

آپکی نظر میں بچے کی زندگی کے پہلے 1000 سنہری دن سے کیا مراد ہے؟



1



2



3



4

آپکی نظر میں بچے کی زندگی کے پہلے 1000 سنہری دن سے کیا مراد ہے؟

1 حمل کا دورانیہ

دورانِ حمل خود کو پیچیدگیوں سے بچانے کے لیے **آٹھ مرتبہ** مستند معالج سے معائنہ کروائیں اور **تشخ** سے **بچاؤ کے حفاظتی ٹیکے (ٹی ٹی) لگوا** کر خود کو اور آنے والے بچوں کو **تشخ** سے محفوظ رکھیں

270 دن

2 پیدائش سے چھ ماہ تک

پیدائش کے بعد ایک گھنٹے کے اندر ماں کا پہلا گاڑھا پیلا دودھ بچے کو پلائیں۔ بچوں کو حفاظتی ٹیکوں کا کورس شروع کروائیں اور ایک ہفتے کے اندر کم سے کم ایک دفعہ ڈاکٹر سے معائنہ ضرور کروائیں۔

181 دن

3 چھ ماہ سے ایک سال تک کی عمر

بچوں کو حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کروائیں تاکہ انہیں جان لیوا بیماریوں سے محفوظ رکھا جاسکے۔ چھ ماہ کی عمر سے ماں کے دودھ کے ساتھ نیم ٹھوس غذا شروع کریں۔

184 دن

4 ایک سے دو سال تک کی عمر

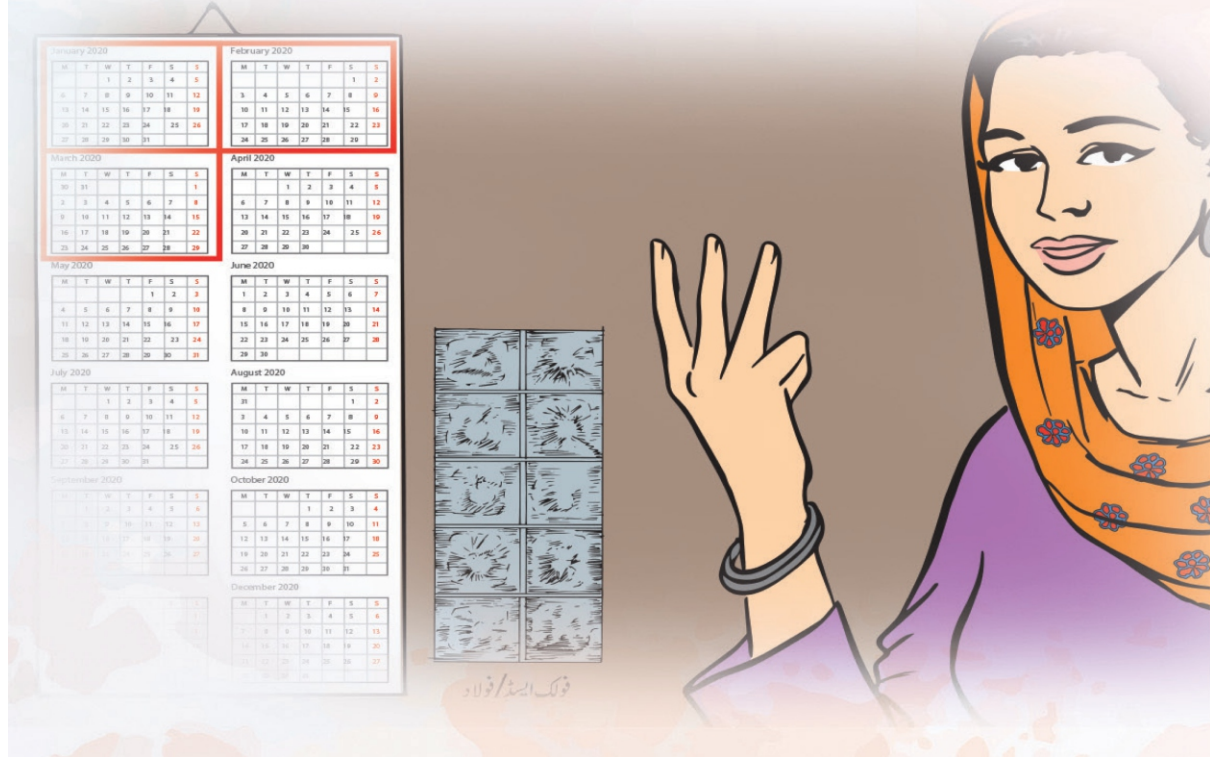
ذہنی اور جسمانی نشوونما کے لیے ماں کے دودھ کے ساتھ اضافی غذا جاری رکھیں۔

