

ماء ۽ پار جي صحت - سڀني جي ذمہ واري



مشاورتي ڪارڊز



Government of Sindh
Department of Health



NUTRITION SUPPORT PROGRAM SINDH

تعارف

هي مشاورتي ڪارڊز حمل واري عورتن ۽ ٻار ڄمڻ کان پوءِ عورتن جي سار سنڀال، ڪير پيارڻ واري مائرن ۽ پنجن سالن کان گهٽ عمر واري ٻارن جي سٺي صحت ۽ غذائيت کي يقيني بنائڻ لاءِ تيار ڪيا ويا آهن۔ هنن مشاورتي ڪارڊز کي حمل واري عورتون ۽ ڪير پيارڻ واري مائرن ۽ پنجن سالن کان گهٽ عمر واري ٻارن جا والدين هن سلسلي ۾ ضروري معلومات ۽ راه نمائڻي حاصل ڪرڻ لاءِ استعمال ڪري سگهجن ٿا۔

هيٺيان ڄاڻايل افراد هي مشاورتي ڪارڊز استعمال ڪري سگهن ٿا:

- ☆ ليڊي هيلٿ ورڪرز ☆ ڪميونٽي هيلٿ ورڪرز ☆ صحت جا رضاڪار ڪارڪن ☆ تربيت يافته دائيون ☆ مڊ وائف، نرس مڊ وائف، ايل ايڇ وي ۽ ليڊي ڊاڪٽر
- ☆ مائرن جي مدد لاءِ ٺاهيل مشاورتي گروپ / مدر گروپس ☆ ڪميونٽي نيوتريشن ورڪر

هنن مشاورتي ڪارڊز جو مقصد:

هنن مشاورتي ڪارڊز جي ذريعي، ماءُ ۽ ٻار جي صحت ۽ سندن زندگي جي حفاظت لاءِ هيٺيان ڄاڻايل اهم موضوعات بابت ضروري معلومات پيش ڪجن ٿيون آهن۔

- ☆ حامله عورتن جي سار سنڀال ☆ ٻار جي وڃڻ لاءِ تياري ۽ ضروري حفاظتي اپاءَ ☆ نومولود جي سار سنڀال
- ☆ بيماري جي دوران ٻار جي سار سنڀال ☆ حفاظتي ٽڪن جا فائدا ۽ هنن جي اهميت

مشاورتي ڪارڊ جو استعمال

- ☆ هر هڪ ڪارڊ جي سامهون طرفان ڏنل تصوير ۽ هن تي لکيل اهم پيغام مائرن کي ضروري ڳالهين سمجهڻ ۾ مدد ڏيندو۔
- ☆ هر هڪ ڪارڊ جي پوئين پاسي کي پنهنجي سامهون رکي هن کي استعمال کان اڳ ۾ چڱي طرح پڙهي وٺو۔
- ☆ مشاورتي ڪارڊز جي استعمال دوران سڄو بائينڊر ميز تي رکو يا جيڪر ميز نه هجي ته هن کي پنهنجي هنج ۾ رکو۔ مائرن ۽ والدين کي لازمي طور هر هڪ تصوير ڏيکاريو۔
- ☆ حاضرين کي سوال ڪرڻ يا تفصيلات معلوم ڪرڻ لاءِ وقت ڏيو ۽ جيڪر ضرورت هجي ته وڌيڪ معلومات يا مدد فراهم ڪيو۔
- ☆ جڏهن حاضرين هڪڙي مشاورتي ڪارڊ تي ڏنل پيغام کي چڱي طرح سمجهي وڃن ته هنن کي پيو ڪارڊ پيش ڪجي۔
- ☆ حاضرين کي مشاورتي ڪارڊز هنن جي عمر موجب ڏيکاريو۔ مثال طور، هڪ ٻن سالن جي عمر واري ٻار جي ماءُ کي ڪنهن ٻئي مشاورتي ڪارڊ جي بجاءِ، ٻار جي غذائيت ۽ صحت بابت ڪارڊز وڌيڪ اهميت رکن ٿا۔

- ☆ ٻارن جي لاءِ اضافي خوراڪ 30
- ☆ ٻارن جي لاءِ اضافي خوراڪ 32
- ☆ خوراڪ ۾ مائڪرو نيوٽرينٽ پائوڊر (MNP) ڪيئن ملائجي؟ 34
- ☆ ماءُ پنهنجي ٻار کي ٻن سالن تائين پنهنجو کير پياري 36
- ☆ آيوڊين واري لوڻ جو استعمال گهر جي هر ڀاتي لاءِ ضروري آهي 38
- ☆ تيار ٿيل غذا جي استعمال جو طريقو 40
- ☆ حفاظتي ٽڪا ٻارن جي صحت جي حفاظت ڪندا آهن 42
- ☆ مليريا کان بچاءَ لاءِ پنهنجي گهر کي مچرن کان بچائجي 44
- ☆ 24 ڪلاڪن ۾ ٽن يا ٽن کان وڌيڪ ڀيرا پاڻي وانگر پاخانواچڻ کي دستن جي بيماري چئبو آهي 46
- ☆ دستن جي بيماري جو سبب مڪيون، کير جي بوتل، چوسني جو استعمال ۽ گندگي آهي 48
- ☆ نمڪول جو پيڪٽ هر وقت گهر ۾ رکڻ ۽ گهر ۾ نمڪول ٺاهڻ جو طريقو به سکو 50
- ☆ زنڪ (Zinc) 52
- ☆ ڀاسرائيون جي تڪليف ۾ ٻار کي فوري طور تي هسپتال وٺي وڃو 54
- ☆ بيماري جي دوران ۽ هن کان بعد ٻار کي وڌيڪ خوراڪ جي ضرورت هوندي آهي 56
- ☆ لڙين جو استعمال تمام ضروري آهي 58
- ☆ پٽن ۽ ڌين ٻنهي کي بيماري جي صورت ۾ ماءُ ۽ پيءُ جي شفقت، محبت، علاج ۽ توجهه جي ضرورت ٿيندي آهي. 60
- ☆ پنهنجي پٽ ۽ ڌيءَ کي اسڪول موڪليو ۽ انهن کي تعليم ڏياريو 62
- ☆ صفائي اڌ ايمان آهي 64

- ☆ حمل جي دوران عام ڏينهن نسبت وڌيڪ متوازن خوراڪ 02
- ☆ حمل جي دوران فولاد جي گورين جو استعمال 04
- ☆ حمل جي دوران طبي معائنو 06
- ☆ محفوظ ويم لاءِ تياري 08
- ☆ ويم ٻن انسانن جي زندگي جو مسئلو آهي. ويم لاءِ ڊاڪٽر، نرس مڊ وائف، 10
ليڊي هيلٿ وزيتر، يا مڊ وائف کان خدمات حاصل ڪجن
- ☆ خانداني منصوبه بندي جي ضرورت ۽ اهميت 12
- ☆ نوجوان چوڪري جي لاءِ متوازن غذا 14
- ☆ ٻار ڄمڻ کان فوري بعد (يعني هڪ ڪلاڪ جي اندر) نومولود کي 16
سندس ماءُ جو کير پيارڻ شروع ڪجي.
- ☆ ماءُ جو پهريون کير سندس ٻار لاءِ بهترين گهٽي آهي 18
- ☆ ٻار کي ڇهن مهينن جي عمر تائين فقط ماءُ جو کير پيارڻ گهرجي 20
- ☆ جيڪڏهن ٻار ڪمزور يا بيمار هجي ۽ هو ماءُ جي ڇاتي کان کير نه پي سگهي 22
ته پنهنجو کير ڪڍي ڪوپ سان ٻار کي پياري
- ☆ ڇهن مهينن جي عمر کان پوءِ ٻار کي ماءُ جي کير کان سواءِ کائڻ پيڻ جي 24
ٻين شين جي به ضرورت هوندي آهي
- ☆ ٻارن جي لاءِ اضافي خوراڪ 28

حمل جي دوران عام ڏينهن جي نسبت وڌيڪ متوازن خوراڪ

حامله عورتن کي صحت مند رهڻ لاءِ ۽ سندن ٻار جي ويه لاءِ گهربل طاقت پيدا ڪرڻ لاءِ وڌيڪ خوراڪ جي ضرورت ٿيندي آهي.

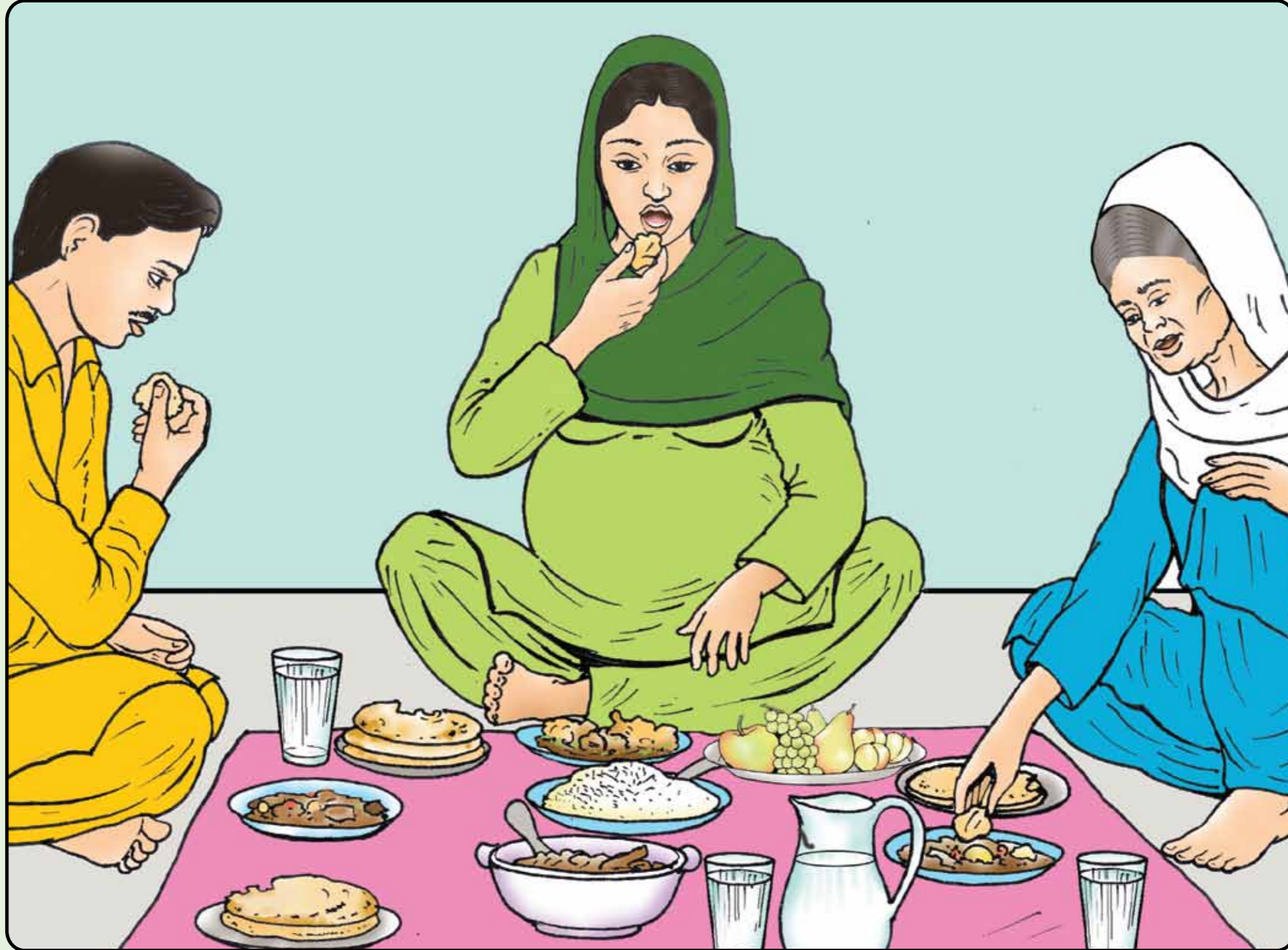
هر حامله عورت کي عام ڏينهن نسبت وڌيڪ کائڻ گهرجي ڇاڪاڻ ته هي ماءُ جي صحت ۽ هن جي ٻار جي نشوونما لاءِ ضروري آهي.

ڏينهن ۾ ٽي ڀيرا کائڻ گهرجي پر متوازن خوراڪ کائڻ تمام ضروري آهي، مثال طور:

- ۱- هڪ ماني، اڌ پاء پاجي، اڌ پاء کير، يا جيڪا به شئي دستياب هجي هن کي وڌيڪ مقدار ۾ کائڻ گهرجي.
 - ۲- ڏينهن ۾ ٽي ڀيرا کاڌي جي وقفن جي درميان هلڪي خوراڪ کائجي، مثال طور ميوه، ڏهي، لسي، سڻي ماني، چاٽ ۽ حلوو وغيره.
 - ۳- ڪچي پاجيون، مثال طور تماٽا، ونگا، موريون، گجرون، يا ليما وغيره وڌيڪ استعمال ڪجن.
 - ۴- ساون پتن واريون پاجيون، مثال طور پالڪ، ساگ، ساوا ڏاڻو وغيره به استعمال ڪجن.
- هي شيون هر کاڌي سان گڏ ٿوري مقدار ۾ کائڻ تي گيس يا بد هضمي جي شڪايت به پيدا نه ٿيندي.

حمل جي دوران هر قسم جي دستياب خوراڪ عام ڏينهن نسبت وڌيڪ استعمال ڪجي. کائي به خوراڪ (مثال طور گوشت، بيضا، مچي وغيره) استعمال ڪري سگهجي ٿي.

حمل جي دوران عام ڏينهن جي نسبت وڌيڪ متوازن خوراڪ



حمل جي دوران فولاد جي گورين جو استعمال

☆ رت پيدا ڪرڻ واريون گوريون (فولاد، فولڪ ايسڊ) جسم ۾ رت پيدا ڪنديون آهن۔

☆ انهن گورين کي حمل جي چوٽي مهيني کان ٻار جي پيدائش کان ڇهن مهينن بعد تائين روزانه استعمال ڪرڻ گهرجي۔

☆ انهن گورين کي خالي پيٽ استعمال نه ڪجي بلڪ هنن کي کاڌي جي دوران استعمال ڪرڻ گهرجي۔

☆ رت پيدا ڪندڙ گورين کي پابندي سان استعمال ڪرڻ جي صورت ۾ ساه تيز ٿيڻ، چڪراڇڻ، ٽڪاوت ۽ ڪمزوري جڻ جي شڪايتون پيدا نه ٿينديون آهن۔

☆ رت پيدا ڪندڙ گورين سان گڏ اضافي خوراڪ به استعمال ڪجي۔

ڪن صورتن ۾ فولاد واريون گوريون ذيلي اثرات به پيدا ڪري سگهن ٿيون، مثال طور: پاخانوجو رنگ ڪارو ٿيڻ

ڪجهه عورت کي تسلي ڏجي ۽ هنن کي ٻڌايو ته:

☆ پاخانوجو رنگ ڪارو ٿيڻ جي مطلب آهي ته فولاد جسم ۾ جذب ٿي پيو۔

☆ فولاد جي گوري کي جاري رکجي۔ ٽن کان چئن ڏينهن ۾ مسئلو پهنجي طور حل ٿي ويندو۔

☆ هنن گورين کي کاڌي جي دوران استعمال ڪري ڏسو۔

حمل جي دوران فولاد جي گورين جو استعمال



حمل جي دوران طبي معائنو

صحت جي مرڪز تي موجود ليڊي ڊاڪٽر، نرس مڊ وائف، يا ليڊي هيلٿ وزيٽر کان پهنجو معائنو ڪرايو.

