حامل ہوتا ہے اور اس کے مطابق اپنے جذباتی رد عمل کا اظہار کرتا ہے۔

بچے کے رویے کی علامات سے اس کے جذبات کا پتہ لگایا جاسکتا ہے کہ وہ کسی قسم کے جذبات رکھتا ہے مثلاً ڈر، خوف، حیرانگی، نرمی، دلچسپی، خوشی وغیرہ۔ بچے کے جذبات کی شدت عمر کے ساتھ ساتھ بدلتی رہتی ہے۔

### 3.7- اوائل عمر کے بچوں کے مشترکہ جذبات و احساسات

دکھ (Distress)

دکھ یا تشویش کی وجہ عموماً والدین یا قریبی تعلق دار سے علیحدگی یا کسی چیز سے دست برداری ہے اور اس صورت میں بچے عموماً چلا کر یا پھر ان سے چھپ کر اپنے جذبات کا اظہار کرتے ہیں۔

خوف اضطراب (Fear, Anxiety)



ایسی صورت حال جس میں امن کی بجائے خوف و ہراس ہو اور اس صورت میں بچے کے اعصاب تن جاتے ہیں وہ کھانے پینے، سونے سے انکار کرتے ہیں اور ٹوائملٹ جانے کی ضرورت محسوس کرتے ہیں۔

حیرانگی (Sirprise)

یہ عموماً اچانک تیز شور یا کسی ایسی صورت حال جس کے پیدا ہونے کی امید نہ ہو کے پیدا ہونے سے ہوتی ہے اور اس صورت میں بچے چلاتے ہیں، کام چھوڑ دیتے ہیں یا دوسروں سے چپک جاتے ہیں۔

غصہ (Anger)

جسمانی یا ذہنی رکاوٹ یا کسی کام میں مداخلت یا بے عزتی کی صورت میں ایسے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ اس صورت حال میں بچے کا منہ لال ہو جاتا ہے۔ اور وہ مار کھائی پر اتر آتا ہے۔

شرم (Shame, Shyness)

بچوں میں کسی نئی صورت حال کا سامنا کرنے، کھانا ہوں سے واقفیت کی صورت میں ایسے جذبات پیدا ہوتے ہیں اور ایسی صورت میں بچے مارنے کے لیے دوڑتے ہیں، چیزیں اٹھا کر پھینکتے ہیں، کانٹے اور ٹھنڈے مارتے ہیں۔

دلچسپی جوش (Interest, Excitement)

روزمرہ کے معمول میں تبدیلی یا کوئی انوکھی بات کے رونما ہونے پر یہ کیفیت ہوتی ہے اور اس صورت میں بچے نئی چیز کو بڑی حیرانگی سے دیکھتے ہیں اسے محسوس کرتے ہیں اور ایسی صورت میں اس کی آنکھیں پوری کھلی ہوتی ہیں۔

خوشی یا لطف (Joy of Enjoyment)

یہ صورت حال اس وقت ہوتی ہے جب بچے کو کوئی خوشگوار تجربہ ہو یا کوئی سوچ یا دوست کی کوئی اچھی بات اس صورت میں بچہ مسکراتا ہے اس کی آنکھیں چمک اٹھتی ہیں اور خوشی سے باتیں کرتا ہے۔

### 3.8- خود آزمائی نمبر 3

- 1- آپ وقوفی نشوونما کو کیسے بیان کریں گے؟
- 2- وقوفی نشوونما کی خصوصیات بیان کریں۔



3- بچوں میں جذبات کی عموماً کتنی اقسام ہوتی ہیں؟ اور وہ کون کون سی ہیں؟

4- اوائل عمر کے بچوں کے مشترکہ جذبات بیان کریں۔

## 4- جوابات

### خود آزمائی نمبر 1

- |     |               |     |               |     |       |     |        |
|-----|---------------|-----|---------------|-----|-------|-----|--------|
| (1) | سر            | (2) | ذہانت         | (3) | ذہانت | (4) | انعکاس |
| (5) | آموزش۔ اکتساب | (6) | خصوصی استعداد |     |       |     |        |

### خود آزمائی نمبر 2

- |     |      |     |              |     |            |     |     |
|-----|------|-----|--------------|-----|------------|-----|-----|
| (1) | قوف  | (2) | جسمانی حرکات | (3) | ابھی مدلل  | (4) | بقا |
| (5) | آخری | (6) | تنظیمی       | (7) | درجہ بدرجہ |     |     |

### خود آزمائی نمبر 3

- |     |   |
|-----|---|
| (1) | دیکھئے 6.1 پیرا گراف، قوفی نشوونما کی تعریف |
| (2) | دیکھئے سیکشن 6.2                            |
| (3) | دیکھئے سیکشن 7.2                            |
| (4) | دیکھئے سیکشن 7.4                            |

## معاشرتی نشوونما

تحریر: شگفتہ ابرار  
نظر ثانی: شمیم ایوب

## فہرست مضامین

240	یونٹ کا تعارف
240	یونٹ کے مقاصد
241	1- بچے کے ابتدائی برسوں میں معاشرتی ارتقاء کی اہمیت
241	1.1 معاشرتی نشوونما کی تعریف
242	1.2 معاشرتی نشوونما کی خصوصیات
243	2- ماں اور باپ کی اہمیت
243	2.1 ماں اور بچے کا تعلق
244	2.2 ماں اور بچے کی گفتگو
244	2.3 باپ کی اہمیت
245	2.4 خود آزمائی نمبر 1
247	3- بہن بھائیوں کی اہمیت
247	3.1 بہن بھائیوں میں روابط
248	3.2 بہن بھائیوں میں حسد
249	3.3 خود آزمائی نمبر 2
250	4- معاشرتی آموزش
250	4.1 معاشرتی شعور
250	4.2 اپنے ہم عمر بچوں سے تعلقات
253	4.3 خود آزمائی نمبر 3

254	5- کھیل کے ذریعے معاشرتی نشوونما
254	5.1- معاشرتی کھیل کے مدارج
255	6- سماجی و نفسیاتی نشوونما کے مدارج
255	6.1- اعتبار بہ مقابلہ بے اعتباری
255	6.2- خود مختاری بہ مقابلہ بے یقینی
256	6.3- پیش قدمی بہ مقابلہ ندامت
257	6.4- خود آزمائی نمبر 4
259	7- بچوں کی کچھ منفی عادات
260	7.1- جارحیت
261	7.2- خود آزمائی نمبر 5
262	8- بچے کی خیالی دنیا اور تقلید
262	8.1- بچے کی خیالی دنیا
264	8- جوابات



## یونٹ کا تعارف

کورس کا یہ آخری یونٹ بچے کی معاشرتی نشوونما سے متعلق ہے۔ اسلام میں ماں اور بچے کے تعلق کو بہت اہمیت دی گئی ہے۔ یہ یونٹ اس بات کی تشریح کرتا ہے کہ ماں کو یہ درجہ کیوں دیا گیا۔ بچے کی شخصیت اور ماں کے برتاؤ کی چھاپ اتنی گہری اور دور رس ہوتی ہے کہ اس کا ہمیشہ ہماری شخصیت پر اثر رہتا ہے۔ ماں کے برتاؤ کے مثبت اور منفی پہلو کن نتائج کے حامل ہوتے ہیں، اس کا تفصیلی ذکر اس یونٹ میں کیا گیا ہے۔

والدین کے بعد دوسرا درجہ محلے اور شہر والوں کا ہوتا ہے۔ ہمارا معاشرہ ہر ایک کو اپنے سانچے میں ڈھالتا ہے اور یہ بچے کی شخصیت پر کس طرح اثر انداز ہوتا ہے؟ ان تمام باتوں کا مطالعہ آپ زیر نظر یونٹ میں کریں گے۔

## یونٹ مقاصد

اس یونٹ کے مطالعے کے بعد ہم توقع رکھتے ہیں کہ آپ بتا سکیں گے کہ:

- 1- بچے کے بتدائی برسوں میں معاشرتی ارتقاء کی کیا اہمیت ہے؟
- 2- ماں اور باپ کے آپس کے تعلقات بچے پر کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں؟
- 3- بہن بھائیوں میں حسد کیوں پیدا ہو جاتا ہے؟
- 4- معاشرتی آموزش سے کیا مراد ہے؟
- 5- پانچ سال کی عمر تک بچہ سماجی و نفسیاتی نشوونما کے کون سے مراحل طے کر لیتا ہے؟
- 6- بچے کی سماجی نشوونما میں خیالی دنیا کیا اہمیت رکھتی ہے؟
- 7- تقلید سے کیا مراد ہے اور بچے والدین کی تقلید کیوں کرتے ہیں؟
- 8- بچہ کارمنہی کی ادائیگی کیسے سیکھتا ہے؟

## 1- بچے کے ابتدائی برسوں میں معاشرتی ارتقاء کی اہمیت

معاشرہ افراد کے ایسے گروہ کا نام ہے جس میں لوگ ایک دوسرے سے مل جل کر کام کرتے ہیں اور باہمی تعاون سے اس گروہ کے زندہ رہنے اور پھلنے اور پھولنے کا انتظام کرتے ہیں۔ بچہ بھی اس گروہ کا ایک فرد ہے۔ اس لیے جس طرح اس کی جسمانی نشوونما ضروری ہے اسی طرح اس کی معاشرتی نشوونما بھی ضروری ہے۔ ابتدائی برسوں میں خوشگوار معاشرتی تجربات یعنی ماں باپ اور بہن بھائیوں سے خوشگوار تعلقات بچے کو اس بات کی ترغیب دیتے ہیں کہ وہ ایسے تجربات کی تلاش جاری رکھے جن میں باہمی تعاون اور یک جہتی کے عناصر نمایاں ہوں۔ حتیٰ کہ بچہ ایک ایسا انداز اپنا لیتا ہے جس کو سماجی یا معاشرتی کہا جاتا ہے یعنی وہ اپنے آپ کو معاشرتی حدود کے اندر ڈھال لیتا ہے۔ ہر معاشرے کی اپنی حدود ہوتی ہیں مثلاً اگر ایک معاشرے میں بچہ چچ سے کھانا کھانا سیکھتا ہے تو دوسرے میں ہاتھ سے۔ بچپن میں بچہ ہر وہ کام سیکھتا ہے جس پر اسے شاباش ملتی ہے اور جس کام کی اس سے توقع کی جاتی ہے اس طرح جن گھروں میں بچے کی ضروریات اور خواہشات کا احترام کیا جاتا ہے وہ بچہ دوسروں کا احترام کرنا سیکھ لیتا ہے اور ان کی توقعات پر پورا اترنے کی کوشش کرتا ہے اس کے برعکس ابتدائی برسوں میں ناخوشگوار معاشرتی تجربات یعنی ماں، باپ اور بہن بھائیوں سے ناخوشگوار تعلقات منفی معاشرتی رویوں کو جنم دیتے ہیں۔

