

جسمانی نشوونما

- چند لمحات کے لیے چیزوں کی طرف متوجہ ہوتے ہیں
- منٹھی کو زور سے بند رکھتے ہیں
- کبھی کبھار ہاتھوں کو منہ کے قریب لاتے ہیں
- سہارا نہ ہونے کی وجہ سے سر جھنجھے کو گراتے ہیں
- ہتھیلی پر کوئی چیز رکھنے سے بچے اپنی انگلیوں کو حرکت دیتے ہیں
- بچے اپنے بازوؤں اور ناگوں کو نرمی کے ساتھ ہلاتے ہیں

ذہنی نشوونما

- خاص اوقات میں دودھ مانگتے ہیں منٹھی کو زور سے بند رکھتے ہیں
- چند لمحات کے لیے چیزوں خاص طور پر رنگین چیزوں کی طرف متوجہ ہوتے ہیں
- چیزوں کی حرکت کے ساتھ ساتھ نظریں گھمانا شروع کر دیتے ہیں

زبانی نشوونما

- سچے سچے کی صورت میں روتے ہیں
- مختلف آوازیں سننے پر کبھی آواز نکالتے ہوئے کروٹیں لیتے ہیں

سماجی و جذباتی نشوونما

- پیدائش کے فوری بعد روتے ہیں۔ متوجہ کرنے پر نظریں ملاتے ہیں
- گود میں اٹھاتے ہی بچہ ہو جاتے ہیں
- لوگوں کو پہچانتے ہیں اور ترخیب کا جواب دیتے ہیں
- ایک ہی طرح کی سرگرمی سے آتا جانتے ہیں

بچوں کی نشوونما سے متعلق ابتدائی علامات سیکھیے اور ان پر عمل کیجیے

پیدائش سے آٹھ سال تک کی عمر کے بچوں کی ابتدائی نشوونما سے متعلق علامات کا والدین کو لازمی علم ہونا چاہیے

پیدائش سے لے کر

1

ماہ تک



کھیل

کھیلنے سے آپ کا بچہ دیکھنا، سنانا، بازوؤں اور ناگوں کو آزادی سے حرکت دینا اور آپ کو چھونا سیکھتا ہے۔ بچوں کو نرمی سے تھپکیاں دیں اور پیار سے تھامیں۔ بچے کی جلد کا آپ کی جلد سے مس ہونا اچھا ہے۔

بچے سے بات کریں

اس کی آنکھوں میں دیکھیں اور اپنے بچے سے بات کریں۔ بچے سے اظہار کرنے کا بہترین وقت وہ ہے جب آپ اسے اپنا دودھ پلا رہی ہوتی ہیں۔ نومو لو دیکھیں۔ بھی آپ کا چہرہ دیکھتا ہے اور آپ کی آواز سنتا ہے۔

01

میاں اور بیوی دونوں کو ایک دوسرے سے اکثر خاندان کے مسائل بشمول بچے کی صحت، نشوونما، زندگی میں آگے بڑھنے اور انہیں مثبت نظم و ضبط سکھانے کے موضوع پر بات چیت کرنی چاہیے۔

02

غیر مطلوبہ حمل سے گریز کریں اور پیدائش میں تین سال کا وقفہ یقینی بنائیں۔ اس مقصد کے لئے مناسب بالغ العمل طریقہ کار استعمال کریں۔

04

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کی پیدائش زندگی کے ماہر کی زیر نگرانی ہو تاکہ آپ نتیجہ دہیوں سے بچے رہیں۔

05

بچے کی پیدائش کے بعد اس بات کو یقینی بنائیں کہ بچے کو پیدائش کے فوراً (کم از کم ایک گھنٹے کے اندر) ماں کا دودھ پلا دیا گیا ہے اور پھر چھ ماہ تک اسے صرف ماں کا دودھ پلا جا رہا ہے۔

06

بچے کو گرم رکھیں، بچے کو اپنے جسم کے ساتھ لٹکائیں، ناف صاف رکھیں اور پیدائش کے 24 گھنٹوں تک اسے ہنسانے سے پرہیز کریں۔

07

نو مولود بچے میں خطرے کی علامت کی شناخت کریں اور انہیں صحت کے مرکز لے جائیں تاکہ اس کا فوری علاج ہو سکے۔

08

جتنی جلدی ہو سکے اپنی بیٹی یا بچے کا پیدائش کا اندراج کرائیں تاکہ پیدائش کا سرٹیفکیٹ حاصل کیا جاسکے۔

10

پیدائش کے وقت بچہ اور بچوں کو ویکسینیشن کے لئے لے کر جائیں۔ 6 ہفتے، 10 ہفتے، 14 ہفتے اور 9 ماہ کے دوران بچوں کو متعدی بیماریوں سے بچانے کے لئے انہیں ویکسین دلاویں۔

11

اس بات کو یقینی بنائیں کہ ماں اور نوبالغ کو خوراک کے ذریعے غذا کے چھوٹے عناصر (دوائی، اے، فولاد، زنک اور فولک ایسڈ) کی مناسب مقدار مل رہی ہے۔

12

لمبیریا کی وبا سے متاثرہ علاقوں میں حاملہ عورتوں اور بچوں کو لمبیریا سے بچانے کے لئے انہیں جرم کش چھمچ دانوں میں سلائیں۔

14

بچوں کی نشوونما سے متعلق ابتدائی علامات سیکھیے اور ان پر عمل کیجئے

14

بچے کی دیکھ بھال کی ضروریات کے مطابق اس سے بات کرتے ہوئے، ٹھیلے ہوئے اور دیگر مناسب جسمانی حرکات اور موثر ردعمل کا اظہار کرنے سے اس میں تحریک پیدا کر کے اس کی ذہنی اور سماجی زندگی کو فروغ دیں۔

15

خاندانی منصوبہ بندی کی طریقوں کو مد نظر رکھتے ہوئے مرد و حضرات کو چاہئے کہ وہ بچوں کی کچھ بھال اور انہیں تدریس زندگی کی فراہمی یقینی بنانے کے عمل میں اپنا کردار ادا کریں۔

16

بچے کی پیدائش کے وقت مناسب سماجی دیکھ بھال کا بندوبست کریں تاکہ ماں کی ذہنی صحت یقینی بنائی جاسکے۔

17

یقینی بنائیں کہ گھر کا ہر فرد بچے کا پائمانہ صاف کرنے کے بعد، بیت الخلاء استعمال کرنے کے بعد، کھانا پکانے اور پیش کرنے سے پہلے اور بچے کو کھانا کھلانے سے قبل صاف پانی اور صابن سے ہاتھ دھوئے۔

18

بچے کی نشوونما کو فروغ دیں اور نشوونما پر نظر رکھیں، علاج ملنے کے لئے ہیاتھ و دیگر کے مشورے پر عمل کریں۔ معذوری کی صورت میں قناب اور رجوع کریں تاکہ مسائل کا بروقت حل نکالا جاسکے۔

19

لڑکوں، لڑکیوں اور عورتوں کو لاپرواہی، اکتھال اور تفرقہ سے بچائیں اور انکے تحفظ کے لئے اقدامات کریں۔

21

اس بات کو یقینی بنائیں بچوں کی تربیت شفقت، دیکھ بھال اور محبت جبرے الفاظ سے ہونے والی رہنمائی سے ہوتی ہے اور اسے والدین کی طرف سے مثبت انداز میں نظم و ضبط سکھایا گیا ہے۔



Ministry of Planning,
Development &
Special Initiatives



ENGAGE • INSPIRE • INVEST



بچوں کی نشوونما سے متعلق ابتدائی علامات سیکھیے اور ان پر عمل کیجئے

پیدائش سے آٹھ سال تک کی عمر کے بچوں کی ابتدائی نشوونما سے متعلق علامات کا والدین کو لازمی علم ہونا چاہیے

3 ماہ تک

جسمانی نشوونما

- ترقیب کے ذریعے حرکت کی بجائے خودی اپنے جسم کو حرکت دیتے ہیں
- سر کو جھنجھ گرائے بغیر سہارے کے ساتھ بیٹھتے ہیں
- رنگین بیجزوں کی جانب متوجہ ہوتے ہیں اور انکی حرکت کے ساتھ نظریں گھماتے ہیں
- خوشی میں ہاتھوں اور پیروں کو تیز ہلاتے ہیں
- اپنے ہاتھوں کو منہ کے قریب لاتے ہیں
- بیجزوں کی جانب بڑھتے ہیں اور انہیں چکوانے کی کوشش کرتے ہیں
- کھلونے کو منہ چلی سے چکراتے ہیں
- پیٹ کے بل لانے پر سر کو اوپر اٹھاتے ہیں

ذہنی نشوونما

- چند منوں کے لیے متوجہ ہوتے ہیں
- اپنے جسم کے ارد گرد بیجزوں کے جھنجھ جاتے ہیں
- اپنی خاطر اپنی حرکات کو دہراتے ہیں
- ماں کی چھائی اور بوتل/فیڈر میں فرق پہچانتے ہیں

زبانی نشوونما

- بچے گھگھے سے مختلف آوازیں نکالتے ہیں جیسے آہا، آو، غبرو
- ماں کی مسکراہٹ کو دیکھتے اور آواز سننے پر خوشی سے آوازیں نکالتے ہیں
- مختلف آوازوں کو سنتے ہیں
- بچے رونام کر دیتے ہیں
- بچے خوشی سے مختلف آوازیں نکالتا ہیں
- بچے مختلف آوازوں کی نقل اٹارتے ہوئے منہ میں پڑتا ہے

سماجی و جذباتی نشوونما

- لوگوں کو دیکھتے ہی فوری مسکراتے ہیں
- چہروں کی پہچان کرتے ہیں
- لوگوں کے ساتھ کھیلنے میں خوشی محسوس کرتے ہیں اور کھیل بند ہوتے ہی بچے رونا شروع کر دیتے ہیں
- چہرے کے تاثرات کی نقل اٹارتے ہیں، جیسے مسکرانے یا رونے والی شکل بنانا
- بھوک، درد اور تھکاوٹ کے اظہار کے لیے مختلف انداز میں روتے ہیں
- اپنی خوشی اور ادا سی کا اظہار کرتے ہیں
- پیاد کی صورت میں بچے محبت کا اظہار کرتے ہیں
- والدین کے جھنجھنے ہی بچے رونا بند کر دیتے ہیں
- چہرے اور جسم کے مختلف حصوں کو پہچانتے ہیں

کھیل

کھیل سے آپ کا بچہ دیکھنا، سُنا، محسوس کرنا، آزادی سے حرکت کرنا اور آپ کو چھونا سیکھتا ہے۔ اپنے بچے کے لئے چیزوں مثلاً جھنجھنے، بڑے رنگ یا کسی تار کو آہستگی سے اپنی جگہ سے ہٹائیں تاکہ وہ اُن تک پہنچ سکے۔

