ماں کے ساتھ ساتھ
باپ کی محبت و توجہ
بچے کو ایک مستحکم
مستقبل کی بنیاد فراہم
کرتی ہے

Blue Veins®
(Women Welfare & Relief Services)
(N.W.F.P) PAKISTAN.
blueveins@brain.net.pk

شیرخوار بچے کی زندگی میں والد کا کردار

اہمیت:

اللہ تعالیٰ نے انسان کو دیگر نعمتوں کے ساتھ ساتھ اولاد کی نعمت سے بھی نوازا ہے۔ ایک بچے کی پیدائش بلاشبہ والدین کے لیے بہت خوشی کا باعث ہوتی ہے مگر اس خوشی کے ساتھ ساتھ اس وقت والدین میں ایک ذمہ داری کا احساس بھی پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کی تندرست ذہنی، جسمانی نشوونما اور اسے ایک بہترین ماحول کی فراہمی کی ذمہ داری۔ اس احساس کا جنم لینا ایک نارمل بات ہے اور والدین خوشی سے اس ذمہ داری کو قبول کر لیتے ہیں۔

یہ ایک توجہ طلب بات ہے کہ ہر کوئی بچے کو اپنا دودھ پلانے والی ماؤں کے بارے میں بات کرتا ہے۔ ہر جگہ دودھ پلانے والی ماں اور بچے کی تصاویر ان کی محبت کا اظہار کرتی نظر آتی ہیں۔ ماں کی اہمیت سے انکار ممکن نہیں مگر کیا اس محبت کے رشتے کے پروان چڑھنے میں باپ کا کوئی کردار نہیں؟ کیا باپ کو اس عمل سے خارج کیا جا سکتا ہے؟

اگر ماں بچے کو اپنا دودھ پلانے کا ارادہ کر لے تو کیا باپ کی بچے کی ابتدائی نشوونما میں کوئی اہمیت نہیں رہ جاتی؟ ہوسکتا ہے وہ شخص جو پہلی بار باپ کے رتبے پر فائز ہوا ہو وہ اس احساس سے دوچار ہو کہ جب تک بچہ بڑا نہیں ہو جاتا اس کا کوئی اہم کردار نہیں مگر تجربہ کار والدین کے خیالات اس کے برعکس ہوتے ہیں۔ مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ ماں کا بچے کو اپنا دودھ پلانے کے عمل میں اور اسے دو سال تک جاری رکھنے میں باپ کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔

اگرچہ باپ ماں کی طرح بچے کو دودھ نہیں پلا سکتا تاہم وہ اس عمل کو کامیابی سے ضرور ہمکنار کر سکتا ہے۔ اس کی حوصلہ افزائی ہی اس قدرتی عمل کو ماں اور بچے دونوں کے لیے خوشگوار اور آسان بنا سکتی ہے۔

اپنے بچے کی نئی زندگی کی شروعات پر ماں اور باپ دونوں کے پاس اُسے دینے کے لیے بہت کچھ ہوتا ہے۔ جس کا کوئی نعم البدل نہیں۔ ماں اور باپ دونوں اپنے اپنے طریقے سے بچے سے تعلق بناتے ہیں۔ نومولود بچے سے تعلق صرف اسے دودھ پلانے تک محدود نہیں ہوتا اور بھی بہت طریقوں سے محبت کے اس لازوال تعلق کو جنم دیا جا سکتا ہے۔

دودھ پلانے کے عمل کو تحفظ، تعاون اور فروغ دیجئے

ہر باپ اپنے بچوں کو زندگی کی ہر قسم کی آسائشیں مہیا کرنے کے لیے تگ و دو کرتا ہے مگر اس تگ و دو میں اکثر وہ اپنے بچے کی نفسیاتی ضروریات کو نظرانداز کر دیتے ہیں جس سے بچے کی آنے والی زندگی پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

ہمارے معاشرے میں زیادہ تر مرد یہ تصور کرتے ہیں کہ بچے کو بوتل سے دودھ پلانا ہی اس عمر کے بچے سے محبت کے اظہار کا واحد طریقہ ہے۔ حالانکہ ایسا نہیں ہے۔ نومولود بچے جھولے کے بجائے انسانی گود کو زیادہ پسند کرتے ہیں۔ جسم کی حرکت کو محسوس کرنا چاہتے ہیں۔ ایک باپ اپنے چھوٹے سے بچے کی ان چھوٹی چھوٹی خواہشوں کو آسانی سے پورا کر سکتا ہے۔ اگر بچے کو بھوک لگتی ہے اور باپ اسے ماں کو گود تک لاتا ہے تو بچے کو لاشعوری طور پر باپ کی طرف سے تحفظ کا احساس ہوتا ہے اور وہ اس سے جلد مانوس ہو جاتا ہے۔