بچے کے ابتدائی چند برسوں میں تجربات کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے کیا جاسکتا ہے کہ یہ تجربات تمام عمر بچے پر اثر انداز ہوتے رہتے ہیں۔ معاشرتی نشوونما میں سب سے زیادہ اہم کردار ماں کا ہے اس کے بعد باپ کا پھر گھر کے باقی افراد کا۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ ماں، باپ کو اس بات کا علم ہو کہ انہیں اپنے بچے کے ساتھ کیسا برتاؤ کرنا ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ بچے جو روئے ابتدائی عمر میں اپنا لیتے ہیں وہ تمام عمر جاری و ساری رہتے ہیں۔ مثلاً اگر بچے نے ایسے گھر میں پرورش پائی جہاں لوگوں سے ملنا جلنا پسند نہیں کیا جاتا تو بڑا ہو کر وہ بچہ بچی تنہائی پسند ہوگا اور دوسروں سے میل جول رکھنے سے کتراتا رہے گا۔

### 1.1 معاشرتی نشوونما کی تعریف

ہرلاک (Hurlock) کے مطابق معاشرتی تعلقات میں پختگی حاصل کرنا معاشرتی نشوونما کہلاتا ہے۔

فری مین (Freeman) کے مطابق معاشرتی نشوونما گروہی معیار، دستور و روایات اور وحدت کے شعور کو مستحکم

کرنے کا نام ہے۔

## 1.2- معاشرتی نشوونما کی خصوصیات

- ☆ دوسروں کے ساتھ باہمی تعاون کی صلاحیت
- ☆ دوسروں کے نظریات کو برداشت کرنے کی صلاحیت
- ☆ دوسرے معاشرتی گروہوں کے ساتھ ایڈجسٹ کرنے کی صلاحیت
- ☆ دوسروں میں دلچسپی لینے کی صلاحیت
- ☆ دوست بنانے کی صلاحیت
- ☆ مقابلے، گروہی وفاداریاں، تعلق داری اور معاشرتی لحاظ سے پسندیدگی کا شعور

## 2- والدین کی اہمیت

بچہ جب اس دنیا میں آتا ہے تو وہ بالکل بے یار و مددگار ہوتا ہے باقی تمام جانداروں کے بچوں کی نسبت انسانی بچہ اپنی ضروریات پوری کرنے کے لیے دوسروں کا محتاج ہوتا ہے۔ ایسے میں اسے ایک ہستی نظر آتی ہے جو اس کی ضروریات پورا کرنے میں مددگار و معاون ثابت ہوتی ہے، وہ ماں ہے، ماں اس کو وقت پر دودھ پلاتی ہے، اس کے لیے گنگنائی اور مسکراتی ہے۔ بچہ بول تو نہیں سکتا لیکن سنتا اور محسوس کرتا ہے۔ وہ جوں جوں بڑا ہوتا جاتا ہے، ماں کی حرکات و سکنات کے نقوش اس کے ذہن میں پختہ ہوتے جاتے ہیں جس طرح ستارہ اپنے محور کے گرد گھومتا ہے، اس طرح بچے کا کردار بھی ماں کے کردار کے گرد گھومتا ہے۔ اس لیے ماں کو چاہیے کہ وہ بچے سے جس قسم کے کردار کی توقع رکھتی ہے، پہلے خود اس کردار کو اپنائے۔ مثلاً اگر ماں یہ چاہتی ہے کہ اس کا بچہ جھوٹ نہ بولے تو جب تک وہ خود جھوٹ بولنا نہیں چھوڑ دے گی بچے کو سچ بولنے کی عادت نہیں پڑ سکتی۔ کو یا ماں سب سے پہلے بچے کے لیے معاشرے کی نمائندگی کرتی ہے۔

### 2.1- ماں اور بچے کا تعلق

ایک نوزائیدہ بچے اور ماں کے درمیان رابطے کا انحصار دونوں کے جسمانی تعلق پر ہوتا ہے۔ ماں بچے کے مختلف حرکات و سکنات سے اندازہ لگا لیتی ہے کہ بچے کو کس چیز کی ضرورت ہے، لیکن یہ رسائی یک طرفہ نہیں۔ بچہ بھی ماں کی آواز، مسکراہٹ، کود میں لینے کے انداز سے ماں کے اندرونی کیفیت محسوس کر لیتا ہے مثلاً بچہ یہ محسوس کر لیتا ہے کہ ماں غصے میں ہے،، پیار کر رہی ہے یا سرد مہری کا اظہار۔ اس سے ماں اور بچے میں ایک خاص قسم کا تعلق پرورش پاتا ہے جو خوشگوار ہو تو بچے کو جارحیت پسندی کی دعوت دیتا ہے اور اگر ناخوشگوار ہو تو اس بات کا زیادہ احتمال ہے کہ بچہ بڑا ہو قنوطی رجحان کا شکار ہو جائے۔ جارحیت پسندی سے مراد ہے کہ بچے کو اپنے ارد گرد صرف خوشی ہی خوشی نظر آتی ہے، قنوطی رجحان سے مراد ہے کہ بچے کو چاروں طرف سے مایوسی ہی مایوسی نظر آتی ہے۔

جب ماں بچے کو کود میں لیتی ہے تو بچے کو تسکین میسر آتی ہے اور اس میں تحفظ کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ماہرین نفسیات نے اس بات پر زور دیا ہے کہ ماں بچے کو کود میں لے کر دودھ پلائے۔ تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ اگر دودھ پلاتے وقت ماں مسکرائے یا گنگنائے تو بچے کے ہاں اس کے مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔



## 2.2- ماں اور بچے کی گفتگو

اس سے بہت پہلے کہ بچہ بولنا سیکھ لے، ماں اور بچے میں گفتگو کا سلسلہ جاری ہو جاتا ہے۔ آپ بچے سے بات کریں اور اس کے ہونٹوں اور منہ کا مشاہدہ کریں تو آپ کو معلوم ہو گا کہ بچہ آپ کی گفتگو سے محفوظ ہو رہا ہے اور اس کا جواب اشاروں اور کنایوں میں دے رہا ہے یہ حرکات آٹھ ہفتے کے بچے میں بہت نمایاں طور پر دیکھی جاسکتی ہیں۔ ماہرین نفسیات نے اس پر زور دیا ہے کہ ماں اپنے بچے سے گفتگو زیادہ سے زیادہ کرے کیونکہ بچہ ماں کی گفتگو سے محفوظ ہوتا ہے اور اس کا جواب اشاروں اور کنایوں میں دیتا ہے۔ ایسا بچہ جس کو ماں سے گفتگو کے مواقع ملے ہوں، بہت جلد بولنا سیکھ لیتا ہے اور اس میں خود اعتمادی کا جوہر نکھرتا ہے بچہ جوں جوں بڑا ہوتا ہے، اس کے مختلف چیزوں کے بارے میں جاننے کی خواہش بڑھتی جاتی ہے۔ اس دنیا میں ہر چیز اس کے لیے نئی اور عجیب ہوتی ہے۔ وہ ہر شے کے بارے میں ماں سے سوال کرتا ہے۔ غور کرنے سے معلوم ہو گا کہ بہت چھوٹے بچوں کے سوالات اکثر اس قسم کے ہوتے ہیں مثلاً یہ کیا ہے؟ وہ کیا ہے؟ میں ایسا کیوں کروں؟ آپ کہاں گئی تھیں؟ کیوں گئی تھیں؟ بعض اوقات ماں بچوں کے ایسے سوالات سے گھبرا جاتی ہے۔ لیکن اسے صبر و تحمل سے کام لینا چاہیے۔ کیونکہ ان سوالات کے پیچھے بچوں کی بہت اہم حس (یعنی مختلف چیزوں کو جاننا اور سمجھنا کا فرما ہوتی ہے۔)

## 2.3- باپ کی اہمیت

شروع شروع میں یہ خیال کیا جاتا تھا کہ بچے کی دیکھ بھال باپ کا نہیں صرف ماں کا ذمہ ہے مگر ماہرین کا خیال ہے کہ ماں کی طرح باپ کی شخصیت بھی بچے پر پوری طرح اثر انداز ہوتی ہے پاکستانی معاشرے میں چونکہ باپ کی اہمیت زیادہ ہے اس لیے باپ کا پیار اور باپ کی ناراضگی دونوں ہی بچے کی شخصیت پر نمایاں اثر ڈالتے ہیں۔ بعض گھروں میں باپ کی شخصیت کو غلط رنگ میں پیش کیا جاتا ہے۔ مثلاً مائیں بچوں کو ڈرانے کے لیے کہتی ہیں ”تو شرارت کرے گا تو تیرا باپ تجھے مارے گا“ یہ بات بچے پر منفی اثرات مرتب کرتی ہے۔ بچہ اپنے باپ سے کترانے لگتا ہے اور باپ اور بچے کے تعلقات دوستانہ ہونے کی بجائے ان میں کھچاؤ پیدا ہو جاتا ہے اگر بچپن میں ایک لڑکی اپنے باپ کو ظالم سمجھنے لگے تو بڑے ہو کر تمام مردوں کے بارے میں اس کا رویہ منفی ہو گا۔ اس طرح اگر ایک لڑکا اپنے باپ سے نفرت کرتا ہے تو اس کے کردار میں باپ کی نسبت عورتوں والی خصوصیات زیادہ ہوں گی۔ اس کے برعکس اگر باپ اور بچے کے تعلقات خوشگوار ہوں، باپ