365 دن

آپ کے خیال میں دورانِ حمل، 3 ماہ کی حاملہ خواتین کو کن کن چیزوں کا خیال رکھنا ضروری ہوتا ہے؟



1



2



3

حاملہ کے لیے ضروری ہدایات

1 دورانِ حمل مرکزِ صحت جا کر مستند معالج سے 8 مرتبہ معائنہ کروائیں۔
ماں اور آنے والے بچے کی اچھی صحت کے لیے کم از کم 4 مرتبہ معائنہ
ضرور کروائیں اور تشخیخ سے بچاؤ کے ٹیکے بھی لگوائیں۔

2 تمام 3 ماہ کی حاملہ خواتین ڈاکٹر کے مشورے سے دورانِ حمل اور
زچگی کے بعد خون کی کمی سے محفوظ رہنے کے لیے تین ماہ تک روزانہ
فولاد اور فولک ایسڈ کی گولی لازمی کھائیں

3 3 ماہ کی حاملہ خواتین اور دودھ پلانے والی مائیں اچھی صحت کے
لیے متوازن اور غذائیت سے بھرپور خوراک استعمال
کریں اور کھانے کی پانچ اقسام میں سے کھانا ملا کر کھائیں۔

وضع حمل کے دوران 8 ضروری معائنے

پہلا معائنہ

دوسرا معائنہ

حمل کے 12 ہفتے تک

تیسرا معائنہ

چھٹا معائنہ

حمل کے 30 ہفتے تک

آٹھواں معائنہ

حمل کے 38 ہفتے تک

آپ کے مشاہدے اور تجربے کے مطابق دورانِ حمل، حاملہ خواتین کن کن خطرات اور پچھیدگیوں کا سامنا کرتی ہیں یا کر سکتی ہیں؟



دورانِ حمل پانچ ابتدائی خطرناک علامات

1

دورانِ حمل خطرناک علامات اور پیچیدگیوں سے بچنے کے لیے مناسب اور بروقت دیکھ بھال لازمی ہے۔ درج ذیل خطرناک علامات ظاہر ہونے کی صورت میں فوری مرکزِ صحت یا ہسپتال لے کر جائیں۔