بچے سے بات کریں

اپنے بچے کے ساتھ مسکرائیں اور ہنسیں۔ اپنے بچے سے باتیں کریں۔ اپنے بچے کی آواز اور تاثرات کی نقل اُتار کر اظہار کا عمل جاری رکھیں۔



01

میاں اور بیوی دونوں کو ایک دوسرے سے اکثر خاندان کے مسائل بشمول بچہ کی صحت، نشوونما، زندگی میں آگے بڑھنے اور انہیں مثبت نظم و ضبط سکھانے کے موضوع پر بات چیت کرنی چاہیے۔

02

غیر مطلوبہ حمل سے گریز کریں اور پیدائش میں تین سال کا وقفہ یعنی بتائیں۔ اس مقصد کے لئے مناسب بالغ اٹھمیل طریقہ کار استعمال کریں۔

05

بچے کی پیدائش کے بعد اس بات کو یقینی بنائیں کہ بچے کو پیدائش کے فوراً (کم از کم ایک گھنٹہ کے اندر) ماں کا دودھ پلا دیا جائے اور پھر چھ ماہ تک اسے صرف ماں کا دودھ پلایا جا سکے۔

08

یقینی جلدی ہو سکے یعنی بچی یا بچے کا پیدائش کا اندراج کرائیں تاکہ پیدائش کا سرٹیفکیٹ حاصل کیا جاسکے۔

10

پیدائش کے وقت بچیوں اور بچوں کو ویکسینیشن کے لئے لے کر جائیں۔ 6 ہفتے، 10 ہفتے، 14 ہفتے اور 9 ماہ کے دوران بچوں کو متعدي بتراویوں سے بچانے کے لئے انہیں ویکسین دلاؤ۔

12

لمبریا کی وہا سے متاثرہ علاقوں میں حاملہ عورتوں اور بچوں کو لمبریا سے بچانے کے لئے انہیں جرم کش پھسر دایوں میں سلوائیں۔

14

بچے کی دیکھ بھال کی ضروریات کے مطابق اس سے بات کرتے ہوئے، کھیلتے ہوئے اور دیگر مناسب جسمانی حرکات اور موثر رد عمل کا اظہار کرنے سے اس میں تحرک پیدا کر کے اس کی ذہنی اور سماجی زندگی کو فروغ دیں۔

15

خاندانی منصوبہ بندی کی طریقوں کو مد نظر رکھتے ہوئے مرد حضرات کو چاہئے کہ وہ بچوں کی دیکھ بھال اور انہیں تندرست زندگی کی فراہمی یقینی بنانے کے عمل میں اپنا کردار ادا کریں۔

17

یقینی بنائیں کہ گھر کا ہر فرد بچے کا پافانہ صاف کرنے کے بعد، بیت الخلا استعمال کرنے کے بعد، کھانا پکانے اور پیش کرنے سے پہلے اور بچے کو کھانا کھلانے سے قبل صاف پانی اور صابن سے ہاتھ دھوئے۔

بچوں کی نشوونما سے متعلق ابتدائی علامات سیکھیے اور ان پر عمل کیجئے

18

بچے کی نشوونما کو فروغ دیں اور نشوونما پر نظر رکھیں، علاج مانگنے کے لئے، ہلکتے ہوئے اور متشورے پر عمل کریں۔ معذوری کی صورت میں فالو اپ اور رجوع کریں تاکہ مسائل کا بروقت حل نکالا جاسکے۔

19

لڑکیوں، لڑکوں اور عمر قوں کو لاپرواہی، استحصا اور تشدد سے بچائیں اور انکے تحفظ کے لئے اقدامات کریں۔

20

بچوں کے زخمی یا پھر حادثے کا شکار ہونے کی صورت میں مناسب اقدامات اٹھائیں۔

21

اس بات کو یقینی بنائیں بچوں کی تربیت شفقت، دیکھ بھال اور محبت بھرے الفاظ سے ہونے والی رہنمائی سے ہوئی ہے اور اسے والدین کی طرف سے مثبت انداز میں نظم و ضبط سکھایا گیا ہے۔



بچوں کی نشوونما سے متعلق ابتدائی علامات سیکھیے اور ان پر عمل کیجئے

پیدائش سے آٹھ سال تک کی عمر کے بچوں
کی ابتدائی نشوونما سے متعلق علامات کا
والدین کو لازمی علم ہونا چاہئے

6 ماہ تک



ذہنی نشوونما

- بائس کو دیکھتے ہی فوری پکڑ لینا
- چیزوں کی لمبائی کو جانچنے کی کوشش کرنا
- چیزوں کے ٹوٹے اور بنانے میں ہاتھوں کے استعمال کی اہمیت جاننا

جسمانی نشوونما

- چیزوں کو چبانے کی کوشش کرنا
- چیزوں کی جانب بڑھنا ہے اور انہیں منہ بٹولی سے پکڑنے کی کوشش کرتے ہیں
- کمر کے بل جسم کو حرکت دیتے ہیں
- سر کو نہ ہلاتے ہوئے سہارے کے ساتھ سیدھے بیٹھتے ہیں
- آگے بڑھنے سے پہلے پیچھے کی طرف رینگتے ہوئے آگے پیچھے جھکالے کھاتے ہیں
- گرمی ہوئی چیزوں کی طرف دیکھنا اور ان کے پیچھے جانا
- چیزوں کو ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ میں پکڑتے ہیں

سماجی و جذباتی نشوونما

- اجنبیوں سے خوشی اور اچھی لوگوں سے خوف کا اظہار کرتے ہیں
- سر کو تویلیے یا پکڑے سے ڈھانچنے پر کھلا کر ہنستے ہیں
- گود میں اٹھانے کی فرمائش پر اپنے بازوؤں کو پھیلا دیتے ہیں
- دوسرے لوگوں کے تاثرات کو دیکھ کر خوشی کا اظہار کرتے ہیں
- خود کو آئینے میں دیکھ کر خوشی محسوس کرتے ہیں

زبانی نشوونما

- اچھی آوازوں کو سنتے ہی بچے کا اونچی آواز میں بڑبڑانا
- خوشی اور اداسی کے اظہار کے لیے گلے سے مختلف آوازیں نکالتے ہیں
- نام پکڑنے یا مختلف اطراف سے آنے والی آوازوں کی جانب اپنے سر کو ہلاتے ہیں

کھیل

کھیل سے آپ کا بچہ صاف اور محفوظ گھر، بلو، اشیاء، مثال کے طور پر ڈھکنے والے مارتانوں، دھات کے برتنوں اور چیچ وغیرہ کو پکڑنا، نگرانا اور گرانا سیکھتا ہے۔

بچے سے بات کریں

بچے کی آوازوں اور دلچسپی کا جواب دیں۔ بچے کو اس کے نام سے مخاطب کریں اور اس کے تاثرات پر غور کریں۔

01

میاں اور بیوی دونوں کو ایک دوسرے سے اکثر خاندان کے مسائل بشمول بچے کی صحت، نشوونما، زندگی میں آگے بڑھنے اور انہیں مثبت نظم و ضبط سکھانے کے موضوع پر بات چیت کرنی چاہیے۔

10

پیدائش کے وقت بچھڑوں اور بچوں کو دیکھنے میں آگے بڑھنے، 14، 10، 6 ہفتے، 6 اور 9 ماہ کے دوران بچوں کو متحدہ بہاریوں سے بچانے کے لئے انہیں دیکھیں اور دلائیں۔

02

غیر مطلوب حمل سے گریز کریں اور پیدائش میں تین سال کا وقفہ یقینی بنائیں۔ اس مقصد کے لئے مناسب بالغ تحمل طریقہ کار استعمال کریں۔

11

اس بات کو یقینی بنائیں کہ ماں اور نوباغ کو خوراک کے ذریعے غذا کے چھوٹے عناصر (دماجن لے، فواد، زک اور فولک لیسڈ) کی مناسب مقدار مل رہی ہے۔

05

بچے کی پیدائش کے بعد اس بات کو یقینی بنائیں کہ بچے کو پیدائش کے فوراً (کم از کم ایک گھنٹے کے اندر) ماں کا دودھ پلا دیا گیا ہے اور پھر چھ ماہ تک اسے صرف ماں کا دودھ پلایا جا رہا ہے۔

12

ملیریا کی وبا سے متاثرہ علاقوں میں حاملہ عورتوں اور بچوں کو ملیریا سے بچانے کے لئے انہیں جرم کش فوجھر دانیوں میں سلانیں۔

08

جنتی جلدی ہو سکے لہذا بچی یا بچے کا پیدائش کا اندراج گرائیں تاکہ پیدائش کا سرٹیفکیٹ حاصل کیا جاسکے۔

13

بچہ سچ جبار ہو جائیں تو انہیں ماں کے دودھ کے بالغ خوراک دینے دیں۔

09

بچہ ماہ کی عمر سے، بچوں کو تازہ امدادی خوراک کھلانا شروع کریں جبکہ دو سال یا اس کے بعد تک بچوں کو ماں کا دودھ پلانے دیں۔

14

بچے کی دیکھ بھال کی ضروریات کے مطابق اس سے بات کرتے ہوئے، بھیتے ہوئے اور دیگر مناسب جسمانی حرکات اور موثر عمل کا اظہار کرنے سے اس میں تحریک پیدا کر کے اس کی ذہنی اور سماجی زندگی کو فروغ دیں۔

18

بچے کی نشوونما کو فروغ دیں اور نشوونما پر نظر رکھیں، علاج معالجے کے لئے ہسپتالوں اور دیگر مشورے پر عمل کریں۔ معذوری کی صورت میں فالو اپ اور رجوع کریں تاکہ مسائل کا بروقت حل نکالا جاسکے۔

15

خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کو مد نظر رکھتے ہوئے مرد حضرات کو چاہیے کہ وہ بچوں کی دیکھ بھال اور انہیں تندرست زندگی کی فراہمی یقینی بنانے کے عمل میں اپنا کردار ادا کریں۔

20

بچوں کے ذہنی یا پھر حادثے کا شکار ہونے کی صورت میں مناسب اقدامات اٹھائیں۔

21

اس بات کو یقینی بنائیں بچوں کی تربیت شفقت، دیکھ بھال اور محبت بھرے الفاظ سے ہونے والی رہنمائی سے ہوتی ہے اور اسے والدین کی طرف سے مثبت انداز میں نظم و ضبط سکھایا گیا ہے۔

