

# باب 01

بنيادي تعريفون

غذائي گهٽتائي جو تعارف ۽ سبب

## بنيادي تعريفون

مقصد:

- هن سيشن کي مڪمل ڪرڻ کانپوءِ پڙهندڙ قابل ٿي ويندا ته هو:
- ☆ ٻڌائي سگهن ته «صرف ۽ صرف ماءُ جي کير» مان ڇا مراد آهي.
- ☆ اضافي غذا ۽ ان جون چار خصوصيتون بيان ڪري سگهن.
- ☆ پنهنجي علائقي ۾ کير پيارڻ جي هلندڙ روايتن جي باري ۾ ڄاڻي سگهن.

نئون ڄاول:

28 ڏينهن کان گهٽ عمر جي ٻارن کي نئون ڄاول چوندا آهن.

کير پياڪ:

ڇهن مهينن جي عمر تائين جي ٻار کي کير پياڪ چوندا آهن.

ننڍو ٻار:

ٻن سالن کان گهٽ عمر واري ٻار کي ننڍو ٻار چوندا آهن.

صرف ۽ صرف ماءُ جو کير پيارڻ:

تعريف:

صرف ۽ صرف ماءُ جو کير پيارڻ جي تعريف هيئن ڪري سگهجي ٿي ته پيدائش کان ڇهن مهينن تائين مڪمل طور تي صرف ماءُ جو کير پيارڻ گهرجي ۽ ان مان مراد آهي ته:

- ☆ کير کان پهريان ڪابه شروعاتي ۽ ڪابه اضافي غذا نه ڏيڻ.
- ☆ پاڻي جڙي بوتلين جون پاڻي، ستي، شربت، چانهه، قهوه ۽ ماکي نه ڏيڻ.
- ☆ دٻي جو کير نه ڏيڻ.
- ☆ ڪا سخت غذا نه ڏيڻ.
- ☆ پهرين ڇهن مهينن جي عمر تائين ٻارن کي صرف ۽ صرف ماءُ جو کير پيارڻ ايتري تائين جو پاڻي به نه پيارڻ.

## صرف ۽ صرف ماءُ جو کير پيارڻ مان ڇا مراد آهي؟

صرف ۽ صرف ماءُ جو کير پيارڻ مان مراد اها آهي ته پيدائش کان ڇهه مهينن تائين ٻار کي صرف ۽ صرف ماءُ جو کير ڏنو وڃي ۽ ان کان علاوه ڪوبه مائع يا گري شي هرگز نه ڏني وڃي ايتري تائين جو پاڻي به نه، باقي دوائون، ويڪسين وٽامن وارا سيرپ يا ٻيون نمڪيات ڊاڪٽر جي هدايتن جي مطابق ڏني سگهجن ٿا.

### اضافي غذا:

ڇهن مهينن جي عمر کانپوءِ سڀني ٻارن کي ماءُ جي کير سان گڏوگڏ ٻي خوراڪ جي ضرورت پوندي آهي. جنهن کي «اضافي غذا» چوندا آهن جڏهن اضافي غذا شروع ٿي وڃي تڏهن به ماءُ جو کير به سال تائين جاري رکڻ گهرجي.

### اضافي غذا جون خصوصيتون:

اضافي غذا جون چار خاصيتون هجڻ گهرجن:

وقت سر (پوري ٽائيم تي): ان مان مراد آهي ته جڏهن ٻار ڇهه مهينن جي عمر تائين پهچي وڃي ته ان جي وڌندڙ غذائي ضرورتون ۽ توانائي جي لاءِ ماءُ جو کير ناڪافي هجي ٿو، ان ڪري ڇهه مهينن جي عمر کان هر ٻار کي ماءُ جي کير سان گڏوگڏ اضافي غذا شروع ڪرڻ گهرجي، ڇو ته وقت سر جو مطلب آهي ته اضافي غذا شروع ڪرڻ جو مناسب وقت ڇهه مهينن جي عمر آهي.

مناسب (ڪافي): ٻار جي لاءِ اضافي غذا ۾ اها خوبي هجڻ گهرجي ته هو وڌندڙ ٻار کي ڪافي توانائي ۽ غذائي جزا مثلاً لحميات، نشاستو، سٽپ، معدنيات ۽ حياتين وغيره فراهم ڪري.

محفوظ: ان مان مراد آهي ته اضافي غذا کي صحت ۽ صفائي جي اصولن جي مطابق تازي تيار ٿيل هجي/انکي محفوظ ڪيو وڃي ۽ صاف هٿن، صاف ٿانون (بوتلون ۽ نپل شامل ناهن) ۾ پنهنجي ٻارن کي کارايو وڃي.