معائنو ضروري آهي:

- ☆ ماءُ ۽ ٻار جي صحت ۽ نشوونما بابت ڄاڻ لاءِ
- ☆ حامله لاءِ خطرناڪ علامتن جي سڃاڻ (مثال طور، مٿي ۾ شديد سُور ۽ جهٽڪا وغيره)
- ☆ صحت جي مستند ڪارڪنن کان مفيد مشورا حاصل ڪرڻ لاءِ.

حمل جي عرصي ۾ حامله عورت کي گهٽ ۾ گهٽ چار ڀيرا پهنجو معائنو ڪرائڻ گهرجي يعني

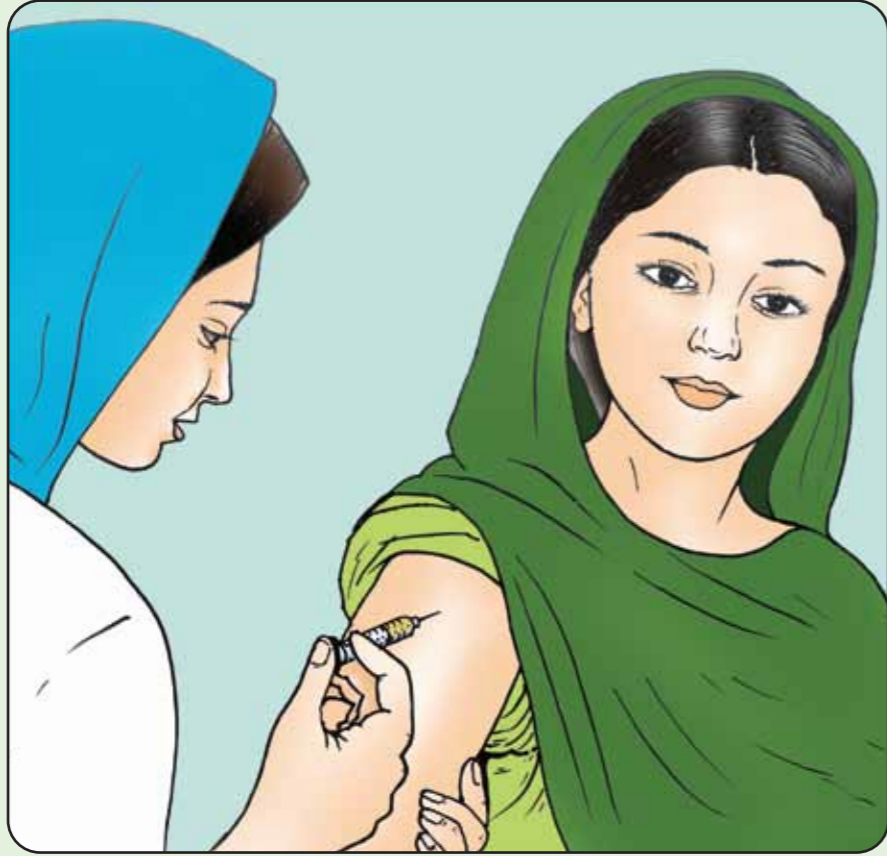
- ☆ پهريون معائنو حمل شروع ٿيڻ کان چار مهينن تي.
- ☆ ٻيو معائنو حمل جي ڇهين ۽ ستين مهيني تي.
- ☆ ٽيون معائنو حمل جي اٺين مهيني تي.
- ☆ چوٿون معائنو حمل جي اٺين مهيني تي.

چيڪ اپ:

- ☆ بلڊ پريشر
- ☆ وزن
- ☆ اينيميا يعني رت جي ڪمي
- ☆ ٻار جي پوزيشن
- ☆ رت ۽ پيشاب جو معائنو
- ☆ تشنج جي ٽڪن بابت مشورو
- ☆ خوراڪ ۽ فولاد ۽ فولڪ ايسڊ جي گوريون کائڻ جا طريقا
- ☆ آئندو چيڪ اپ جي تاريخ

حمل جي دوران ڪنهن به تڪليف نه هجڻ تي به صحت جي مرڪز تي معائنو ڪرائڻ ضروري آهي.

حمل جي دوران
طبي معائنو



تشنج جا حفاظتي ٽڪا



رت جي ڪمي کي چيڪ ڪرڻ



بلڊ پريشر کي چيڪ ڪرڻ



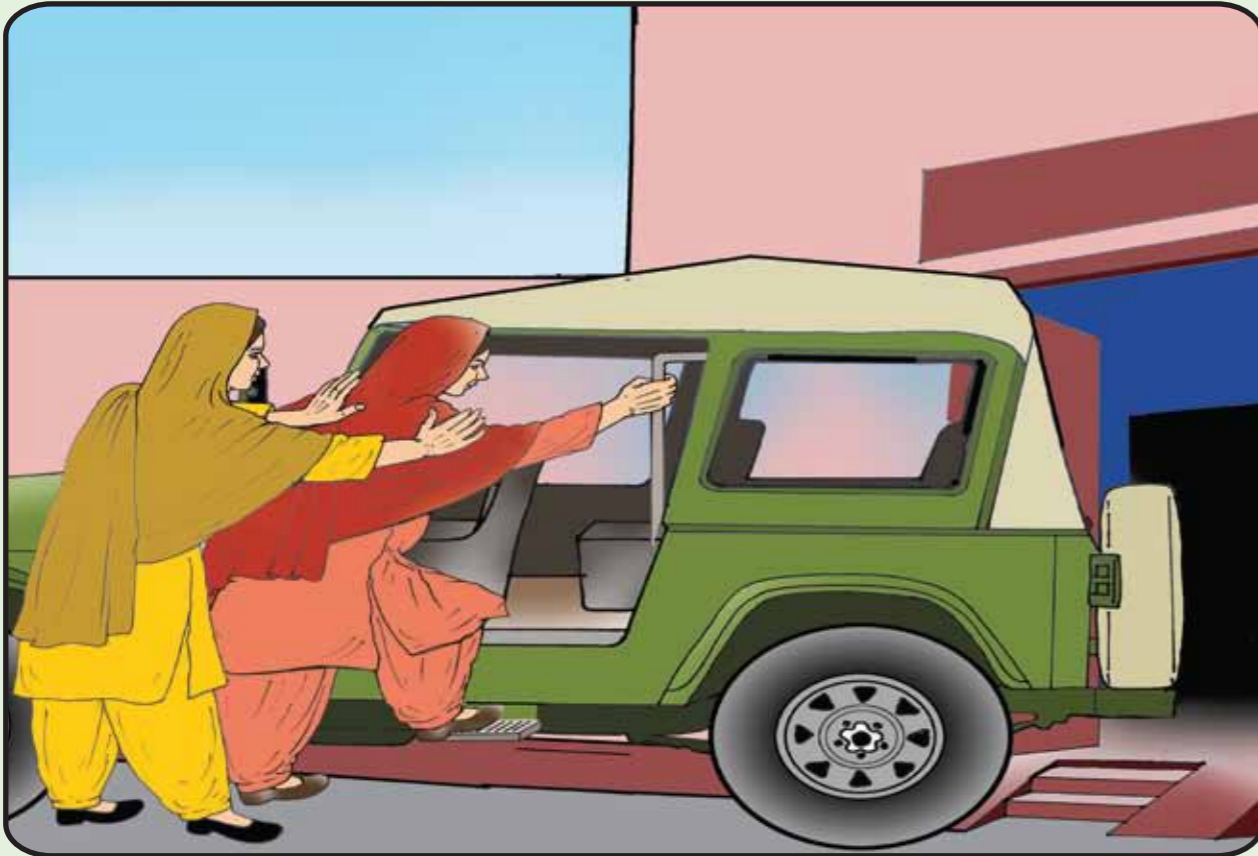
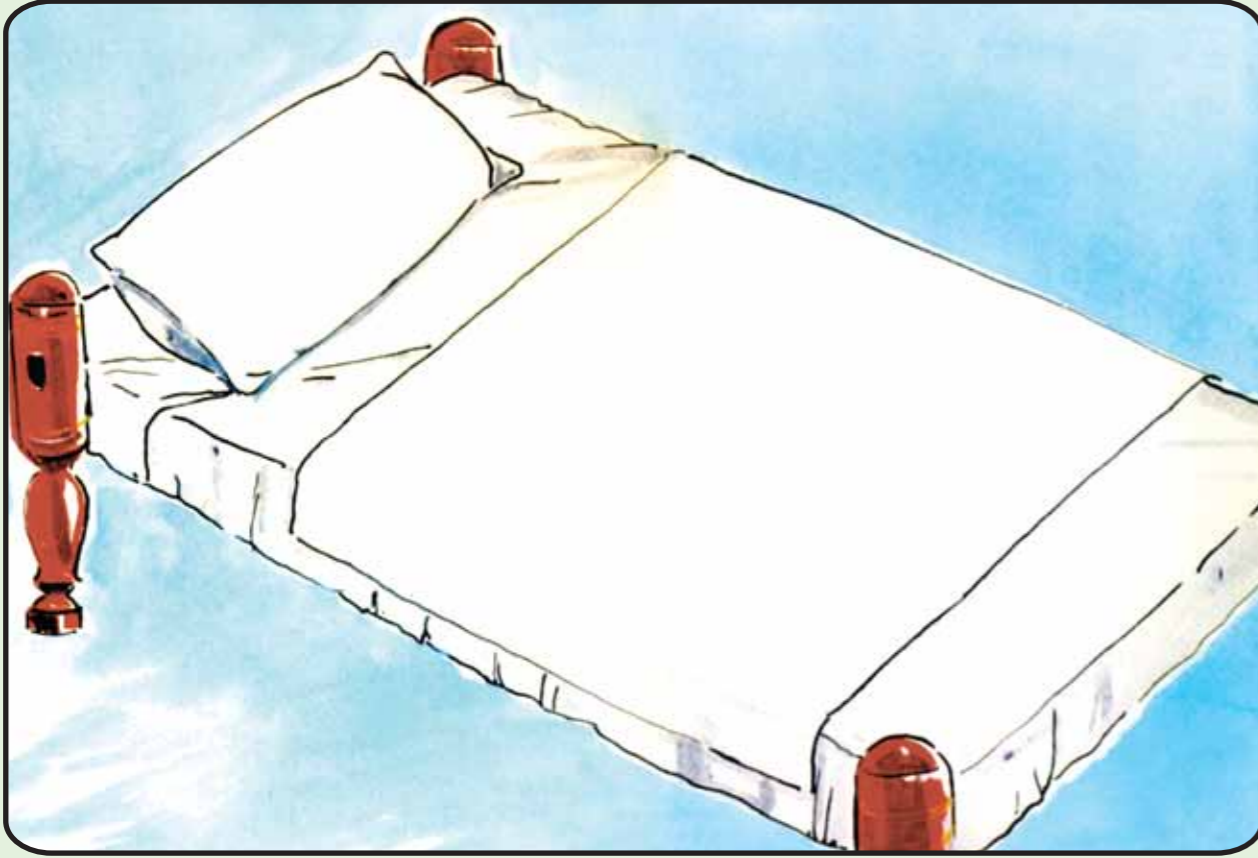
وزن کي چيڪ ڪرڻ

محفوظ ويم لاء تياري

حمل جي دوران

- ۱- ٻار جي پيدائش کان اڳ ۾ پنهنجي مڙس ۽ گهر وارن جي ذريعي محفوظ ويم لاء تربيت يافته دائي، ليڊي هيلٿ وزيٽر، مڊ وائف، يا ليڊي ڊاڪٽر جو انتظام ڪجي.
 - ۲- ويم لاء مناسب جاء، گهر يا صحت جو مرڪز، بابت فيصلو اڳوات ئي ڪرڻ گهرجي.
 - ☆ حمل يا ويم جي خطري واريون علامتن جي پيدا ٿيڻ جي صورت ۾ اڳوات ئي ڪنهن وڏي اسپتال، ڊسٽرڪٽ هيد ڪوارٽر يا پرائيوٽ اسپتال بابت ڄاڻ ليڊي هيلٿ ورڪر جي مشوري سان حاصل ڪجي.
 - ۳- مسئلي جي صورت ۾ ڪير ساڻ ويندو هن بابت فيصلو اڳوات ئي ڪري وٺو.
 - ۴- ڪنهن به هنگامي صورت لاء ۽ ويم جي خرچ لاء گهريل پيسن جو بندوبست اڳوات ئي ڪري رکو.
 - ☆ هن مقصد لاء هر مهيني ٿورا پئسا بچائي رکو.
 - ۵- صحت جي مرڪز يا اسپتال وڃڻ لاء سواري جو انتظام اڳوات ئي ڪري رکو.
 - ☆ ساڻ ويندڙ ماڻهن کي اڳوات ئي پابند ڪري رکو.
- محفوظ ويم لاء هنر مند طبي ڪارڪن، مناسب مرڪز صحت يا اسپتال بابت ڄاڻ، رقم، ۽ سواري جو بندوبست اڳوات ئي ڪري رکو.

محفوظ ویم لاء تیاری



ويم ٻن انسانن جي زندگي جو مسئلو آهي۔ ويم لاءِ ڊاڪٽر، نرس مدد وائڻ، ليڊي هيلٿ وزيٽر، يا مدد وائڻ کان خدمات حاصل ڪجن

ياد رکو ته:

ويم هميشه ڪنهن ماهر هنر مند ۽ تربيت يافته ڊاڪٽر، نرس مدد وائڻ، ليڊي هيلٿ وزيٽر، يا مدد وائڻ کان خدمات حاصل ڪجن، ڇاڪاڻ ته هو:

- ☆ ويم جي عمل کي محفوظ طريقي سان ڪرائي سگهجي ٿي۔
- ☆ ماءُ يا هن جي ٻار سان تعلق رکندڙ مسئلن کي چڱي طرح سڃاڻي سگهجي ٿي۔
- ☆ اهڙن مسئلن جو بر وقت علاج ڪري ماءُ ۽ هن جي ٻار پنهنجن جي زندگي بچائي سگهجي ٿي۔

وٻم ٻن انسانن جي زندگي جو مسئلو آهي۔ وٻم لاءِ ڊاڪٽر، نرس مڊ وائف،
ليڊي هيلٿ وزيٽر، يا مڊ وائف کان خدمات حاصل ڪجن



خانداني منصوبه بندي جي ضرورت ۽ اهميت

خانداني منصوبه بندي جي معنيٰ:

۱- پهنجي خاندان بابت منصوبو ٺاهڻ۔

۲- زال ۽ مڙس فيصلو ڪن ته هنن کي ڪيترن ٻارن جي ضرورت آهي۔

۳- اهو فيصلو ڪن ته هڪڙي حمل کان پوءِ ٻيو حمل ڪڏهن ۽ ڪيتري وقفي سان ٿيڻ کپي۔

۴- بغير خواهش جي حمل کان بچاءُ جا طريقا اختيار ڪرڻ۔

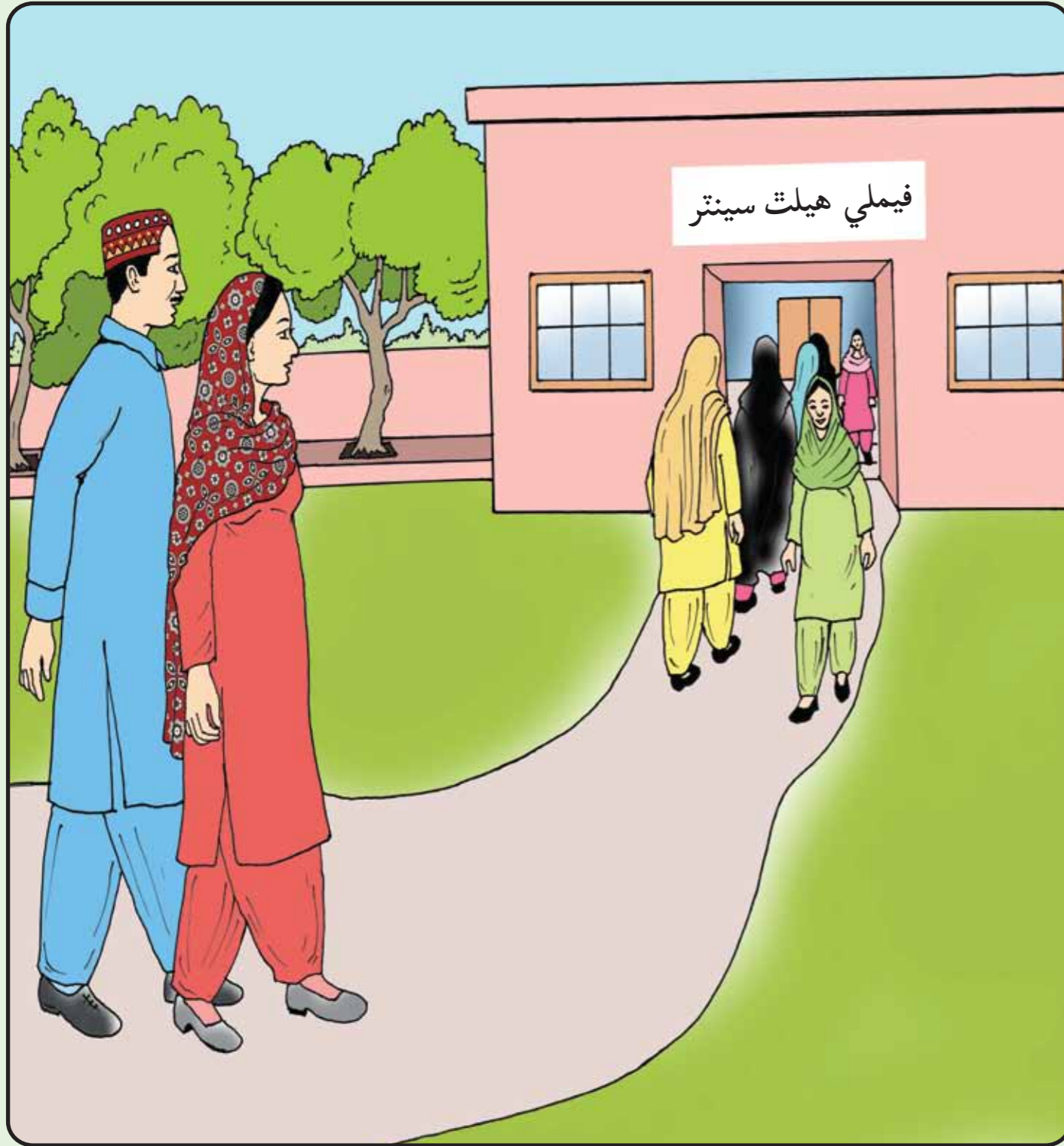
☆ خانداني منصوبه بندي در حقيقت ماءُ ۽ سندس ٻار جي لاءِ صحت مند ۽ خوشگوار زندگي جي ضمانت آهي۔

☆ عورت جي بهتر صحت لاءِ ضروري آهي ته ٻن ٻارن جي وچ ۾ ٽن سالن جو وقفو هجي جيئن ته هن جي طاقت بحال ٿي

سگهي ۽ هو چڱي طرح پهنجن ٻارن ۽ گهر جي سار سنڀال ڪري سگهي۔

☆ خانداني منصوبه بندي جي ڪري ٻار وڌيڪ صحت مند ۽ طاقتور ٿيندا آهن ۽ زندگي جي آسائشن کان وٺي سگهن ٿا۔

خانداني منصوبه بندي جي ضرورت ۽ اهميت



نوجوان چوڪري جي لاءِ متوازن غذا

☆ نوجوان چوڪري جي صحت کي صحيح رکڻ لاءِ ضروري آهي ته هن کي متوازن غذا استعمال ڪرائجي.

☆ هر ڏينهن گهٽ ۾ گهٽ ٽي ڀيرا ماني ڪائجي (صبح جو نيرڻ، منجهند جي ماني ۽ رات جي ماني).

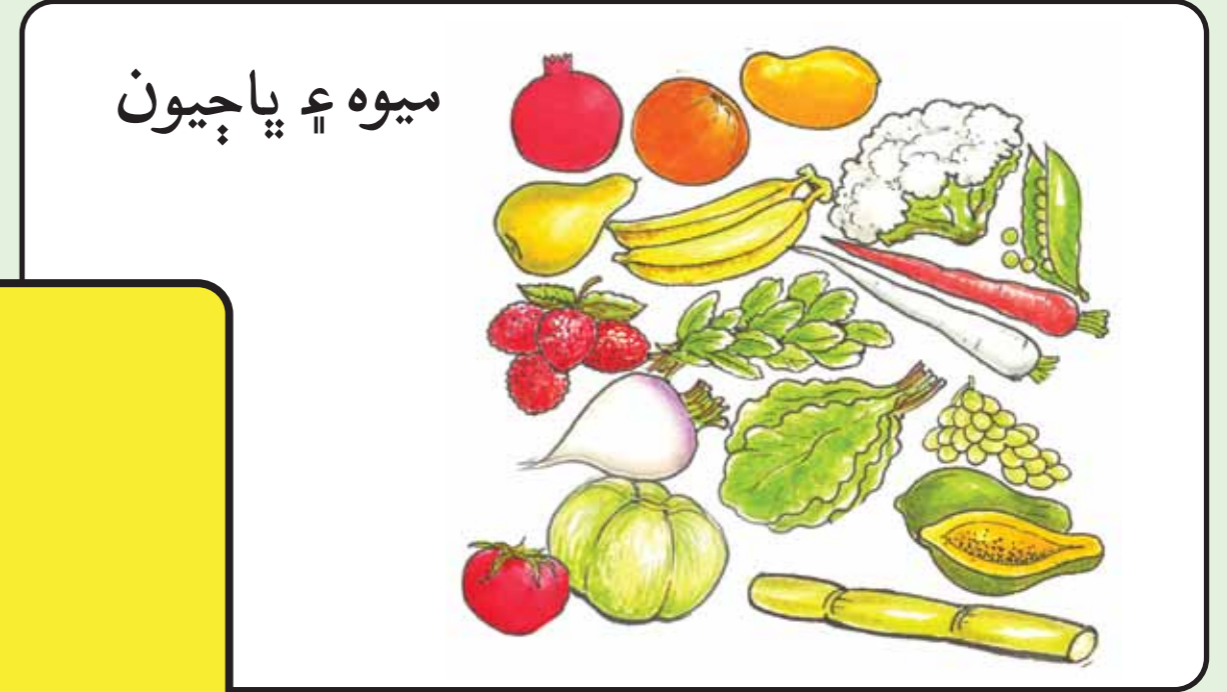
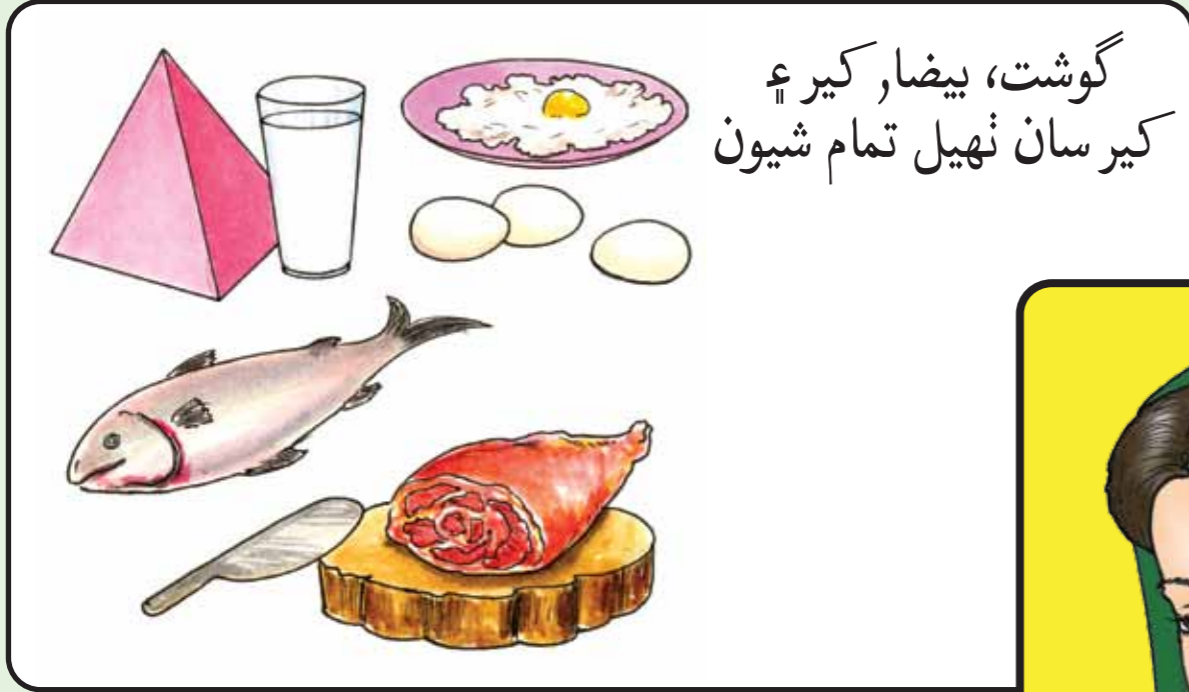
☆ غذا ۾ اهڙيون شيون استعمال ڪجن جنهن ۾ فولاد، وٽامن، ڪيلشيم ۽ پروٽين شامل هجن، مثال طور ساوي پتن

واريون پاجيون، ميوه، داليون، کير، بيضا وغيره.

☆ نوجوان چوڪري جي غذائي ضرورتون چوڪرن کان وڌيڪ ٿينديون آهن ڇاڪاڻ ته هن کي ايندڙ زندگي ۾ حمل، ويم،

۽ پنهنجي ٻارن پنهنجو کير پيارڻ لاءِ جسماني لحاظ کان تيار ٿيڻ جي ضرورت هوندي آهي.

نوجوان چوڪري جي لاءِ متوازن غذا



ٻار ڄمڻ کان فوري بعد (يعني هڪ ڪلاڪ جي اندر) نومولود کي سندس ماءُ جو کير پيارڻ شروع ڪجي.

- ☆ ٻار ڄمڻ کان فوري بعد هن کي پنهنجي ڇاتي سان چنڀڙائي پنهنجي جسم جي گرمي ڏيو.
- ☆ ماءُ جو پهريون گهاٽو کير ٻار لاءِ تمام سٺو ٿيندو آهي. هي حفاظتي ٽڪن وانگر ڪم ڪندو آهي، ۽ توهان جي ٻار کي گهڻين بيمارين کان بچائيندو آهي.
- ☆ ٻار ٻار ٻار کي کير پيارڻ سان توهان جو جسم وڌيڪ مقدار ۾ کير پيدا ڪندو ۽ ڇاتين تي ورم به نه ايندو.
- ☆ جيڪڏهن ٻار روزانو ڇهه ڀيرا پيشاب ڪري ٿو ته سمجهي وڃو ته هن کي ڪافي مقدار ۾ کير ملي رهيو آهي.
- ☆ ٻار جو منهن پنهنجي ڇاتي طرفان ڪري هن کي پنهنجي جسم کان اهڙي نموني ويجهو ڪري هن جي گردن ۽ جسم سڌي حالت ۾ رکجي ته هن کي سهارو ملي سگهي.
- ☆ پنهنجي ڇاتي جي هيٺين پاسي پنهنجي آڱرين کان سهارو ڏيندي پنهنجي ڇاتي کي جهلي رکو. پهرين آڱر جي سھاري ذريعي ۽ آڱوٺو مٿين پاسي رکو. پر پنهنجيون آڱريون نپل کان گهڻيون ويجهو نه هجن.
- ☆ ياد رکو ته: ماءُ جو کير محفوظ طريقي سان پيارڻ جو مطلب هي آهي ته ٻار کي پهرين ڇهن مهينن تائين فقط ماءُ جو کير ئي پيارجي (جنهن ۾ ڪاٺ يا پيٽ جي ڪا به شيءِ نه ڏجي ۽ پاڻي گه نه ڏجي).
- ☆ جيڪڏهن ڪو مشلو پيدا ٿئي ٿو ته ٻار کي ڏينهن ۽ رات جلدي جلدي پنهنجو کير پياريو ۽ سندن سار سنڀال لاءِ مشورو حاصل ڪجي.

ٻار ڄمڻ کان فوري بعد (يعني هڪ ڪلاڪ جي اندر) نومولود کي
سندس ماءُ جو کير پيارڻ شروع ڪجي



ماءُ جو پهريون ڪير سندس ٻار لاءِ بهترين گهٽي آهي

نومولود ڪي گهٽي پيارڻ خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿو. گهٽي ٻار جو پيٽ صاف نٿي ڪري بلڪ هن جي ڪري ٻار بيمار ٿي سگهي ٿو. ٻار لاءِ بهترين گهٽي ماءُ جو پهريون ڪير آهي ماءُ جو پهريون گهاتو ڪير وڌيڪ طاقت بخش ٿيندو آهي ۽ هن ۾ بيمارين کان بچاءَ جي صلاحيت به ٿيندي آهي.

ماءُ جو پهريون ڪير الله سائين طرفان نومولود لاءِ گهٽي آهي. جيڪڏهن گهر وارا گهٽي لاءِ ضد ڪن ته انهن کي چئجي ته گهٽي بدران ٻار سان پيار ڪن ۽ هن کي دعا ڏين

۱- پهرين ڪير جا فائدا:

☆ ڪلوستر (پهرين ڪير) ۾ غذائيت ۽ تونائي جام ٿيندي آهي. ☆ هي ٻار جي پهرين حفاظتي خوراڪ آهي. ☆ هي ٻار جو پيٽ صاف ڪري ٿو.

۲- ڪنهن به قسم جي گهٽي نه ڏجي. هن جي ڪري ماءُ جو ڪير گهٽ ۽ ٻار جي بيماري کي وڌائي ٿي.

۳- ماءُ کي پهنجي ٻار کي هر هر پهنجو ڪير پيارڻ گهرجي.

۴- پهنجي ڇاتين جي صفائي جو خاص خيال رکجي.

☆ ڏينهن ۽ رات ۾ گهٽ ۾ گهٽ ٻارنهن ڀيرا ڪير پيارڻ گهرجي.

☆ جيڪڏهن ٻار سمهيل هجي ته هن کي جاگائي ڪير پيارجي.

☆ جيترو ٻار پهنجي ماءُ جو ڪير پيندو اوترو ئي ماءُ جو ڪير لهندو.

ماءُ جو کير سندس ٻار لاءِ بهترين گهڻي آهي



ٻار کي چهن مهينن جي عمر تائين فقط ماءُ جو کير پيارڻ گهرجي

چهن مهينن جي عمر تائين ٻار کي فقط سندس ماءُ جو کير پيارڻ گهرجي. هن عرصي ۾ دوا يا پوليو جي قطرن کان سواءِ ڪجهه به نه ڏيڻ گهرجي. يعني نه گهٽي، نه پاڻي، نه شربت، نه گيهه، نه چانور، بلڪ فقط پهنجوئي کير پياريو ڇا ڪاڻ ته قدرتي طور تي ماءُ جي کير ۾ پاڻي به موجود هوندو آهي.

چهن مهينن کان پوءِ نرم خوراڪ شروع ڪرائجي ته ڪڏهن به ٻار کي بوتل کان کير نه پيارجي بلڪ صاف چمچي يا ڪوپ سان کير پياريو.

بوتل ۽ نپل کي جراثيمن کان پاڪ رکڻ ڏاڍو مشڪل ٿيندو آهي. تنهن جي ڪري بوتل سان کير پيئندڙ ٻارن کي دستن جي بيماري گهڻي ٿيندي آهي. دستن جي بيماري جي دوران ٻار کي او آرايس يا نمڪول وارو پاڻي هر ٿوري دير ۾ پياريو.