بچوں کی نشوونما سے متعلق ابتدائی علامات سیکھیے اور ان پر عمل کیجئے



Ministry of Planning,
Development &
Special Initiatives

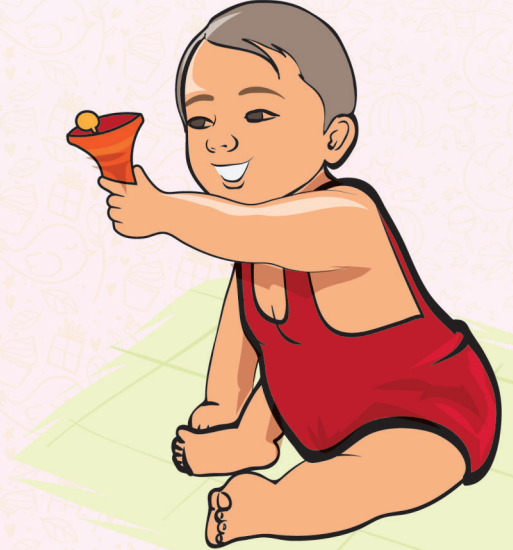


unicef
for every child

بچوں کی نشوونما سے متعلق ابتدائی علامات سیکھیے اور ان پر عمل کیجئے

پیدائش سے آٹھ سال تک کی عمر کے بچوں کی ابتدائی نشوونما سے متعلق علامات کا والدین کو لازمی علم ہونا چاہئے

9 ماہ تک



ذہنی نشوونما

- بلندی سے خوف محسوس کرتے ہیں
- ان کے سامنے چھپانے گئے کھیلوں کو تلاش کرنے کی کوشش کرتے ہیں
- ذہانت استعمال کرتے ہوئے بیڑوں کو مختلف علامات سے پہچاننے کی کوشش کرتے ہیں
- طبیعت میں شہراؤ کے اظہار کا آغاز ہوتا ہے
- بچوں کا آسان ہدایات پر عمل کرنا جیسے "اپنا کھلونا اٹھائیں"۔
- کہانی سننے کی خواہش پر سچے کا آپ کو کتاب چھانا
- نام پکارنے پر فوری متوجہ ہوتے ہیں

جسمانی نشوونما

- اپنے ہاتھ فرش پر رکھ کر گھٹنے ہوئے سیریاں چڑھنے کی کوشش کرتے ہیں
- زمین پر بیڑوں کو کھینچتے، سسکتے اور پھر خوشی سے تائیاں بجاتے ہیں
- مختلف بیڑوں کو منہ میں ڈال لیتے ہیں
- دونوں اطراف آگے اور پیچھے کی جانب قلابازیاں لگانے کی کوشش کرتے ہیں
- دونوں ہاتھوں کی مدد سے کھیلوں کے ساتھ کھیلنا اور انہیں منہ میں سے پکڑ کر رکھتے ہیں
- ہاتھ کی پھلی اٹھی اور اگھوٹنے کی مدد سے بیڑوں کو زور سے پکڑ لیتے ہیں
- بیڑی کی سہارے یا مدد کے سیدھا بیٹھتے ہیں
- فرنیچر کو پکڑتے ہوئے سیدھا کھڑے ہو کر اور چلنے کی کوشش کرتے ہیں

سماجی و جذباتی نشوونما

- عام طور پر ماں اور باپ دونوں کو ٹیٹھہ ٹیٹھہ فرڈ کھننا شروع کر دیتے ہیں
- انجینی افراد سے خوف محسوس اور واقف لوگوں سے فوری لپٹ جاتے ہیں
- واقف لوگوں کے چہروں اور پسندیدہ کھلونوں کو تلاش کرنا
- مختلف کھیل کھیلنا اور خوشی سے تائیاں بجاتے ہیں

زبانی نشوونما

- الفاظ کا استعمال کرنا
- اپنے نام کے علاوہ ایک دو الفاظ کو پہچاننا
- کھانسی کی طرح سچے کا زبان باہر نکال کر کھل کھلا کے ہنسا
- توجہ حاصل کرنے کے لیے مختلف آوازوں اور بیڑوں کو دہراستے ہیں
- مختلف قسم کی آوازیں نکالتے ہیں جیسے ماما، بابا، دادا، دادا، دادا، دادا
- آسان زبان میں پوچھی گئی بات پر فوری ردعمل دیتے ہیں
- آسان انداز میں اپنے تاثرات کا اظہار کرتے ہیں جیسے "نہیں" کی صورت میں نفی میں سر ہلایں گے یا پھر ہانسنے یا ہنسا ہاتھ ہاتھ جو اب دین گے وغیرہ

کھیل

کھیل کے دوران بچے کی پسندیدہ چیزیں کسی کپڑے یا ڈبے میں چھپا دیں۔ دیکھیں کیا آپ کا بچہ انہیں تلاش کر پاتا ہے۔ بچے سے آٹھ چھوٹی کھیلیں۔

بچے سے بات کریں

اپنے بچے کو بیڑوں اور لوگوں کے نام بتائیں۔ بچے کو بتائیں کہ ہاتھ کے اشاروں سے بات کھینے کی جاتی ہے۔ مثال کے طور پر سلام کرنا، خدا حافظ کہنا۔

01

میاں اور بیوی دونوں کو ایک دوسرے سے اکثر خاندان کے مسائل بشمول بچے کی صحت، نشوونما، زندگی میں آگے بڑھنے اور انہیں مثبت نظم و ضبط سکھانے کے موضوع پر بات چیت کرنی چاہیے۔

02

غیر مطلوبہ حمل سے گریز کریں اور پیدائش میں تین سال کا وقفہ یقینی بنائیں۔ اس مقصد کے لئے مناسب بالغ تحمل طریقہ کار استعمال کریں۔

08

جتنی جلدی ہو سکے اپنی بیٹی یا بچے کا پیدائش کا اندراج کرائیں تاکہ پیدائش کا سرٹیفکیٹ حاصل کیا جاسکے۔

09

چھ ماہ کی عمر سے، بچوں کو تازہ امدادی خوراک کھانا شروع کریں جبکہ دو سال یا اس کے بعد تک بچوں کو ماں کا دودھ پلائے۔

10

پیدائش کے وقت بچوں اور بچوں کو ویکسینیشن کے لئے کر جائیں۔ 6 ہفتے، 10 ہفتے، 14 ہفتے اور 9 ماہ کے دوران بچوں کو مستعدی بیماریوں سے بچانے کے لئے انہیں ویکسین دلائیں۔

11

اس بات کو یقینی بنائیں کہ ماں اور نوبالغ کو خوراک کے ذریعے غذا کے چھوٹے عناصر (دماغ، لے، فولاد، زنک اور فولک ایسڈ) کی مناسب مقدار مل رہی ہے۔

12

لمبریا کی وبا سے متاثرہ علاقوں میں حاملہ عورتوں اور بچوں کو لمبریا سے بچانے کے لئے انہیں جرم کش پھیر دایوں میں سللائیں۔

13

جب بچے بیمار ہو جائیں تو انہیں ماں کے دودھ کے بالغ خوراک دینے رہیں۔

14

بچے کی دیکھ بھال کی ضروریات کے مطابق اس سے بات کرتے ہوئے، کھیلنے ہوئے اور دیگر مناسب جسمانی حرکات اور موثر عمل کا اظہار کرنے سے اس میں تحریک پیدا کر کے اس کی ذہنی اور سماجی زندگی کو فروغ دیں۔

15

خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کو مد نظر رکھتے ہوئے مرد حضرات کو چاہئے کہ وہ بچوں کی دیکھ بھال اور انہیں تندرست زندگی کی فراہمی یقینی بنانے کے عمل میں اپنا کردار ادا کریں۔

17

یقینی بنائیں کہ گھر کا ہر فرد بچے کا پختہ صاف کرنے کے بعد، بیت الخلاء استعمال کرنے کے بعد، کھانا پکانے اور پیش کرنے سے پہلے اور بچے کو کھانا کھلانے سے قبل صاف پانی اور صابن سے ہاتھ دھوئے۔

18

بچے کی نشوونما کو فروغ دیں اور نشوونما پر نظر رکھیں، علاج معالجے کے لئے ہاتھ دگر کے مشورے پر عمل کریں۔ معذوری کی صورت میں قابو پانے اور رجوع کریں تاکہ مسائل کا بروقت حل نکالا جاسکے۔

19

لوہیوں، لوہوں اور عورتوں کو لاپرواہی، استحصال اور تشدد سے بچائیں اور انکے تحفظ کے لئے اقدامات کریں۔

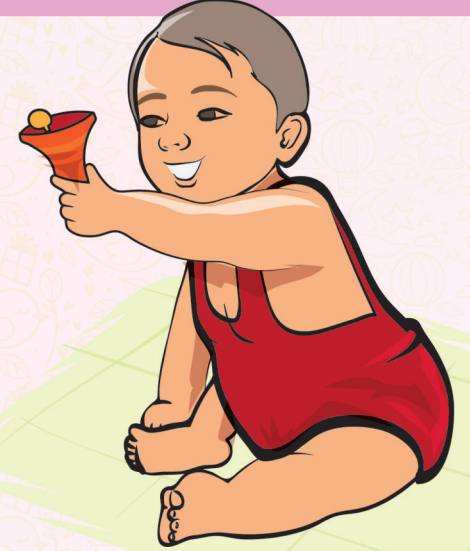
20

بچوں کے ذہنی یا پھر حالت کا شکار ہونے کی صورت میں مناسب اقدامات اٹھائیں۔

21

اس بات کو یقینی بنائیں بچوں کی تربیت شفقت، دیکھ بھال اور محبت بھرے الفاظ سے ہونے والی رہنمائی سے ہوتی ہے اور اسے والدین کی طرف سے مثبت انداز میں نظم و ضبط سکھا یا گیا ہے۔

بچوں کی نشوونما سے متعلق ابتدائی علامات سیکھیے اور ان پر عمل کیجیے



Ministry of Planning, Development & Special Initiatives



unicef for every child

بچوں کی نشوونما سے متعلق ابتدائی علامات سیکھیے اور ان پر عمل کیجئے

پیدائش سے آٹھ سال تک کی عمر کے بچوں کی ابتدائی نشوونما سے متعلق علامات کا والدین کو لازمی علم ہونا چاہیے

12 ماہ تک



ذہنی نشوونما

- بلاس یا پیڑوں کو درست انداز میں جوڑنا تربیب دینے کی کوشش کرنا
- بچے کا چھپائی گئی چیزوں کو تلاش کرنا
- بچے کا مختلف اصطلاحات سمجھنا "اوپر آؤ"، "بائے بائے" اور "نہیں" وغیرہ کو سمجھنا
- بیچر کسی قسم کے تاثرات کے بچے کا آسان زبانی ہدایات کو سمجھنا