بچے سے گفتگو کرے، اس سے کھیلے، اس کے مسائل سمجھنے کی کوشش کرے تو بچے میں احساس تحفظ تقویت پائے گا۔ وہ باپ کو اپنا دوست سمجھنے لگے گا اور کوشش کرے گا کہ اس میں باپ والی خوبیاں ہوں جو بچے کے کردار کی تشکیل کے لیے ضروری ہوتی ہیں۔

روایتی طور پر بچے کی شخصیت کی تعمیر میں باپ کا کردار نظم و ضبط پیدا کرنے والے کا ہوتا ہے۔ کسی گھر کے قاعدے اور قانون کا تعین گھر کا سربراہ یعنی باپ ہی کرتا ہے۔ باپ کے وضع کیے ہوئے قوانین بچے کے لیے حدود کا تعین کرتے ہیں۔ ماں جہاں بنیادی طور پر بچے کی زندگی میں محبت اور شفقت مہیا کرتی ہے اور اس کی بنیادی جسمانی ضروریات پوری کرتی ہے۔ وہاں باپ بچے کی ذہنی نشوونما کی حدود مہیا کرتا ہے اس کی شخصیت کی تعمیر میں ایک معیار یعنی مثال قائم کرتا ہے۔ باپ کے بنائے ہوئے اصول و قوانین پر ماں ہی عمل کرواتی ہے۔ مثلاً بچے گھر کے باہر دوسرے بچوں کے ساتھ کھیل سکتا ہے یا نہیں؟ اس کو جیب خرچ کتنا ملے گا یا نہیں ملے گا؟ بچے کو کس سکول میں داخل کروایا جائے گا وغیرہ اس قسم کے فیصلے میں جو زیادہ تر گھروں میں باپ ہی طے کرتا ہے، لیکن ماں کی ان پر عمل درآمد کرواتی ہے۔

بدلتے ہوئے حالات کے ساتھ اب باپ کا کردار بھی زیادہ فعال ہوتا جا رہا ہے۔ اب اکثر گھرانوں میں باپ بھی ماں کے ساتھ بچے کی بھی تربیت میں ماں کے ساتھ شامل ہوتا ہے۔ مثلاً بچوں کو ہوم ورک کرانا، انہیں کھانے کے لیے بلانا، ان کی جسمانی ضروریات کا خیال کرنا وغیرہ۔ باپ کے زیادہ انفعالی کردار سے بچے کی شخصیت پر مثبت اثرات پیدا ہوتے ہیں۔

## 2.4- خود آزمائی نمبر 1

مندرجہ ذیل بیانات کو غور سے پڑھیے۔ ان میں سے بعض صحیح ہیں اور بعض غلط اگر بیان درست ہو تو صحیح کے گرد اور اگر غلط ہو تو غلط کے گرد دائرہ لگائیے۔

- 1- بچہ ماں کی حرکات و سکنات سے ماں کے اندرونی کیفیت محسوس کر لیتا ہے۔ صحیح غلط
- 2- نوزائیدہ بچہ سن سکتا ہے نہ محسوس کر سکتا ہے۔ صحیح غلط
- 3- نوزائیدہ بچے کو کود میں لے کر دودھ پلانا بچے کی صحت کے لیے مضر ہے۔ صحیح غلط
- 4- بچوں کے تمام سوالات کا جواب ان کی معاشرتی نشوونما کے لیے بہتر ہے۔ صحیح غلط

- 5- بچوں میں مختلف چیزوں کو جاننے کی خواہش ہوتی ہے۔  
صحیح غلط
- 6- بچہ ماں کی کود میں آکر راحت محسوس کرتا ہے۔  
صحیح غلط
- 7- بچے کی تربیت میں باپ کو ماں کے مساوی درجہ حاصل ہے۔  
صحیح غلط
- 8- اگر باپ اور بچے میں دوستانہ ماحول ہو تو بچے پر اس کے مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔  
صحیح غلط
- 9- اگر بچہ باپ سے ڈرے تو اس سے ملتی جلتی اور شخصیتوں سے بھی ڈرنے لگتا ہے۔  
صحیح غلط
- 10- تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ بچے جو روئے ابتدائی عمر میں اپنا لیتے ہیں وہ تمام عمر جاری و ساری رہتے ہیں۔  
صحیح غلط

### 3- بہن بھائیوں کی اہمیت

کسی بھی بچے کی زندگی میں اس کے بہن بھائیوں کی بہت زیادہ اہمیت ہوتی ہے۔ بہن بھائیوں کے آپس کے تعلقات نہ صرف منفرد ہوتے ہیں بلکہ ان کے اثرات بچے کی زندگی پر بہت دور رس ہوتے ہیں۔ بچے اپنے بہن بھائیوں کے ساتھ بہت زیادہ وقت گزارتے ہیں، ان کی زندگی کے بہت سارے پہلو سانچھے ہوتے ہیں۔ ان کے ماں باپ ایک ہوتے ہیں، ان کا گھر سانچھا ہوتا ہے، ان کے کھلونے مشترک ہوتے ہیں۔ غرض ایک بچے کی زندگی کے بہت سارے پہلو اس کے بہن بھائیوں کے ساتھ منسلک ہیں۔

بہن بھائیوں کے باہمی تعلقات کی یہ صورت بچے کی زندگی پر بہت اہم اور دور رس اثرات مرتب کرتی ہے۔ بچہ اپنے بہن بھائیوں کے ساتھ تعلقات میں نہ صرف لڑائی جھگڑے اور حسد کا شکار ہوتا ہے، بلکہ بہت کچھ سیکھتا بھی ہے۔ مثلاً وہ دوسروں کے ساتھ دکھ درد بانٹنا سیکھتا ہے، دوسروں کے ساتھ تعاون کرنا سیکھتا ہے، دوسروں کے حقوق کا احترام کرنا سیکھتا ہے، اپنے حق کی حفاظت کرنا سیکھتا ہے، غرض کہ وہ دوسروں کے ساتھ مل جل کر رہنا سیکھتا ہے۔

#### 3.1- بہن بھائیوں میں روابط

بہن بھائیوں کے تعلق میں ایک ہی وقت میں محبت اور دوستی سے لے کر حسد اور دشمنی تک کے جذبات ہوتے ہیں۔ اکثر ماں باپ اپنے بچوں کے لڑائی جھگڑوں سے پریشان ہو جاتے ہیں۔ درحقیقت یہ لڑائی جھگڑے بچوں کو بہت کچھ سیکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ لیکن حد سے بڑھے ہوئے لڑائی جھگڑے یقیناً پریشانی کی وجہ بن جاتے ہیں۔ حد سے بڑھے ہوئے جھگڑوں کی وجہ ماں باپ کا غیر امتیازی سلوک ہے جو وہ اپنے بچوں میں روا رکھتے ہیں اس رویے کی وجہ سے بچوں میں حسد بہت بڑھ جاتا ہے اور ان میں آپس میں دشمنی کی فضا پیدا ہو جاتی ہے۔

بچوں کی پرورش میں ماں باپ کا رویہ گھر کی فضا میں توازن قائم رکھنے میں بہت اہم ہے۔ اگر ماں باپ بچوں کی تربیت میں متوازن اور منصفانہ رویہ قائم رکھ سکیں تو گھر کا ماحول خوشگوار رہتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ بچوں کے آپس کے تعلقات بھی دوستانہ رہتے ہیں۔ کسی ایک بچے کے ساتھ غیر امتیازی سلوک یا اس کی طرف داری سے بچوں میں حسد پیدا ہوتا ہے۔

## 3.2- بہن بھائیوں میں حسد

جب پہلا بچہ پیدا ہوتا ہے تو اس کو ماں اور باپ کی پوری توجہ اور محبت حاصل ہوتی ہے۔ جب دوسرا بچہ پیدا ہوتا ہے تو پہلا بچہ یہ محسوس کرتا ہے کہ اب والدین کی محبت میں کمی واقع ہو رہی ہے۔ جس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ چھوٹے بچے کو زیادہ توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ خصوصاً ماں کا زیادہ وقت چھوٹے بچے کی دیکھ بھال میں گزر جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے بڑے بچے احساس محرومی کا شکار ہو جاتے ہیں اور اکثر چھوٹے بچوں کو ڈنی طور پر نئے بچے کی آمد کے لیے تیار کرنا اور بچے کی پیدائش کے بعد بڑے بچوں کو یہ بتانا کہ یہ بچہ بھی ان کا بھائی ہے اور بڑا ہو کر ان کے ساتھ کھیلے گا۔ اس مرحلے پر باپ کو بھی چاہیے کہ اپنے معمول سے زیادہ وقت بڑے بچوں کے ساتھ گزارے تاکہ انہیں ماں کی قربت کی کمی کا احساس کم ہو۔

بچے کو اپنے بہن بھائیوں سے حسد کرنے کی وجہ سے سزا دینا یا مارنا پیٹنا بچے کا حسد بڑھا دیتا ہے۔ ماں، باپ کو چاہیے کہ وہ ہر بچے کے ساتھ مساوی سلوک کریں اور کسی ایک کو ترجیحی نہ دیں۔ کوشش کریں کہ ہر بچے کی ضروریات، خواہشات اور توقعات کا خیال رکھیں۔ ماں باپ کو یہ بات بالکل نہیں بھولنی چاہیے کہ بچے والدین کی مکمل توجہ اور محبت چاہتے ہیں۔

اگر ایک سے زیادہ بچوں کو مخاطب کرنا ہو تو کوشش کیجئے کہ سب بچوں کو برابر توجہ ملے۔ اگر بچوں میں کوئی چیز بانٹنے لگیں تو کوشش کیجئے کہ تمام بچوں میں برابر تقسیم ہوتا کہ کوئی بچہ محسوس نہ کرے کہ اس کے حصے میں کم چیز آئی ہے۔ آپ اپنے دو بچوں کی موجودگی میں اپنے ایک بچے کو مخاطب کریں اور کچھ دیر تک محض اس سے گفتگو کرتے رہیں آپ دیکھیں گے کہ وہ بچہ جس کو آپ نے مخاطب نہیں کیا آپ کی گفتگو میں بالکل دلچسپی نہیں لے رہا۔ وہ پرسکون نہیں ہوتا، کبھی پاؤں زمین پر مارنے لگتا ہے، کبھی دروازہ کھٹکھٹانے لگتا ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ بچوں کے لیے والدین کی مساوی توجہ کتنی ضروری ہے۔