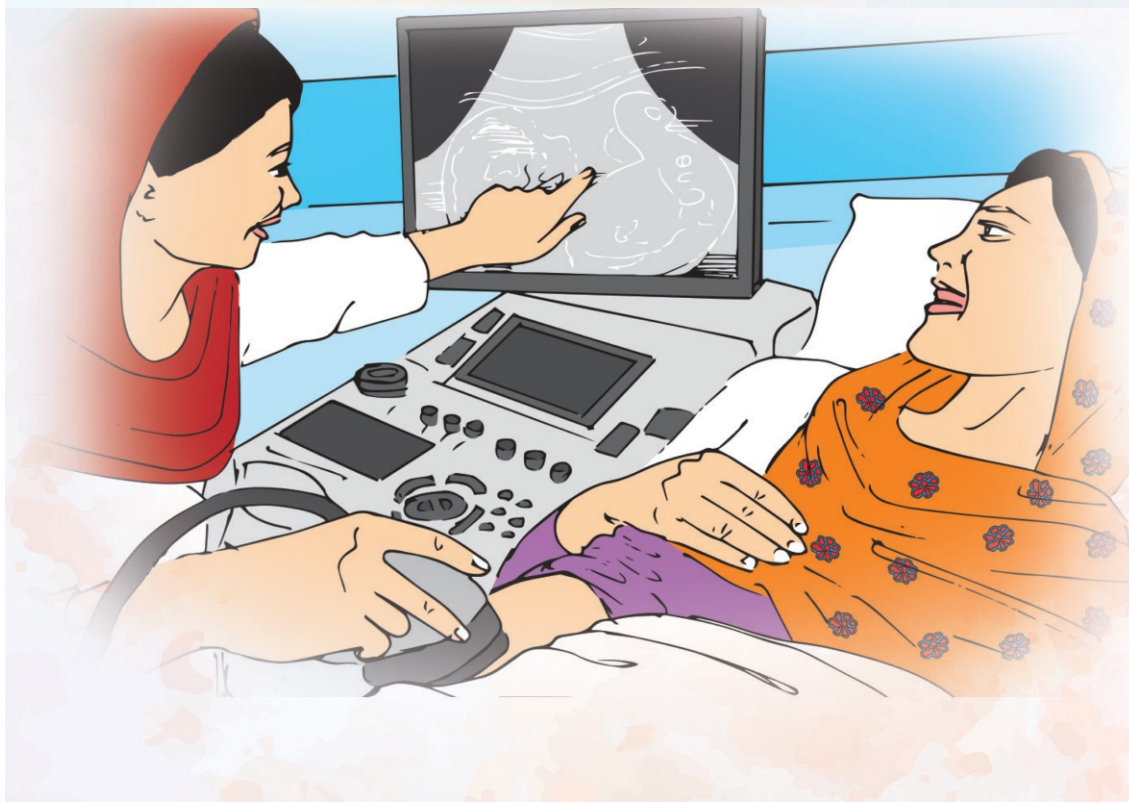
2

- تیز بخار، سردرد اور بلڈ پریشر میں اضافہ
- اچانک وزن کا بڑھ جانا
- پیٹ کے نچلے حصے میں شدید درد اور رطوبت کا اخراج
- چہرے، ہاتھ اور پاؤں کی سوجن
- ہلکے دورے یا جسم کا اکڑاؤ
- خون جاری ہونا، بیشک ایک دھبہ ہی کیوں نہ ہو۔

آپ کے خیال میں محفوظ زچگی کو یقینی بنانے کے لیے کن باتوں کا بروقت خیال رکھنا چاہیے؟



1



2



3

محفوظ زچگی کو یقینی بنانے کے لیے اہم ہدایات

1

3 ماہ کے بعد حمل زچگی کے امور کی ماہر یا مستند معالج کی نشاندہی اور اس سے مشاورت کے مطابق ٹیسٹ اور معائنہ کروائیں۔

2

خاندان خصوصاً شوہر کو چاہیے کہ وقت سے پہلے زچگی کی جگہ کی نشاندہی، سواری، مشاورت اور رقم کا بندوبست کر کے رکھے۔

3

ہسپتال یا مرکزِ صحت میں محفوظ زچگی کو یقینی بنائے۔

کیا ماں کا دودھ پلانا بچے کی صحت کے لیے ضروری ہے؟

شہرکاء میں سے کتنی ماؤں نے اپنے بچوں
کو دو سال تک اپنا دودھ پلایا ہے



ماں کا دودھ۔ نئی زندگی کی صحت مند بنیاد

1

پیدائش کے ایک گھنٹے کے اندر بچے کو ماں کا پہلا پیلا
گاڑھا دودھ پلائیں اور چھ ماہ تک صرف اور صرف
ماں کا دودھ ہی پلائیں۔

2

ماں کا پہلا گاڑھا پیلا دودھ بچے کو بیماریوں سے بچاتا
ہے اور اس میں قوتِ مدافعت پیدا کرتا ہے۔