جسمانی نشوونما

- ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل رہنے ہیں
- بیچر کسی سہارے اور مدد کے چلنا شروع کر دیتے ہیں
- چنچ کے ذریعے خوراک لینا اور کپ سے پانی اور دودھ وغیرہ پینا
- بیچر کسی سہارے کے بیٹھنا اور بیچر کچھ گے بچروں کی جانب بڑھنا
- چھوٹی چیزوں کو اٹھونے اور انگلیوں کی مدد سے چکڑنا
- بچے کا کرے آن اور نگین پنسلوں کو چیزوں میں رنگ بھرنے کے انداز میں چکڑنا
- چلنے کے دوران بچے کا کھیلوں کو چکڑنا
- ماں کی مدد کے ساتھ بچے کا اپنے کپڑے اتارنا

سماجی و جذباتی نشوونما

- اپنی اور دوسروں کی شخصیت میں فرق سمجھنا
- اچھی افرا اور بچوں سے خوف محسوس کرنا جبکہ واقف لوگوں اور خاندان کے افراد کے ساتھ خوشی سے لپٹ جاتے ہیں
- بائے بائے لفظ استعمال کرتے ہوئے اپنے ہاتھ ہلاتے ہیں
- مختلف کھیل کھیلنا جیسے پیک۔آ۔بو
- واقف لوگوں کے ساتھ محبت کا اظہار کرنا
- چھوٹے چھوٹے کھیل کھیلنا جیسے گڑا دودھ پلانا وغیرہ
- لوگوں کو اپنی دلچسپی کی چیزیں بتاتے ہیں
- والدین کے قریب ہونے کو بچے کو گھومنا پھرنا اور کھیلنا

زبانی نشوونما

- دوسے آٹھ مختلف الفاظ بولنا
- جانوروں کی آوازوں کو پہچاننا
- والدین کی طرح اپنی آواز کے "ا" اور "ا" کو کھڑا کرنا
- "نہیں" اور "کو" کی صورت میں پناہ سرفی میں بولنا
- اپنی معصوم خوبصورتی کا اظہار کرنا

کھیل

کھیل سے آپ کا بچہ چیزوں کا ڈھیر لگانا، انہیں ڈبوں یا مرتبانوں میں ڈالنا اور باہر نکالنا سیکھتا ہے۔ مثال کے طور پر چیزوں کو ایک دوسرے کے اوپر رکھنا اور جوڑنا، ڈبے اور کپڑے کی کٹڑن وغیرہ۔

بچے سے بات کریں

بچے سے سادہ سوالات پوچھیں۔ بچے اگر بولنے کی کوشش کرے تو اس کا جواب دیں۔ بچے کو فطری چیزیں (بچوں، پتے، بادل وغیرہ) تصاویر اور اشیاء دکھا کر انکے بارے میں بات کریں۔

01

میاں اور بیوی دونوں کو ایک دوسرے سے اکثر خاندان کے مسائل بشمول بچے کی صحت، نشوونما، زندگی میں آگے بڑھنے اور انہیں مثبت نظم و ضبط سکھانے کے موضوع پر بات چیت کرنی چاہیے۔

11

اس بات کو یقینی بنائیں کہ ماں اور نونما کو خوراک کے ذریعے غذا کے چھوٹے عناصر (دوائن لے، فولاد، زنک اور فولک ایسڈ) کی مناسب مقدار مل رہی ہے۔

02

غیر مطلوبہ حمل سے گریز کریں اور پیدائش میں تین سال کا وقفہ یقینی بنائیں۔ اس مقصد کے لئے مناسب بالغ تحمل طریقہ کار استعمال کریں۔

12

لمبیا کی وبا سے متاثرہ علاقوں میں حاملہ عورتوں اور بچوں کو لمبیا سے بچانے کے لئے انہیں جرم کش چھمچھم دانیوں میں سلا لیں۔

08

جتنی جلدی ہو سکے اپنی بیٹی یا بچے کا پیدائش کا اندراج کرائیں تاکہ پیدائش کا سرٹیفکیٹ حاصل کیا جاسکے۔

13

جب بچہ ہو جائیں تو انہیں ماں کے دودھ کے بالغ خوراک دینے رہیں۔

09

چھ ماہ کی عمر سے، بچوں کو تازہ امدادی خوراک کھانا شروع کریں جبکہ دو سال یا اس کے بعد تک بچوں کو ماں کا دودھ پلائے ہیں۔

14

بچے کی دیکھ بھال کی ضروریات کے مطابق اس سے بات کرتے ہوئے، کھیلتے ہوئے اور دیگر مناسب جسمانی حرکات اور موثر عمل کا اظہار کرنے سے اس میں تھریکس پیدا کر کے اس کی ذہنی اور سماجی زندگی کو فروغ دیں۔

18

بچے کی نشوونما کو فروغ دیں اور نشوونما پر نظر رکھیں، علاج معالجے کے لئے ہسپتالہ دور کرنے مشورے پر عمل کریں۔ معذوری کی صورت میں قانواپ اور رجوع کریں تاکہ مسائل کا بروقت عمل نکالا جاسکے۔

17

یقینی بنائیں کہ گھر کا ہر فرد بچے کا پختہ صاف کرنے کے بعد، بیت الخلاء استعمال کرنے کے بعد، کھانا پکانے اور پیش کرنے سے پہلے اور بچے کو کھانا کھلانے سے قبل صاف پانی اور صابن سے ہاتھ دھوئے۔

20

بچوں کے زخمی یا پھر حالت کا شکار ہونے کی صورت میں مناسب اقدامات اٹھائیں۔

21

اس بات کو یقینی بنائیں بچوں کی تربیت شفقت، دیکھ بھال اور محبت بھرے الفاظ سے ہونے والی رہنمائی سے ہونی ہے اور اسے والدین کی طرف سے مثبت انداز میں نظم و ضبط سکھایا گیا ہے۔

10

پیدائش کے وقت بچوں اور بچوں کو دیکھ بھال کے لئے کر جائیں۔ 6 ہفتے، 10 ہفتے، 14 ہفتے اور 9 ماہ کے دوران بچوں کو مستعدی بیماریوں سے بچانے کے لئے انہیں ویکسین دلائیں۔

15

خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کو مدنظر رکھتے ہوئے مرد حضرات کو چاہئے کہ وہ بچوں کی دیکھ بھال اور انہیں تندرست زندگی کی فراہمی یقینی بنانے کے عمل میں اپنا کردار ادا کریں۔

19

لوہیوں، لوہوں اور عورتوں کو لاپرواہی، استحصال اور تشدد سے بچائیں اور انکے تحفظ کے لئے اقدامات کریں۔



Ministry of Planning,
Development &
Special Initiatives



ENGAGE • INSPIRE • INVEST

unicef
for every child

بچوں کی نشوونما سے متعلق ابتدائی علامات سیکھیے اور ان پر عمل کیجئے

پیدائش سے آٹھ سال تک کی عمر کے بچوں
کی ابتدائی نشوونما سے متعلق علامات کا
والدین کو لازمی علم ہونا چاہئے

18 ماہ تک



جسمانی نشوونما

- گھر کے مختلف کاموں میں حصہ لینے کی کوشش کرتے ہیں
- بغیر سہارے اور مدد کے چلنا شروع کر دیتے ہیں
- اپنا پاؤں پکڑنا اور جو تا پہننے کی کوشش کرتے ہیں
- دو دیوبز کو ایک ہاتھ میں پکڑنے کی کوشش کرتے ہیں
- کانڈرہ لگنے کی کوشش کرتے ہیں
- اپنے جوتے خود اتارنے کی کوشش کرتے ہیں
- کسی کپ یا برتن میں بہت سارے باکس اور چیزوں کو رکھنے کی کوشش کرتے ہیں

ذہنی نشوونما

- چیزوں اور ان کے استعمال کو جاننے کی کوشش کرتے ہیں
- "اوپر" (اپ) اور "نیچے" (ڈاؤن) کی اصطلاح کو سمجھنا شروع کر دیتے ہیں
- واقف تصویروں اور چیزوں کو نام سے پکارتے ہیں

زبانی نشوونما

- بچے کا مختلف الفاظ بولنا
- بچے کا اپنی پسند کی چیزوں کی خواہش کرنا
- بچے میں اپنی آواز کو اونچا یا آہستہ کرنے کی صلاحیت پیدا ہونا

سماجی و جذباتی نشوونما

- بچے کا اپنے ہاتھوں سے کسی کپ یا برتن میں خود سے دودھ پینا
- توجہ حاصل کرنے پر خوشی کا اظہار کرتے ہیں
- واقف لوگوں کو دوسروں پر ترجیح دیتے ہیں
- والدین کے علاوہ خاندان کے دیگر افراد کے ساتھ لگاؤ پیدا ہونا
- تصویروں کو دیکھ کر خوش ہوتے ہیں

کھیل

کھیل سے آپ کا بچہ چیزوں کا ڈھیر لگانا، انہیں ڈبوں یا مرتبانوں میں ڈالنا اور باہر نکالنا سیکھتا ہے۔ مثال کے طور پر چیزوں کو ایک دوسرے کے اوپر رکھنا اور جوڑنا، ڈبے اور کپڑے کی کتڑن وغیرہ۔

بچے سے بات کریں

اپنے بچے کو چیزوں اور لوگوں کے نام بتائیں۔ اپنے بچے کو دکھائیں کہ ہاتھوں سے چیزیں کیسے کہیں، جیسے "ہائے ہائے" اپنے بچے کے لئے سادہ کھلونے بنائیں مثال کے طور پر چہرے کے ساتھ گرڈا۔

01

میاں اور بیوی دونوں کو ایک دوسرے سے اکثر خاندان کے مسائل بشمول بچے کی صحت، نشوونما، زندگی میں آگے بڑھنے اور انہیں مثبت نظم و ضبط سکھانے کے موضوع پر بات چیت کرنی چاہیے۔

02

غیر مطلوبہ حمل سے گریز کریں اور پیدائش میں تین سال کا وقفہ یعنی بتائیں۔ اس مقصد کے لئے مناسب مائع تحمل طریقہ کار استعمال کریں۔

08

جتنی جلدی ہو سکے اپنی بیٹی یا بچے کا پیدائش کا اندراج کریں تاکہ پیدائش کا سرٹیفکیٹ حاصل کیا جاسکے۔

09

چھ ماہ کی عمر سے، بچوں کو تازہ امدادی خوراک کھانا شروع کریں جبکہ دو سال یا اس کے بعد تک بچوں کو ماں کا دودھ پلائے۔