ماہرین نے بہن بھائیوں سے حسد کرنے والے بچوں کے رد عمل کا مطالعہ کیا۔ ان کے خیال میں حسد کرنے والے زیادہ تر بچے اپنے بہن بھائیوں پر جسمانی حملہ کرتے ہیں۔ مثلاً مارنا، پیٹنا، نوچنا، دانٹوں سے کاٹنا وغیرہ۔ اس کے علاوہ حسد میں مبتلا کچھ بچے اپنے بہن بھائیوں کا وجود تسلیم نہیں کرتے مثلاً وہ کہتے ہیں کہ میرے کوئی بہن یا بھائی نہیں۔ کچھ بچوں کی شخصیت میں نمایاں تبدیلیاں آ جاتی ہیں۔ مثلاً وہ زیادہ ضدی ہو جاتے ہیں۔ زیادہ تر ڈیڑھ سال سے ساڑھے تین سال کی عمر کے بچے اپنے بہن بھائیوں سے حسد کرتے ہیں اور بعض اوقات تو حسد عمر کے ساتھ بڑھنے لگتا ہے۔ اس

صورت حال میں والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں کو یقین دلائیں کہ انہیں ہر بچہ ایک جیسا ہی عزیز ہے اور وہ کسی بچے کو دوسرے پر ترجیح نہیں دیتے۔

### 3.3- خود آزمائی نمبر 2

مندرجہ ذیل بیانات کو غور سے پڑھیے۔ ان میں سے بعض صحیح ہیں اور بعض غلط اگر بیان درست ہو تو صحیح کے گرد اور اگر غلط ہو تو غلط کے گرد دائرہ لگائیے۔

- 1- بہن، بھائیوں میں ایک حد تک لڑائی جھگڑا ایک فطری عمل ہے۔ صحیح غلط
- 2- عام طور پر بہن، بھائیوں کی شخصیت میں کوئی نمایاں فرق نہیں ہوتا۔ صحیح غلط
- 3- اکثر دیکھا گیا ہے کہ سب سے بڑی بہن یا سب سے بڑا بھائی زیادہ فرض شناس ہوتا ہے۔ صحیح غلط
- 4- بچوں کی سماجی نشوونما کا ایک اہم عنصر ماں، باپ اور بہن بھائیوں کے باہمی روابط ہیں۔ صحیح غلط
- 5- ماں باپ کا طرز بہن بھائیوں میں حسد پیدا کر سکتا ہے۔ صحیح غلط
- 6- بہن، بھائیوں کے روابط میں والدین اہم کردار ادا کرتے ہیں۔۔۔ صحیح غلط
- 7- بچے کو والدین کی محبت اور توجہ کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ اس کے بغیر وہ زیادہ خوشحال رہتا ہے۔ صحیح غلط
- 8- والدین کو چاہیے کہ وہ تمام بچوں سے مساوی سلوک کریں۔ صحیح غلط
- 9- بڑے بچوں کو ذہنی طور پر نئے بچے کی آمد کے لیے تیار کرنا بہت ضروری ہے۔ صحیح غلط
- 10- نئے بچے کی آمد کے بعد بڑے بچوں کو اس کی دیکھ بھال میں شامل کرنا نقصان دہ ہے۔ صحیح غلط



## 4- معاشرتی آموزش

ہر شخص کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ اس کا بیٹا یا بیٹی معاشرے میں ایک اعلیٰ مقام حاصل کرے، وہ ہر دلعزیز ہو، اس کی اچھی گفتگو اور بہترین اطوار ہوں، ہر شخص اس کی تعریف کرے۔ اس کے لیے بعض والدین جو امیر ہوتے ہیں، اپنے بچوں پر بے پناہ روپے پیسے خرچ کرتے ہیں۔ بہترین سکولوں میں تعلیم دلواتے ہیں لیکن پھر بھی بعض اوقات بچے ان خصائل کے حامل نہیں ہوتے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بچے کی معاشرتی آموزش کا اہم ترین ذریعہ تو گھر ہے۔ جب تک گھر کی فضا سازگار نہ ہوگی بچے پر مثبت اثرات مرتب نہیں ہوتے۔

### 4.1- معاشرتی شعور

نوزائیدہ بچہ اپنی ذات اور دوسرے لوگوں میں تفریق نہیں کر سکتا، مثلاً وہ سمجھتا ہے کہ اگر اسے بھوک لگی ہے تو تمام لوگ بھوکے ہیں اور اگر وہ سردی محسوس کر رہا ہے تو تمام لوگوں کو سردی لگ رہی ہے۔ جب بچے کو بھوک لگتی ہے تو ماں اسے دودھ دے دیتی ہے۔ اس کا تکلیف دہ مرحلہ گزر جاتا ہے اور اس کو تسکین مل جاتی ہے۔ بعض اوقات بچے کی ضرورت پوری کرنے میں ماں دیر کرتی ہے تو پھر بچہ اپنی ذات اور ماں میں فرق محسوس کرنے لگتا ہے۔ آہستہ آہستہ بچہ اپنے جسم کے مختلف اعضاء کو پہچاننے لگتا ہے۔ اسے اپنی آواز دوسروں سے مختلف لگتی ہے۔ ساتھ ہی ساتھ وہ ماں کی آواز پہچاننے لگتا ہے۔ اس طرح اسے اپنی انفرادیت کا احساس ہوتا ہے اور وہ سمجھنے لگتا ہے کہ یہ بھوک میری بھوک ہے، دوسروں کی نہیں۔ یہ پیاس میری پیاس ہے، دوسروں کی نہیں۔ عمر کے ساتھ ساتھ اس کی ذات کا شعور بڑھتا جاتا ہے اور دوسرے لوگوں کے تعلقات کی اہمیت اس پر واضح ہوتی جاتی ہے۔

### 4.2 ہم عمر بچوں کے ساتھ تعلقات:

(1) اپنے ہی جیسے دوسرے انسانوں سے دوستی اور میل جول ہر عمر کے لوگوں کی فطری خواہش ہوتی ہے۔ لیکن یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ انسان کا یہ معاشرتی رویہ پیدائشی نہیں۔ چند ہفتے کا بچہ اپنے ارد گرد دوسرے انسانوں کی موجودگی میں مطمئن رہتا ہے اور اگر اسے اکیلا چھوڑ دیا جائے تو اپنی ناپسندیدگی کا اظہار رو کر کرتا ہے۔ شیر خوار بچے کے دوسرے انسانوں سے تعلق کی بنیاد اس کی جسمانی ضروریات کی تکمیل پر ہے۔ کیونکہ اس کی ماں ہی اس

کی تمام ضروریات پوری کرتی ہے۔ اس لیے چھوٹا بچہ سب سے پہلا معاشرتی تعلق اپنی ماں سے قائم کرتا ہے۔ جیسے جیسے وہ بڑا ہوتا ہے ماحول کو محسوس کرنے لگتا ہے وہ گھر کے دوسرے افراد یعنی باپ اور بہن بھائیوں کے لیے بھی محبت کا احساس کرنے لگتا ہے۔

خاندان کے افراد کے ساتھ رشتہ پیدائشی ہوتا ہے۔ ان تعلقات کو قائم کرنے میں بچے کو کوئی خاص محنت نہیں کرنا پڑتی اور نہ ہی اسے کسی شعوری کوشش کی ضرورت ہوتی ہے۔ خواہ یہ تعلقات خوشگوار ہوں یا نا خوشگوار یہ رشتے مستقل ہوتے ہیں۔ تقریباً تین سال کی عمر میں جب بچہ اپنے گھر کے باہر کے ماحول میں جانا ہے مثلاً کسی نرسری سکول میں یا ہمسائے میں تو زندگی میں پہلی مرتبہ وہ ایسے تعلقات کی ابتدا کرتا ہے جن کے ساتھ اس کا پیدائشی رشتہ نہیں ہوتا۔ وہ اپنے ہم عمر بچوں کے ساتھ پہلی مرتبہ روابط قائم کرتا ہے۔ ابتداً یہ روابط زیادہ تر جارحانہ یا لالچ رگ لیے ہوئے ہوتے ہیں۔ زیادہ تر اس عمر میں بچے کھلونوں کے لیے لڑائی جھگڑا کرتے ہیں یا ایک دوسرے سے مکمل بے نیازی کا اظہار کرتے ہیں۔ رفتہ رفتہ ان تعلقات میں برداشت اور پھر دوستی کا رنگ نظر آنے لگتا ہے۔ بچے اپنی دوستیاں قائم رکھنے کے لیے خواہشوں پر قابو پانا سیکھ لیتے ہیں۔ وہ دوسرے بچوں کو اپنے کھلونے دینے پر تیار ہو جاتے ہیں، کھیل میں اپنی باری کا انتظار کرنے لگتے ہیں، اور کھیل کو کامیاب بنانے کے لیے ایک دوسرے سے تعاون کرنے لگتے ہیں۔ یہ سب معاشرتی مہارتیں ہیں جو وہ اپنے ہم عمر دوستوں کے ساتھ روابط کے دوران سیکھتے ہیں۔

(2) ہم عمر بچوں کے ساتھ وقت گزارنے اور کھیل کے دوران بچہ بہت سے انفرادی اور معاشرتی فوائد حاصل کرتا ہے۔ یہ اس کی شخصیت کی تعمیر میں مثبت کردار ادا کرتے ہیں۔ ہم عمر بچوں کی صحبت کے کچھ فوائد مندرجہ ذیل ہیں:

### 1- رفاقت (Companionship)

بچے اپنی ہی عمر اور اپنی جیسی صلاحیتیں رکھنے والے بچوں کے ساتھ وقت گزارتے ہیں۔ بچے کو اس بات کا موقع ملتا ہے کہ وہ اپنی صلاحیتوں کے بارے میں حقیقت مندانہ رائے قائم کر سکے، بچے ایک دوسرے کے لیے معیار قائم کرتے ہیں جس کے مقابل وہ اپنے بارے میں اندازہ اور رائے قائم کرتے ہیں۔

### 2- نئے طور طریقوں کو پرکھنے کے مواقع:

ہم عمر دوستوں کے ساتھ کھیل کے دوران بچے سے نئے طور طریقے سیکھتے ہیں۔ ایک دوسرے کے طور طریقے پر کھتے ہیں اور باقی دوستوں کے رد عمل سے ان طور طریقوں کے صحیح یا غلط، اچھے یا برے ہونے کا اندازہ لگاتے ہیں۔ بڑے کے

ساتھ اپنے تعلقات میں عموماً بچے بڑوں کے بنائے ہوئے اصولوں کے مطابق عمل کرتے ہیں۔ جبکہ ہم عمر دوستوں میں وہ کسی سزا کے خوف کے بغیر مختلف قسم کے طور طریقوں پر عمل کر کے انہیں پرکھ سکتے ہیں۔

### 3 - معلومات کی ترسیل:

دوستوں کے گروپ میں شامل بچے مختلف گھروں اور مختلف ماحول سے آتے ہیں۔ ان میں سے ہر ایک الگ قسم کے ذرائع سے اپنے ماحول کے بارے میں سیکھ رہا ہوتا ہے۔ جب یہ بچے اکٹھے ہوتے ہیں تو اپنی اپنی معلومات ایک دوسرے تک پہنچاتے ہیں۔ اس طرح ہر بچہ نئی باتیں سیکھ رہا ہوتا ہے۔

### 4 - اپنے طرز عمل کے منطقی نتائج کا سامنا کرنا:

اکثر بچے والدین کے لاڈ پیار کی وجہ سے ناپسندیدہ معاشرتی طرز عمل سیکھ لیتے ہیں۔ مثلاً دوسرے بچوں کا مارنا، ان سے کھلونے چھیننا، یا کھیل میں اپنی باری کا انتظار نہ کرنا۔ جب بچے ماں باپ کے اثر کے باہر نکل کر اپنے ہم عمر بچوں کے ساتھ وقت گزارنے لگتے ہیں تو وہ جلد ہی یہ بات سیکھ جاتے ہیں کہ اس قسم کا طرز عمل دوسرے بچوں میں منفی رد عمل پیدا کرتا ہے اور ان کے جارحانہ رویے کی وجہ سے کوئی بچہ ان کے ساتھ کھیلنا نہیں چاہتا۔ چنانچہ یہ بچے اپنا طرز عمل بہتر بنانے کی کوشش کرتے ہیں تا کہ وہ دوسرے بچوں میں پسند کیے جائیں اور دوسرے بچے انہیں اپنا دوست بنانے پر تیار ہو جائیں۔

### 5 - اپنی جنس کے مطابق صحیح طرز عمل کی حوصلہ افزائی کرنا:

ہم عمر بچوں کے ساتھ کھیل کے دوران، لڑکے اور لڑکیاں اپنی جنس کے مطابق صحیح طرز عمل سیکھتے ہیں۔ بعض اوقات والدین کی لا پرواہی کی وجہ سے یا گھریلو ماحول کی وجہ سے بچے غیر مناسب طرز عمل سیکھ لیتے ہیں مثلاً کوئی بچی لڑکوں کی طرح باتیں کرتی ہے کیونکہ اس کے بڑے بھائی گھر میں موجود ہیں اور اس کے والدین نے اس کی اس عادت کو نظر انداز کر دیا ہے۔ جب یہ بچی اپنی ہم عمر دوستوں کے ساتھ کھیلنا شروع کرے گی تو وہ اس کی اس عادت کی حوصلہ شکنی کریں گی اور اسکے لڑکیوں کی طرح بات کرنے کی حوصلہ افزائی کریں گی۔

مندرجہ بالا تمام بحث سے ہم یہ نتیجہ نکال سکتے ہیں کہ اپنے ہم عمر بچوں کے ساتھ وقت گزارنا کسی بھی بچے کی جذباتی اور معاشرتی نشوونما میں بہت اہم ہے۔ ہم عمر بچوں کے ساتھ وقت گزارنے سے بچہ نہ صرف اپنے طور پر تعلقات اور روابط استوار کرنا سیکھتا ہے، بلکہ وہ ان تعلقات کو قائم رکھنے کی کوشش بھی کرتا ہے۔ اس مقصد کے لیے وہ پسندیدہ معاشرتی طرز عمل سیکھتا ہے اور ان پر عمل کرتا ہے تا کہ دوسرے بچے اسے اپنا دوست بنانا پسند کریں۔ یہ ساری جدوجہد بچے



میں مثبت عادات و اطوار کی نشوونما میں مدد دیتی ہے۔ اپنے ہم عمر دوستوں میں پسند کیے جانے کی وجہ نہ صرف بچے میں اعتماد پیدا ہوتا ہے بلکہ مثبت معاشرتی رویے پختہ عادات کی صورت میں اس کی شخصیت کا حصہ بن جاتے ہیں ایسے بچے کسی بھی معاشرتی گروہ کے لیے قابل قدر سرمایہ ثابت ہوتے ہیں۔

والدین اور اساتذہ کو چاہیے کہ وہ شروع سے ہی بچے کی اپنے ہم عمر بچوں کے ساتھ دوستی کی حوصلہ افزائی کریں۔ اسے محسوس ہوتا ہے کہ وہ ایک کنبے میں رہتا ہے جس کے افراد اس سے پیار کرتے ہیں اور اس کی ضروریات پوری کرتے ہیں یا اس کی ضروریات کا انھیں کوئی احساس نہیں اور وہ دنیا میں بالکل اکیلا ہے۔

### 4.3- خود آزمائی نمبر 3

مندرجہ ذیل فقرہوں کو درست الفاظ سے پر کیجیے۔

- 1 - معاشرتی آموزش کا اہم ترین ذریعہ..... ہے۔
- 2 - نوزائیدہ بچہ اپنی ذات اور..... میں تفریق نہیں کر سکتا۔
- 3 - آہستہ آہستہ بچے میں اپنی ذات کے بارے میں شعور..... جاتا ہے۔
- 4 - بچے کا اپنے ہم عمر ساتھیوں سے روابط قائم کرنا ایک..... عمل ہے۔
- 5 - جو بچے..... یا..... قسم کے ہوتے ہیں وہ دوسرے بچوں کے پیچھے چلتے ہیں۔
- 6 - بچے اپنے ہم عمر ساتھیوں سے بہت کچھ..... ہیں۔
- 7 - اگر بچے کو اپنے ہم عمر ساتھیوں تعلقات استوار کرنے کے مواقع ملیں تو اس سے بچے کی..... میں اضافہ ہوتا ہے۔

☆ کھیل ایسا عمل ہے جس میں بچے کسی خاص مقصد کے حاصل کرنے کی خواہش کے بغیر صرف اپنی خوشی کے لیے حصہ لیتے ہیں۔

ہر بچہ اپنی زندگی کا بیشتر وقت کھیل میں مصروف رہتا ہے۔ بظاہر بے مقصد نظر آنے والا یہ عمل بچے کی زندگی میں بہت اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ نہ صرف یہ کہ کھیل میں مصروف رہنے والا بچہ خوش و خرم رہتا ہے، بلکہ اس دوران بچے بہت سی جسمانی، ذہنی، حرکی اور معاشرتی مہارتیں سیکھ کر ان کی مشق کرتے ہیں اور ان میں پختگی حاصل کرتے ہیں۔ کھیل خصوصاً معاشرتی نشوونما میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔

## 5۔ کھیل کے ذریعے معاشرتی نشوونما:

کھیل کے ذریعے سے معاشرتی نشوونما کا عمر کے ساتھ ایک خاص مرحلہ دار تعلق ہے۔ بچے تنہا کھیل سے متوازی کھیل اور پھر گروہی کھیل کی طرف آہستہ آہستہ بڑھتے ہیں۔  
 ”عمر سے متعلق نشوونما“ سے یہ ظاہر ہے کہ بچے کی معاشرتی قابلیت کا معیار اسکی وقوفی، زبانی اور جذباتی پختگی پر منحصر ہوتا ہے۔ اس کا یہ مطلب ہے کہ بچہ جیسے جیسے بڑا ہو گا وہ معاشرتی تعلق سے اتنا ہی زیادہ سیکھے گا۔

### 5.1۔ معاشرتی کھیل کے مدارج:

عمر سے متعلق نشوونما کے مطابق کھیل کے درج ذیل مدارج ہیں۔

1. دوسرے بچوں کو کھیلتے ہوئے بچوں کو دیکھنا۔

شروع میں بچہ زیادہ وقت دوسروں کو کھیلتے ہوئے دیکھتا ہے۔ بیشک وہ اس دوران بات چیت بھی کرتا ہے لیکن نہ تو اس کھیل میں شریک ہوتا ہے اور نہ کوئی مداخلت کرتا ہے۔

2. تنہا کھیل:

بچہ کھلونوں کے ساتھ یا ان کے بغیر ہی اکیلا اپنے آپ سے کھیلتا ہے۔ اور نہ تو دوسروں کے ساتھ شریک ہوتا ہے اور نہ ہی ان کے کھلونے لیتا ہے۔

4. باہمی کھیل:

اس کھیل میں بچہ گروہ کے ساتھ کھیلتا ہے جسے سب نے مل کر بنایا ہوتا ہے (یعنی اپنے دوستوں میں) اور اس میں سب بچے مل کر کوئی کام کرتے ہیں۔ مثلاً گھر گھر کھیلنا، پکڑن پکڑائی کھیلنا وغیرہ۔

3. متوازی کھیل:

باہمی کھیل سے پہلے بچہ متوازی کھیل سیکھتا ہے اس میں بچہ دوسرے بچوں کے ساتھ ایسی چیزوں کے ساتھ کھیلتا ہے جو دوسرے استعمال کرتے ہیں لیکن وہ اپنا کام خود کرتا ہے اور دوسروں کو اپنے ساتھ نہیں ملاتا۔ مثلاً لکڑی کے بلاکس کے ساتھ کھیلنا، یا جھولوں پر کھیلنا وغیرہ۔