ٻار کي ڇهن مهينن جي عمر تائين فقط ماءُ جو کير پيارڻ گهرجي



جيڪڏهن ٻار ڪمزور يا بيمار هجي ۽ هو ماءُ جي چاٽي کان کير نه پي سگهي ته پنهنجو کير ڪڍي ڪوپ سان ٻار کي پياري

ڪوپ سان کير پيارڻ بوتل جي نسبت بهتر آهي ڇاڪاڻ ته:

- بوتل کي صاف ڪرڻ ڏاڍو مشڪل ٿيندو آهي، انهيڪري کير ۾ جراثيم آساني سان شامل ٿي سگهن ٿا ۽ اهڙي ريت ٻار بيمار ٿي سگهي ٿو.
- ڪوپ سان کير ڏيڻ جي صورت ۾ وڌيڪ توجهه جي ضرورت هوندي آهي، اهڙي ريت ٻار خوشي ۽ سکون محسوس ڪندو آهي جڏهن ته بوتل جي استعمال ۾ گهڻي توجهه جي ضرورت نه هوندي آهي.

ڪوپ جي مدد سان کير پيارڻ جو طريقو

- ☆ ماءُ جو کير ڪوپ ۾ وجهڻ کان اڳ ۾ پاڻي سان چڱي طرح صاف ڪرڻ گهرجي.
- ☆ خيال ڪجي ته ٻار ننڊ ۾ نه هجي ۽ هن جو مٿو هيٺ نه هجي.
- ☆ ڪوپ کي جهڪائي رکو ته ٻار آساني سان ڏک پري سگهي. هن جي منهن ۾ کير نه پرڃي يا ٻار جي هيٺين چپ تي ڪوپ سان زور نه ڏيو بلڪ هن کي پنهنجي رفتار سان کير پيڻ ڏيو.
- ☆ جڏهن ٻار پنهنجو منهن بند ڪري وٺي ۽ کير پيڻ بند ڪري ڇڏي ته سمجهي وڃو ته هن جو پيٽ پرڃي ويو آهي.
- ☆ جيڪڏهن ٻار ڪافي کير نٿو پيئي ته هن ٻار کي اڳين خوراڪ جي موقعي تي عام طور کان وڌيڪ مقدار ۾ کير پياريو.

جيڪڏهن ٻار ڪمزور يا بيمار هجي ۽ هو ماءُ جي چاٽي کان کير نه پي سگهي
ته پهنجو کير ڪڍي ڪوپ سان ٻار کي پياري



ڇهن مهينن جي عمر کان پوءِ ٻار کي ماءُ جي کير کان سواءِ ڪائو پيئڻ جي ٻين شين جي به ضرورت هوندي آهي

☆ ضروري غذائي جز ٻار کي طاقت ڏيندا آهن۔ هنن غذائن ۾ اناج (چانور، ڪڙڪ، مڪئي، باجهر) ۽ پاڙ واريون شيون (گجر، پٽاٽا) ۽ نشاسته وارا ميوه شامل آهن۔

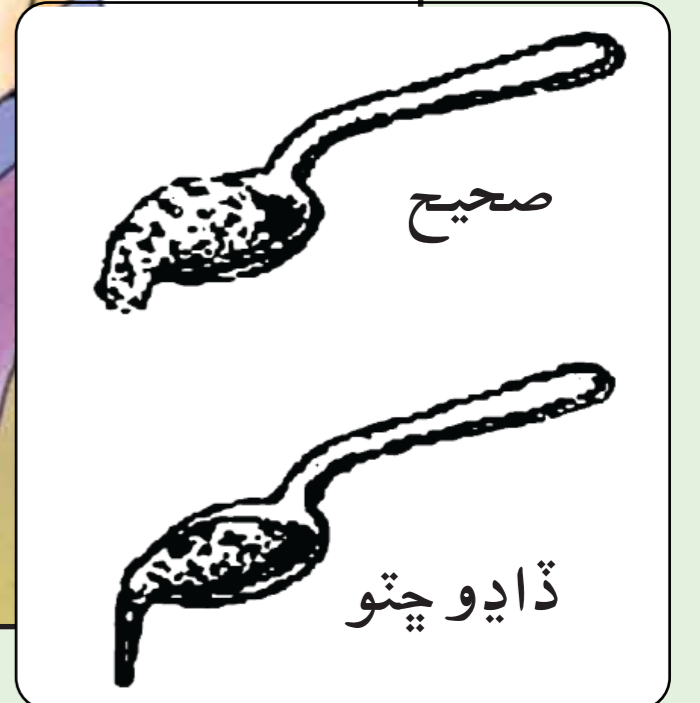
☆ پر هنن غذائن ۾ ڪافي غذائي جز موجود نه ٿيندا آهن۔ تنهنڪري ٻار کي ٻين غذائن جي به ضرورت ٿيندي آهي۔

ٻار کي مٿي ڄاڻايل شين کان سواءِ هفتيانه ڄاڻيل مختلف غذائون به ڏجن:

کير سان ٺهيل شيون: کير، پنير ۽ اڇي لوبيا۔
داليون: مٿر، ڪاري اکين وارا مٿر، ٻاڙهي لوبيا ۽ اڇي لوبيا۔
جانورن سان حاصل ٿيندڙ خوراڪ: بڪي، گوشت، ڪڪڙ، مڇي ۽ بيضا
پتي واريون، سائي رنگ ۽ مالتِي جي رنگ واريون پاجيون: پٽاٽا، گجرون، ڪدو، پالڪ، گوپي ۽ چقدر۔
ڪائو وارو تيل ۽ چڪنائي: ڪائو وارو تيل (سويا يا تلو جو تيل)، مارجرين، مڪو يا چرٻي۔
گرمي ڏائڻ جو پيسٽ، جرٿيمن کان پاڪ ڪيل ٻچ مثال طور ڪدو، سورج مڪي، ۽ تيمي ٻچ۔

☆ ٻار جي نشوونما سان گڏ جيڪي شيون هو کائي ٿو هنن کي وڌيڪ مقدار ۾ ڏيو۔ اٺن مهينن جي عمر کان پوءِ ٻار کي کاڌي جي وقفن دوران هلڪي غذائن جي ضرورت هوندي آهي۔

چهن مهينن جي عمر کان پوءِ ٻار کي ماءُ جي کير کان سواءِ کائڻ پيئڻ جي ٻين شين جي به ضرورت هوندي آهي

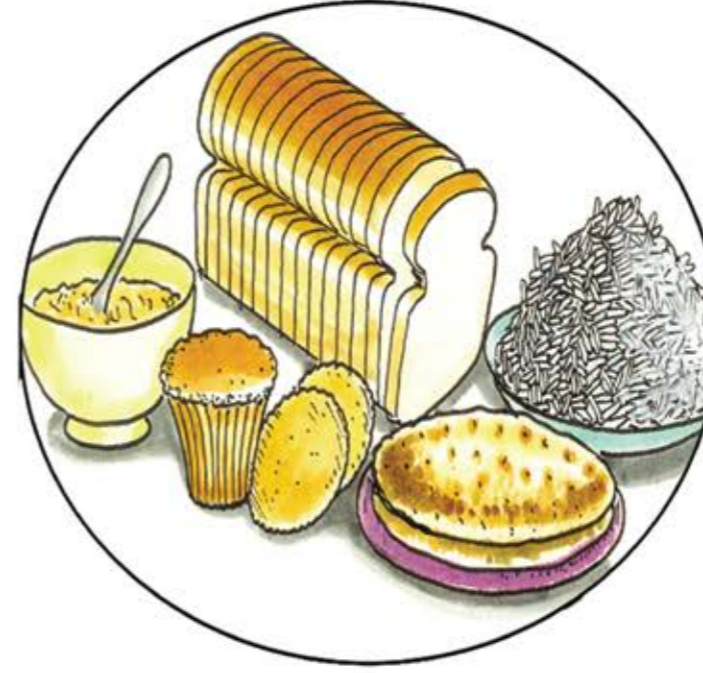


لحميات واري خوراك	نشاسته واري خوراك
مچي، داليون، متر، مگ ڦلي، کير، ڏهي، پنير، گوشت، ڪڪڙ، بيضا	چانور، ڪڙڪ، مڪئي، پتاتا
چڪنائي واري خوراك	وٽامن ۽ معدنيات واري خوراك
مڪئي جوتيل، سورج مڪي جوتيل، مگ ڦلي جوتيل، مڪڻ، گيهه، چرٻي، کنڊ، ديسي گيهه	گهائي ساوي رنگ واري پنن واريون پاجيون، ٽماٽا، گجرون، مالتا، انب، پپيٽا، ۽ ٻيا ميوه

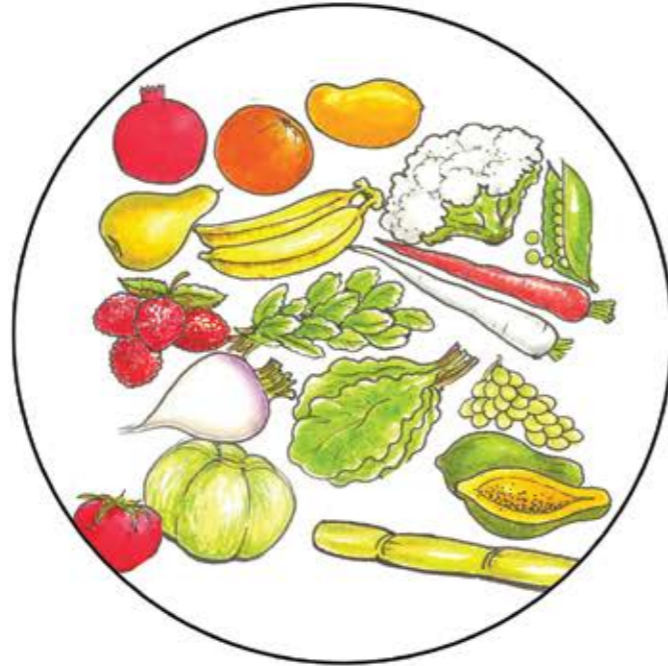
لحميات واري خوراک



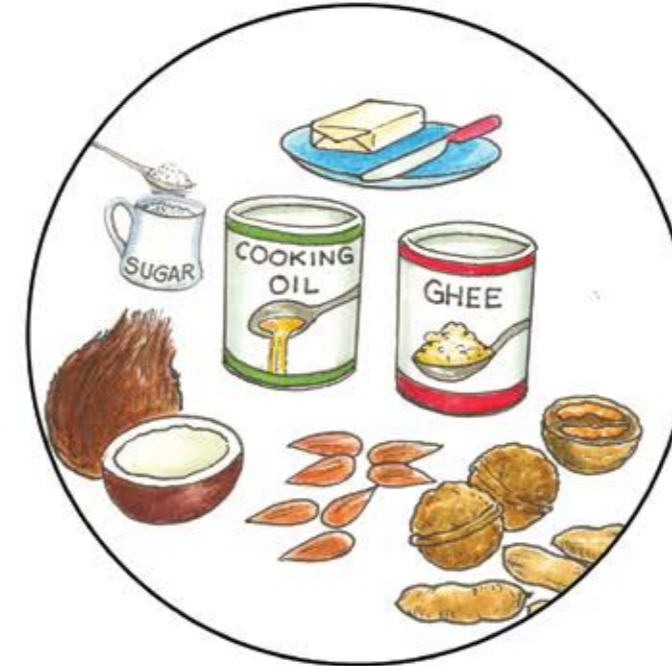
نشاسته واري خوراک



وٽامن ۽ معدنيات واري خوراک



چکنائي واري خوراک



ٻارن جي لاءِ اضافي خوراڪ

ڪسٽرڊ

اجزاء:

بيضو: هڪ

ڪنڊ: چانهه جا ٻه ڇمڇا

ڪير: هڪ ڪوپ

ترڪيب:

بيضي کي پيچي هڪڙي پيالي ۾ ڪنڊ وجهي چڱي طرح ملائي وٺو. ملايل بيضي کي ڪير وجهي هڪڙي ننڍي ديگچي ۾ اُڪاريو. هڪڙي وڏي ديگچي ۾ ٿورو پاڻي وجهي هن جي اندر ننڍي ديگچي کي رکي هلڪي آنچ تي ڍڪي رکو. پندرهن منٽن تائين باق ۾ پچائڻ کان پوءِ ڪسٽرڊ کي پليٽ ۾ وجهي ٻار کي ڪارايو.

گڏيل پاڇين جي ڪچڙي

اجزاء:

ڇانور: ڪاڌي وارا چار ڇمڇا

مڱن جي دال: ڪاڌي وارا چار ڇمڇا

پالڪ (سنهو ڪٽيل): چار پتا

گجر (ننڍي ڪٽيل): ڪاڌي وارا ٻه ڇمڇا

ڪاڻڻ وارو تيل: ڪاڌي وارو هڪ ڇمڇو

لُون: ذائقي موجب

ترڪيب

۱- دال ۽ ڇانورن کي چڱي طرح ڌوئي ڏهن منٽن تائين پُساڻي رکو.

۲- تنهن کان پوءِ تمام پاڇين، لُون، ۽ تيل کي ملائي چُلهي تي رکو.

۳- چڱي طرح پيچي وڃڻ کان پوءِ هن کي پيهي ٻار کي ڪارايو.

اڻي جو حلوو

اجزاء:

اڻو: 1/2 ڪوپ

تيل: 1/4 ڪوپ

ڪير: 1/2 ڪوپ

ڦوٽا: 1/4 چانهه جو ڇمڇو

ترڪيب

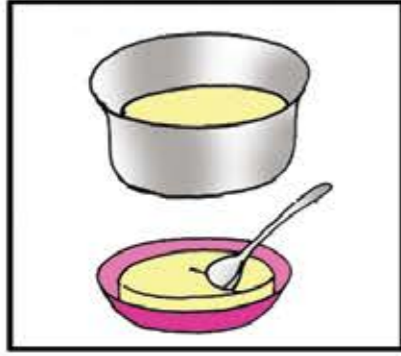
۱- هڪڙي ديگچي ۾ تيل وجهي هن ۾ اڻي کي سوناري ٿيڻ تائين پڇايو.

۲- هاڻي هن ۾ ڪنڊ ۽ ڦوٽا وجهو.

۳- آخر ۾ ڪير وجهي هن کي چڱي طرح ملايو.

مزیدار حلوو تيار آهي.