10

پیدائش کے وقت بچوں اور بچوں کو ویکسینیشن کے لئے لے کر جائیں۔ 6 ہفتے، 10 ہفتے، 14 ہفتے اور 9 ماہ کے دوران بچوں کو مستعدی بتیاریوں سے بچانے کے لئے انہیں ویکسین دلائیں۔

11

اس بات کو یقینی بنائیں کہ ماں اور نوابخ کو خوراک کے ذریعے غذا کے چھوٹے عناصر (وٹامن اے، فولاد، زنک اور فولک ایسڈ) کی مناسب مقدار مل رہی ہے۔

12

لمبیر یا کی وہا سے متاثرہ علاقوں میں حاملہ عورتوں اور بچوں کو لمبیر یا سے بچانے کے لئے انہیں جرم کش چھمچر دانیوں میں سلائیں۔

13

جب بچے بیمار ہو جائیں تو انہیں ماں کے دودھ کے مائع خوراک دینے کریں۔

14

بچے کی دیکھ بھال کی ضروریات کے مطابق اس سے بات کرتے ہوئے، کھیلنے ہوئے اور دیگر مناسب جسمانی حرکات اور موثر عمل کا اظہار کرنے سے اس میں تحرک پیدا کر کے اس کی ذہنی اور سماجی زندگی کو فروغ دیں۔

15

خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کو مد نظر رکھتے ہوئے مرد حضرات کو چاہئے کہ وہ بچوں کی دیکھ بھال اور انہیں تندرست زندگی کی فراہمی یقینی بنانے کے عمل میں اپنا کردار ادا کریں۔

17

بچوں کی نشوونما سے متعلق ابتدائی علامات سیکھیے اور ان پر عمل کیجیے

17

یقینی بنائیں کہ گھر کا ہر فرد بچے کا پختہ صاف کرنے کے بعد، بیت الخلاء استعمال کرنے کے بعد، کھانا پکانے اور پیش کرنے سے پہلے اور بچے کو کھانا کھلانے سے قبل صاف پانی اور صابن سے ہاتھ دھوئے۔

18

بچے کی نشوونما کو فروغ دیں اور نشوونما پر نظر رکھیں، علاج معالجے کے لئے ہسپتالہ دگر کے مشورے پر عمل کریں۔ معذوری کی صورت میں فالو اپ اور رجوع کریں تاکہ مسائل کا بروقت حل نکالا جاسکے۔

19

لوہیوں، لوہوں اور عورتوں کو لاپرواہی، استحصال اور تشدد سے بچائیں اور لنگے محفوظ رکھنے کے لئے اقدامات کریں

20

بچوں کے ذہنی یا پھر حالت کا شکار ہونے کی صورت میں مناسب اقدامات اٹھائیں۔

21

اس بات کو یقینی بنائیں بچوں کی تربیت شفقت، دیکھ بھال اور محبت بھرے الفاظ سے ہونے والی رہنمائی سے ہونی ہے اور اسے والدین کی طرف سے مثبت انداز میں نظم و ضبط سکھایا گیا ہے۔



Ministry of Planning,
Development &
Special Initiatives



ENGAGE • INSPIRE • INVEST

unicef
for every child

بچوں کی نشوونما سے متعلق ابتدائی علامات سیکھیے اور ان پر عمل کیجیے

پیدائش سے آٹھ سال تک کی عمر کے بچوں کی ابتدائی نشوونما سے متعلق علامات کا والدین کو لازمی علم ہونا چاہیے

24 ماہ تک



ذہنی نشوونما

- اپنا نام پکارے جانے پر فوری متوجہ ہوتے ہیں
- ذہنی نشوونما کے مختلف شکلوں میں حصہ لینے کی کوشش کرتے ہیں
- دو یا تین تہوں میں چھپائی گئی چیزوں کو بھی تلاش کر لیتے ہیں
- مختلف شکلوں اور رنگوں کے مابین فرق کو سمجھتے ہیں
- جسم کے مختلف حصوں کے نام جانتے ہیں
- دو جملوں پر مشتمل ہدایات کو سمجھتے ہیں جیسے "اپنے جوتے اٹھائیں اور انہیں گھر کے اندر رکھیں" وغیرہ
- تصاویر پر مشتمل بچوں کی کتاب میں بنی چیزوں کے نام جانتے ہیں جیسے ٹلی، پردہ یا کتا وغیرہ

جسمانی نشوونما

- تین مہینوں سے بنی دھڑکی کے ساتھ کھینچتے ہیں
- لپٹی سٹی میں کھینچنے کی مدد سے کانڈے کھڑے کر دیتے ہیں
- جنٹ کی بپ کھولتے اور بند کرتے ہیں
- سیدھی لائن بنا لیتے ہیں
- ایک وقت میں کتاب یا کاپی کے صفحات ایک ایک کر کے پلٹنا شروع کر دیتے ہیں
- پاؤں کے پتوں پر کھڑے ہونے کی کوشش کرتے ہیں
- جھانکنا شروع کرنا اور گینڈ کو ٹھوک لگانے کی کوشش کرتے ہیں
- فرنیچر جیسے ہینڈ کری، میز وغیرہ پر ہینڈ کری سے ہمارے ہاند کے چڑھنے کی کوشش کرتے ہیں
- کھلونے کو پکڑ کر تیز چلنے ہیں
- گینڈ کو پھینکتے ہوئے کھینچتے ہیں
- کانڈے پر سیدھی لائنیں اٹھلاط اور دائرے بنا تے ہوئے خوش ہوتے ہیں

سماجی و جذباتی نشوونما

- والدین کا رویہ اپنانے کی کوشش کرتے ہیں
- برسے بچوں یا خاندان کے دیگر افراد کی نقل اٹارتے ہیں
- دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے ہونے خوشی محسوس کرتے ہیں
- زیادہ سے زیادہ آزادی کا اظہار کرنے کی کوشش کرتے ہیں
- بعض اوقات مزاحی رویے کا اظہار کرتے ہیں
- دوسرے بچوں کے ساتھ مل کر کھیلنا جیسے ایک دوسرے کو بھاگتے ہوئے پکڑنا

زبانی نشوونما

- چھوٹے چھوٹے جملے بولتے ہیں
- اسم ضمیر جیسے "میں، آپ، ہم، وہ اور یہ" وغیرہ کے صنفی استعمال کرتے ہیں
- جھوک کی صورت میں "مجھے کھانا چاہیے" بنیاد کی صورت میں "مجھے پانی پینا ہے" اور
- ہاتھ روم جانے کے بارے میں آگاہی جیسے جملے بولتے ہیں
- نام پکارنے پر چیزوں اور تصویروں کی درست نشاندہی کرتے ہیں
- واقف لوگوں، خاندان کے افراد کے علاوہ جسم کے مختلف حصوں کے نام جانتے ہیں
- دوست چارٹوں پر مشتمل چھوٹے چھوٹے جملے کہنا شروع کر دیتے ہیں
- گفتگو کے دوران بولنے والے الفاظ کو بار بار دہراتے ہیں
- کتاب میں موجود چیزوں کی نشاندہی کرتے ہیں

کھیل

کھیل کی مدد سے آپ کا بچہ گنتا، نام لینا اور چیزوں کا آپس میں مقابلہ کرنا سیکھتا ہے۔ اپنے بچے کے لئے سادہ کھلونے بنائیں مثال کے طور پر مختلف اشکال کی چیزیں، چھڑی، چاک بورڈ اور حل کرنے کے لئے سادہ پزل۔

بچے سے بات کریں

- بولتے وقت بچوں کی حوصلہ افزائی کریں اور بچوں کے سوالات کے جواب دیں۔ بچوں کو کہانیاں اور گیت سنائیں اور کھیلوں کے بارے میں بتائیں۔ کتابوں اور رنگوں کی باتیں کریں۔ مثال کے طور پر تصویر کی تپ استعمال کریں۔
- بچے سے پیار کا اظہار کریں اور اپنی محبت ظاہر کریں۔
- بچے کی دلچسپیوں سے واقف رہیں اور ان کا جواب دیں۔
- اگر بچہ کوئی نئی مہارت سیکھے تو اس کی تعریف کریں اور داد دیں۔

01

میاں اور بیوی دونوں کو ایک دوسرے سے اکثر خاندان کے مسائل بشمول بچے کی صحت، نشوونما، زندگی میں آگے بڑھنے اور انہیں مثبت نظم و ضبط سکھانے کے موضوع پر بات چیت کرنی چاہیے۔

02

غیر مطلوبہ حمل سے گریز کریں اور پیدائش میں تین سال کا وقفہ یقینی بنائیں۔ اس مقصد کے لئے مناسب بالغ تحمل طریقہ کار استعمال کریں۔

08

جتنی جلدی ہو سکے اپنی بیٹی یا بچے کا پیدائش کا اندراج کریں تاکہ پیدائش کا سرٹیفکیٹ حاصل کیا جاسکے۔

09

چھ ماہ کی عمر سے، بچوں کو تازہ امدادی خوراک کھانا شروع کریں جبکہ دو سال یا اس کے بعد تک بچوں کو ماں کا دودھ پالنا ہے۔

10

پیدائش کے وقت بچوں اور بچوں کو ویکسینیشن کے لئے کر جائیں۔ 6 ہفتے، 10 ہفتے، 14 ہفتے اور 9 ماہ کے دوران بچوں کو مستعدی بیماریوں سے بچانے کے لئے آئینس ویکسین دلائیں۔

11

اس بات کو یقینی بنائیں کہ ماں اور نیا بچہ خوراک کے ذریعے غذا کے چھوٹے عناصر (دماغ، لے، فولاد، زنک اور فولک ایسڈ) کی مناسب مقدار مل رہی ہے۔

12

لمبیا کی وبا سے متاثرہ علاقوں میں حاملہ عورتوں اور بچوں کو لمبیا سے بچانے کے لئے آئینس جرم کش پچھرا دیوں میں سلا لیں۔

13

جب بچے بیمار ہو جائیں تو آئینس ماں کے دودھ کے بالغ خوراک دینے کریں۔

14

بچے کی دیکھ بھال کی ضروریات کے مطابق اس سے بات کرتے ہوئے، پھیلتے ہوئے اور دیگر مناسب جسمانی حرکات اور موثر عمل کا اظہار کرنے سے اس میں تحریک پیدا کر کے اس کی ذہنی اور سماجی زندگی کو فروغ دینے۔

15

خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کو مد نظر رکھتے ہوئے مرد حضرات کو چاہئے کہ وہ بچوں کی دیکھ بھال اور آئینس تندرست زندگی کی فراہمی یقینی بنانے کے عمل میں اپنا کردار ادا کریں۔