## 6- سماجی و نفسیاتی نشو و نما کے مدارج

### PSYCHO SOCIAL DEVELOPMENTAL STAGES

بچہ جسمانی نشو و نما کے ساتھ سماجی نفسیاتی نشو و نما کے مراحل بھی طے کرتا ہے۔ ان مراحل میں بچہ اپنی ذات اور معاشرتی زندگی کے بنیادی رخ متعین کرتا ہے۔ ایرکسن (Erikson) کے نظریے کے مطابق بچہ پانچ سال کی عمر تک مندرجہ سماجی نفسیاتی نشو و نما کے مراحل طے کرتا ہے۔

1. اعتبار بہ مقابلہ بے اعتباری۔
2. خود مختاری بہ مقابلہ بے یقینی۔
3. پیش قدمی بہ مقابلہ ندامت۔

#### 6.1 اعتبار بہ مقابلہ بے اعتباری (Trust vs. Trust)

سماجی و نفسیاتی نشو و نما کے اس مرحلے کا تعلق زندگی کے پہلے سال سے ہے۔ اس مرحلے میں جن سماجی و نفسیاتی تعلق کا رخ متعین ہوتا ہے، اس کی ایک حد انتہا اعتبار ہے اور دوسری بے اعتباری۔ اس مرحلے میں بچے کے اعتبار کا انحصار بچے کی نگہداشت کے طریقے، معیار اور اس رویے پر ہے جو والدین اس کے ساتھ روا رکھتے ہیں۔ اگر بچے کی ضروریات فوری طور پر پوری کی جائیں اور اس کی تکالیف کا جلد از جلد سد باب کیا جائے، اسے گود میں لیا جائے، پیار کیا جائے، اس سے کھیلا جائے تو اس میں ایک ایسی حس پیدا ہوگی کہ وہ دنیا کو ایک محفوظ جگہ اور لوگوں کو یا معاشرے کو مددگار اور قابل اعتبار سمجھنے لگے گا۔ ایرکسن کے مطابق بچہ اپنے اعتبار کا اظہار گہری نیند، دودھ پینے اور بول چال وغیرہ میں آسانی سے کر دیتا ہے۔ جس حد تک بچے میں اعتبار پیدا ہوتا ہے، بچہ اس کا اظہار اس حد تک کرتا ہے۔ یعنی جتنا اعتبار ہوگا اتنی ہی گہری نیند سوئے گا اور اتنی ہی آسانی سے دودھ پئے گا۔ اس کے برعکس اگر نگہداشت غیر یقینی اور نامکمل ہو، بچے کی ضروریات کو رد کیا جائے تو اس میں بے اعتباری کی بنیادی حس پیدا ہوگی جس سے اس کے رویے میں خوف پیدا ہوگا اور وہ لوگوں کو شک کی نگاہ سے دیکھے گا۔

#### 6.2 خود مختاری بہ مقابلہ بے یقینی (Autonomy vs. Doubt):

اس مرحلے کا تعلق زندگی کے دوسرے اور تیسرے سال سے ہے۔ اس مرحلے میں خود مختاری کی حس پیدا ہوتی

ہے۔ معاشرتی اور نفسیاتی نشوونما کے اس مرحلے پر بچے کی نشوونما، اس کی حرکی (Motor) اور ذہنی قابلیتوں سے پروان چڑھتی ہے۔ اس مرحلے پر بچہ نہ صرف چل سکتا ہے، بلکہ بیڑھیاں چڑھ سکتا ہے، کسی چیز کو کھول سکتا ہے، بند کر سکتا ہے، کھینچ سکتا ہے، دھکیل سکتا ہے، پکڑ سکتا ہے، چھوڑ سکتا ہے، غرضیکہ بہت سی حرکی فعالیتوں (Activities) کا مالک بن جاتا ہے۔ بچہ اس قسم کے افعال کی تکمیل پر فخر محسوس کرتا ہے اور ہر کام خود کرنا چاہتا ہے۔ اگر والدین بچے کی اس خواہش یا ضرورت کو پہچان لیں اور وہ جو کام وہ کرنے کی استعداد رکھتا ہے اسے کرنے دیں تو بچے میں خود اعتمادی پیدا ہوگی اور وہ اپنے آپ کو ماحول پر قابو پانے کے قابل سمجھے گا۔ اگر بچے کی نگہداشت کرنے والے لوگ بے صبری سے کام لیں اور جلدی سے وہ کام کر دیں جس کی استعداد بچے میں موجود ہے تو اس میں شک و شبہ کی حس پیدا ہو جائے گی۔ یہ حس اس وقت پیدا ہوتی ہے جب بچے کی بے جا حفاظت کی جائے اور مختلف قسم کے ”حادثات“ یعنی بچے کا گر جانا، اپنے آپ کو بھگولینا، کپڑوں کا گندا کر لینا اور چیزوں کو توڑ دینا وغیرہ پر ڈانٹ ڈپٹ کی جائے یا نکتہ چینی کی جائے تو بچے کی خود اعتمادی مجروح ہوگی اور وہ لوگوں سے شرمائے گا اور اپنی ذات اور اپنے ماحول پر قابو پانے کی استعداد کے بارے میں شک کا شکار ہوگا۔

### 6.3 پیش قدمی بہ مقابلہ ندامت (Initiative vs. Guilt):

اس مرحلے کا تعلق چوتھے اور پانچویں سال سے ہے۔ اس عمر میں بچے کی جسمانی حرکات اس کے قبضہ قدرت میں ہوتی ہیں۔ وہ سائیکل چلا سکتا ہے، دوڑ سکتا ہے، چیزوں کو ٹھوکر مار سکتا ہے۔ یعنی بچہ مختلف قسم کی حرکی افعال کی پیش قدمی اپنی مرضی سے کر سکتا ہے۔ وہ دوسرے بچوں کے دیکھا دیکھی اپنے افعال کو ترتیب دے سکتا ہے۔ ایرکسن کے مطابق اس مرحلے کی ایک حد انتہا ”پیش قدمی“ اور دوسری ”ندامت“ ہے۔

پیش قدمی کے جذبے کا انحصار بڑی حد تک اس بات پر ہے کہ بچے کی حرکی افعال میں پیش قدمی پر والدین کا کیا رد عمل ہوتا ہے۔ اگر بچوں کو حرکی افعال مثلاً بھاگنا، سائیکل چلانا، پانی سے کھیلنا وغیرہ کی آزادی دی جائے تو اس سے ان کی پیش قدمی کے احساس کو تقویت ملتی ہے۔ اگر والدین بچوں کے سوالوں کے جواب دیں تو اس سے تو اس سے بھی ان کی پیش قدمی کے احساس کو تقویت ملتی ہے۔ اس کے برعکس اگر والدین بچے کو اس بات کا احساس دلائیں کہ اس کے حرکی افعال غلط ہیں، اس کا کھیل احمقانہ اور اس کے سوالات غیر ضروری ہیں تو بچہ اپنے افعال کی پیش قدمی کو اپنا قصور سمجھنے لگتا ہے اور ندامت کا شکار ہو جاتا ہے۔

## 6.4 خود آزمائی نمبر 4

خالی جگہ درست الفاظ سے پر کریں۔

- 1- سماجی نفسی نشوونما کے مرحلہ اعتبار بہ مقابلہ بے اعتباری کا تعلق..... سے ہے۔
- 2- بچے کے اعتبار کا انحصار..... پر ہے۔
- 3- اگر نگہداشت..... ہو تو بچہ میں بے اعتباری کی بنیادی حس پیدا ہوتی ہے۔
- 4- خود مختاری کی حس بچے کی..... پر دان چڑھتی ہے۔
- 5- اگر لوگ بے صبری سے کام لیں تو بچے میں..... کی حس پیدا ہوگی۔
- 6- اگر بچے کی..... کی جائے تو وہ لوگوں سے شرمائے گا۔
- 7- بچہ..... سال کی عمر میں سائیکل چلا سکتا ہے۔
- 8- بچہ..... کی عمر میں خود اپنے..... کو ترتیب دے سکتا ہے۔
- 9- اگر بچے کو حرکی افعال کی اجازت دی جائے تو اس سے اس میں..... کی حس پیدا ہوتی ہے۔
- 10- اگر والدین بچے کو یہ احساس دلائیں کہ اس کے..... برے ہیں۔  
تو وہ اپنے افعال کی..... کو اپنا قصور سمجھنے لگے گا۔

نشوونما کے عمل کے دوران بچہ مختلف جذباتی اور ذہنی کیفیات میں سے گزرتا ہے۔ نشوونما کے ہر دور کے مسائل مختلف ہوتے ہیں۔ ان مسائل کے نتیجے میں بچے مختلف ردِ عمل ظاہر کرتے ہیں۔ بعض اوقات یہ ردِ عمل منفی بھی ہوتے ہیں۔ اکثر اوقات بچوں کے منفی ردِ عمل کسی مخصوص نشوونما کے دور کے مسائل کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ اگر والدین سمجھداری سے ان منفی طور طریقوں کو سلجھا سکیں تو نشوونما کا وہ دور ختم ہونے کے ساتھ ہی یہ مسائل بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ لیکن اگر ماں باپ سختی سے یا زیادہ شدت سے ردِ عمل ظاہر کریں تو بچے کے منفی طرزِ عمل اس کی عادت بن جاتے ہیں۔ جو آنے والے ادوار میں اس کے لیے کئی مسائل پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں۔

جیسا کہ ہم نے پہلے کہا کہ بچہ نشوونما کے مختلف ادوار مختلف منفی عادات و اطوار اپنالیتا ہے جو اسی دور کے ساتھ مخصوص ہوتی ہیں اور وقت کے ساتھ ختم ہو جاتی ہیں۔ والدین اور دوسرے بڑے لوگ بچوں کی ان منفی عادات کی وجہ سے پریشانی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ چائلڈ ڈویلپمنٹ کے ماہرین کے مطابق بچے کی منفی عادات وہ نہیں جو بڑوں کو نا پسند