3

نوزائیدہ بچے کو ماں کا دودھ دن اور رات میں 8 سے
12 دفعہ ضرور پلائیں۔

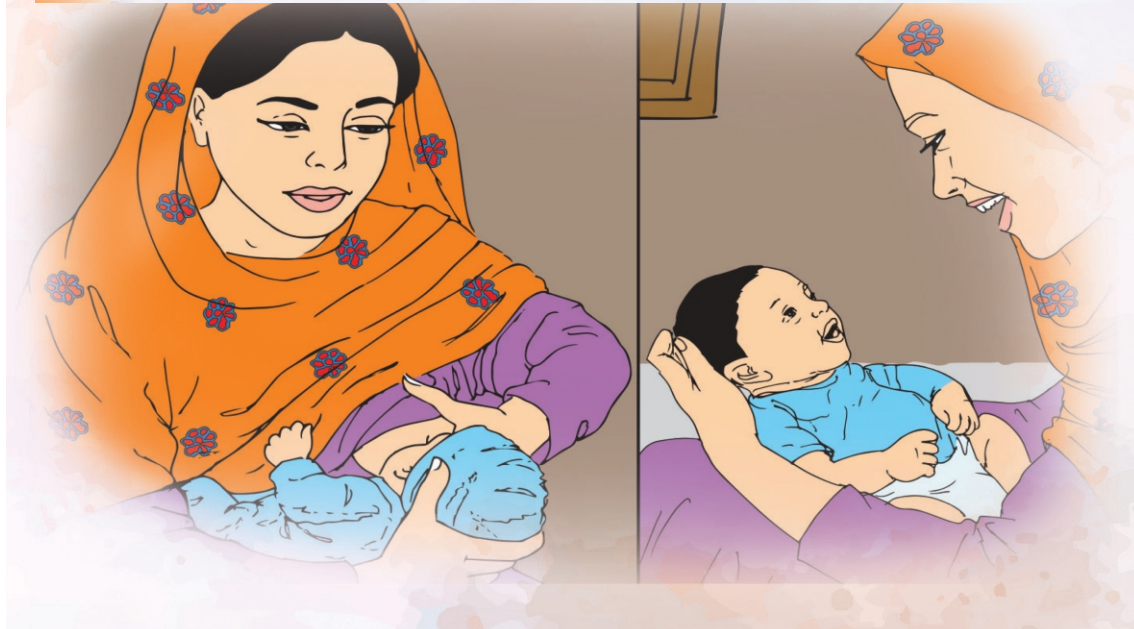
آپ کی نظر میں ماں کا دودھ پلانے کے کیا کیا فوائد ہو سکتے ہیں؟



1



2



3

ماں کا دودھ پلانے کے فوائد

1

شدید گرمی میں بھی ماں کا دودھ بچے کی پیاس بجھانے کے لیے کافی ہوتا ہے

2

ابتدائی چھ ماہ تک صرف ماں کا دودھ بچے کو دست و اسہال اور سینے کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

3

بچے میں قوتِ مدافعت پیدا کرتا ہے اور اس کی ذہنی صلاحیتوں کو بڑھاتا ہے۔

بچے کو ماں کا دودھ نہ پلانے کے کیا ممکنہ نقصانات ہو سکتے ہیں؟



ماں کا دودھ نہ پلانے کے نقصانات

1

اوپری اور ڈبے کا دودھ کنبے کے اخراجات میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔

2

بچے کو بوتل میں دودھ پلانے سے بخار، کھانسی، سانس کے تیز چلنے، پسلی چلنے یا دست اور اسہال کی شکایت ہو سکتی ہے۔

3

قلبی و جسمانی تعلق میں مداخلت ہوتی ہے جس کی وجہ سے ماں اور بچے کا رشتہ کمزور ہو جاتا ہے۔

وہ کون سی خطرناک علامات ہیں جن کے ظاہر ہونے پر بچے کو فوراً مرکزِ صحت یا ہسپتال لے کر جانا بہت ضروری ہوتا ہے؟



