

تحفظ اطفال: جو فرد آپ کے بچے کی دیکھ بھال کرتا ہے اس کے تئیں محتاط رہیں CHILD SAFETY: BE CAREFUL WHO CARES FOR YOUR CHILD

نگران کا انتخاب کرتے وقت والدین کو چاہیے کہ ایسے فرد کا انتخاب کریں:

- جسے نوزائیدہ اور چھوٹے بچوں کی دیکھ بھال کرنے کا تجربہ ہو
- جو اس قدر حوصلہ مند اور پختہ کار ہو کہ چڑچڑے، حد سے زیادہ مشتعل یا رونے والے بچے کی دیکھ بھال کر لے
- اس بات کو سمجھے کہ چھوٹے بچوں پر لازماً ہمیشہ نگاہ رکھنی چاہیے
- جو سزا کے طور پر بچے کو جھنجھوڑے نہیں، اسے مارے نہیں، اسے ڈانٹتے نہیں، اس کا مذاق نہ اڑائے یا اس سے غذا نہ چھین لے
- جو الکحل یا منشیات کا بیجا استعمال نہیں کرتا ہے، ہتھیار نہیں رکھتا ہے، اور بچے کو دیگر ایسے بچوں کے آس پاس نہیں جانے دے گا جو ہوسکتا ہے کہ شراب نوشی کرتے ہوں، منشیات استعمال کرتے یا خریدتے ہوں، یا ہتھیار رکھتے ہوں۔

امکانی طور پر مضرت رساں نگران بشمول ایسے فرد کی انتہائی علامات موجود ہیں جو:

- بچے کے برہم مزاج ہونے، رونے یا نازیبا برتاؤ کرنے پر غصہ یا انتہائی بے حوصلہ ہوتا ہے
- اپنے ساتھیوں کے ساتھ پر تشدد اور / یا سخت گیر ہے
- جسمانی یا زبانی طور پر بچوں کے ساتھ بدسلوک ہے
- الکحل اور منشیات، بشمول چرس کا عادی ہے
- نسخے والی ایسی دوائیں استعمال کر رہا ہے جن کے غلط ضمنی اثرات ہوتے ہیں یا جو انہیں غنودہ کر دیتی ہیں، یا
- کسی وجہ سے لائق اعتبار نہیں ہے

جب آپ کا / کی نوزائیدہ یا نونہال بچہ / بچی روتا / روتی ہے اس وقت چاہیے آپ کو جتنا بھی قدر غصہ ہو یا جتنی بھی مایوسی کا احساس ہو، اور چاہیے وہ بچہ یا بچی جس قدر بھی روتا یا روتی ہو، اپنے نوزائیدہ یا نونہال بچے کو کبھی بھی جھنجھوڑیں نہیں۔ جھنجھوڑنے کی وجہ سے دماغ میں جریان خون ہوسکتا ہے جو بچے کو زخمی یا یہاں تک کہ انہیں ہلاک بھی کرسکتا ہے۔ بچے کے فروغ پذیر دماغ کو سنگین چوٹ پہنچانے کے لئے صرف چند لمحوں کا جھنجھوڑنا کافی ہوتا ہے۔

- اپنے بچے کو کبھی نہ جھنجھوڑیں
- یقینی بنائیں کہ وہ بھوکا، گیلا، سرد یا گرم نہیں ہے
- کوئی مسکن چیز پیش کریں
- بچے کو اپنے سے قریب رکھ کر، اپنے بازوؤں میں، یا کیریئر میں، آس پاس گھمائیں۔ اس سے بات کریں یا اسے گانا سنائیں
- بات کرنے کے لئے کسی بھروسہ مند دوست، رشتہ دار یا پڑوسی کو بلائیں یا اپنے پاس آنے اور آپ کا ساتھ دینے کے لئے کسی کو بلائیں
- جب یہ ساری چیزیں ناکام ہو جائیں تو، اپنے بچے کو پالنے میں رکھیں۔ یقینی بنائیں کہ وہ محفوظ ہیں۔ ہر پانچ منٹ یا اتنے ہی وقفے پر دیکھتے رہیں۔ بچے کو رونے دینا زیادہ بہتر ہوتا ہے بجائے کوئی ایسا کام کرنے کے جو رونا بند کرنے کے لئے نقصان دہ ہوسکتا ہے

وسائل

- 800-342-7472 پر پیرنٹ ہیلپ لائن یا www.preventchildabuse.org ملاحظہ کریں
- سیف بوریزن ڈومیسٹک وائلنس ہاٹ لائن (800-621-4673) HOPE (800-621-4673)، TDD (سماعت میں نقص) 866-604-5350
- NY فاؤنڈلنگز فیملی کرائس سٹئر www.nyfoundling.org/crisis-nursery پر 888-435-7553

- افسردگی، الکحل اور منشیات کی دشواریوں کے لئے مدد، (800-543-3638) 800-LifeNet
- بچے کے ساتھ بدسلوکی یا بے توجہی کی اطلاع دینے کے لئے 800-342-3720 یا 311 پر کال کریں