17

یقینی بنائیں کہ گھر کا برفروشیے کا پیمانہ صاف کرنے کے بعد، بیت الخلاء استعمال کرنے کے بعد، کھانا پکانے اور پیش کرنے سے پہلے اور بچے کو کھانا کھلانے سے قبل صاف پانی اور صابن سے ہاتھ دھوئے۔

18

بچے کی نشوونما کو فروغ دیں اور نشوونما پر نظر کریں، علاج معالجے کے لئے ہسپتالہ دہرے مشورے پر عمل کریں۔ معذوری کی صورت میں قابو اور رجوع کریں تاکہ مسائل کا بروقت حل نکالا جاسکے۔

19

لوہیوں، لوہوں اور عورتوں کو لاپرواہی، استحصال اور تشدد سے بچائیں اور لنگے محفوظ رکھنے کے لئے اقدامات کریں۔

20

بچوں کے زخمی یا پھر حالت کا شکر ہونے کی صورت میں مناسب اقدامات اٹھائیں۔

21

اس بات کو یقینی بنائیں بچوں کی تربیت شفقت، دیکھ بھال اور محبت بھرے الفاظ سے ہونے والی رہنمائی سے ہونی ہے اور اسے والدین کی طرف سے مثبت انداز میں نظم و ضبط سکھایا گیا ہے۔

بچوں کی نشوونما سے متعلق ابتدائی علامات سیکھیے اور ان پر عمل کیجیے



Ministry of Planning,
Development &
Special Initiatives



unicef
for every child

بچوں کی نشوونما سے متعلق ابتدائی علامات سیکھیے اور ان پر عمل کیجئے

پیدائش سے آٹھ سال تک کی عمر کے بچوں
کی ابتدائی نشوونما سے متعلق علامات کا
والدین کو لازمی علم ہونا چاہئے

3 سال تک



ذہنی نشوونما

- تین نمبروں اعداد کو دہرانا
- مزے مزے کے کھیل کھیلتے رہنا
- بلاکس کا ناور بنانا یا تمام چیزوں کو اکٹھا کر کے ترتیب دینا

جسمانی نشوونما

- آسانی سے بھاگانا
- 4 سے 5 موٹوں کی دوڑیوں کے ساتھ کھیلنا
- بغیر پچھے گرائے کپ میں دودھ، پانی وغیرہ پینا
- سیرھیوں سے چھلانگیں لگانا
- قینچی کا استعمال کرتے ہوئے کاغذ کو بالکل سیدھا کٹانا
- دائرے کی نقل بنانا
- جسم کے مختلف حصوں کے بارے میں علم ہونا

سماجی و جذباتی نشوونما

- حقی رویوں میں کمی آتا
- دوستان ماجول پسند کرنا
- رویوں میں تبدیلی اور ایک دوسرے کے ساتھ گفتگو کے عمل کو سیکھنا
- آسان زندگی کے اصولوں کی سمجھنے کی کوشش کرنا
- اپنے جذبات کا اظہار کرنا
- دوسرے بچوں کے برابر کھیل کود میں حصہ لینا

زبانی نشوونما

- الفاظ یاد رکھنے کی صلاحیت پیدا ہونا
- زیادہ سے زیادہ 9 الفاظ پر مشتمل جملوں کے ساتھ گفتگو کرنا
- ڈھیر سارے سوالات پوچھنا
- عام استعمال کی اصطلاح کو دہرانا
- واضح انداز میں بات کرنا تاکہ خاندان کے علاوہ دیگر افراد بھی بات کو سمجھ سکیں

کھیل

کھیل کی مدد سے آپ کا بچہ کھیلنا، نام لینا اور چیزوں کا آپس میں مقابلہ کرنا سیکھتا ہے۔ اپنے بچے کے لئے سادہ کھلونے بنائیں مثال کے طور پر مختلف
اشکال کی چیزیں، چھڑی، چاک بورڈ اور حل کرنے کے لئے سادہ پنزل۔

بچے سے بات کریں

بولتے وقت بچوں کی حوصلہ افزائی کریں اور بچوں کے سوالات کے جواب دیں۔ بچوں کو کہانیاں اور گیت سنائیں اور کھیلوں کے بارے میں بتائیں۔ کتابوں اور

رنگوں کی باتیں کریں۔ مثال کے طور پر تصویر کی تپ استعمال کریں۔

• بچے سے پیکار کا اظہار کریں اور اپنی محبت ظاہر کریں۔

• بچے کی دلچسپیوں سے واقف رہیں اور ان کا جواب دیں۔

• اگر بچہ کو نئی مہارت سیکھنے تو اس کی تعریف کریں اور داد دیں۔

01

میاں اور بیوی دونوں کو ایک دوسرے سے اکثر خاندان کے مسائل بشمول بچے کی صحت، نشوونما، زندگی میں آگے بڑھنے اور انہیں مثبت نظم و ضبط سکھانے کے موضوع پر بات چیت کرنی چاہیے۔

02

غیر مطلوبہ حمل سے گریز کریں اور پیدائش میں تین سال کا وقفہ یقینی بنائیں۔ اس مقصد کے لئے مناسب مائع تحمل طریقہ کار استعمال کریں۔

08

جتنی جلدی ہو سکے اپنی بیٹی یا بچے کا پیدائش کا اندراج کرائیں تاکہ پیدائش کا سرٹیفکیٹ حاصل کیا جاسکے۔

09

چھ ماہ کی عمر سے، بچوں کو تازہ امدادی خوراک کھانا شروع کریں جبکہ دو سال یا اس کے بعد تک بچوں کو ماں کا دودھ پلاتے ہیں۔

10

پیدائش کے وقت بچوں اور بچوں کو ویکسینیشن کے لئے کر جائیں۔ 6 ہفتے، 10 ہفتے، 14 ہفتے اور 9 ماہ کے دوران بچوں کو مستعدی بخاریوں سے بچانے کے لئے انہیں ویکسین دلائیں۔

11

اس بات کو یقینی بنائیں کہ ماں اور نواسخ کو خوراک کے ذریعے غذا کے چھوٹے عناصر (دماغ، لے، فولاد، زنک اور فولک ایسڈ) کی مناسب مقدار مل رہی ہے۔

12

لمبریا کی دبا سے متاثرہ علاقوں میں حاملہ عورتوں اور بچوں کو لمبریا سے بچانے کے لئے انہیں جرم کش پھسر دانیوں میں سللائیں۔

13

جب بچے بیمار ہو جائیں تو انہیں ماں کے دودھ کے مائع خوراک دینے کریں۔

14

بچے کی دیکھ بھال کی ضروریات کے مطابق اس سے بات کرتے ہوئے، چھیلتے ہوئے اور دیگر مناسب جسمانی حرکات اور موثر عمل کا اظہار کرنے سے اس میں تحریک پیدا کر کے اس کی ذہنی اور سماجی زندگی کو فروغ دیں۔

15

خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کو مد نظر رکھتے ہوئے مرد حضرات کو چاہئے کہ وہ بچوں کی دیکھ بھال اور انہیں تندرست زندگی کی فراہمی یقینی بنانے کے عمل میں اپنا کردار ادا کریں۔

17

یقینی بنائیں کہ گھر کا ہر فرد بچے کا پختہ صاف کرنے کے بعد، بیت اٹھا استعمال کرنے کے بعد، کھانا پکانے اور پیش کرنے سے پہلے اور بچے کو کھانا کھلانے سے قبل صاف پانی اور صابن سے ہاتھ دھوئے۔

18

بچے کی نشوونما کو فروغ دیں اور نشوونما پر نظر رکھیں، علاج معالجے کے لئے ہسپتالہ دہ کر کے مشورے پر عمل کریں۔ معذوری کی صورت میں قابو پ اور رجوع کریں تاکہ مسائل کا بروقت حل نکالا جاسکے۔

19

لوہوں، لوگوں اور عورتوں کو لاپرواہی، استحصال اور تشدد سے بچائیں اور انکے تحفظ کے لئے اقدامات کریں

بچوں کی نشوونما سے متعلق ابتدائی علامات سیکھیے اور ان پر عمل کیجیے

20

بچوں کے ذہنی یا پھر حالت کا شکار ہونے کی صورت میں مناسب اقدامات اٹھائیں۔

21

اس بات کو یقینی بنائیں بچوں کی تربیت شفقت، دیکھ بھال اور محبت بھرے الفاظ سے ہونے والی رہنمائی سے ہونی ہے اور اسے والدین کی طرف سے مثبت انداز میں نظم و ضبط سکھایا گیا ہے۔



Ministry of Planning, Development & Special Initiatives

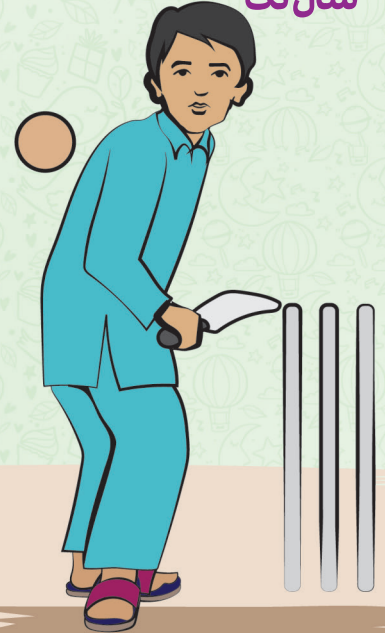


unicef for every child

بچوں کی نشوونما سے متعلق ابتدائی علامات سیکھیے اور ان پر عمل کیجیے

پیدائش سے آٹھ سال تک کی عمر کے بچوں
کی ابتدائی نشوونما سے متعلق علامات کا
والدین کو لازمی علم ہونا چاہیے

5
سال تک



ذہنی نشوونما

- خود سے کپڑے بدلانا
- 10 سے زائد چیزوں کے نام گنونا
- مختلف اشکال (چکر، دائرہ، مثلث) کی شکل اور موسم کے چگون کی مدد سے نقل بنانا
- مختلف چیزوں کو آگے، پیچھے، اوپر اور نیچے کرنے کی صلاحیت رکھنا
- لوگوں، جانوروں اور گڑ یا غیرہ کے ساتھ کھیلنا
- 3 اور 4 حصوں پر مشتمل پزل اور ذہنی نشوونما کے کھیل میں دلچسپی لینا
- ایک وقت میں کتابوں کے صفحے ایک ایک کر کے پلٹنا
- دروازہ خود سے کھولنا اور بند کرنا
- 10 سے زائد چیزوں کی گنتی کرنا
- جسم کے مختلف حصوں پر مشتمل انسانی خاکہ بنانا
- روزمرہ کی چیزوں جیسے پینے اور خوراک وغیرہ کے استعمال کے متعلق جاننا