ٻارن جي لاءِ اضافي خوراڪ



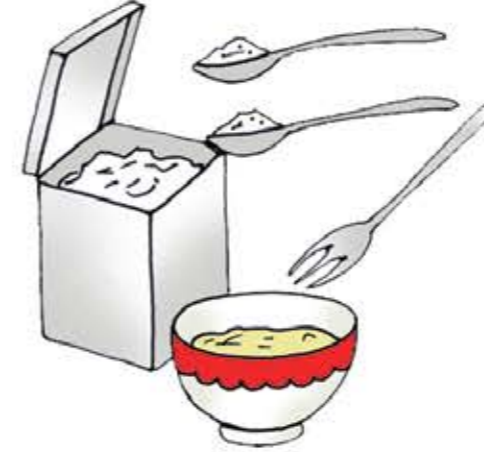
ڪسٽرڊ تيار آهي



هن کي هڪ وڏي ديگڙي ۾ رکو



بيضي ۽ ڪير کي ملايو

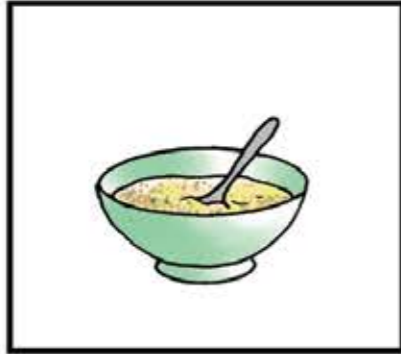


کنڊ ۽ بيضو



بيضو

ڪسٽرڊ:



ڪچڙي تيار آهي



تياري



دال



چانور

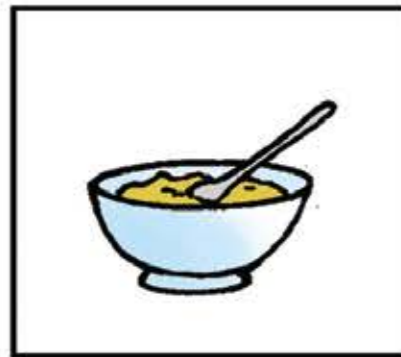


سبزي

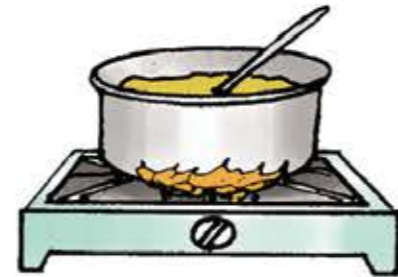


تيل

ڪچڙي:



حلوو تيار آهي



تياري



کنڊ



ڪير



تيل



اٺو

حلوو:

ٻارن جي لاءِ اضافي خوراڪ

سوجي جي کير:

سرجي: کاڌي وارو هڪ ڇمڇو

پاڻي: اڌ ڪوپ

کنڊ: چانهه وارو هڪ ڇمڇو

کير: اڌ ڪوپ

طريقو:

سوجي کي صاف ڪري ڏهن منٽن تائين پُٺائي رکو. تنهن کان پوءِ هڪ ننڍي ديگچي ۾ کير ۽ کنڊ وجهي پڇڻ لاءِ چُلهي تي رکو. جڏهن کير پڇي وڃي ته هن ۾ پُٺيل سوجي کي وجهي هلايو ۽ جڏهن سوجي گهاٽي ٿي وڃي ته چُلهي کي بند ڪري: ڏيو. ٿڌي ٿيڻ کان پوءِ ٻار کي ڪارايو.

دليو:

دليو: کاڌي وارو هڪ ڇمڇو

تيل: کاڌي وارو هڪ ڇمڇو

پاڻي: اڌ ڪوپ

کير: اڌ ڪوپ

طريقو:

هڪ ننڍي ديگچي ۾ دليو ۽ تيل وجهي هنن کي پڇايو. تنهن کان پوءِ هنن کي چڇي طرح ملائي کير ۽ کنڊ وجهي هڪي آنچ تي چڱي طرح پڇائڻ کان پوءِ هن کي چُلهي تان لاهي ڇڏيو ۽ ٿڌي ٿيڻ کان پوءِ ٻار کي ڪارايو.

سوپ:

گجر: هڪ درمياني سائز

هڪ درمياني سائز

لوڪي: چوٿون حصو

پالڪ: ٻه پن

گوشت: هڪ ٽڪر

پاڻي: هڪ ڪوپ

طريقو:

تمام پاجين ۽ گوشت جا ننڍا ٽڪرا ڪري وٺو. ديگچي ۾ هڪ ڪوپ پاڻي وجهي چُلهي تي چاڙهيو. تنهن کان پوءِ هن ۾ تمام پاجين ۽ گوشت کي وجهي هڪي آنچ ڪري رکو. تمام پاجين ۽ گوشت جي گڙڻ کان پوءِ هن جو سوپ (رس) ٻار کي ڏيو.

ڪيلي جو شربت:

ڪيلو: هڪ

کنڊ: چانهه جو هڪ ڇمڇو

کير: هڪ ننڍو گلاس

طريقو:

ڪيلي، کير ۽ کنڊ کي بليندر مشين ۾ چڱي طرح ملائي وٺو ۽ ڪيلي جو شربت ٻار کي پياريو.

ٻارن جي لاءِ اضافي خوراڪ

سوجي جي کير:



کير تيار آهي



چمچي سان هلايو



پڇيل سوجي وجهو



کير ۽ کنڊ وجهو



ٻاڻي ۽ سوجي وجهو



سوجي ۽ کنڊ

دليو:



دليو تيار آهي



پڇايو



کير ۽ کنڊ وجهو



ٻاڻي وجهو



دليو ۽ تيل وجهو



دليو ۽ تيل

سوپ:



سوپ تيار آهي



هن کي چاڻي وٺو



هن ۾ ٻاڻي وجهي پڇايو



ننڍا ننڍا ٽڪر ڪيو



پاجي ۽ گوشت

ڪيلي جو محلول:



محلول تيار آهي



مڪسنگ



کير



کنڊ



ڪيلو

ٻارن جي لاءِ اضافي خوراڪ

بردوڪو:

اتو: هڪ ڇمڇو

ڪير: ضرورت موجب

پاڻي: هڪ ڪوپ

طريقو:

هڪ ڪوپ پاڻي ۾ هڪ ڇمڇو اتو وجهي چلھي تي رکي اتي ڪي چڱي طرح پڇائجي- تنهن کان پوءِ هن ۾ لوڻ ذائقي موجب ۽ ڪير ضرورت موجب وجهو- مزيدار بردوڪو تيار آهي- هن کي ٻار کي ڪارايو-

شربت:

اجزاء:

اتو: هڪ ڇمڇو

ديسي تازو گيهه: هڪ ڇمڇو

طريقو:

هڪ صاف فرائي پين کي هلڪي آنچ تي چلھي تي چاڙهيو- هن ۾ ٿورو تازو گيهه ۽ اتو وجهي گاڙهو ٿيڻ ڏيو- هن کان پوءِ هن ۾ ذائقي موجب لوڻ ۽ پاڻي وجهي پڇايو- مزيدار شربت تيار آهي- گرم گرم چپاتي سان کائجي-

ديسي سيريلڪ:

ديسي گيهه: ضرورت موجب

سوجي:

طريقو:

هڪڙي فرائي پين ۾ ٿورو ديسي گيهه ۽ سوجي وجهي پڇايو- جڏهن سوجي پوري رنگ جي ٿي وڃي ته هن کي شيشي جي بوتل ۾ محفوظ ڪري رکو- ضرورت موجب هن ۾ کنڊ يا لوڻ وجهي ٻار کي ڪارايو-

پاڇو:

ڪير: هڪ گلاس

مڪڻ: هڪ ڇمڇو

بيضو: هڪ

چپاتي: هڪ

طريقو:

ڪير کي گرم ڪرڻ کان پوءِ هن ۾ مڪڻ ۽ بيضو وجهي پڇايو- جڏهن بيضو پڇي وڃي ته هڪ ۾ وجهي ٻار کي ڪارايو-

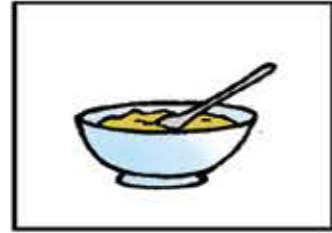
گرمه:

سبزي: پتاتا، راجمه، سرهه ۽ پالڪ

طريقو:

پهريان سبزي کي هلڪي آنچ تي چڱي طرح پڇايو- تنهن کان پوءِ پچيل ماني جي ننڍا ٽڪرن ملائي ٻار کي ڪارايو-

ٻارن جي لاءِ اضافي خوراڪ



مزيدار بردو ڪو تيار آهي



پچائيندا رهو



پاڻي



ٺوڻ



ڪير



اتو

بردو ڪو:



مزيدار شربت تيار آهي



پچائيندا رهو



پاڻي



ٺوڻ



ديسي گيهه



اتو

شربت:



مزيدار پاڇو تيار آهي



پچائيندا رهو



چپاتي



بيضو



مڪڻ



ڪير

پاڇو:



شيشي جي بوتل ۾ محفوظ ڪريو



پچائيندا رهو

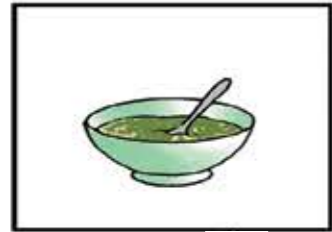


سو جي



ديسي گيهه

ديسي سيريلڪ:



مزيدار گرمه تيار آهي



پچائيندا رهو



رجمه



پتاتا پالڪ سرهه

گرمه:

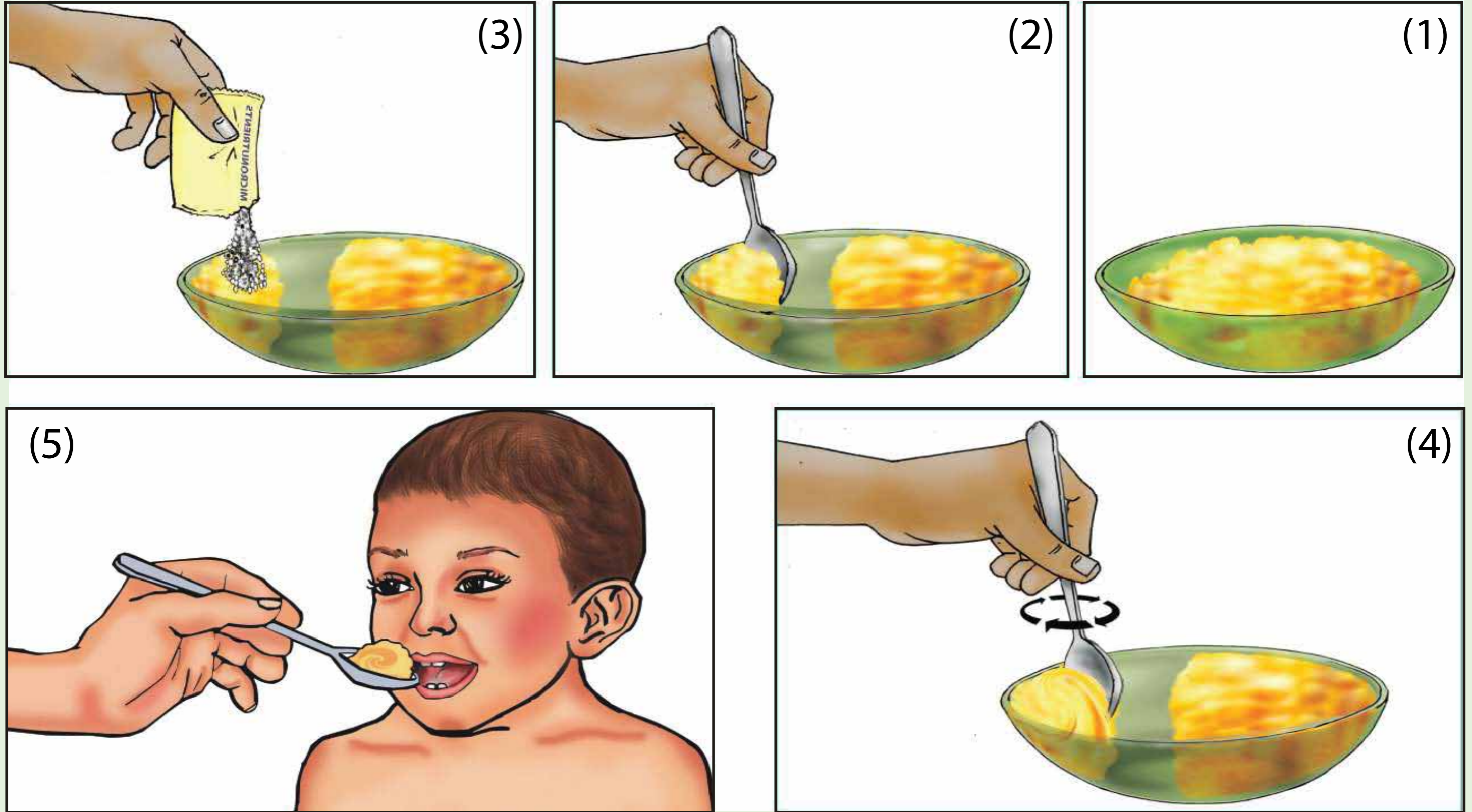
خوراڪ ۾ مائڪرو نيوٽرينٽ پاؤڊر (MNP) ڪيئن ملائجي؟

- ☆ گهٽ مائڪرو نيوٽرينٽ واري خوراڪ، ڇهن مهينن کان چوويهه مهينن جي عمر واري ٻارن جي صحت ۽ نشوونما لاءِ نقصان ڪار آهي.
 - ☆ مائڪرو نيوٽرينٽ پاؤڊر ۾ وٽامن ۽ معدنيات شامل آهن ۽ هن پاؤڊر کي پاس جي نرم يا نوس غذا ۾ شامل ڪري انهن جي لاءِ غذائيت کي وڌائي سگهجي ٿو.
 - ☆ مائڪرو نيوٽرينٽ پاؤڊر جو هڪڙو پيڪٽ ٻار جي غذا کي مناسب ۽ محفوظ طور تي طاقتور بنائڻ ۾ ڪارائتو آهي.
- ✦ مائڪرو نيوٽرينٽس (MNPs) کي اضافي خوراڪ ۾ ڪيئن شامل ڪمي؟
- 1 ٻار لاءِ خوراڪ بنائڻ ۽ هن کي ڪارائڻ کان اڳ ۾ پنهنجا هٿ صابن ۽ پاڻي سان اڇي طرح ڌوئي وٺو.
 - 2 تيار ٿيل خوراڪ مثال طور تي گهاٽو دليو، ڪرش ڪيل پٽاٽو يا ڪو نرم، اڌ نوس يا نوس غذا ڏجي.
 - 3 هڪڙي برتن ۾ خوراڪ جو ٿورو حصو جدا ڪري هن ۾ مائڪرو نيوٽرينٽ پاؤڊر شامل ڪجي. اهڙي ريت ڪجهه چمچن سان ئي ٻار کي تمام غذائيت ملي ويندي.
 - 4 هن کان پوءِ باقي خوراڪ ٻار کي (هن جي خواهش موجب) کائڻ ڏيو.

مائڪرو نيوٽرينٽ پاؤڊر جي استعمال جي لاءِ گهربل احتياطي اپاءَ

- مائڪرو نيوٽرينٽس (MNPs) کي گرم غذا ۾ نه ملائجي جيئن ته آئرن جو رنگ ۽ ذائقو خوراڪ ۾ شامل ٿي ويندو آهي.
- مائڪرو نيوٽرينٽس (MNPs) کي ٿڌي پاڻي يا ٿڌي شربت ۾ به نه ملائجي ڇاڪاڻ ته اهو حل نه ٿيندو ۽ خوراڪ ۾ آئرن جو رنگ ۽ ذائقو شامل ٿي ويندو.
- هن ڳالهه کي يقيني بنايو ته خوراڪ کائڻ لاءِ تيار ۽ مناسب طور تي گرم هجي.
- مائڪرو نيوٽرينٽس (MNPs) کي ملائڻ کان پوءِ اڌ ڪلاڪ جي اندر خوراڪ کي ٻار کي ڪارايو.
- مائڪرو نيوٽرينٽس (MNPs) کي ڪنهن به خوراڪ ۾ ملائي سگهجي ٿو پر هڪڙي ڏينهن ۾ فقط هڪڙو ئي پيڪٽ استعمال ڪرائجي.
- هن پاؤڊر جو استعمال شروع ڪرائڻ کان پوءِ پهريان چار پنج ڏينهن تائين ٻار کي قبض ٿي سگهي ٿو يا هن جي پاخاني جو رنگ گهاٽي رنگ جو ٿي سگهي ٿو.
- هن جا خراب اثرات تمام گهٽ ۽ ٿوري وقت لاءِ ٿيندا آهن.

خوراڪ ۾ مائڪرو نيوٽرينٽ پاؤڊر (MNP) ڪيئن ملائجي؟



ماءُ پنهنجي ٻار کي ٻن سالن تائين پنهنجو کير پياري

ٻار کي ٻن سالن جي عمر تائين پنهنجو کير پياريو. اهڙي ريت توهانجو ٻار صحت مند ۽ ذهين ٿيندو. نينگرين کي به ٻن سالن تائين پنهنجو کير پيارڻ ضروري آهي.