صحيح نموني ڪارايو وڃي: ان مان مراد آهي ته اضافي غذا جي بڪ ۽ گهرج جي مطابق ڏني وڃي ۽ کاڌو ڏيڻ جا وقت ۽ کاڌي جا طريقا ٻار جي عمر جي مناسبت سان هجڻ گهرجن. اهو وڌيڪ بهتر رهندو ته ماءُ ٻار کي پاڻ ڪارائي يا پنهنجي نگراني ۾ ڪارائي ۽ حوصلا افزائي ڪري ته ٻار پاڻ کائي سگهي.

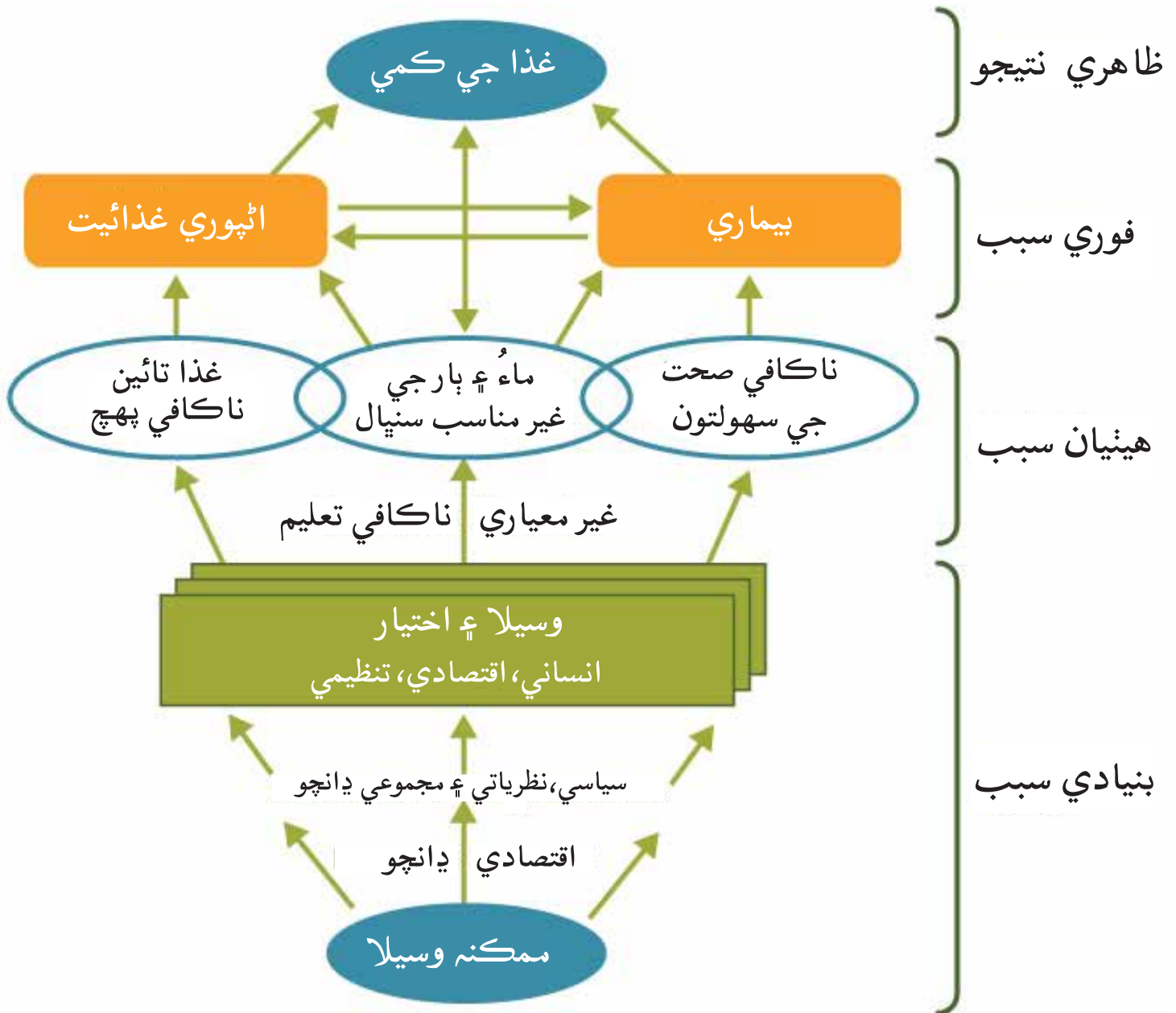
### غذائي گهٽتائي جي تعريف:

غذائي گهٽتائي مان مراد اها حالت آهي، جنهن ۾ انساني جسم پنهنجي ضرورتن (عمر ۽ جنس) مطابق اهي غذائي مادا جهڙوڪ نشاستو، لحميات، سٽپ ۽ معدنيات وغيره حاصل نه ڪري سگهي ۽ ان جي ڪري جسم گهربل طريقي سان واڌ ويجهه ۽ ٻيا ڪم نه ڪري سگهي.