بچے میں خطرناک علامات

1

بچے میں درج ذیل خطرناک علامات ظاہر ہو جانے کی صورت میں بچے کو جلد از جلد قریبی مرکزِ صحت یا ہسپتال لے کر جائیں۔

2

- کھانسی، پسلی چلنا یا سانس لینے میں مشکل ہونا
- بچے کے جسم کا درجہ حرارت بہت کم یا بہت زیادہ ہو جانا
- خوراک نہ لے یا ماں کا دودھ نہ پیئے
- شدید غذائی کمی (وزن کی کمی یا جسم پر سوجن، پسلی رنگت)
- جھٹکے یا دورے
- دست و اسہال، اُلٹی آنا

ہم اپنے بچوں کو مختلف بیماریوں سے کیسے محفوظ رکھ سکتے ہیں؟



بچے کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے کی تدابیر

1

باسی اور پرانا کھانا بچوں میں اسہال اور دیگر بیماریوں کا خطرہ بڑھا دیتا ہے دست اسہال میں بچوں کا خاص خیال رکھیں نمکول اور متوازن غذا گھر میں بنا کر کھلائیں۔

2

سال میں دو بار پیٹ میں کیڑے ختم کرنے کی دوا دے کر بچوں کی بھرپور نشوونما اور نگہداشت ممکن بنائیں۔

