# اپنے بے بی سے لطف اندوز ہوں

## تاحیات کامیابی کے لیے صحت
## مند بنیاد کی تعمیر

NYC Health

# مشمولات


1
پیار اور توجہ

2
آپ کا بے بی کیا کہہ رہا ہے

3
کیا آپ بے بی کو بگاڑ سکتی ہیں؟

4
معمولی چیزوں کو اہم بنائیں

5
رشتے اہمیت رکھتے ہیں

6
آپ کے بے بی کو معلوم ہوتا ہے جب آپ افسردہ ہوتی ہیں

7
بے بی بلیوز اور وضع حمل کے بعد کی افسردگی

8
ہر کسی کو تعاون درکار ہوتا ہے

9
بے بیز اپنے گردوپیش کی دنیا سے متاثر ہوتے ہیں

10
مدد کیسے حاصل کریں

# 1 پیار اور توجہ

**والدین، خاندان اور نگراں: آپ بے بی کی زندگی میں سب سے اہم فرد ہیں۔** آپ کا پیار اور توجہ کھانے اور رہنے کی جگہ کی طرح ہی اہم ہیں۔

**جب آپ کا بے بی روئے تو اسے آرام پہنچائیں۔** جب آپ انہیں گود میں لیتی ہیں تو اس سے وہ پرسکون ہو جاتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ یہ *آپ* ہی ہیں — وہ آپ کی آواز اور بو کو جانتے ہیں۔ جب آپ کا بے بی روتا ہے تب یہ بتانا کہ آپ ان کے پاس ہی ہیں انہیں ایسا احساس دلاتا ہے گویا وہ اکیلے نہیں ہیں۔

**اپنے بے بی کو پکڑیں۔** جب آپ اپنے بے بی کو جھلاتی ہیں تو انہیں مامون ہونے کا احساس ہوتا ہے اور جب آپ انہیں گود میں بھینچتی ہیں تو انہیں محبوب ہونے کا احساس ہوتا ہے۔ بعض اوقات اپنے بے بی کو یہ دکھانے کے لیے کہ آپ ان کا خیال رکھتی ہیں محض ایک لمس یا ایک مسکراہٹ کافی ہوتی ہے۔

**معمولی چیزوں کو اہم بنائیں۔** بہت زیادہ شفقت بھری نگہداشت دینے سے آپ کے بے بی کی سماجی اور جذباتی نشوونما کی تعمیر ہوگی۔ اس اساس کو بروقت فروغ دینا انہیں پری اسکول اور اس سے آگے کے لیے تیار کرتا ہے۔

# 2

# آپ کا بے بی کیا کہہ رہا ہے

### آپ کے بے بی میں ولادت کے وقت سے ہی احساسات ہوتے ہیں۔

شروع میں آپ کا بے بی محض چند جذبات کا اظہار کرے گا۔ جب وہ آسودہ ہوں گے تو کوکو کرکے یا مسکرا کر اور جب وہ افسردہ ہوں گے تو رو کر یا پھس پھسا کر آپ کے سامنے اس کا اظہار کریں گے۔ آپ کے بے بی کے بڑے ہونے پر، وہ خوش ہونے پر غوں غاں کریں گے یا مسرت کے ساتھ اپنے بازوؤں اور ٹانگوں کو جھلائیں گے۔

اگرچہ آپ کا بے بی بول نہیں سکتا ہے، مگر وہ آپ سے بات چیت کرنا سیکھ رہے ہوتے ہیں۔ وقت گزرنے پر، آپ ان کے رونے کی مختلف صورتیں اور حرکات و سکنات کو جان لیں گی۔

### آپ کا بے بی کس طرح آپ کی توجہ حاصل کرتا ہے۔

آپ کا بے بی آپ کی توجہ پانے کے لیے آپ کی آوازوں اور حرکات و سکنات کو دہرائے گا۔ بعد میں، آپ کا بے بی الفاظ کے ساتھ یہی کام کرے گا۔ جب وہ احساسات ظاہر کرتے ہیں تو وہ آپ کے ردعمل کو تلاش کر اور آپ کے جوابات سے سیکھ رہے ہوتے ہیں۔ وہ آپ کے چہرے کے اتار چڑھاؤ کی نقل کریں گے اور آپ کے احساسات کو سمجھنا شروع کریں گے۔

### اپنے بے بی سے بات کریں اور ان کی بات سنیں۔

پڑھنے، گانے اور کہانیاں سنانے سے آپ کے بے بی کو آپ سے مربوط ہونے اور اس پیار اور شفقت کو محسوس کرنے میں مدد ملے گی جو بڑھنے اور نشوونما پانے کے لیے انہیں درکار ہوتی ہے۔