### غذائي گهٽتائي جا سبب:

- ☆ غربت ۽ ضروري غذا جي غير موجودگي.
- ☆ غير مناسب صحت جي حفاظت
- ☆ غير مناسب صفائي جو بندوبست ۽ نيڪال جا طريقا.
- ☆ ماءُ جو ڪير نه پيارڻ يا گهٽ پيارڻ.
- ☆ اضافي غذا جو دير سان شروع ڪرائڻ يا ضرورت کان گهٽ ڏيڻ.

# غذائي گهٽائي جا هيٺيان ۽ بنيادي سبب





# باب 02 مشاورت

## مشاورت:

### مقصد:

هن سيشن کي مڪمل ڪرڻ کانپوءِ پڙهندڙ ان قابل ٿي ويندا ته:

- ☆ اعتماد پيدا ڪرڻ ۽ سهارو ڏيڻ جي مهارتن جي فهرست ٺاهي سگهن ۽ مهارت جو هڪ مثال ڏئي سگهن.
- ☆ نون ڄاول ۽ ننڍن ٻارن جي خوراڪ جي باري ۾ مشاورت ڏيندي مناسب مهارتن جو عملي مظاهرو ڪري سگهن.
- ☆ حمل جي ٽئين تهاڻي ۾ حمل وارين عورتن جي گڏيل ۽ انفرادي مشاورت جي باري ۾ ڄاڻي سگهن.

### تعريف:

«مشاورت» مان مراد ماڻهن سان گڏ ڪم ڪرڻ جو اهڙو طريقو آهي جو جنهن ۾ توهان اهو سمجهڻ جي ڪوشش ڪندا آهيو ته ماڻهو ڪيئن ٿا محسوس ڪن ۽ انهن کي اهو فيصلو ڪرڻ ۾ مدد ڏيندا آهيو ته انهن جي لاءِ انهن جي حالتن جي مطابق سڀ کان سٺو ڇا آهي.

☆ هن سيشن ۾ اسان مشاورت جي باري ۾ پڙهندا سين، اسان مشاورت جا مختلف طريقا سکندا سين. هي طريقا نه رڳو ماڻهن جي لاءِ بلڪه خاندان وارن جي لاءِ به استعمال ڪري سگهن ٿا. ان سان بهتر نتيجا سامهون اچي سگهن ٿا.

☆ اڪثر ماڻهن پنهنجي احساسن جي باري ۾ سٺي طرح ڳالهه ٻولهه ناهن ڪري سگهنديون، خاص طور تي جڏهن هو لڄاڙيون هجن ۽ ڪنهن اهڙي فرد سان ڳالهه ڪري رهيون هجن جنهن کي هو پهريان نه ڄاڻنديون هجن ته ان صورت ۾ ٻڌڻ ۽ ڄاڻڻ وارين مهارتن جي استعمال سان ماءُ کي اهو احساس ٿيندو ته توهان هن جي ڳالهين کي دلچسپي سان ٻڌو ٿيون، ان سان هنن جو حوصلو وڌندو ۽ هو توهان کي تفصيل سان ڄاڻ فراهم ڪنديون، جنهن جي ڪري ان جا مسئلا حل ٿين ۾ مدد ملندي.

مشاورت جا بنيادي اصول: مشاورت جا ڇهه بنيادي اصول آهن. جن کي انگريزي لفظ **Gather** جي مدد سان ياد رکي سگهجي ٿو.

(1) (Greet) سنو ورتاءُ:

ماءُ جو دوستائي ۽ نرم انداز ۾ استقبال ڪريو.