قرآن پاڪ ۾ حڪم آهي ”ته مائون پنهنجي ٻارن کي ٻن سالن تائين پنهنجو کير پيارن.“

توهان پنهنجي ٻار کي (ماءُ جي کير) جو حق فقط اهڙي صورت ۾ ئي ڏيئي سگهو ٿا جڏهن ماءُ پاڻ صحت مند هجي ۽ پنهنجي ٻار کي کير پيارڻ جي عرصي ۾ ٻيهر حامله نه ٿئي.

پنهنجي ٻار کي پنهنجو کير پيارڻ جي ڪري سندس ماءُ ٻيهر حامله نه ٿي ۽ اهڙي ريت ٻارن جي درميان مناسب وقفو رکڻ ۾ به مدد ملي ٿي.

ماءُ پهنجي ٻار کي ٻن سالن تائين پهنجو کير پياري



آيوڊين واري لوڻ جو استعمال گهر جي هر ڀاتي لاءِ ضروري آهي

آيوڊين واري لوڻ کي باقاعده طور تي استعمال ڪرڻ گهرجي. آيوڊين وارو لوڻ بالڪل عام لوڻ وانگر آهي. هن ۾ اسان جي روزانه ضرورت موجب آيوڊين شامل ڪئي ويندي آهي.

آيوڊين واري لوڻ کي باقاعده طور تي استعمال ڪرڻ سان گهرجا تمام ڀاتي صحت جي هنن مسئلن مان محفوظ رهن ٿا:

- ۱- ٻارن ۾: گونگوٿيٽ، ٻوڙوٿيٽ، ننڍو قد، گلھڙ، دماغي ڪمزوري، جسماني ۽ ذهني ڪمزوري هيٺين
- ۲- حامله عورتن ۾: حمل ڪري وڃڻ، ٻار جي نشوونما نه ٿيڻ، ٻار جا پيدائشي نقص: مثال طور گونگوٿيٽ، ٻوڙوٿيٽ، جسماني ڪمزوري ۽ ذهانت جي ڪمزوري ۽ مئل ٻار پيدا ٿيڻ.
- ۳- وڏن ۾: گلھڙ، جسم ۾ طاقت ۽ توانائي جي ڪمي، ٻار پيدا ڪرڻ جي صلاحيت ۾ ڪمي.

آيوڊين واري لوڻ جو استعمال گهر جي هر ڀاتي لاءِ ضروري آهي



تيار ٿيل غذا جي استعمال جو طريقو

- ☆ خصوصي غذا دوا به آهي ۽ خوراڪ به ۽ هي ٻار جي صحت جي بحالي لاءِ تمام ضروري آهي ۽ هي غذا فقط هن ٻار کي ڪرائجي جنهن ۾ شديد غذائي ڪمي جي تشخيص ڪئي ويئي آهي.
 - ☆ پيڪٽ کي هڪڙي ڪنڊ کان ڪوليو (تصوير ڏسو).
 - ☆ هي خصوصي غذا ٿوري ٿوري دير ۾ غذائي ماهر جي هدايت موجب وقفي وقفي سان ٻار کي ڏجي.
 - ☆ خصوصي غذا، ٻين غذائن کان اڳ ۾ ڏيڻ گهرجي.
 - ☆ جيڪر ماءُ پنهنجي ٻار کي کير پياري ٿي ته هميشه کير پيارڻ کان پوءِ ئي ٻار کي هي خصوصي غذا ڏيڻ گهرجي.
 - ☆ هن خوراڪ سان گڏ ضروري آهي ته وڌيڪ مقدار ۾ صاف پاڻي ٻار کي پيارجي ڇاڪاڻ ته هن خوراڪ جي استعمال جي دوران ٻار کي گهڻي اُڇ محسوس ٿيندي آهي.
 - ☆ هن خصوصي غذا جي ڪري ڪنهن به قسم جا نقصان ڪارائتو (مثال طور دست) اُٿيون وغيره) نه ٿيندا آهن.
- ضروري آهي ته هر حالت ۾ ٻارن جي ايه هن خصوصي غذا جو ڪورس هدايت موجب مڪمل ڪرائجي.

ٲيار ٲيل غذا جي استعمال جو طريقو



حفاظتي ٽڪا ٻارن جي صحت جي حفاظت ڪندا آهن

پاڪستان ۾ هر پنجن سالن ۾ ساڍا ست لک ٻار مختلف بيمارين جي ڪري انتقال ويندا آهن۔

اهڙن ٻارن جو ڪافي تعداد آسان علاج، مناسب سار سنڀال ۽ بر وقت حفاظتي ٽڪا هڻائڻ جي ذريعي ٿي سگهي ٿي حفاظتي ٽڪا هڻائڻ ماءُ ۽ پيءُ جي ذميواري آهي ۽ گهر جي وڏن کي به هن ڳالهه جو حيال رکڻ گهرجي۔

☆ ٻارن کي خطرناڪ بيمارين (تپ دق، خسره، ڪاري ڪنگ، خناق، پوليو، تشنج، هيپائٿيس بي « نمونيا» ۽ گردن توڙ بخار)

کان بچائڻ لاءِ هڪ سال جي عمر کان اڳ ۾ حفاظتي ٽڪن جو ڪورس مڪمل ڪرائڻ تمام ضروري آهي۔

☆ معمولي بيمارين يعني نزلو، ڪنگهه دست ۽ هلڪي بخار ۾ ٻار کي پنهنجي وقت تي حفاظتي ٽڪا هڻائي سگهجن ٿا۔

☆ حفاظتي ٽڪن جو ڪورس ٻارن لاءِ بالڪل محفوظ آهي۔ ڪن ٻارن کي ٽڪن بعد بخار ٿي ويندو آهي جيڪا هن ڳالهه جي

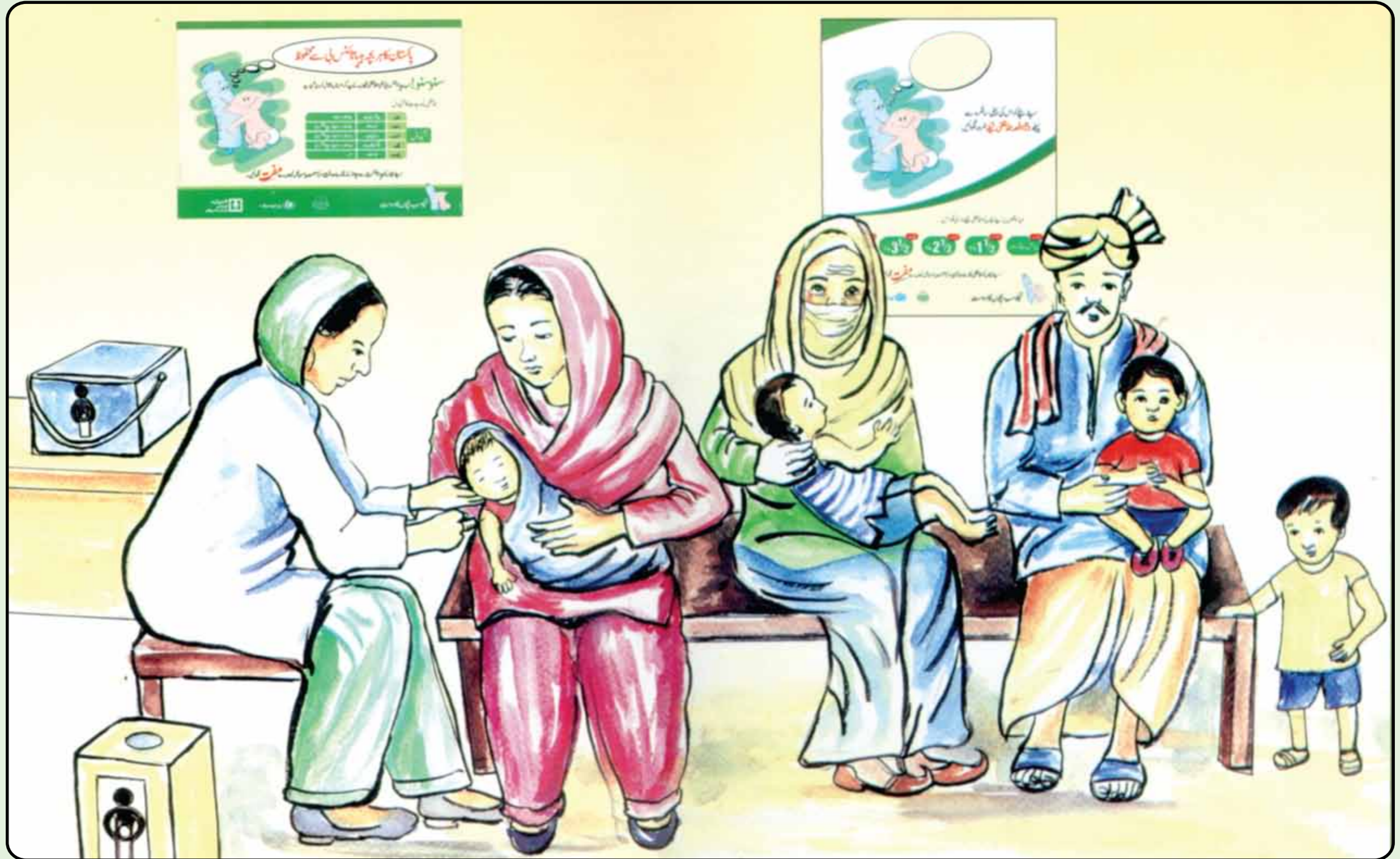
نشاني آهي ته دوا پنهنجو ڪم ڪري رهي آهي۔ هڪ ٻن ڏينهن ۾ ٻار نيڪ ٿي ويندو۔

☆ سڄي ملڪ ۾ صحت ما مرڪزن، اسپتالن ۽ موبائل ٽيمن جي ذريعي حفاظتي ٽڪا مفت هڻائڻ جو انتظام موجود آهي۔

☆ حفاظتي ٽڪا هڻائڻ گهر جي سڀني ڀاتين جي ذميواري آهي۔

☆ پيدائش کان پهرين هفتي ۾ ٻار کي حفاظتي ٽڪو هڻائڻ لاءِ ويجهي صحت جي مرڪز، ڪلينڪ يا اسپتال وٺي وڃو۔

حفاظتي ٽڪا پاران جي صحت جي حفاظت ڪندا آهن



مليريا کان بچاء لاء پنهنجي گهر کي مچرن کان بچائجي

- ☆ مچرن کي پچائڻ لاء جليبي، ميت، يا جسم تي لڳائڻ واريون دوائون استعمال ڪجن۔
- ☆ پنهنجي گهر کان ويجهو پاڻي پيهڻ نه ڏيو، چاڪاڻ ته پينل پاڻي مچرن جي افزائش لاء تمام موزون ٿينده آهي۔
- ☆ علائقي م موجود کڏن يا پينل پاڻي تي تيل چندڻ کڻي۔
- ☆ پنهنجي ٻارن کي مچرن کان بچائڻ لاء مچرداني جو استعمال ڪجي۔
- ☆ ٻارن کي کلي جاء تي چڱي طرح ڍڪي رکيڻ ته هو مچرن کان محفوظ رهن۔

مليريا کان بچاء لاء پنهنجي گهر
کي مچرن کان بچائجي



24 ڪلاڪن ۾ ٽن يا ٽن کان وڌيڪ ڀيرا پاڻي وانگر پاخانو اچڻ کي دستن جي بيماري چئبو آهي

دستن جي بيماري

- ☆ 24 ڪلاڪن ۾ ٽن يا ٽن کان وڌيڪ ڀيرا پاڻي وانگر پاخانو اچڻ کي دستن جي بيماري چئبو آهي.
- ☆ دستن جي بيماري ۾ جسم ۾ ڪافي گهڻي مقدار ۾ پاڻي ۽ نمڪيات جسم کان ٻاهر نڪري وڃن ڪري ٻار جي جان کي خطرو ٿي سگهي ٿو.
- ☆ دستن جي بيماري ۾ ٻار کي ماءُ جو کير معمول کان وڌيڪ پياريو.
- ☆ دستن جي بيماري ۾ ٻار لاءِ نرم غذا جاري رکجي ۽ هن کان سواءِ پاڻي ۾ نمڪول ملائي ڏيو.
- ☆ دست بند نه ٿيڻ، دستن سان گڏ رت اچڻ يا تپ ٿيڻ جي صورت ۾ فوري طور تي ويجهي صحت جي مرڪز، ڪلينڪ، يا اسپتال ۾ ڊاڪٽر وٺي وڃو.
- هنن علامتن مان ڪنهن به هڪ علامت جي ظاهر ٿيڻ جي صورت ۾ ويجهي صحت جي مرڪز، ڪلينڪ، يا هسپتال وٺي وڃو.

۱- ٻار جون اکيون اندر هليون وڃن.

۲- معمولي چونڊي کان پوءِ جلد فوري طور واپس نه ٿئي.

۳- دست نه رکجن يا دستن سان گڏ رت اچڻ تپ ٿيڻ جي صورت ۾.

24 ڪلاڪن ۾ ٽن يا ٽن کان وڌيڪ ڀيرا پاڻي وانگر پاخانو اچڻ کي دستن جي بيماري چئبو آهي

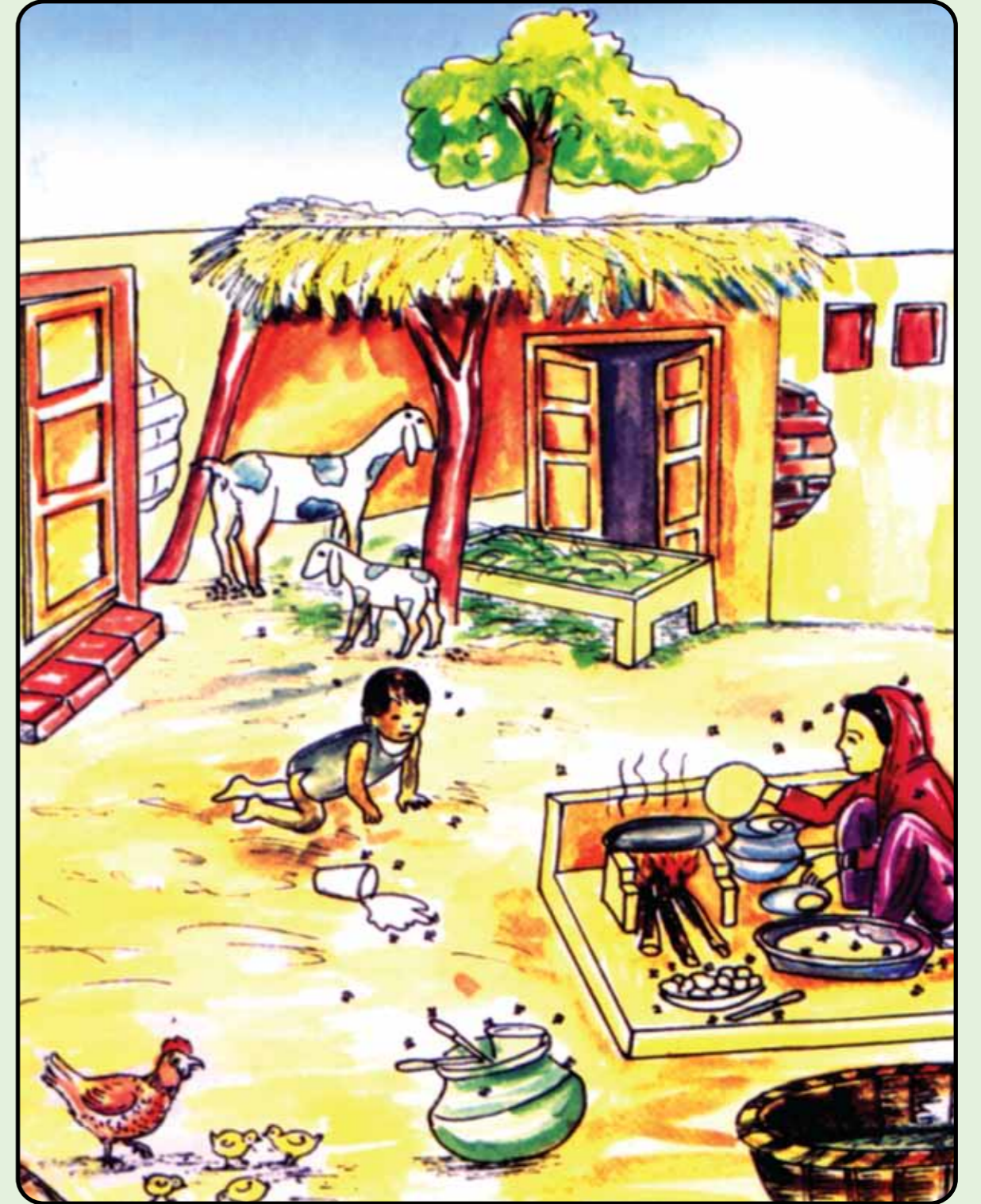


دستن جي بيماري جو سبب مڪيون، کير جي بوتل، چوسڻي جو استعمال ۽ گندگي آهي

دستن جي بيماري ٿيڻ جا سبب

- ۱- بوتل کي چڱي طرح صاف ڪرڻ باوجود به جراثيم ۽ گندگي صاف نٿي ٿي.
- ۲- چوسڻي هٿن سان پار کي کاڌو ڪارائڻ.
- ۳- کاڌي کي ڍڪي نه رکڻ جنهنڪري هن تي مڪيون يا جيت کاڌي تي ويهي سگهن ٿيون.
- ۴- سٽريل ميوه ۽ پاجيون استعمال ڪرڻ جي ڪري.
- ۵- باسي کاڌي جي ڪري.
- ۶- گهر ۾ گندگي هجڻ ۽ صفائي جو خيال نه ڪرڻ جي ڪري.
- ۷- ڪڪڙين کي گهر ۾ رکڻ ۽ جانورن کي گهر ۾ رکڻ جي ڪري.