سرگرمیاں شیئر کرنے سے آپ کے بے بی کے دماغ کو نشوونما پانے میں مدد ملتی ہے۔ ابھی آپ کا بے بی باری لینا اور توجہ دینا اور لینا سیکھ رہا ہے۔ یہ وہ اہم سماجی صلاحیتیں ہیں جو آپ کے بے بی میں تاحیات رہیں گی۔

# 3 کیا آپ بے بی کو بگاڑ سکتی ہیں؟

ہو سکتا ہے آپ نے یہ سنا ہو کہ بے بی کو رونے دینا ٹھیک ہے یا یہ کہ انہیں بہت زیادہ گود میں لینا انہیں بگاڑ دے گا۔ *یہ بات درست نہیں ہے۔*

**بے بیز بہت زیادہ پیار اور توجہ سے بگڑ نہیں سکتے ہیں۔** بے بیز صرف تبھی روتے ہیں جب انہیں کوئی چیز درکار ہوتی ہے — صاف ڈائپر، فیڈنگ، برپ یا بھاپ جانے دینا۔

ہو سکتا ہے آپ نے یہ سنا ہو کہ روتے ہوئے بے بی کو نظر انداز کرنا انہیں خود مختار بناتا ہے۔ ایسا نہیں ہے۔ یہ انہیں خوف زدہ یا غم زدہ بناتا ہے۔

**آپ کا بے بی آپ پر انحصار کرتا ہے** — نہ صرف کھانے، کپڑے یا سونے کی جگہ کے لیے، بلکہ محض آپ کی قرب سے انہیں سکون مل جاتا ہے۔ آپ کا لمس، آپ کی آواز اور آپ کی بو یہ ساری چیزیں انہیں تسکین دیتی ہیں اور انہیں مامون ہونے کا احساس دلاتی ہیں۔ آپ کی موجودگی کا علم ہونے سے انہیں سیکھنے اور بڑھنے میں مدد ملے گی۔

# 4 معمولی چیزوں کو اہم بنائیں

آپ کو اپنے بے بی کو درکار چیزیں انہیں دینے کے لیے صحیح لمحے کا انتظار کرنے یا خصوصی کھلونے خریدنے کا انتظار کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ انہیں سب سے زیادہ آپ کی اور ان تمام معمولی چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے جو آپ ان کے لیے کرتی ہیں۔

بے بیز کو روزانہ کی چیزوں — آپ کی آواز، پیکابو کھیلنا، گیت گانے اور ایک ساتھ غوں غاں کرنے سے پیار ہوتا ہے۔ جب آپ انہیں نظر آنے والی ہر چیز کو نوٹس اور ان کے بارے میں بات کرتی ہیں تو انہیں محبت ہوتی ہے: "دیکھو، کبوتر، بادل، شور کرتی بس۔ نکڑ کے اسٹور پر، پارک یا سپر مارکیٹ میں آج کیا ہو رہا ہے؟"

**اپنے بے بی کو وہ چیزیں دکھائیں اور انہیں لمس کا اپنا شعور استعمال کرنے دیں۔** بے بیز چھان بین کر کے سیکھتے ہیں۔ ان کے تجسس کی حوصلہ افزائی کریں۔ انہیں پھول، فیبرکس، بے بی کی کتابیں یا رسالوں میں موجود تصاویر دکھائیں۔ اپنے بے بی کو پہلی برفباری، آپ کے بالوں یا ٹب میں موجود کھلونوں کو چھونے دیں۔

# 5 رشتے اہمیت رکھتے ہیں

آپ کا بے بی سب سے پہلے آپ سے اور پھر دوسرے قریبی نگرانوں، جیسے دادا دادی، آیاؤں اور یومیہ نگہداشت کے عملہ سے خصوصی لگاؤ بنا رہا ہوتا ہے۔

آپ کو یہ معلوم پڑ سکتا ہے کہ آپ کا بے بی کسی نئے یا بے یقینی والے ماحول میں ہونے پر اشاروں کے مدنظر آپ کی طرف دیکھ رہا ہے یا آپ جس چیز پر نگاہ ڈال رہی ہیں اسے دیکھنے کے لیے آپ کی نگاہوں کی پیروی کر رہا ہے۔ جتنی بار آپ کا بے بی آپ کے پاس آتا ہے، آپ کا میل جول ان کے دماغ کو فروغ پانے میں مدد کرتا ہے۔