- (۲) **(Ask)** گڏيل رابطو:  
ماءُ کان ان جي مسئلي متعلق پڇا ڪريو، ماءُ جي ڳالهه غور سان ٻڌو ۽ ان جي سوالن جا جواب ڏيو.
- (۳) **(Tell)** ٻڌائڻ:  
ماءُ کي مخصوص انداز ۾ صحيح ڄاڻ فراهم ڪريو.
- (۴) **(Help)** مدد ڪرڻ:  
ماءُ کي سيکارڻ ۾ عملي مدد فراهم ڪريو، هن کي آرام، صحيح حالت ۽ صحيح لڳاءُ اختيار ڪرڻ ۾ مدد ڏيو.
- (۵) **(Explain)** معلومات ياد رکڻ ۾ مدد ڏيڻ:  
اهو يقين ڪرڻ ته ماءُ هر ڳالهه سمجهي وئي آهي. هن کي چئو ته معلومات کي دهرائي.
- (۶) **(Return)** خبر چار:  
ٻيهر رابطي جي حوصلا افزائي ڪرڻ. ماءُ کي ٻيهر اچڻ تي ڄاڻ ڏيڻ ته پوئين ملاقات کانپوءِ هاڻي تائين ڇا فرق پيو آهي.
- 1** سنو ورتاءُ (سلوڪ) **(Greet):**  
لفظن کان بغير رابطو (جسماني حرڪتن جي ذريعي):  
ان مان مراد ڳالهائڻ کان بنا ڪنهن ٻئي طريقي مان پنهنجي خيالن جو اظهار ڪرڻ.  
لفظن کان بغير رابطي جو عملي مظاهرو:

مناسب طريقو	غير مناسب طريقو
(۱) پنهنجي مٿي کي هڪجيتري سطح تي رکڻ.	مددگار توهان ماءُ سان اهڙي طرح ويهيو جو توهان ۽ ماءُ هڪ ئي سطح تي هجو.
(۲) اکين ۾ ڏسڻ / ڏيان ڏيڻ	مددگار جڏهن ماءُ ڳالهائي رهي هجي ته ان ڏانهن ڏسو ۽ ڏيان ڏيو. پنهنجي کاغذن ڏانهن ڏسڻ.
(۳) ماءُ ۽ ٻار جي وچ ۾ رکاوٽ ختم ڪرڻ	مددگار ميز يا کاغذن کي پري ڪري ڇڏيو. پويان وڃي ويهي رهيو يا ڪنهن کاغذ وغيره تي لکڻ شروع ڪرڻ.
(۴) وقت ڏيڻ	مددگار ماءُ کي احساس ڏياريو ته توهان وٽ وقت آهي. آرام سان ماءُ وٽ ويهي ان کي پليڪار ڄڻو، پوءِ خاموشي سان هن جي ڳالهه ٻڌو، هن جي کير پيارڻ جي عمل کي ڏسو ۽ هن جي هر جواب ڏيڻ جو انتظار ڪريو.
(۵) مناسب طريقي سان ڇهڻ	رڪاوٽ: ماءُ کي غير مناسب طريقي سان ڇهڻ.

## 2. (Ask) گڏيل يا باهمي رابطو:

مهارت نمبر 1: کليل سوال پڇو:

- اها ڳالهه اهم آهي ته توهان اهڙي طرح سوال پڇو ته ماءُ ۾ ڳالهائڻ ۽ وڌيڪ معلومات ڏيڻ جو حوصلو پيدا ٿئي.
- اهڙي طرح سان توهان کي گهڻا سوال پڇڻا نه پوندا ۽ توهان ٿوري وقت ۾ زياده معلومات حاصل ڪري وٺندا.
- تنهنڪري کليل سوال مددگار هجن ٿا ڇو ته ماءُ جواب ڏيندي ڪجهه نه ڪجهه معلومات ضرور ڏني ٿي.

## بند سوال:

ڪجهه سوال اهڙا هوندا آهن جن سان مڪمل ڄاڻ حاصل ناهي ٿيندي، جن جا جواب «ها» يا «نه» ۾ هوندا آهن. مثال طور ماءُ کي ائين چيو وڃي ته ڇا توهان پنهنجي آخري ٻار کي پنهنجو کير پياريو هو؟ جيڪڏهن ماءُ ان سوال جي جواب ۾ «ها» چوي تڏهن به توهان کي اها خبر نه پوندي ته ڇا هن صرف پنهنجو کير پياريو هن ٻئي قسم جي خوراڪ به ڏني هئي. ان جي بجاءِ ايئن پڇجي ته توهان پنهنجي ٻار کي ڪيئن کير ڏئي رهيا آهيو

مهارت نمبر 2: اهڙي رد عمل ۽ حرڪت جو استعمال ڪريو جنهن سان دلچسپي جو اظهار ٿئي:  
جيڪڏهن توهان چاهيو ٿا ته ماءُ ڳالهه جاري رکي ته توهان کي هن کي اهو ڏيکارڻو پوندو ته توهان هن جون ڳالهيون ٻڌي رهيو آهيو ۽ هن ۾ دلچسپي وٺي رهيو آهيو ان جي لاءِ هيٺ ڏنل طريقا هي آهن:  
☆ حرڪت مان: مثال طور هن ڏانهن ڏسو، ڪنڌ لوڏيو، ڪلو.  
☆ سادو ردعمل مان: مثال طور ها، چڱو، جهڙا لفظ استعمال ڪريو.