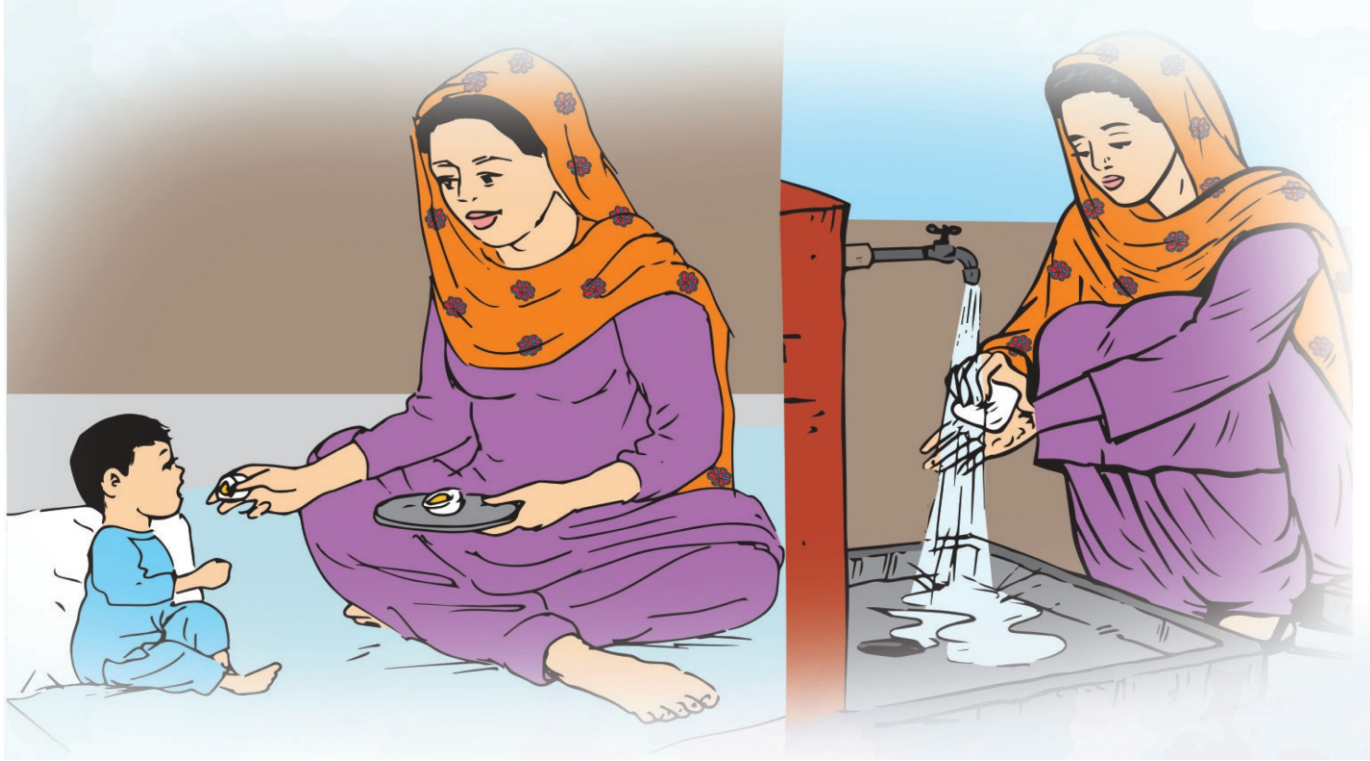
3

بخار، کھانسی، سانس کا تیز چلنا یا پسلی چلنا نمونیا کا خطرہ ظاہر کرتا ہے۔ ان علامات میں بچے کو فوری ہسپتال یا قریبی مرکزِ صحت لے کر جائیں۔

4

بچے کی نشوونما کے دوران کسی بھی قسم کی ذہنی و جسمانی کمزوری محسوس ہونے کی صورت میں علاج معالجے یا صحت سے متعلق رہنمائی کے لیے لیڈی ہیلتھ ورکر سے رابطہ کریں اور مسئلے کی بروقت تشخیص کے ذریعے بچے کو صحت مند زندگی کی فراہمی کو یقینی بنائیں۔

آپ کے خیال میں صحت و صفائی کس طرح ماں اور بچے کو بیماریوں سے محفوظ رکھ سکتی ہے؟



صحت و صفائی کو یقینی بنائیں ماں اور بچے کو بیماریوں سے نجات دلائیں

1

مائیں خود کھانا کھانے، بچوں کو کھلانے اور بیت الخلاء استعمال کرنے کے بعد ہمیشہ ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔

2

مچھر دانی، میٹ یا مچھر بھگاؤ لوشن کے استعمال سے ملیریا اور ڈینگی سے بچا جاسکتا ہے۔

3

صفائی کا فقدان، باسی اور پرانا کھانا اسہال اور دیگر بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔ صفائی ستھرائی کا خیال، صاف پانی کا استعمال، صفائی سے کھانوں کو تیار کرنے اور رکھنے میں احتیاط سے ہی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔

آپ کی نظر میں بچے کی غذائی ضروریات عمر کے مختلف ادوار میں کیا ہونی چاہیے؟



1

6 سے 9 ماہ کی عمر تک



2

9 سے 24 ماہ کی عمر تک

عمر کے مختلف ادوار میں بچے کی غذائی ضروریات

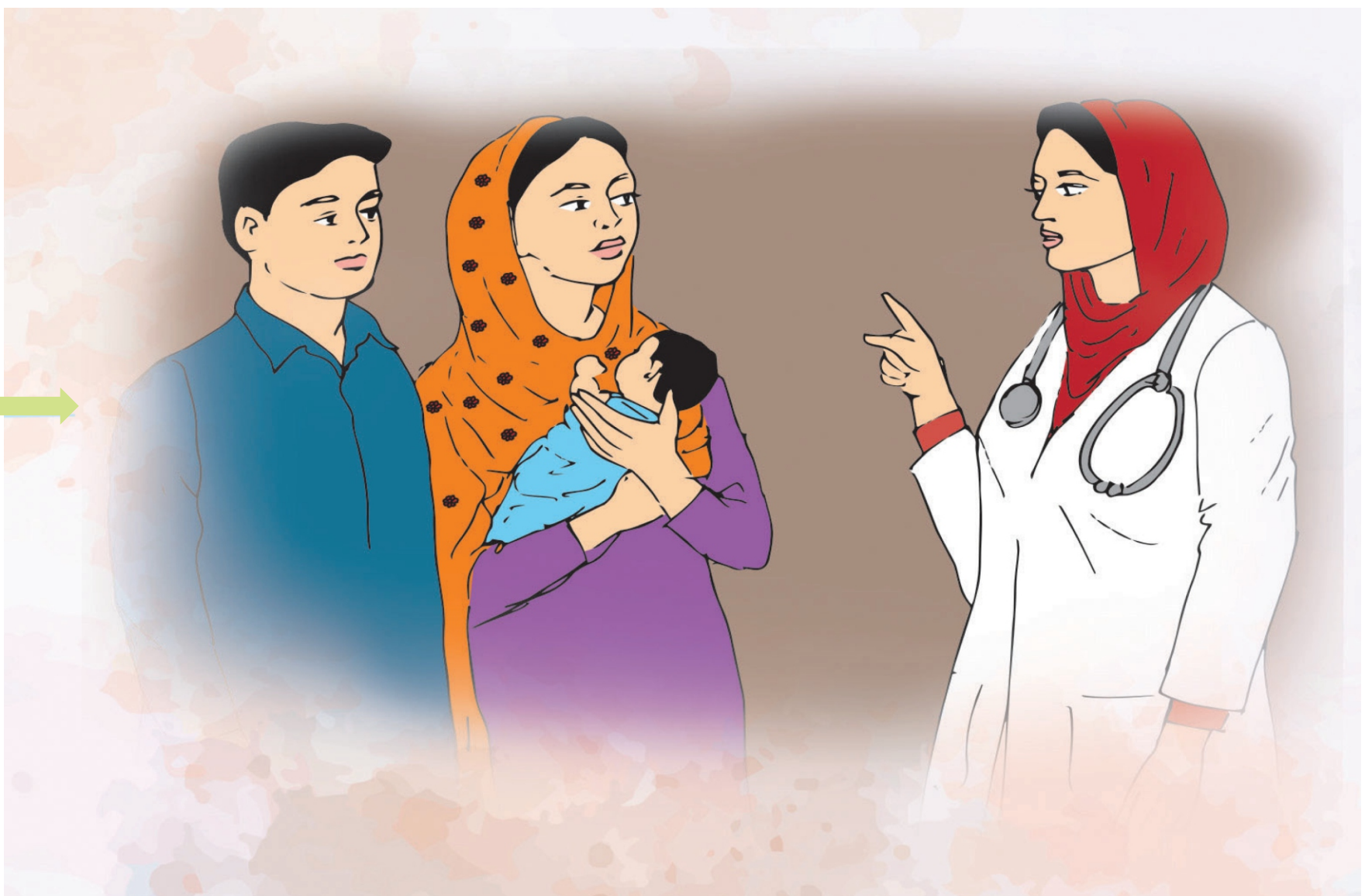
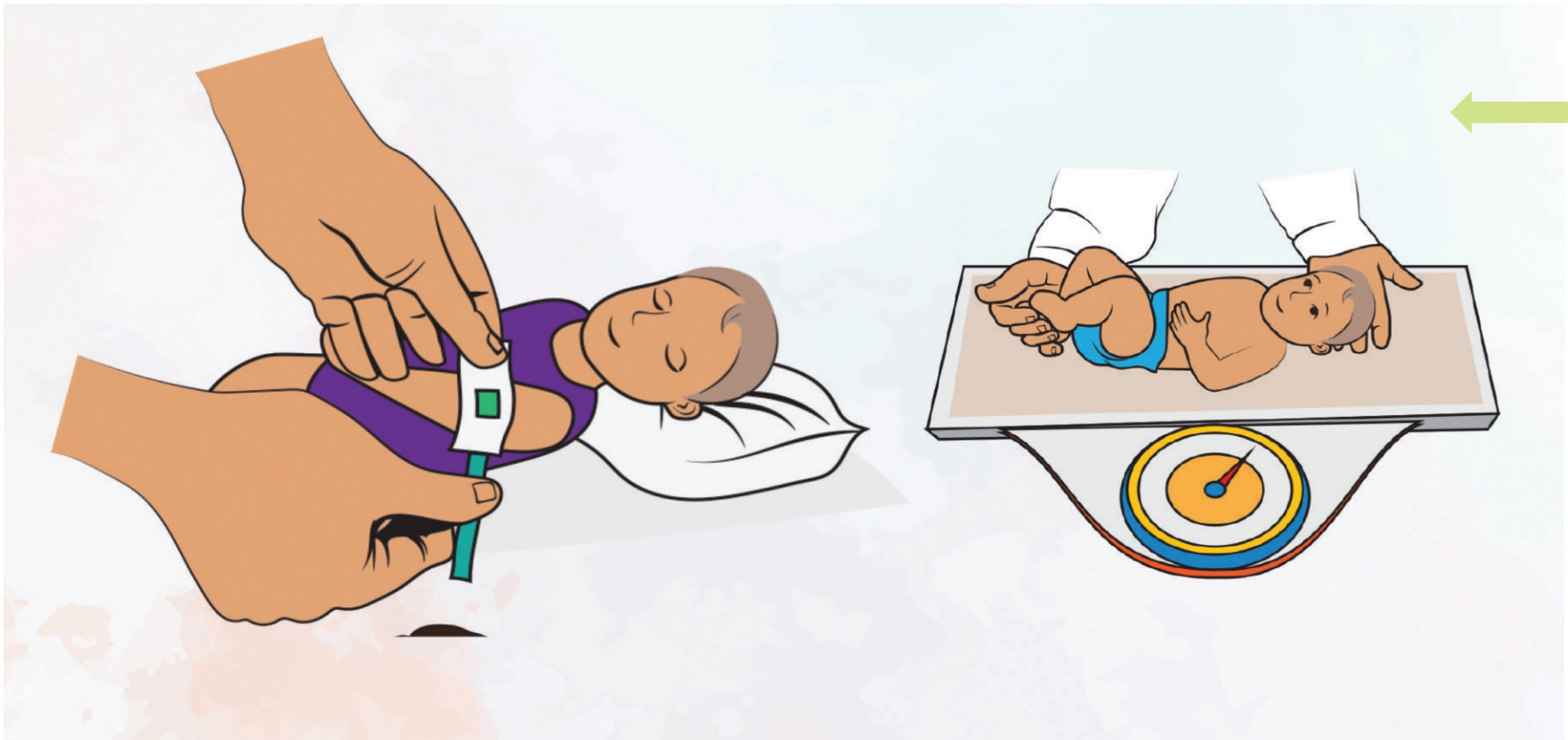
1