آپ کا رشتہ سیکھنے اور بڑھنے میں آپ کے بے بی کی مدد کرتا ہے۔ جب بھی آپ ملیں انہیں ڈھیر ساری مسکراہٹیں اور بغلگیریاں دیں: جب وہ بیدار ہوں، سونے سے پہلے، جب وہ فیڈنگ کر رہے ہوں اور نہانے کے وقت کے دوران۔ آپ کی مشغولیت آپ کے ساتھ ایک محفوظ انسیت تشکیل دینے میں آپ کے بے بی کی مدد کرتی ہے۔ اس سے آپ پر ان کا اعتماد بڑھتا ہے اور ایک محفوظ اساس تخلیق ہوتی ہے جس سے وہ دنیا کی چھان بین کر سکتے اور بڑے ہو سکتے ہیں۔

# 6 آپ کے بے بی کو معلوم ہوتا ہے جب آپ افسردہ ہوتی ہیں

**اپنے بے بی کا اچھی طرح خیال رکھنے کے لیے آپ کو خود کا بھی خیال رکھنا ضروری ہے۔** ایک باقاعدہ ڈاکٹر رکھیں جو آپ کو جانتا ہو، تاکہ آپ خود کو درکار نگہداشت صحت حاصل کر سکیں۔ صحت بخش کھانا کھائیں اور کافی نیند لیں اور ورزش کریں۔ بس روزانہ سیر کرنے جیسی کوئی چیز فرق لائے گی اور آپ کے مزاج کو بہتر بنائے گی۔ دوستوں اور فیملی سے مربوط ہونے کا وقت نکالیں۔

**سکون حاصل کرنے کے صحت مند طریقے تلاش کریں۔** جب بے بی سوئے تو ایک جھپکی لے لیں۔ گھر سے باہر نکلیں — بے بی کو لے کر پارک یا کریانہ اسٹور پر جائیں۔ کام کے بعد اپنے پیروں کو آرام دیں۔ بے بیز کو آپ کے تناؤ کی سطح کا شعور ہوتا ہے۔ اپنے تناؤ کی سطح کم رکھنے کے لیے خود کا خیال رکھیں۔

# 7 بے بی بلیوز اور وضع حمل کے بعد کی افسردگی

بہت ساری نئی ماؤوں کو اپنے مزاج میں تبدیلیوں کا تجربہ ہوتا ہے اور اپنے بے بی کی پیدائش کے بعد وہ اکثر دفعہ زیادہ روتی ہیں۔ یہ عام بات ہے اور عموماً چند ہفتوں میں ختم ہو جاتی ہے۔

لیکن اگر آپ زیادہ رو رہی ہیں یا دو ہفتے سے زیادہ مدت تک غم، احساس جرم، ناامیدی یا مغلوبیت کا احساس ہوتا ہے تو ہو سکتا ہے آپ کو وضع حمل کے بعد کی افسردگی ہو۔ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

افسردگی کی وجہ سے آپ کے لیے اپنے بے بی کی نگہداشت کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ نیز، اس سے آپ کے بے بی کو تناؤ ہو سکتا ہے جس سے طویل مدتی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

**خاموشی میں مبتلا مت ہوں۔** افسردگی کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ مدد یا ذہنی صحت سے متعلق حوالوں کے لیے، اپنے ڈاکٹر سے بات کریں یا **311** پر یا NYC Well کو **888-692-9355** پر کال کریں۔

# 8 ہر کسی کو تعاون درکار ہوتا ہے

جلد یا بدیر ہر والدین کے ساتھ ایسا ہوتا ہے: بے بی رونا بند نہیں کرے گا۔ آپ نے ہر چیز — فیڈنگ، لاڈ پیار، نیا ڈائپر یا چسنی آزما لی ہے۔ اب آپ اس قدر تھک یا مایوس ہو گئی ہیں کہ کچھ اور نہیں آزما سکتی ہیں۔

اگر آپ کو اپنے جذبات کے معاملے میں مشکل وقت درپیش ہے تو بے بی کو پالنے میں ڈالیں اور چند منٹ آرام کریں۔ پانچ گہری سانسیں لیں — آہستہ آہستہ سانس لیں اور خارج کریں — اور پھر بے بی کے محفوظ ہونے کو یقینی بنانے کے لیے انہیں چیک کریں۔

**تعاون طلب کرنا اہم ہے۔**
کسی دوست، فیملی ممبر یا پڑوسی کو کال کریں جو پرسکون ہونے یا قابو پانے اور آپ کی رفاقت نبھانے میں آپ کی مدد کر سکتا ہو۔ اگر آپ کو وقفہ درکار ہو تو اپنے بھروسے کے کسی فرد سے اپنے بے بی پر نگاہ رکھنے کو کہیں تاکہ آپ سیر کے لیے یا واقعتاً اپنے لیے پرلطف کسی کام کے لیے باہر جا سکیں۔