سماجی و جذباتی نشوونما

- بڑے بچوں کے ساتھ کھیلنے میں خوش محسوس کرنا
- لوگوں اور اپنی دوستوں کی نقل کرنا
- اپنے دوستوں سے محبت رکھنا اور ان میں خوش رکھنے کی کوشش کرنا
- اپنی پسند کی کھیلوں میں حصہ لینا
- دوست کو روتا دیکھ کر ہمدردی کا اظہار کرنا
- "میرا"، "اس کا" (لاکا) اور "اسکی" (لوی) کی اصطلاح کو سمجھنا
- بڑے پتیلے پر اپنے ہنڈ بات کا اظہار کرنا
- تھوڑی دیر کے لیے ماں باپ سے علیحدہ رہنا
- خود سے کپڑے بدلانا
- موسیقی، ڈانس اور ڈرامہ میں دلچسپی لینا
- آزادانہ ماحول کا اظہار کرتے ہوئے ہنسنا میں اپنے دوست کو ملنے جانا (تاہم بچے کی گمرانی بڑوں کی ذمہ داری ہے)

جسمانی نشوونما

- پاؤں سے غیر ضروری استعمال کو ترک کرنا
- بڑے سائز کے گیند کھینچ کرنا
- پاؤں کے پنجوں اور ابرو جیسوں کے بل پیچھے کی طرف چلانا
- بہتر انداز میں دیوار اور اونچی جگہوں پر چڑھنا اور آسانی کے ساتھ بھاگنا
- سر پر جھکی پر ایک ایک قدم جا کر چڑھنا اور اتارنا
- قلم بازیوں لگانا
- کھانے کے لیے کھینچ کا استعمال کرنا
- خود سے ہاتھ روم استعمال کرنا

زبانی نشوونما

- آسان جملوں میں بات کرنا
- جان پہچان کی چیزوں کے نام بتانا
- مختلف الفاظ "میں"، "پر"، "اور" "نیچے" کے بارے میں جانتا اور سمجھتا
- اپنے نام کا پہلا لفظ، عمر اور جنس بتانے کی صلاحیت رکھنا
- دوستوں کے نام بتانے کی صلاحیت رکھنا
- چند الفاظ جیسے "میں"، "میرا"، "تم"، "اور" "تم" کا استعمال اور مختلف چیزوں کی جمع جیسے کاجڑیاں، کتے اور بلیاں وغیرہ کے متعلق جاننا
- انجمنی لوگوں کے ساتھ واضح زبان میں بات کرنا تاکہ وہ آپ کی بات سمجھ سکیں
- مکمل فقرے بنا کر کہانی بیان کرنا
- مستقبل دور کے متعلق بیان کرنے کی صلاحیت رکھنا جیسے "ادھی ماں مہاں موجود ہوں گی"

کھیل

- چھوٹے بچے کو کئی گھنگیوں، خوشبوؤں اور آوازوں سے روشناس کریں
- بچوں کو کہانیاں، گانے اور کھیل سکھائیں

بچے سے بات کریں

- بچے کے ساتھ بات چیت (مثلاً گفتگو، گانا، تصویروں کے بارے میں بات کرنا، کتابوں کے سوالات کے جوابات پڑھنا، بچے کی تعریف کرنا وغیرہ) لکھنا کھلاتے ہوئے اور اسے بات کرنے کی ترغیب دیں
- تصویروں یا کتابوں کے بارے میں بات کریں

- بچے کے ساتھ ان طریقوں سے کھیلنا جس سے اس کی جسمانی نشوونما ہوتی ہے (مثلاً کے طور پر ایسی سرگرمیاں منظم کرنا جہاں بچے کو چلنا ہو، بھاگنا وغیرہ)

- بچے کی تعریف کریں اور اس کا ہاتھ پکڑ کر اس کی مدد کریں جب وہ چلنا سیکھتا ہے
- بچے سے بات کرتے اور کھانا کھلاتے ہوئے آنکھ سے رابطہ برقرار رکھیں
- پیار کا اظہار کرنے کے لئے بچے کو گلے لگائیں اور چومیں

01

میاں اور بیوی دونوں کو ایک دوسرے سے اکثر خاندان کے مسائل بشمول بچے کی صحت، نشوونما، زندگی میں آگے بڑھنے اور انہیں مثبت نظم و ضبط سکھانے کے موضوع پر بات چیت کرنی چاہیے۔

02

غیر مطلوبہ حمل سے گریز کریں اور پیدائش میں تین سال کا وقفہ یقینی بنائیں۔ اس مقصد کے لئے مناسب بالغ تحمل طریقہ کار استعمال کریں۔

08

جتنی جلدی ہو سکے اپنی بیٹی یا بچے کا پیدائش کا اندراج کرائیں تاکہ پیدائش کا سرٹیفکیٹ حاصل کیا جاسکے۔

09

چھ ماہ کی عمر سے، بچوں کو تازہ امدادی خوراک کھانا شروع کریں جبکہ دو سال یا اس کے بعد تک بچوں کو ماں کا دودھ پلائے۔

10

پیدائش کے وقت بچوں اور بچوں کو ویکسینیشن کے لئے کر جائیں۔ 6 ہفتے، 10 ہفتے، 14 ہفتے اور 9 ماہ کے دوران بچوں کو مستعدی بیماریوں سے بچانے کے لئے آئینس ویکسین دلائیں۔

11

اس بات کو یقینی بنائیں کہ ماں اور نوابخ کو خوراک کے ذریعے غذا کے چھوٹے عناصر (وٹامن اے، فولاد، زنک اور فولک ایسڈ) کی مناسب مقدار مل رہی ہے۔

12

لبیریا کی وبا سے متاثرہ علاقوں میں حاملہ عورتوں اور بچوں کو لبیریا سے بچانے کے لئے آئینس جرم کش چھڑک دانیوں میں سللائیں۔

13

جب بچہ ہو جائیں تو آئینس ماں کے دودھ کے بالغ خوراک دینے کریں۔

14

بچے کی دیکھ بھال کی ضروریات کے مطابق اس سے بات کرتے ہوئے، چھیلتے ہوئے اور دیگر مناسب جسمانی حرکات اور موثر عمل کا اظہار کرنے سے اس میں تحریک پیدا کر کے اس کی ذہنی اور سماجی زندگی کو فروغ دیں۔

15

خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کو مد نظر رکھتے ہوئے مرد حضرات کو چاہئے کہ وہ بچوں کی دیکھ بھال اور آئینس تندرست زندگی کی فراہمی یقینی بنانے کے عمل میں اپنا کردار ادا کریں۔

17

بچوں کی نشوونما سے متعلق ابتدائی علامات سیکھیے اور ان پر عمل کیجیے

17

یقینی بنائیں کہ گھر کا ہر فرد بچے کا پختہ صاف کرنے کے بعد، بیت الخلاء استعمال کرنے کے بعد، کھانا پکانے اور پیش کرنے سے پہلے اور بچے کو کھانا کھلانے سے قبل صاف پانی اور صابن سے ہاتھ دھوئے۔

18

بچے کی نشوونما کو فروغ دیں اور نشوونما پر نظر رکھیں، علاج معالجے کے لئے ہسپتالہ دہرے کے مشورے پر عمل کریں۔ معذوری کی صورت میں فالو اپ اور رجوع کریں تاکہ مسائل کا بروقت حل نکالا جاسکے۔

19

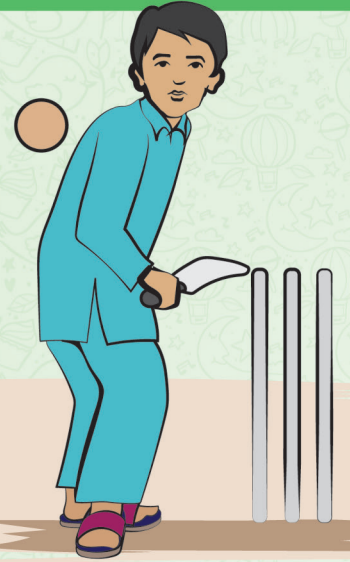
لوہیوں، لوگوں اور عورتوں کو لاپرواہی، استحصال اور تشدد سے بچائیں اور لنگے محفوظ رکھنے کے لئے اقدامات کریں

20

بچوں کے زخمی یا پھر حالت کا شکار ہونے کی صورت میں مناسب اقدامات اٹھائیں۔

21

اس بات کو یقینی بنائیں بچوں کی تربیت شفقت، دیکھ بھال اور محبت بھری الفاظ سے ہونے والی رہنمائی سے ہونی ہے اور اسے والدین کی طرف سے مثبت انداز میں نظم و ضبط سکھایا گیا ہے۔



Ministry of Planning, Development & Special Initiatives



unicef for every child

بچوں کی نشوونما سے متعلق ابتدائی علامات سیکھیے اور ان پر عمل کیجیے

پیدائش سے آٹھ سال تک کی عمر کے بچوں کی ابتدائی نشوونما سے متعلق علامات کا والدین کو لازمی علم ہونا چاہیے

6-8 سال تک



جسمانی نشوونما

- چھوٹی چوڑھٹا، اچھلتا کودنا اور تیزی رفتاری سے بھاگنا
- موثر سائیکل پر بیٹھنے کا عمل سیکھنا
- مختلف مہارتیں سیکھنا
- موثر سائیکل کی سواری کرنا اور سکیٹنگ سیکھنا
- جسمانی پھرتی اور رویوں میں بہتری آنا
- بجاگ دوڑ کرنا

ذہنی نشوونما

- لکھنے پڑھنے کے قابل ہونا
- چیزوں کے نام اور ان کا استعمال بتانے کی صلاحیت رکھنا
- ذہنی پختگی اور رشکوں کی مضبوطی کے حوالے سے جذبات رکھنا
- تصاویر میں نظر آنے والے چیزوں کو بیان کرنے کی صلاحیت رکھنا
- مختلف اشکال اور اعداد کی پہچان رکھنا
- آسان فیصلے لینا

زبانی نشوونما

- ہر قسم کے ہلموں کے استعمال کی صلاحیت رکھنا
- دستاویزات کے پرنٹ لینے کی صلاحیت رکھنا
- جسم کے مختلف حصوں پر مبنی انسانی اشکال بنانا
- بلاک کی مدد سے عمارتوں کی نقل بنانا

سماجی و جذباتی نشوونما

- چھوٹے گروپس میں اپنے دوستوں کے ساتھ گل مل کر رہنا اور ان کے ساتھ کھیلنا
- اپنے جذبات پر قابو رکھنا سیکھنا

کھیل

- بچے کو فنی اور محفوظ جسمانی سرگرمیاں آزمانے کی ترغیب دیں جو اس کی جسمانی نشوونما کی تائید کرتے ہیں (مثال کے طور پر کھینچنا، اچھیننا، لگانا)
- پلے ٹائم میں مدد کریں یا دوستوں کے ساتھ کھیلنے میں مدد کریں