6 سے 9 ماہ کی عمر تک ماں کا دودھ پلانے کے
ساتھ بچے کو 2 سے 3 مرتبہ اضافی نیم ٹھوس
غذاء کھلائیں۔

2

9 سے 24 ماہ کی عمر تک روزانہ کم از کم 3 سے
4 مرتبہ کھانا اور کھانوں کے دوران ہلکی پھلکی
غذاء دیں اور ماں کا دودھ جاری رکھیں۔

کیا آپ کے گاؤں میں غذائی کمی اور سوکھڑے کے شکار بچے موجود ہیں؟ [اگر ہیں تو ان کا علاج کیسے کروایا جاتا ہے]



غذائی کمی اور سوکھڑے کے شکار

بچوں کے بارے میں ہدایات

1

سوکھڑے کے شکار بچوں میں کم مدت میں فوری غذائی کمی واقع ہوتی ہے۔ ان کو مختلف اقسام کی خوراک خصوصاً جانوروں سے ملنے والی غذائیں زیادہ سے زیادہ دیں۔

2

طویل وقت تک غذائی کمی رہنے سے بچے سوکھڑے کا شکار ہوتے ہیں لہذا غیر فطری طریقہ علاج کی بجائے ایسے بچوں کو فوری مرکزِ صحت یا ہسپتال لے کر جائیں۔