# 9

# بے بیز اپنے گردوپیش کی دنیا سے متاثر ہوتے ہیں

بچے الفاظ ادا کرنے سے پہلے بھی، تناؤ اور صدمے کو محسوس کر سکتے ہیں، یاد رکھ سکتے ہیں اور اس کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ بہت ساری چیزیں تناؤ اور صدمے کا سبب ہو سکتی ہیں: بلند آواز میں تکرار، جھگڑے، جسمانی اور جنسی بدسلوکی، دشنام طرازی اور تکلیف دہ پریشانی، الکحل یا نشہ استعمال کرنے والے لوگوں کے آس پاس ہونا، والدین یا نگراں سے محروم ہونا، یا ایسے فرد کے ذریعے بے توجہی جس کے ذمہ دار ہونے کا گمان کیا جاتا ہے۔

دیرینہ تناؤ یا صدمے کی زد میں آنا آپ کے بے بی کے دماغ کی نشوونما میں خلل ڈال سکتا ہے اور طویل مدتی طبی مسائل کا سبب بن سکتا ہے۔ دیرینہ تناؤ یا صدمے کی زد میں آنے والے بچوں میں آموزش، یاد داشت اور ارتکاز – اسکول میں کامیابی کے لیے درکار صلاحیت کے مسائل بھی ہو سکتے ہیں۔

**اگر آپ یا آپ کے بے بی کو سنگین تناؤ یا صدمے کا سامنا ہوا ہے تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔** محفوظ محسوس کرنے میں اپنے بے بی کی مدد کریں۔ ایک مستحکم معمول تیار کریں تاکہ آپ کو متوقع چیزوں کا علم ہو اور آپ انہیں ڈھیر ساری پیار بھری توجہ دے سکیں۔ خود اپنے تناؤ سے واقف رہیں اور خود کا بھی خیال رکھیں۔

# 10 مدد کیسے حاصل کریں

والدین ہونا مشکل ترین اور آپ جو بھی کام کریں گے اس میں سب سے اہم کام ہو سکتا ہے۔ آپ کو یہ کام اکیلے کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ نئے لوگوں سے ملنے اور تعاون تلاش کرنے کے لیے کسی گروپ میں شامل ہوں۔ نئے والدین اور نگرانوں کے لیے بہت سارے گروپ موجود ہیں۔

اپنے بے بی کی سماجی اور جذباتی نشوونما کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، **اپنے معالج اطفال یا فیملی ڈاکٹر سے بات کریں**۔ آپ کا ڈاکٹر ہر مرحلے پر متوقع چیزیں بتا سکتا ہے، آپ کے بے بی کے ساتھ لگاؤ کے مدنظر سرگرمیاں تجویز کر سکتا ہے اور کسی تشویشات میں مدد کر سکتا ہے۔

اگر آپ کو نئے بے بی سے یا اپنی زندگی میں آنے والی تبدیلیوں سے نمٹنے میں مشکل وقت کا سامنا ہو رہا ہے یا اگر آپ کو ذہنی صحت سے متعلق حوالہ درکار ہے تو **311** پر یا NYC Well کو **888-692-9355** پر کال کریں۔

اگر آپ یا آپ کے بچے کو تکلیف پہنچانے والے کسی فرد کے بارے میں آپ کو فکر لاحق ہے تو **311** پر کال کریں اور **خانگی تشدد کی ہاٹ لائن (Domestic Violence Hotline)** کو پوچھیں یا ہاٹ لائن کو براہ راست **800-621-4673** پر کال کریں۔ کوئی نہ کوئی آپ کی مدد کرے گا اور خدمات ترک وطن کی حیثیت سے قطع نظر فراہم کی جاتی ہیں۔

NYC Well اور خانگی تشدد کی ہاٹ لائن روزانہ 24 گھنٹے، ہفتے کے ساتوں دن اور متعدد زبانوں میں دستیاب ہیں۔

**کسی ہنگامی حالت میں 911 پر کال کریں۔**

اس بروشر کی کاپیوں کا آرڈر کرنے کے لیے،
**311** پر کال کریں۔

یہ بروشر آن لائن پڑھنے کے لیے،
**nyc.gov/health** ملاحظہ کریں اور
**"Enjoy Your Baby" (اپنے بے بی سے لطف اٹھائیں)** کو تلاش کریں۔

اس بروشر پر نظر ثانی اور اس کی دوبارہ اشاعت ممنوعات کے بیجا استعمال اور ذہنی صحت خدمت کی انتظامیہ (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)، امریکی محکمہ صحت و انسانی خدمات (Health and Human Services, HHS) کی جانب سے گرانٹ نمبر 1H79SM060274 کے تحت ہوئی تھی۔ آراء، پالیسیاں اور افکار مصنفین کے ہیں اور وہ لازمی طور پر SAMHSA یا HHS کی آراء، پالیسیوں اور افکار کی عکاسی نہیں کرتے ہیں۔

DMH163020E - 4.20

NYC Health

Urdu