دستن جي پيماري جو سبب مڪيون، ڪير جي بوتل، چوسڻي جو استعمال ۽ گندگي آهي



نمڪول جو پيڪٽ هر وقت گهر ۾ رکوءَ گهر ۾ نمڪول ٺاهڻ جو طريقو به سڪو

- ☆ دستن جي بيماري ۾، ڊاڪٽر يا صحت جي تربيت يافته ڪارڪن جي مشوري بنا، او آرايس يا نمڪول کان سواءِ ٻي ڪا به دوا نه ڏجي.
- ☆ او آرايس يا نمڪول جو پيڪٽ هر وقت گهر ۾ رکو.

او آرايس يا نمڪول ٺاهڻ جو طريقو

- ☆ چار گلاس صاف پاڻي ۾، او آرايس يا نمڪول جو هڪڙو پيڪٽ چڱي طرح ملائي وٺو.
- ☆ هن تيار ڪيل پاڻي کي وقفي وقفي سان ٻار کي پيارجي.
- ☆ هي پاڻي 24 ڪلاڪن تائين استعمال ڪري سگهجن ٿا.
- ☆ هن پاڻي کي عام درجه حرارت تي 12 ڪلاڪ او آرايس يا نمڪول ۽ فريج ۾ 24 ڪلاڪن تائين رکي سگهجي ٿو.

ڪنڊ ۽ ٺوٺ سان نمڪول تيار ڪرڻ جو طريقو

جيڪڏهن نمڪول جو پيڪٽ دستياب نه هجي ته:

هڪڙي گلاس پاڻي ۾ هڪ چمچي جي چوٿين حصي ٺوٺ ۽ ٻه چمچا ڪنڊ کي چڱي طرح ملائي نمڪول تيار ڪري وٺو. دستن جي صورت ۾ ٻار کي معمول جي پاڻياٺ واري شين کان سواءِ ٻار کي هن جي عمر موجب هر دست کان پوءِ، هيٺيان ڄاڻايل چارٽ موجب نمڪول پيارجي.

ٻار جي عمر	نمڪول جي پاڻي جي مقدار
ٻن سالن جي عمر تائين	50 کان 100 ملي ليٽر يا هڪ چوٿائي ڪوپ کان اڌ ڪوپ تائين
ٻن سالن جي کان وڌيڪ عمر	100 کان 200 ملي ليٽر يا اڌ ڪوپ کان هڪ ڪوپ تائين

ٻار کي نمڪول پيارڻ جو طريقو:

- ☆ هر دست کان پوءِ ٻار کي نمڪول واري پاڻي جا ٿورا ٿورا ڍڪ ڪوپ يا چمچي جي ذريعي ٿوري ٿوري دير ۾ پياريو.
- ☆ جيڪر ٻار کي اُٿي ٿي وڃي ته 10 منٽن کان پوءِ نمڪول وارو پاڻي ڏيڻ شروع ڪجي پر آهسته آهسته نموني ڏجي.
- ☆ ٻار کي سندس دست بند ٿيڻ تائين نمڪول وارو پاڻي ۽ ٻيون پاڻياٺ واريون شيون ڏيندا رهو.

نمڪول جو پيڪٽ هر وقت گهر ۾ رکو ۽ گهر ۾ نمڪول ٺاهڻ جو طريقو به سڪو



زنڪ (Zinc)

زنڪ هڪڙو معدنيات آهي ۽ هي انساني جسم لاءِ تمام ضروري آهي. هي انساني جسم جي قوت مدافعت جي عمل کي برقرار رکي ٿو ۽ انسان جي نشوونما لاءِ ضروري آهي. زنڪ کي دستن جي صورت ۾ ڏيندا آهن ته وڌيڪ دست نه ٿين ۽ پيهر به نه ٿين.

6 مهينن تائين = اڌ چمچو

6 مهينن کان مٿي عمر وارو ٻار = پورو چمچو

زنك (Zinc)



پاسرائيون جي تڪليف ۾ ٻار کي فوري طور تي اسپتال وٺي وڃو

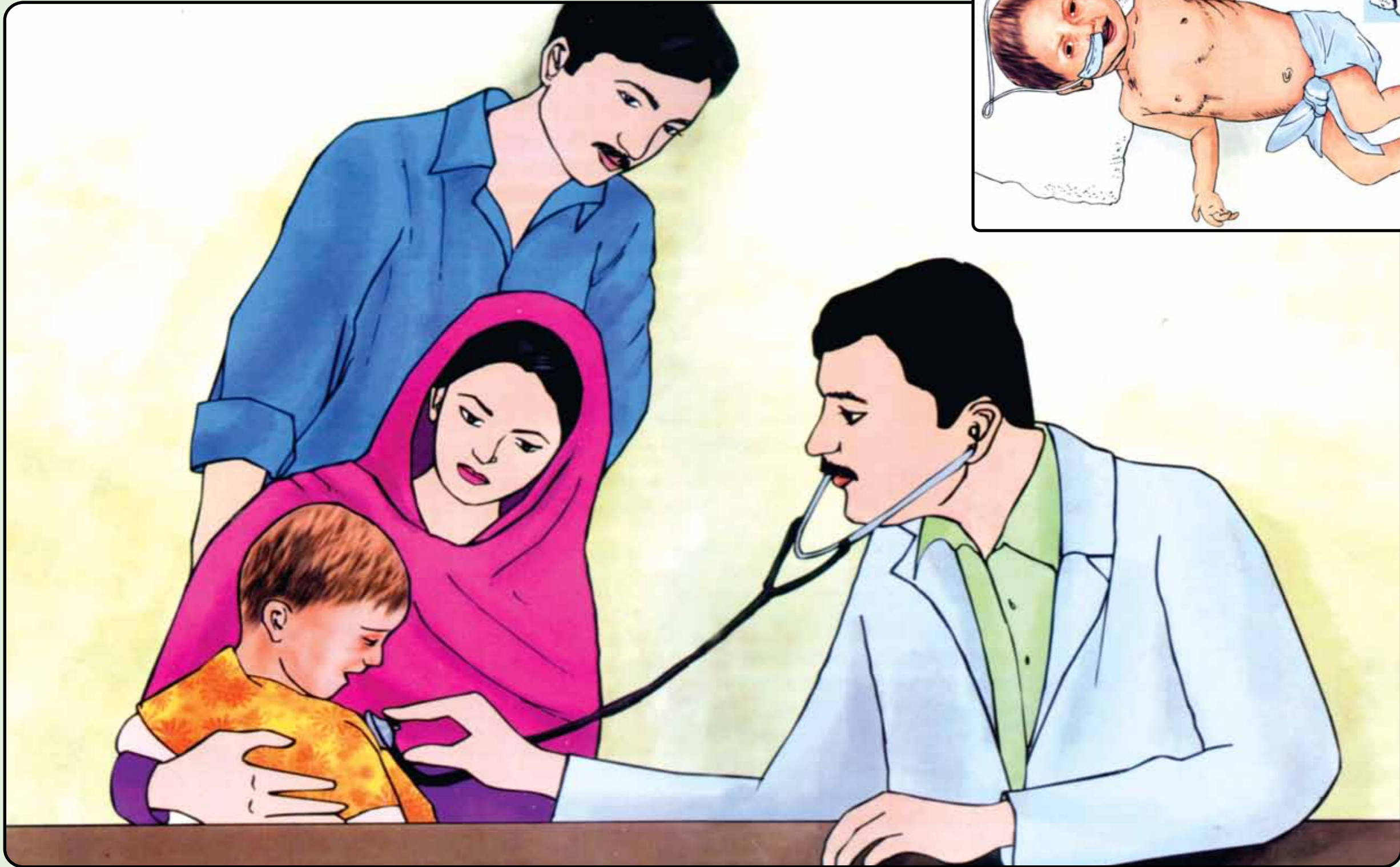
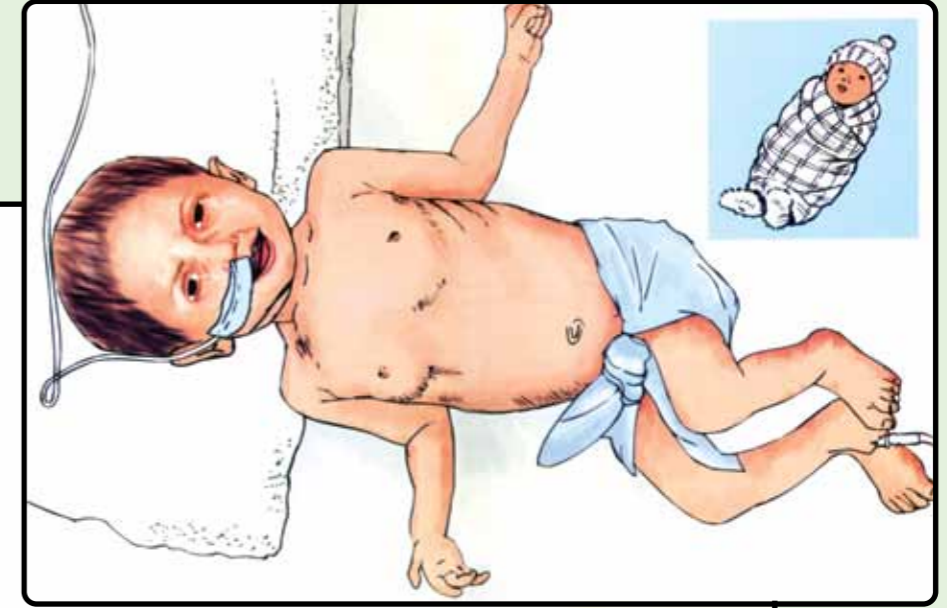
ٻار کي ڪنگهه سان گڏ هن جي ساھ ڪڍڻ جي رفتار به وڌيڪ تيز ٿي وڃي ته ۽ پاسرائيون جي شڪايت هجي ته هي خطري واري ڳالهه آهي،

اهڙي صورت ۾ ٻار کي فوري طور تي ويجهي صحت جي مرڪز تي وٺي وڃو۔

اهڙي حالت ۾ ٻار کي چڱي طرح ڍڪي رکو۔

ٻار کي ڪنگهه سان گڏ هن جي ساھ ڪڍڻ جي رفتار به وڌيڪ تيز ٿي وڃي ته ۽ پاسرائيون جي شڪايت هجي ته هي خطري واري ڳالهه آهي،

پاسرائيون جي تڪليف ۾ ٻار کي فوري طور تي هسپتال وٺي وڃو



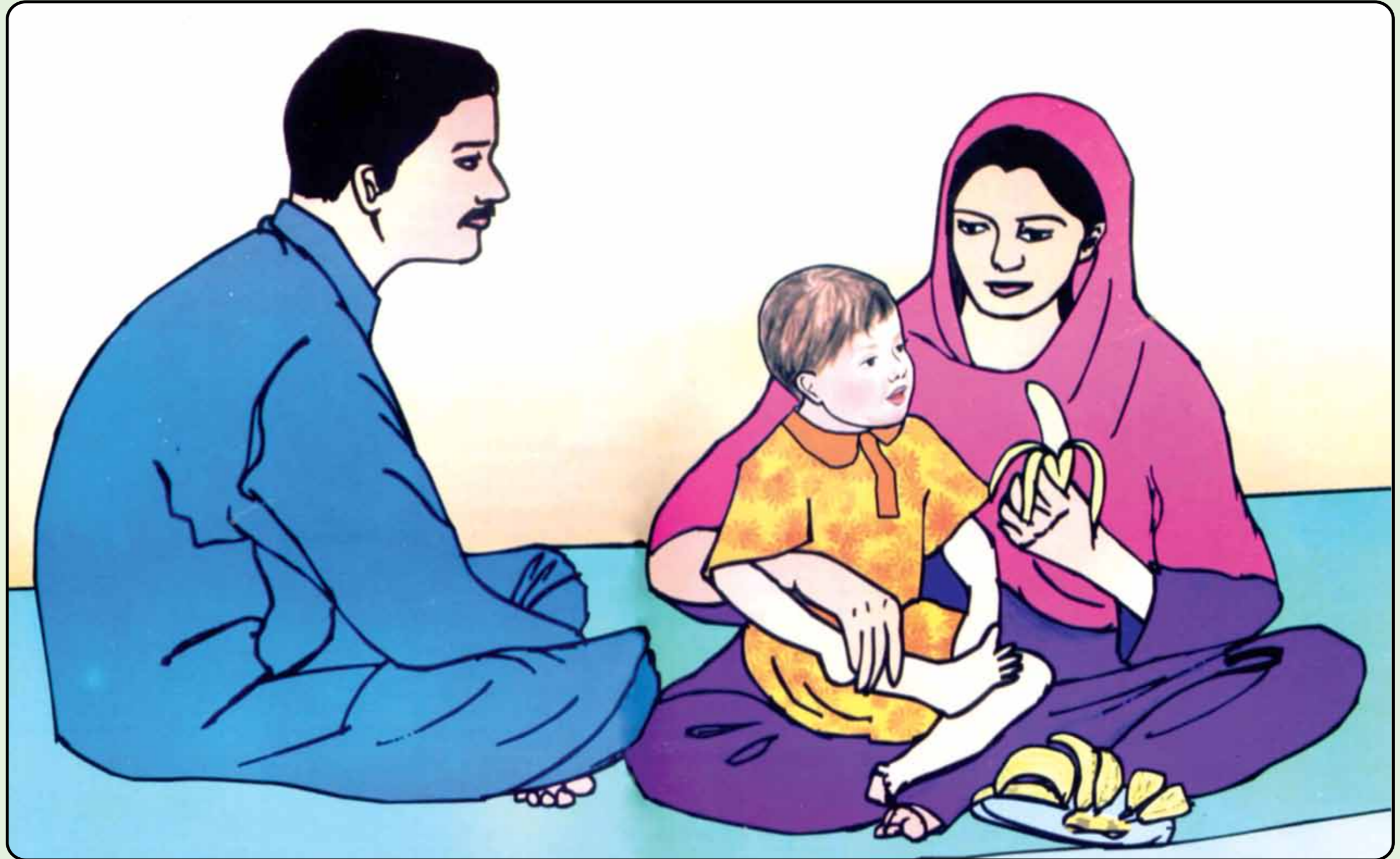
بيماري جي دوران ۽ بيماري کان پوءِ ٻار کي وڌيڪ خوراڪ جي ضرورت هوندي آهي

بيماري جي دوران ۽ بيماري کان پوءِ ٻار کي وڌيڪ خوراڪ جي ضرورت هوندي آهي، ان سان ٻار جي ڪمزوري به ختم ٿيندي ۽ ٻار جي نشوونما به برقرار رهندي.