مهارت نمبر 3: مثبت / منفي لفظ استعمال نه ڪرڻ:  
مثبت / منفي لفظ جي استعمال کان پرهيز ڪرڻ گهرجي. مثال طور: صحيح، غلط، زبردست، برابر، چڱو، ڪافي وغيره. جيڪڏهن توهان ماءُ کان کير پيارڻ / خوراڪ ڏيڻ جي باري ۾ ڳالهه ڪندي اهڙن لفظن جو استعمال ڪندا ته ماءُ کي احساس ٿيندو ته هوءَ غلط آهي يا هن جي ٻار سان ڪوبه مسئلو آهي يا کير پيارڻ واري ماءُ اهو محسوس ڪندي ته هن جي کير ۾ ڪو مسئلو آهي. مثال طور توهان کي چوڻ نه گهرجي ته «ڇا توهان ٻار کي چڱي طرح کير پياري رهيو آهيو؟» ان بجاءِ اهو پڇو ته «توهان پنهنجي ٻار کي ڪيئن پياريو ٿيون؟»

## 3- (Tell) ٻڌائڻ:

مهارت نمبر 4: ماءُ جيڪو چوي ان کي ورجايو:  
هن مهارت جي مطابق ماءُ جي چيل هر ڳالهه کي ورجائڻ مددگار ٿيندو آهي. ان مان اها خبر پوندي آهي ته توهان ٻڌي رهيو آهيو ۽ ماءُ جي حوصلا افزائي ٿي رهي آهي ته ان ڳالهه کي جاري رکي جنهن کي هوءَ اهم ٿي سمجهي. ان ڪري ضروري آهي ته ماءُ جي ڳالهه کي اهڙي طرح مختلف طريقن سان ورجايو وڃي جيئن ماءُ اهو محسوس نه ڪري ته هن جي نقل ٿي ڪئي وڃي.  
مثال طور: ماءُ اهو ٿي چوي ته: ما ٿي ڄاڻان ته ٻار کي ڪهڙي خوراڪ ڏيڻ گهرجي هو ڪجهه نه ٿو وٺي ته توهان ان ڳالهه کي اهڙي طرح ورجائي سگهو ٿيون» ڇا توهان ٻار کي جيڪا به خوراڪ ڏئي رهيو آهيو اها نه ٿو کائي.»

#### 4- (Help) مدد ڪرڻ:

مهارت نمبر 5: ماءُ جيڪو صحيح ڪري رهي آهي، ان کي سڃاڻو ۽ تعريف ڪريو:

جيڪڏهن توهان بحثيت صحت ڪارڪن ماءُ کي اهو ٻڌائيندا ته هوءَ غلط ڪري رهي آهي يا هن جو ٻار صحيح نشوونما حاصل ناهي ڪري رهيو ته ماءُ کي غلط محسوس ٿي سگهي ٿو ۽ ان جي ڪري هن جو اعتماد گهٽ ٿي سگهي ٿو. ان ڪري ضروري آهي ته اسان پهريان انهن ڳالهين کي سڃاڻون، جيڪو ڪجهه مائرون صحيح ڪري رهيو آهن ۽ پوءِ سٺي رويي جي تعريف ڪريون، ان نتيجي ۾، ماءُ جو اعتماد بحال ٿيندو ۽ سٺين روين کي جاري رکڻ جي حوصلا افزائي ٿيندي ۽ بعد ۾ ڏنل تجويزون مڃڻ به سولو ٿي پوندو.

هڪ اٺن مهينن جو ٻار جيڪو صرف ماءُ جو کير پيئندو آهي، ٻار جو وزن ڪرڻ مان خبر پئي ته هن جو وزن ته وڌيو آهي پر هن جي نشوونما، ڇارت جي مطابق ناهي وڌي رهيو. ان مان خبر پئي ته ٻار جي نشوونما آهستي ٿي آهي.

مهارت نمبر 6: عملي مدد ڏيڻ:

اعتماد ۽ سهارو ڏيڻ واري مهارتن جي فهرست ۾ ”عملي مدد“ هيٺ ڏنل صورتن ۾ ڏئي سگهجي ٿي مثال:

- ☆ جڏهن ماءُ پاڻ کي ٽڪل، ميرو يا بي آرام محسوس ڪري.
- ☆ جڏهن ماءُ کي بڪ يا اڃ لڳي هجي.
- ☆ جڏهن ماءُ وٽ پهريان کان وڌيڪ ڄاڻ هجي.
- ☆ جڏهن ماءُ جي سامهون ڪو ٻيو مسئلو هجي.