ہوں، بلکہ منفی عادات وہ ہیں جو اگر وقت کے ساتھ ختم نہ ہوں تو بچے کی نشوونما کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ یعنی جو بچے کی ذہنی، معاشرتی، اور جسمانی نشوونما کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں۔ پانچ سال تک کے بچوں کی نمایاں منفی عادات کھانے پینے، سونے اور جارحانہ طریقہ عمل سے متعلق ہوتی ہیں۔ یہ عادات پختہ ہونے کی صورت میں بچے کی متوازن نشوونما رکاوٹ کا سبب بن جاتی ہیں۔

دو سال کی عمر تک پہنچنے تک بچہ بہت سی ایسی مہارتیں سیکھ لیتا ہے جو اسے کسی حد تک خود مختار بنادیتی ہیں۔ وہ اپنی بہت سی ضروریات خود پوری کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ مثلاً وہ خود کھانا کھانا چاہتا ہے، خود چل سکتا ہے اور اپنی بات الفاظ میں دوسروں کو سمجھا سکتا ہے۔ ان تمام صلاحیتوں کی وجہ سے بچہ خود اعتمادی حاصل کرتا ہے۔ بعض اوقات یہ خود اعتمادی حد سے بڑھ جاتی ہے اور کبھی کبھی ماں باپ کی بے صبری کی وجہ سے بچے کی ضد کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ مثلاً جب بچہ خود سے کھانے کے قابل ہو جائے اور ماں اسے اپنے ہاتھ سے کھلانے پر اصرار کرے تو بچہ کھانا کھانے سے ہی انکار کر دیتا ہے اور آہستہ آہستہ یہ ضد ایک عادت بن جاتی ہے۔ اسی طرح ہر بچہ اپنی انفرادی شخصیت اور پسندنا پسند کا مالک ہوتا ہے۔ اگر بچے کو اس کی پسند کے خلاف کچھ کھانے پر مجبور کیا جائے تو وہ کھانا کھانے سے انکار کر دیتا ہے۔ اکثر اوقات ماں باپ بچے کو اس کی ضرورت سے زیادہ کھانے پر اصرار کرتے ہیں جس کے نتیجے میں کھانے سے متعلق مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ ان تمام باتوں سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ کھانے پینے سے متعلق مسائل زیادہ تر ماں باپ کے اپنے پیدا کردہ ہوتے ہیں۔

کھانے سے متعلق مسائل کسی بھی وجہ سے ہوں وہ والدین کے لیے مستقل پریشانی کا سبب ہوتے ہیں۔ اور بچے کی جسمانی صحت کے لیے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ ایسا بچہ جو پیٹ بھر کر کھانا نہ کھائے وہ چڑچڑاہو جاتا ہے۔ اس کی نیند بھی کم ہوتی ہے اور جسمانی توانائی کم ہونے کے باعث وہ کھیل کود میں حصہ نہیں لیتا جس سے اس کی معاشرتی نشوونما پر برا اثر پڑتا ہے۔ کھانے پینے سے متعلق مسائل کو حل کرنے کے لیے ذیل میں کچھ تجاویز دی گئی ہیں۔ ان تجاویز پر عمل کر کے ماں باپ بچے کے کھانے کے مسائل کو بہت حد تک حل کر سکتے ہیں۔



## 7۔ بچے کی منفی عادات

(Behaviour Problems in Early Child Hood.)

بچے کی منفی عادات اسکے رویے کی وہ اشکال ہیں جن سے ظاہر ہوتا ہے کہ بچے کے ساتھ یا اس ماحول میں جہاں بچہ رہتا ہے کچھ غلط ضرور ہے۔ اوائل عمر کے منفی رویے بعد میں بھی بچے کی شخصیت کا حصہ رہتے ہیں اگر ان کا صحیح وقت پر تدارک نہ کیا جائے تو بچے کے وہی رویے اس کی شخصیت میں جارحیت، کھانے پینے کے مسائل اور سونے کے مسائل کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں۔ اوائل عمر کے کچھ مسائل اور ان کے حل درج ذیل ہیں۔

کھانے کے مسائل سے بچنے کے طریقے۔

- بچے کو شروع میں تھوڑی مقدار میں کھانا دیں اور اگر وہ اور مانگے تو دوبارہ دیں۔
- بچے کے کھانے کے برتن خوشنما ہوں۔
- بچے جتنا کھانا کھانا چاہیں انہیں کھانے دیں۔ بچے کو پورا کھانا ختم کرنے پر مجبور نہ کریں۔
- اگر بچہ ہمیشہ بہت تھوڑا کھانا کھائے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
- دو کھانوں کے درمیان میں بچے کو کولیاں ٹافیاں وغیرہ نہ دیں۔
- بچے کو کھانا کھانے کے آداب پر عمل کرنے لیے سختی نہ کریں۔

ایک نومولود بچہ چوبیس گھنٹے میں زیادہ وقت سویا رہتا ہے۔ لیکن اس کی یہ نیند تھوڑے تھوڑے وقفے کے لیے ہوتی ہے۔ یعنی وہ دو تین گھنٹے سوتا ہے پھر جاگ کر وہ دودھ پیتا ہے اور پھر سو جاتا ہے۔ جیسے جیسے بچہ دودھ پینے میں ماہر ہوتا جاتا ہے وہ ایک وقت میں زیادہ دودھ پی سکتا ہے جس کے نتیجے میں اس کا پیٹ زیادہ دیر تک بھرا رہتا ہے اور وہ ایک وقت میں زیادہ دیر تک سو سکتا ہے۔ رفتہ رفتہ بچے کا ایک وقت میں سونے کا اور جاگنے کا دورانیہ بڑھتا جاتا ہے۔ ایک سال کی عمر تک پہنچنے تک بچہ رات بھر سوتا رہتا ہے اور دن میں ایک یا دو مرتبہ سوتا ہے۔ یعنی تقریباً بڑوں کی طرح ہی بچے کے سونے کے اوقات ہوتے ہیں۔ بچے کے سونے کے اوقات میں تبدیلی میں بچے کے پیٹ بھر کر کھانے کی بھی بہت اہمیت ہوتی ہے اس کے ساتھ خاندان کے عمودی نظام الاوقات بھی بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یعنی اگر گھر کے تمام افراد رات کو جلدی سو جائیں تو بچوں کو بھی جلدی سونے کی عادت ہوتی ہے۔ اسی طرح اگر ماں دوپہر کو سونے کی عادی ہو تو بچے بھی اس وقت ضرور سوتے ہیں۔



## سونے کے مسائل (Sleeping Problems)

بچوں کی نیند کی ضرورت تبدیل ہوتی رہتی ہے اس لیے بچے کے سونے کے شیڈول پر وقتاً فوقتاً نظر ثانی کرتے رہنا چاہیئے۔ اور اسی طریقے سے اس مسئلے کا حل نکالا جاسکتا ہے۔ آپ کا بچہ نئے ماحول کی وجہ سے بھی بے خوابی کا شکار ہو سکتا ہے۔

### نیند کے مسائل سے بچاؤ

- بچے کے سونے کے شیڈول کی نظر ثانی کرتے رہیں۔
- بچے کو آرام سے سونے کے لیے آمادہ کریں۔
- بچے کے سونے کے وقت اسے پہلے پر جوش کھیلوں، کہانیاں اور ٹی وی پروگراموں سے اجتناب کریں۔
- سونے سے پہلے گرم غسل بھی اچھی نیند لاتا ہے۔
- گھر میں خاموشی رکھیں۔
- بچے کو سزا کے طور پر سونے کے لیے کبھی بھی بستر میں نہ ڈالیں۔
- اگر بچہ اندھیرے سے خوفزدہ ہو تو اس کا اندھیرے کا خوف نکالنے کی کوشش کریں۔

## 7.1 جارحیت (Aggression)

بچوں میں یہ عداوت کا اصل انداز ہے۔ حالانکہ اس میں کسی دوسرے کا کوئی ہاتھ نہیں ہوتا۔ بچے دوسروں پر اپنی عداوت کا اظہار عموماً اپنے سے چھوٹوں پر جسمانی یا زبانی حملوں سے کرتے ہیں۔ ان کے یہ حملے اصل میں ان کے دشمن کو نقصان پہنچانے اسے شکست دینے یا شرمندہ کرنے کے لیے ہوتے ہیں۔ وہ بچے جنہیں اپنے جذبات پر کنٹرول نہیں ہوتا عموماً وہ اس طرح رویے کا شکار ہوتے ہیں۔

### جارحیت کو کم کرنے کے طریقے

- جارحیت کا شکار بچے کو گیند کوٹھو کریں مارنے کی طرف متوجہ کریں۔
- بچے کو کہیں کہ وہ تکیے کو مکے مارے یا گیند کوٹھو کریں لگائے۔
- انگلی سے پینٹ کرنا یا پاؤں کے پرنٹ بنانا، پانی سے کھیلنا، مٹی کو پانی سے کوندھ کر مختلف چیزیں بنانا یا موسیقی سننا وغیرہ ایسی سرگرمیاں ہیں جس سے بچے کا غصہ ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔

بچے کے منفی رویے کو ابھرنے ہی نہ دیا جائے یا شروع میں ہی اس کا تدارک کر لیا جائے تو بہتر ہے ورنہ اگر بچہ کا کوئی منفی رویہ عادت بن جائے تو اسے درست کرنا بہت مشکل ہو سکتا ہے۔

## 7.2 خود آزمائی نمبر 5

- 1- بچے میں کھانے کے مسائل پیدا ہونے کی کیا وجوہات ہیں۔
- 2- بچے میں نیند کے مسائل سے بچنے کے کیا طریقے ہو سکتے ہیں۔
- 3- بچے میں جارحیت کیسے کم کی جاسکتی ہے؟