بچے سے بات کریں

- بچے کے ساتھ وقت گزاریں اور اس سے بات کریں اور سنیں
- بچے کو اپنے جذبات اور عقائد پر تبادلہ خیال کرنے کا موقع دیں
- اپنے پیار اور محبت کا اظہار کریں
- کسی بھی ہنگامی صورتحال کی صورت میں بچے کو مدد تک رسائی
- اور ابتدائی طبی امداد کے بارے میں معلومات فراہم کریں
- بچے کو حفظان صحت برقرار رکھنے اور اس پر عمل کرنے کی ترغیب دیں
- کھانے کے اوقات کو خاندان کے ساتھ تعلق مضبوط کرنے کے لئے استعمال کریں۔ بچے سے محبت کا اظہار کریں۔ بچے کو اپنی پسند کے کھانے کا انتخاب کرنے میں شامل کریں
- بچے کے ساتھ صبر سے پیش آئیں
- کھانے کے اوقات کے لئے ایک مقررہ معمول بنائیں اور جب بچہ کھائے تو جسمانی طور پر حاضر ہوں

01

میاں اور بیوی دونوں کو ایک دوسرے سے اکثر خاندان کے مسائل بشمول بچے کی صحت، نشوونما، زندگی میں آگے بڑھنے اور انہیں مثبت نظم و ضبط سکھانے کے موضوع پر بات چیت کرنی چاہیے۔

02

غیر مطلوبہ حمل سے گریز کریں اور پیدائش میں تین سال کا وقفہ یعنی بتائیں۔ اس مقصد کے لئے مناسب بالغ تحمل طریقہ کار استعمال کریں۔

08

بچتی جلدی ہو سکے اپنی بیٹی یا بچے کا پیدائش کا اندراج کرائیں تاکہ پیدائش کا سرٹیفکیٹ حاصل کیا جاسکے۔

10

پیدائش کے وقت بیبیوں اور بچوں کو ویکسینیشن کے لئے لے کر جائیں۔ 6، 10، 14، 15، 19 ماہ کے دوران بچوں کو متعدی بیماریوں سے بچانے کے لئے انہیں ویکسین دلاویں۔

11

اس بات کو یقینی بنائیں کہ ماں اور نوبالغ کو خوراک کے ذریعے غذا کے چھوٹے عناصر (دماض لے، فولاد، زنک اور فولک ایسڈ) کی مناسب مقدار مل رہی ہے۔

12

لمبیریا کی دبا سے متاثرہ علاقوں میں حاملہ عورتوں اور بچوں کو لمبیریا سے بچانے کے لئے انہیں بزم کش میچر دایوں میں سلائیں۔

13

جب بچے بہت ہو جائیں تو انہیں ماں کے دودھ کے مانع خوراک دیتے رہیں۔

14

بچے کی دیکھ بھال کی ضروریات کے مطابق اس سے بات کرتے ہوئے، کھلتے ہوئے اور دیگر مناسب جسمانی حرکات اور موثر ردعمل کا اظہار کرنے سے اس میں تحریک پیدا کر کے اس کی ذہنی اور سماجی زندگی کو فروغ دیں۔

15

خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کو مدنظر رکھتے ہوئے مرد حضرات کو چاہئے کہ وہ بچوں کی دیکھ بھال اور انہیں تندرست زندگی کی فراہمی یقینی بنانے کے عمل میں اپنا کردار ادا کریں۔

17

یقینی بنائیں کہ گھر کا ہر فرد بچے کا پانچ صاف کرنے کے بعد، بیت الخلا استعمال کرنے کے بعد، کھانا پکانے اور پیش کرنے سے پہلے اور بچے کو کھانا کھلانے سے قبل صابن پانی اور صابن سے ہاتھ دھوئے۔

18

بچے کی نشوونما کو فروغ دیں اور نشوونما پر نظر رکھیں، علاج معالجے کے لئے ہسپتالہ ورکر کے مشورے پر عمل کریں۔ معذوری کی صورت میں، فائو اپ اور رجوع کریں تاکہ مسائل کا بروقت حل نکالا جاسکے۔

19

لڑکیوں، لڑکوں اور عورتوں کو لاپرواہی، استحصال اور تشدد سے بچائیں اور لنگے تحفظ کے لئے اقدامات کریں

20

بچوں کے زخمی یا پھیر جانے کا خطرہ ہونے کی صورت میں مناسب اقدامات اٹھائیں۔

21

اس بات کو یقینی بنائیں بچوں کی تربیت شفقت، دیکھ بھال اور محبت بھرے الفاظ سے ہونے والی رہنمائی سے ہوتی ہے اور اسے والدین کی طرف سے مثبت انداز میں نظم و ضبط سکھایا گیا ہے۔

بچوں کی نشوونما سے متعلق ابتدائی علامات سیکھیے اور ان پر عمل کیجیے



خاندان کی دیکھ بہال کے اہم اقدامات

01 میاں اور بیوی دونوں کو ایک دوسرے سے اکثر خاندان کے مسائل بشمول بچے کی صحت، نشوونما، زندگی میں آگے بڑھنے اور انہیں مثبت نظم و ضبط سکھانے کے موضوع پر بات چیت کرنی چاہیے۔

02 غیر مطلوبہ حمل سے گریز کریں اور پیدائش میں تین سال کا وقفہ یقینی بنائیں۔ اس مقصد کے لئے مناسب مانع الحمل طریقہ کار استعمال کریں۔

03 غیر ارادی حمل سے پرہیز کریں اور مانع الحمل طریقہ کار کی مدد سے بچوں کی پیدائش کے درمیان تین سال کا وقفہ یقینی بنائیں۔

04 اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کی پیدائش زچگی کے ماہر کی زیر نگرانی ہو تاکہ آپ پیچیدگیوں سے بچے رہیں۔

05 بچے کی پیدائش کے فوراً بعد اس بات کو یقینی بنائیں کہ بچے کو پیدائش کے فوراً کم از کم ایک گھنٹے کے اندر ماں کا دودھ پلا دیا گیا ہے اور پھر چھ ماہ تک اُسے صرف اور صرف ماں کا دودھ پلایا جا رہا ہے۔

06 بچے کو گرم رکھیں، بچے کو اپنے جسم کے ساتھ لگائیں، ناف صاف رکھیں اور پیدائش کے 24 گھنٹوں تک اسے نہلانے سے پرہیز کریں۔

07 نومولود بچے میں خطرے کی علامات کی شناخت کریں اور انہیں صحت کے مرکز لے جائیں تاکہ اس کا فوری علاج ہو سکے۔

08 جتنی جلدی ہو سکے اپنی بیٹی یا بچے کا پیدائش کا اندراج کرائیں تاکہ پیدائش کا سرٹیفکیٹ حاصل کیا جاسکے۔

09 چھ ماہ کی عمر سے، بچوں کو تازہ اندلاوی خوراک کھلانا شروع کریں جبکہ دو سال یا اس کے بعد تک بچوں کو ماں کا دودھ پلاتے رہیں۔

10 پیدائش کے وقت بچپوں اور بچوں کو ویکسینیشن کے لئے لے کر جائیں۔ 6 ہفتے، 10 ہفتے، 14 ہفتے اور 9 ماہ کے دوران بچوں کو متعدد بیماریوں سے بچانے کے لئے انہیں ویکسین دلوائیں۔

11 اس بات کو یقینی بنائیں کہ ماں اور نوبالغ کو خوراک کے ذریعے غذا کے چھوٹے عناصر (وٹامن اے، فولاد، زنک اور فولک ایسڈ) کی مناسب مقدار مل رہی ہے۔



Ministry of Planning,
Development &
Special Initiatives



unicef
for every child

خاندان کی دیکھ بھال کے اہم اقدامات

12 لمیریا کی وبا سے متاثرہ علاقوں میں حاملہ عورتوں اور بچوں کو لمیریا سے بچانے کے لئے انہیں جرم کش چھڑ دانیوں میں سلانیں۔

13 جب بچے بیمار ہو جائیں تو انہیں ماں کے دودھ کے مائع خوراک دیتے رہیں۔

14 بچے کی دیکھ بھال کی ضروریات کے مطابق اس سے بات کرتے ہوئے، کھیلتے ہوئے اور دیگر مناسب جسمانی حرکات اور موثر رد عمل کا اظہار کرنے سے اس میں تحریک پیدا کر کے اس کی ذہنی اور سماجی زندگی کو فروغ دیں۔

15 خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کو مد نظر رکھتے ہوئے مرد حضرات کو چاہئے کہ وہ بچوں کی دیکھ بھال اور انہیں تندرست زندگی کی فراہمی یقینی بنانے کے عمل میں اپنا کردار ادا کریں۔

16 بچے کی پیدائش کے وقت مناسب سماجی دیکھ بھال کا بندوبست کریں تاکہ ماں کی ذہنی صحت یقینی بنائی جاسکے۔

17 یقینی بنائیں کہ گھر کا فرد بچے کا پاجامہ صاف کرنے کے بعد، بیت الخلاء استعمال کرنے کے بعد، کھانا پکانے اور پیش کرنے سے پہلے اور بچے کو کھانا کھلانے سے قبل صاف پانی اور صابن سے ہاتھ دھوئے۔

18 بچے کی نشوونما کو فروغ دیں اور نشوونما پر نظر رکھیں، علاج معالجے کے لئے ہمتیہ ورکر کے مشورے پر عمل کریں۔ معذوری کی صورت میں فالو اپ اور رجوع کریں تاکہ مسائل کا بروقت حل نکالا جاسکے۔

19 لڑکیوں، لڑکوں اور عورتوں کو لاپرواہی، استحصال اور تشدد اور سے بچائیں اور انہیں نکلے تحفظ کے لئے اقدامات کریں۔

20 بچوں کے زخمی یا پھر حادثے کا شکار ہونے کی صورت میں مناسب اقدامات اٹھائیں۔

21 اس بات کو یقینی بنائیں بچوں کی تربیت شفقت، دیکھ بھال اور محبت بھرے الفاظ سے ہونے والی رہنمائی سے ہوئی ہے اور اسے والدین کی طرف سے مثبت انداز میں نظم و ضبط سکھایا گیا ہے۔

22 بچوں کی تعلیم میں ان کی مدد کریں، انہیں سکول میں داخل کرائیں اور اس وقت تک انہیں سکول میں رکھیں جب تک کہ ان کی عمر 16 سال نہیں ہو جاتی۔



Ministry of Planning,
Development &
Special Initiatives



ENGAGE • INSPIRE • INVEST

unicef
for every child