ياد رکيو:

دستن يا ساهه جي بيماري دوران ٻار کي ماءُ جو کير جاري رکيو بلڪ وڌيڪ پيارجي ۽ ٻي خوراڪ به بند نه ڪجي.

بیماری جي دوران ۽ بیماری کان پوءِ ٻار کي وڌيڪ خوراڪ جي ضرورت هوندي آهي



ليٽرين جو استعمال تمام ضروري آهي

ڪيتري ئي بيماريون مثال طور: يرقان، تائيفائيڊ، هيضه وغيره ڪلي جاء تي ڪاڪوس ڪرڻ، ۽ ڪاٺ پيڻ جي شين کي گندا هٿ لڳڻ جي ڪري ٿين ٿيون۔ ڪلي جاء تي ڪاڪوس ڪرڻ جي ڪري گندگي ڪاٺ پيڻ جي شين ۾ شامل وڃي ٿي۔ اهڙي ريت بيماريون پکڙجن ٿيون۔ ڪاڪوس کان پوءِ هٿن کي چڱي طرح صاف نه ڪرڻ جي ڪري گندگي جسم ۾ پهچي وڃي ٿي ۽ بيمارين جو سبب بڻجي ويندي آهي۔ تنهنڪري ليٽرين جو استعمال تمام ضروري آهي۔

ضروري اقدامات

☆ پيشاب يا ڪاڪوس لاءِ هميشه ليٽرين جو استعمال ڪجي۔ ٻارن کي به ليٽرين استعمال ڪرڻ جو عادي بڻايو۔

☆ استعمال کان پوءِ ليٽرين کي صاف ڪري ڇڏيو ته جراثيم پين کي نه لڳن .

☆ ليٽرين استعمال ڪرڻ کان پوءِ پنهنجا هٿ پاڻي ۽ صابن سان چڱي طرح ڌوئي وٺو۔

☆ گهر جي تمام ماڻهن ۽ ٻارن لاءِ ليٽرين استعمال ڪرڻ لازمي آهي۔ ليٽرين استعمال ڪرڻ کان پوءِ پنهنجا هٿ پاڻي ۽ صابن سان چڱي طرح ڌوئي وٺو۔

☆ جيڪر صابن دستياب نه هجي ته ڪنهن ٻي شي کي استعمال ڪجي۔

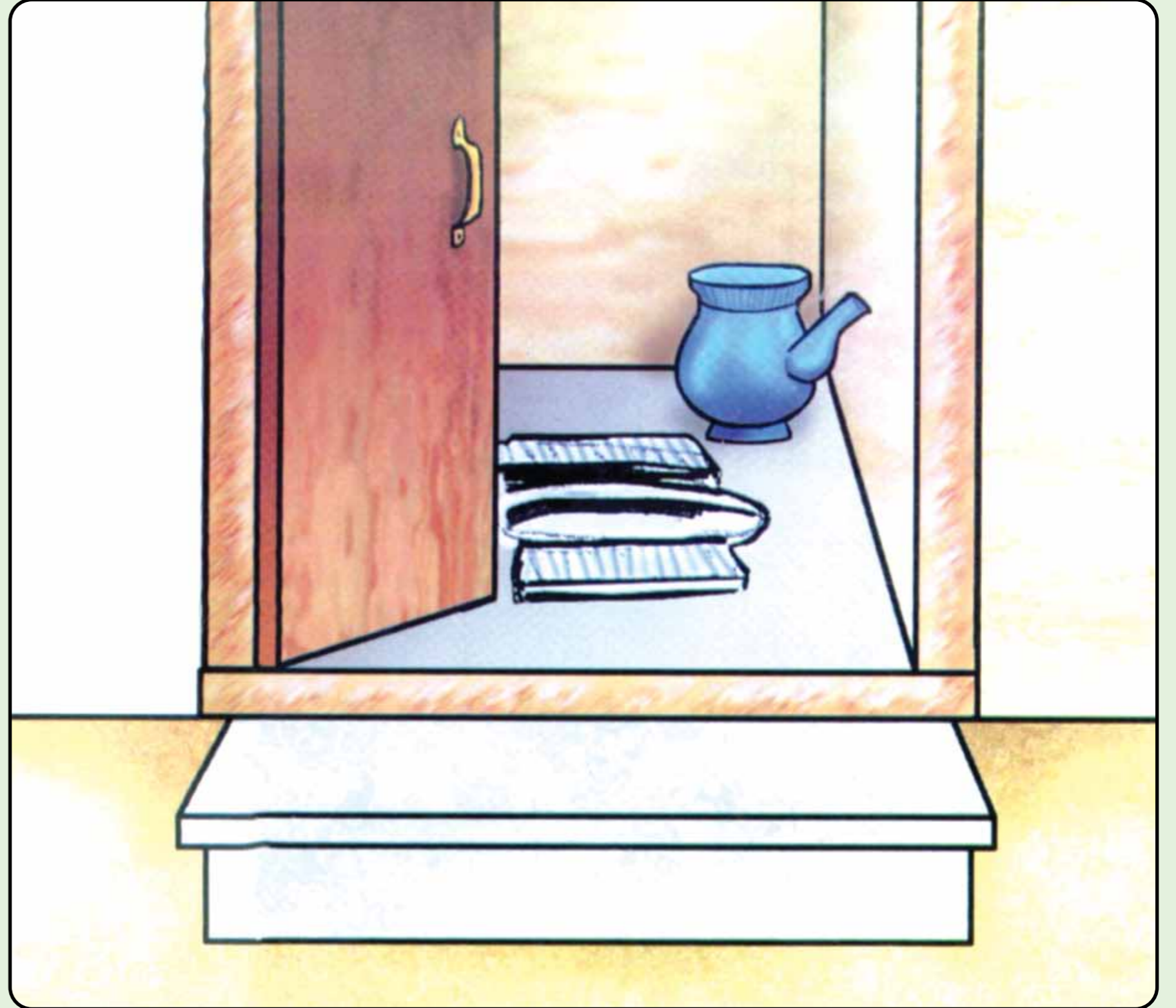
ليٽرين استعمال ڪرڻ لازمي آهي جيئن ته بيماريون نه پکڙي نه سگهن



ليٽرين استعمال ڪرڻ کان پوءِ صابن ۽ پاڻي سان پنهنجا هٿ چڱي طرح ڌوئي وٺو



ليٽرين کي صاف رکڻ تمام ضروري آهي

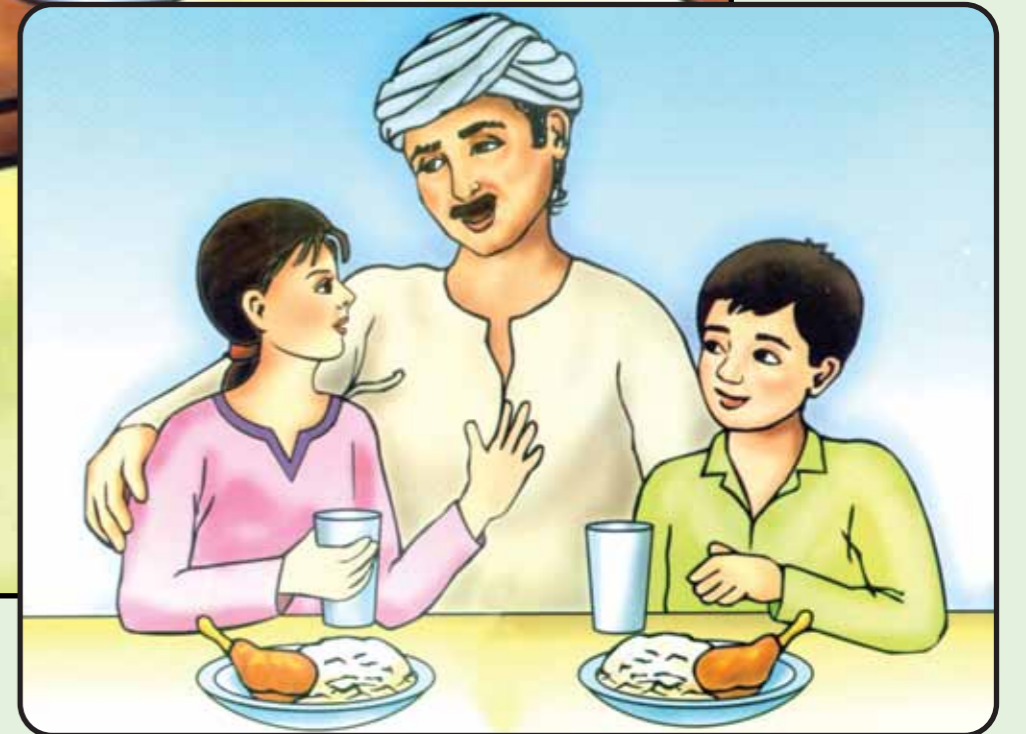


پُٽُ خدا جي نعمت آهي ته ڏي خدا جي رحمت

پُٽُن ۽ ڏين جي صحت ۽ تن درستي لاءِ برابر
۽ هڪ جهڙي خوراڪ ڏيو.

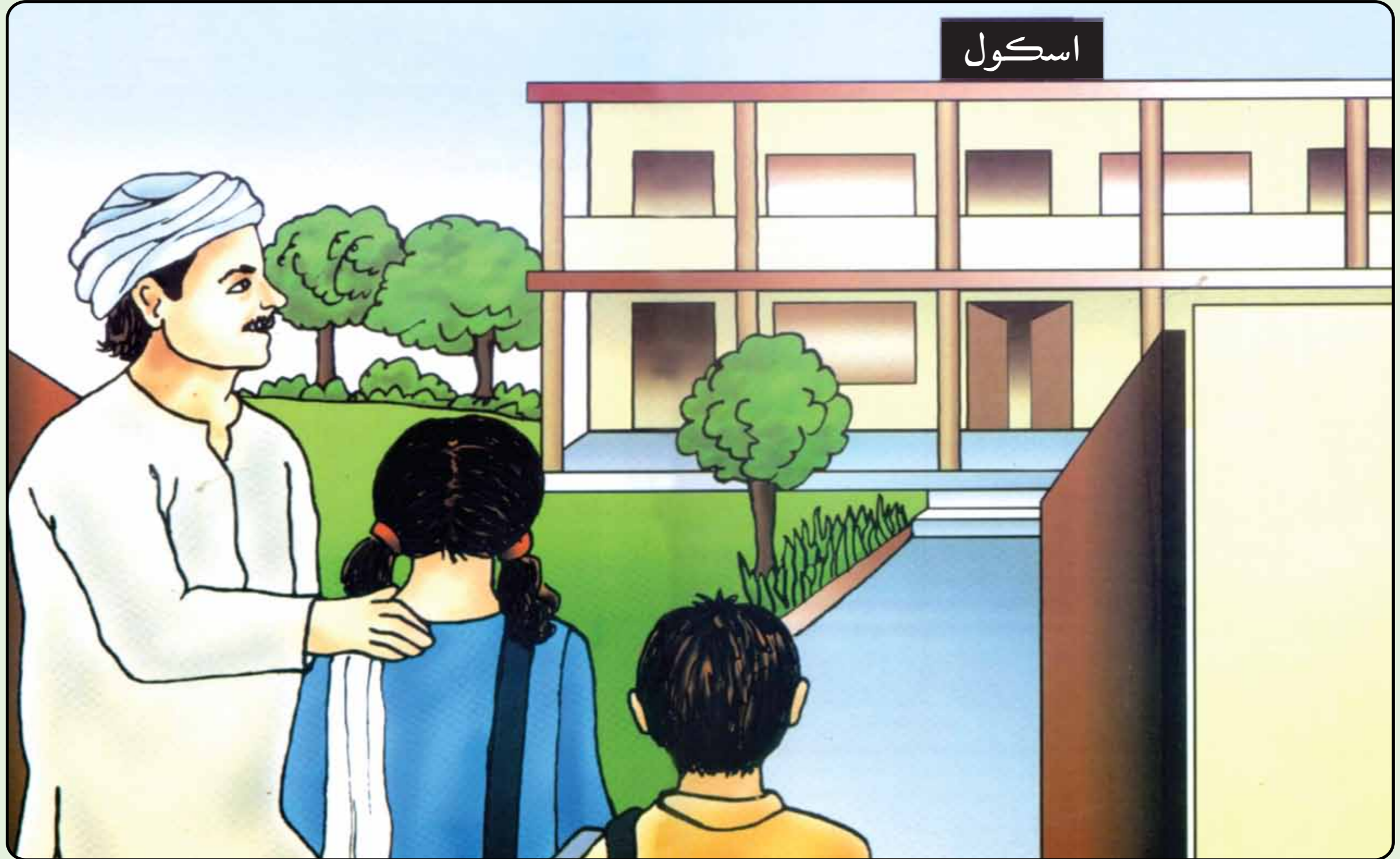
پُٽُن ۽ ڏين پنهنجن کي ماءُ ۽ پيءُ جي شفقت،
محبت، علاج ۽ توجهه جي ضرورت ٿيندي آهي.

پُٽن ۽ ڌين پنهين کي ماءُ ۽ پيءُ جي شفقت،
محبت، علاج ۽ توجهه جي ضرورت ٿيندي آهي۔



علم حاصل ڪرڻ هر مسلمان مرد ۽ عورت تي فرض آهي۔
پنهنجي پٽ ۽ ڌيءَ پنهنجن کي اسڪول موڪليو ۽ انهن کي تعليم ڏياريو۔

پنهجي پُٽ ۽ ڌي پنهنجن کي اسڪول موڪليو ۽ انهن کي تعليم ڏياريو



صفائي اڌ ايمان آهي

- ☆ کاڌو تيار ڪرڻ کان اڳ ۾ پهنجا هٿ، پاڻي ۽ صابن سان چڱي طرح ڌوئي وٺو.
- ☆ کاڌي کائڻ کان اڳ ۾ پاڻ ۽ ٻارن جي هٿن کي پاڻي ۽ صابن سان چڱي طرح ڌوئي وٺو.
- ☆ سيوه ۽ ٻاجين کي چڱي طرح ڌوئي استعمال ڪريو.
- ☆ کائڻ پيئڻ جي شين کي ڍڪي رکو.
- ☆ ياد رکو ته: ڪاهڻ پيئڻ جي شين ڪا هٿ لائڻ ۽ ٻار کي ڪارائڻ کان اڳ ۾ پهنجا هٿ، بيمارين کان بچاء لاءِ، ڌوئڻ ضروري آهي.
- ☆ فقط پاڻي سان هٿ ڌوئڻ ڪافي نه آهي، هن سان گڏ صابن جو استعمال به ضروري آهي.
- ☆ جيڪر صابن دستياب نه هجي ته ڪنهن ٻي شي کي استعمال ڪجي.

صفائي اذ ايمان آهي