## 8۔۔ بچے کی خیالی دنیا اور تقلید

اگر ہم اپنے بچپن پر نظر دوڑائیں تو ہمیں اکثر ایسی باتیں یاد آجائیں گی جس میں ہم اپنے والدین کی تقلید کرتے تھے۔ ہر بچہ اس دور سے ضرور گزرتا ہے۔ یہ ایک فطری عمل ہے۔ ہمارے ہاں اکثر چار پانچ سال کا بچہ اپنے باپ کے جوتے پہن کر پھرتا ہے اور اس میں اسے بڑی خوشی محسوس ہوتی ہے۔ اس طرح لڑکیاں اپنی ماں کا ڈو پٹہ اوڑھ کر پھرتی ہیں۔ عام طور پر لڑکیاں اپنی ماں کی تقلید کرتی ہیں اور لڑکے اپنے باپ کی تقلید معاشرتی آموزش کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ بچے صرف اپنے والدین ہی کی تقلید نہیں کرتے بلکہ جوں جوں ان کا شعور پختہ ہوتا جاتا ہے، وہ معاشرے کے دوسرے افراد کی تقلید بھی شروع کر دیتے ہیں۔ آج کل ہمارے بچے ریڈیو اور ٹیلی ویژن کے پروگراموں سے بہت اثر قبول کرتے ہیں۔ جن علاقوں میں ٹیلی ویژن کے پروگراموں سے بہت اثر قبول کرتے ہیں۔ جن علاقوں میں ٹیلی ویژن عام ہے، وہاں بچے اکثر چار پانچ سال کی عمر کو پہنچ کر مختلف نغمے گانا شروع کر دیتے ہیں۔ اس میں وہ ٹیلی ویژن کے پروگراموں کی نقالی کرتے ہیں۔ اس طرح دیہی علاقوں میں بچے ریڈیو پر مختلف اشتہار سنتے ہیں اور وہ گاتے پھرتے ہیں۔ بچے صرف ان کرداروں یا پروگراموں کی نقالی یا تقلید کرتے ہیں جو انھیں متاثر کریں کیوں کہ بچہ جس کسی کردار سے متاثر ہوتا ہے تو وہ خود بھی ویسا ہی کردار ادا کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ معاشرے میں فیشن، بول چال کے طور طریقے اسی طرح لوگوں میں پھیلتے ہیں۔ جب ایک لڑکی کوئی فیشن کرتی ہے اور اس میں وہ اچھی لگتی ہے تو دوسری لڑکی وہی فیشن یہ سوچ کر کرتی ہے کہ جب وہ یہی فیشن اپنائے گی تو ویسی ہی لگے گی۔ بچے سب سے پہلے اپنے افراد خانہ کی تقلید شروع کرتے ہیں اور بعد میں دوسرے افراد کو اپنا آئیڈیل بناتے ہیں۔

### 8.1۔ بچے کی خیالی دنیا

یہ بات تو واضح ہے کہ خیالوں کی دنیا بہت خوبصورت ہوتی ہے۔ جو چیز ہمیں حقیقی دنیا میں دستیاب نہیں ہو سکتی یا اس کے دستیاب ہونے میں ابھی کچھ وقت باقی ہوتا ہے تو ہم اسے خیالوں کی دنیا میں حاصل کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر بچہ جب باپ کو پائلٹ کی وردی میں دیکھتا ہے تو اس کے دل میں یہ خواہش پیدا ہوتی کہ وہ بھی پائلٹ بنے۔ اب اس منہی کی عمر میں وہ پائلٹ تو نہیں بن سکتا۔ اس کے لیے ایک عمر درکار ہوتی ہے۔ لہذا وہ خیالوں میں اپنے آپ کو پائلٹ تصور کرنے لگتا ہے۔ ماں سے جب کھلونوں کی فرمائش کرتا ہے، تو جہاز کا تقاضہ کرتا ہے۔ اور جہاز سے کھیلتے وقت اگر آپ بچے

کا مشاہدہ کریں تو آپ محسوس کریں گی کہ بچہ اپنے آپ کو پائلٹ تصور کر رہا ہے۔ اس طرح آپ نے کچھ بچوں کو دیکھا ہوگا کہ وہ گلے میں بیٹھوسکوپ ڈال کر پھر رہے ہوتے ہیں۔ اس وقت دراصل خیالوں ہی خیالوں میں اپنے آپ کو ڈاکٹر تصور کر رہے ہوتے ہیں۔ ہم میں سے ہر ایک بچہ، بوڑھا، جوان سب خیالی پلاؤ پکاتے ہیں۔ مگر بچوں میں یہ اس لیے زیادہ ہوتا ہے کہ یہ اس دنیا کو سمجھنے کا ایک طریقہ ہے اور تین سال سے لے کر سات آٹھ سال کی عمر تک۔ اسے خیالوں کی دنیا بھی کہتے ہیں بچوں کے لیے مستقبل کی راہیں ہموار کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر کوئی بچہ آج یہ خواب دیکھتا ہے کہ وہ پائلٹ بنا ہوا ہے تو کل یہ خواب حقیقت میں بھی بدل سکتا ہے۔ بے شک اس کے لیے وقت، محنت اور کوشش درکار ہوگی۔ دنیا میں جتنی بھی ایجادات ہوئی ہیں ان کے موجدوں نے اپنی ایجادات کو سب سے پہلے اپنی خیالی دنیا میں حاصل کیا۔ مارکونی گھنٹوں بیٹھا خیالی پلاؤ پکاتا رہتا تھا۔ آخر کار اس نے ریڈیو ایجاد کر ہی لیا۔ لیکن خیالی پلاؤ پکانے کی بھی ایک حد ہوتی ہے اگر کوئی اس حد سے تجاوز کر جائے تو یہ خیالی دنیا اس کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر ایک میڈیکل کا طلب علم کمرہ جماعت میں بیٹھا خیالوں میں یہ سوچتا رہے کہ وہ ڈاکٹر بنا ہوا ہے اور نیکچر کی طرف توجہ نہ دے تو یہ خیالی شبیہ اس کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔ جہاں تک بچوں کا تعلق ہے، بچوں کی خیالی شبیہ ہمیشہ فائدہ مند ثابت ہوتی ہے اور ہر بچہ خیالی پلاؤ پکاتا، بلکہ ماہرین کا خیال ہے کہ بچہ اگر خیالی پلاؤ نہ پکائے تو یہ غیر فطری بات ہے۔

## 8 - جوابات

### خود آزمائی 1

- 1 - صحیح - 2 - غلط - 3 - غلط - 4 - صحیح -  
5 - صحیح - 6 - صحیح - 7 - صحیح - 8 - صحیح -  
9 - صحیح - 10 - صحیح -

### خود آزمائی 2

- 1 - صحیح - 2 - غلط - 3 - صحیح - 4 - صحیح -  
5 - صحیح - 6 - صحیح - 7 - غلط - 8 - صحیح -  
9 - صحیح - 10 - غلط -

### خود آزمائی 3

- 1 - گھر - 2 - دوسرے لوگوں - 3 - بڑھتا - 4 - فطری -  
5 - کم ذہین یا فرمانبردار - 6 - سیکھتے - 7 - معاشرتی آموزش -

### خود آزمائی 4

- 1 - پہلے سال - 2 - بچے کی نگہداشت کے طریقے، معیار اور اس سے متعلق رویے -  
3 - نامکمل - 4 - نئی ذہنی اور حرکی قابلیتوں -  
5 - شک و شبہ - 6 - بے جا حفاظت - 7 - چار - 8 - چار سال، افعال -  
9 - پیش قدمی - 10 - حرکی افعال، پیش قدمی -

### خود آزمائی 5

- 1 - دیکھیں کھانے کے مسائل کا پہلا پیرا گراف -  
2 - دیکھیے نیند کے مسائل سے بچاؤ -  
3 - دیکھیے جارحیت کو کم کرنے کے طریقے -



# فرہنگ اصطلاحات

## الفاظ و معانی

### A

Abortion	استقاط حمل
Abscesses	پھوڑے
Academic Achievement	تعلیمی اکتساب
Achivement	اکتساب
Active	ہوشیار
Activities	انفعال
Adaptation	مطابقت
Adopted	لے پا لک
Aggression	جارحیت
Anemia	خون کی کمی
Anophelese	ایک خاص قسم کے مچھر
Anti-Social	معاشرتی دشمن
Anxious	مشوش
Apgar,s Score	ایپگارز سکور
Autonomy	خود مختاری

### B

Baby Lotion	بے بی لوشن
Baby Oil	بے بی آئل

Bacteria	بیکٹریا
Behaviourism	کرداریت
Bibs	بب
C	
Calories	کیلوریز
Cells	خلیے
Child Fantasy	بچوں کی خیالی دنیا
Chromosomes	لوسیے
Clamp	چمٹی
Clusters	گچھے
Cognitive Development	دقونی نشوونما
Clostrum	بچے کی پیدائش کے بعد ابتدا میں جو دودھ نکلتا ہے
Conservation	بقا
Contact	میل جول
Context	متلی
Cotton	سوتلی
Convulsions	دورے
Creativity	تخلیقیت
Creative Thinking	تخلیقی فکر
D	
Definition	تعریف
Dehydration	پانی اور نمکیات کا اخراج
Diphtheria	خناق

Disposal	ٹھکانے لگانا
Duration	دورانیہ
Small for Dates	پیدائشی کمزور بچے
Sociability	معاشرہ پسندی
Standard	معیار
Stanford-Binet	سٹینفورڈ-بینے
Statistics	شماریات
Stable Self-Care	مضبوط ذات
Stethoscope	سٹیتھو سکوپ
Stimulus	مہج
T	
Task	کام
Tetanus	تشنج
Thinking	فکر
Toxin	خناق کا زہر
Toy	کھلونا
Traditional	روایتی
Training	مشق کرانا
Trial and Error	بہ سعی و خطا
Trust	اعتبار
V	
Vaccine	ویکسین
Vagina	اندام نہانی

Valid	معتبر
Validity	صحت
Vernix	ورنکس
Verbal Reasoning	زبانی (لفظی) استدلال
W	
Wechsler Scale	ویکسلر سکیل
Weighing Machine	وزن کرنے کی مشین
Whooping Cough	کالی کھانسی
Z	
Zebra Crossing	زیرا کراسنگ