اهڙي صورتحال ۾ توهان عملي مدد هيٺ ڏنل طريقن سان ڏئي سگهو ٿا:

- ☆ ان کي صاف ۽ آرام ڏيڻ ۾ مدد ڪريو.
- ☆ ان کي ڪجهه کائڻ يا پيئڻ لاءِ ڏيو.
- ☆ ٻار کي پاڻ کڻو جيستائين ماءُ ڪم مان واندي ٿي وڃي يا آرام نه ڪري.
- ☆ ٻار کي ماءُ جي ڇاتي سان لڳايو ۽ پوزيشن ٺاهيو، ڇاتي مان کير ڪڍڻ ۾، ڇاتي جي چڪ کي ختم ڪرڻ ۾ يا ماءُ کي اضافي خوراڪ ٺاهڻ ۾ عملي مدد ڪريو.



جيئن ته هن تصوير ۾ ڏيکاريو ويو آهي . «ته ماءُ ويم کان فوراً پوءِ پلنگ تي سمهيل آهي ۽ پريشان لڳي رهي آهي . هوءَ صحت جي ڪارڪن کي ٻڌائي رهي آهي ته هن اڃان ٻار کي کير ناهي پياريو ڇو ته هن جي ڇاتي خالي آهي ۽ ويهن سان سور ٿي رهيو آهي» .

توهان جي خيال ۾ ڪهڙو عمل صحيح آهي:

- (۱) توهان ٻار کي چڱي طرح سان ڇاتي چوسڻ ڏيو ان سان توهان جو کير لهڻ ۾ آساني ٿيندي .
- (۲) مان توهان کي آرام ڏيڻ ۾ مدد ڪريان ٿي ۽ توهان جي لاءِ شربت به آڻيان ٿي .

ٻيو عمل مناسب آهي:

ٻيو ردعمل ان جي لاءِ مناسب آهي ڇو ته هن ۾ صحت ڪارڪن ماءُ کي عملي مدد ڏيڻ جو چيو آهي ۽ ٻار کي کير پيارڻ ۾ مدد کان پهريان ماءُ کي آرام ڪرائڻ لاءِ به چيو آهي . جيڪڏهن ماءُ پاڻ کي آرامده محسوس ڪندي ته هن جو ٻار به آساني سان کير پيئندو .

مهارت نمبر 7 : گهٽ ۽ ضرورت جي مطابق ڄاڻ ڏيڻ:

اعتماد ۽ سهارو ڏيڻ جي لاءِ گهٽ ۽ ضرورت جي مطابق ڄاڻ هيٺ ڏنل طريقن مان ڏيو:

- (۱) ماءُ کي اهڙي ڄاڻ فراهم ڪريو جنهن مان هن جا غلط نظريا صحيح ٿين .
- (۲) ماءُ کي وقت جي صورتحال جي مطابق ڄاڻ فراهم ڪريو .
- (۳) سولي زبان ۽ مثبت انداز استعمال ڪريو .
- (۴) ماءُ کي ڄاڻ ڏيڻ کان پهريان ان ۾ اعتماد پيدا ڪريو، جيڪو هوءَ چوي ان کي مڃو ۽ جيڪو هوءَ صحيح ڪري ان جي تعريف ڪريو، توهان کي فوراً ٺيڪ ڪرڻ يا نئين ڄاڻ ڏيڻ جي ضرورت ناهي پوندي . هڪ ٽن مهينن جو ٻار، جنهن کي ماءُ ڪجهه وقت پهريان کير سان گڏ ڪا ٻي خوراڪ به ڏيڻ شروع ڪئي آهي . ٻار کي دستن جي بيماري ٿي وئي آهي . ماءُ صحت ڪارڪن کي چئي رهي آهي «هن کي ڇڏو پاخانو اچڻ شروع ٿي ويو آهي . ڇا مان هن کي کير پيارڻ ڇڏي ڏيان» .

توهان جي خيال ۾ ڪهڙو ردعمل ماءُ کي مثبت انداز ۾ ڄاڻ ڏئي رهيو آهي:

- (۱) اهو سنو ڪيو جو توهان فيصلو ڪرڻ کان پهريان پڇي ورتو، جيڪڏهن توهان ٻار کي پنهنجو ڪير پيارينديون ته دست عام طور تي جلدي بيهجي ويندا آهن .
- (۲) بلڪل نه، پنهنجو ڪير پيارڻ نه ڇڏجو، جيڪڏهن توهان ائين ڪنديون ته هن جي حالت اڃان خراب ٿيندي .  
پهريون ردعمل صحيح ۽ مناسب آهي جڏهن ته پوءِ ردعمل تنقيدي آهي ۽ اهو ماءُ جي غلط ٿيڻ جو احساس پيدا ڪري سگهي ٿو . ان سان ماءُ جو اعتماد گهٽ ٿي ويندو .

مهارت نمبر 8: سادي زبان استعمال ڪريو:

عام طور تي صحت جا ڪارڪن بيماريءَ جي باري ۾ سائنسي زبان جو استعمال ڪندا آهن جيڪا عام ماڻهن جي سمجهه ۾ ناهي ايندي . اهڙيءَ طرح مائرن کي ٻڌائڻ جي لاءِ سادو ۽ آسان زبان جو استعمال ڪرڻ فائديمند ٿيندو آهي .

5- ڄاڻ ياد رکڻ ۾ ماءُ جي مدد (Explain):

مهارت نمبر 9: «حڪم جي بجاءِ هڪ يا ٻه تجويزون ڏيو»:

هن مهارت ۾ ڪوشش ڪريو ته ماءُ کي حڪم ڏيڻ بجاءِ مناسب تجويزون ڏيو ۽ ان جو فيصلو ماءُ تي ڇڏي ڏيو، اهڙيءَ طرح ماءُ ۾ خوداعتمادِي ايندي . ماءُ اهو ٻڌائي رهي آهي ته آمنه (ٻارڙي) ڏينهن ۾ صرف چار دفعا هن جو ڪير پيئندي آهي ۽ هن جو وزن تمام آهستي آهستي وڌي رهيو آهي . هن جي ماءُ اهو سوچي رهي آهي ته هن جو ڪير ڪافي نه آهي .

توهان اهو ٻڌايو ته هن ردعمل مان ڪهڙي تجويز آهي ۽ ڪهڙو حڪم آهي .

- (۱) توهان گهٽ ۾ گهٽ ڏينهن ۾ ڏهه دفعا آمنه کي پنهنجو ڪير پياريو .
- (۲) جيڪڏهن توهان آمنه کي وڌيڪ ڪير پيارينديون ته هن کي فائدو ٿي سگهي ٿو .

ردعمل 1 حڪم آهي: هن ردعمل جي مطابق ماءُ کي اهو ٻڌايو ويو آهي ته هن کي هر صورت ۾ ڪرڻو پوندو . جيڪڏهن هوءَ ائين نه ڪري سگهي ته هن کي غلط محسوس ٿيندو ۽ هن جو اعتماد دوکو کائي ويندو .

ردعمل 2 تجويز آهي: هن ردعمل جي مطابق آمنه جي ماءُ کي اهو فيصلو ڪرڻ جو موقعو مليو آهي ته هوءَ آمنه کي گهڻا دفعا ڪير پياري يا نه ان کان علاوه تجويز اهڙي به ڏئي سگهجي ٿي . مثال: ڇا توهان گهڻو ڪير پيارڻ جي باري ۾ سوچيو آهي . ڪڏهن ڪڏهن اهو صحيح هوندو آهي .

## 6- خبرگيري / بيهر رابطو (Return):

فالو اپ ڪرڻ (Follow up)

سوال: مائرن جي خبرگيري (Follow up) ڪهڙي طرح ڪنديون؟

جواب:

اهڙين حالتن ۾ ڪو تعداد مقرر نه ٿو ڪري سگهجي ته ٻي ملاقات ڪيترن ڏينهن کانپوءِ ٿيڻ گهرجي، پر ٻن ملاقاتن جي وچ ۾ گهڻو ڊگهو وقفو نه هجڻ گهرجي. ان باري ۾ فيصلو ماءُ سان گڏجي به ڪري سگهجي ٿو ته ڪيترن ڏينهن کانپوءِ ان سلسلي ۾ توهان سان ملي سگهان ٿي.

سوال: خبرگيري (Follow up) جي لاءِ ملاقات ۾ توهان ڇا ڏسنديون؟

جواب:

ماءُ کان پڇو هن ڪهڙي تبديلي / تبديليون محسوس ڪيون ۽ مسئلو ڪهڙي حد تائين حل ٿي سگهيو، جيڪڏهن ماءُ ڪنهن به تجويز تي عمل ناهي ڪيو ته توهان ماءُ تي هرگز تنقيد نه ڪريو بلڪه اهو ڄاڻڻ جي ڪوشش ڪريو ته ائين ڇو ٿيو، شايد تجويز تي عمل ڪرڻ جي لاءِ ماءُ کي وڌيڪ وقت گهربل هجي يا متان ماءُ سان گڏجي مسئلي جو ڪو حل ڳولھڻ جي ڪا ضرورت هجي.

## ويم کان پهريان ماءُ جي کير جي تياري

	انفرادي مشاورت	اجتماعي (گڏيل) مشاورت
1	ماءُ کي پليڪار چئو	اجتماعي طور تي مائرن کي پليڪار چئو
2	ماءُ جو اعتماد بحال ڪريو ۽ وضاحت ڪريو ته توهان هن جي مدد ڪنديون.	مائرن جو اعتماد بحال ڪريو ۽ وضاحت ڪريو ته توهان انهن جي مدد ڪري رهيون آهيو ۽ ڪنديون.
3	صرف ۽ صرف ماءُ جو کير پيارڻ جا فائدا ٻڌايو، جيڪڏهن هوءَ پهرين ڪاميابي سان پنهنجو کير پياري چڪي آهي ته ان جي تعريف ڪريو ته هوءَ آساني سان پهريون ڀيرو ڪري سگهنديون، جيڪڏهن انهن ڏکيائين جو منهن ڏنو آهي يا هنن دٻي جو کير پياريو هيو ته توهان وضاحت ڪريو ته هو ڪيئن هن دفعي پنهنجو کير ڪاميابي سان پياري سگهن ٿيون. هنن کي پنهنجي مدد جو يقين ڏياريو.	صرف ۽ صرف ماءُ جو کير پيارڻ جا فائدا ٻڌايو، ڪجهه مائرون ٻار ٿيڻ کان پهريان ۽ اڪثر حمل کان به پهريان اهو فيصلو ڪنديون آهن ته هوءَ پنهنجي ٻار کي ڪيئن کير ڪيئن پيارينديون. (ا) جيڪڏهن ماءُ اهو فيصلو ڪري چڪي آهي ته هوءَ دٻي جو کير ڏيندي ته ٿي سگهي ٿو ته هوءَ پنهنجو اهو فيصلو تبديل نه ڪري. (ب) جيڪڏهن ماءُ اڃان اهو فيصلو ناهي ڪيو ته توهان هن کي اعتماد ڏئي سگهو ٿا ۽ توهان ماءُ جي حوصلا افزائي ڪري سگهو ٿا، هو صرف ۽ صرف ماءُ جو کير پياري نه ڪي اڌ ماءُ جو ۽ اڌ پوکير.
4	هنن کان ڪهڙي طرح به پريشاني يا سوالن جي جوابن جي باري ۾ پڇو.	مائرن جي سوالن جا جواب ڏيو.
5	ماءُ جو کير جيترو جلدي ٿي سگهي شروع ڪرڻ جي باري ۾ ٻڌايو، ويم کانپوءِ ڇا ٿيندو ان جي باري ۾ ٻڌايو. ويم کانپوءِ ڇا ٿيندو ان جي باري ۾ ٻڌايو.	ماءُ جو کير فوراً شروع ڪرائڻ جي باري ۾ ٻڌايو، ويم کانپوءِ ڇا ٿيندو ۽ پهريان کير پيارڻ جي باري ۾ ٻڌايو ۽ اسپتال ۾ مشق ڪرڻ جو ٻڌايو ته انهن کي خبر پوي ته انهن کي ڇا ڪرڻو آهي.
6	ٻار جي طلب جي مطابق کير پيارڻ جي متعلق ڄاڻ ڏيو ۽ صحيح حالت ۽ ڇاتي سان صحيح لڳاءُ جي باري ۾ ٻڌايو.	ماءُ جو کير پيارڻ جي متعلق ساده ڄاڻ ڏيو مثال طور جي مطابق کير پيارڻ ۽ ٻار جي صحيح حالت ۽ لڳاءُ جي باري ۾ ٻڌايو.
7	ماءُ ڇاتي جي سائيز يا نپل جي شڪل جي باري ۾ پريشان ٿي سگهي ٿي. جيڪڏهن هوءَ پريشان نه به آهي تڏهن به حمل دوران هر ماءُ جي ڇاتي جو معائنو ضرور ڪريو ۽ ڪنهن به مسئلي جي صورت ۾ هن جي مدد ڪريو.	ماءُ کي فيصلو ڪرڻ ڏيو ته هوءَ ڇا ڇاڻڻ چاهي ٿي مثال طور هنن مان ڪجهه پنهنجي جسم تي کير پيارڻ جي اثرن جي باري ۾ پريشان هجن. هي انهن جي پريشاني ختم ڪرڻ ۾ انهن جو مددگار ثابت ٿيندو.