باپ کی حوصلہ افزائی نہ صرف بچے کے لیے بلکہ اس کی ماں کے لیے بھی نہایت اہم ہوتی ہے۔ خاص طور پر شروع کے دنوں میں جب بچے کو تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد دودھ پلانے کی وجہ سے نیند کی کمی اور ہارمونل تبدیلی سے اکثر مائیں دودھ پلانے کے عمل سے گھبرا جاتی ہیں۔ یہ حوصلہ افزائی لوگوں کی طرف سے ماں کا دودھ نہ پلانے یا ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ ڈبے کا بھی دودھ پلانے جیسے مشوروں کی حوصلہ شکنی کا باعث بھی بنتی ہے۔

ابتداء ہی سے باپ کی بچے سے محبت اور توجہ بچے کی جسمانی اور ذہنی نشوونما میں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے۔

☆ بڑے بچوں کا خیال رکھیں تاکہ ماں اپنے چھوٹے بچے کو زیادہ وقت دے سکے۔

☆ اپ اپنی شریک حیات کیلئے اس کی پسندیدہ خوراک تیار کر سکتے ہیں۔

☆ جس وقت وہ بچے کو دودھ پلا رہی ہو اس وقت آپ گھر آئے مہمانوں کی تواضع کر سکتے ہیں۔

☆ بچے کی دیکھ بھال کے ساتھ ساتھ ماں کو اپنی ذات کے لیے بھی کچھ وقت نکالنا چاہیے۔ اس دوران آپ بچے کا خیال رکھیں۔

☆ ملازمت پیشہ عورت کے لیے بچے سے دوری تکلیف دہ ہوتی ہے۔ اس صورتحال میں آپ ہی اس کی ہمت باندھ سکتے ہیں۔

☆ اکثر عورتیں حمل کے دوران اپنی غذا کا خیال رکھتی ہیں مگر بچے کے پیدا ہوتے ہی وہ اس سے غافل ہو جاتی ہیں۔ آپ اس کی غذا کا خیال رکھیں۔ غذا کی کمی سے ماں اپنے بچے کو مناسب مقدار میں دودھ نہیں پلا سکتی۔

☆ بچے کی پیدائش کے بعد شروع دنوں میں اگر عورت جنسی عمل کی طرف راغب نہ ہو تو اس پر دباؤ نہ ڈالیں کیونکہ اس کی وجہ اس کے جسم میں ہارمونز کی تبدیلی ہے۔

اچھے والدین بننا اگرچہ مشکل ہے مگر یہ دنیا کا سب سے زیادہ خوبصورت اور اہم کام ہے۔

ماں کا دودھ پلانے کے فوائد:

☆ ماں کا دودھ پلانے میں کسی قسم کی تیاری نہیں کرنا پڑتی۔ کسی بھی وقت بچے کو دودھ پلایا جاسکتا ہے۔ اس کے برعکس بوتل کا دودھ تیار کرنے میں وقت لگتا ہے۔

☆ ڈبے کا دودھ خریدنے سے باپ پر اضافی معاشی بوجھ پڑتا ہے۔

☆ ماں کے دودھ میں وہ تمام اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ جو بچے کی بہترین نشوونما میں مدد کرتے ہیں۔

☆ ماں کا دودھ بچے کو مختلف بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔

☆ خود ماں بھی بچے کو اپنا دودھ پلانے سے مختلف بیماریوں مثلاً چھاتی کے کینسر وغیرہ سے محفوظ رہنے کے امکانات بڑھا سکتی ہے۔

☆ اپنا دودھ پلانے کے دوران ماہواری نہ ہونے کی وجہ سے عورت میں خون کی کمی دور ہوتی ہے۔

☆ دودھ کی بوتل جو کہ پلاسٹک کی بنی ہوتی ہے اس کے کارخانوں سے ماحول آلودہ ہوتا ہے۔

☆ بحیثیت مسلمان بچے کو دو سال تک ماں کا دودھ پلانا ثواب کا کام ہے۔

فادر سپورٹ گروپ کے اغراض و مقاصد:

ماں کا بچے کو اپنا دودھ پلانے کے عمل:

- کو تحفظ فراہم کرنا
- میں تعاون کرنا
- کو فروغ دینا

فادر سپورٹ گروپ کے لیے لائحہ عمل:

- ماں کا بچے کو اپنا دودھ پلانے کے عمل اور اس عمل میں باپ کے تعاون کے بارے میں جاننے کے لیے آپ اپنے علاقے کا سروے کر سکتے ہیں اور اسے ضلعی انتظامیہ، محکمہ صحت، سیاسی شخصیات اور میڈیا کے نمائندوں تک پہنچا سکتے ہیں۔
- ماں کا دودھ پلانے کے عمل کو تحفظ اور فروغ دینے میں باپ کی اہمیت کو اجاگر کرنے کے لیے اپنے علاقے میں مختلف آگاہی سرگرمیاں کر سکتے ہیں۔

- اپنے علاقے میں مثالی باپ کی نشاندہی کر سکتے ہیں تاکہ ان کو خراج تحسین پیش کیا جائے اور دوسرے لوگ اسکی تقلید کر سکیں۔
- ان ماؤں کو جنہوں نے کامیابی سے بچے کو دو سال تک اپنا دودھ پلایا ہو، خراج تحسین پیش کیا جا سکتا ہے۔
- اپنے ضلع میں مزید امدادی گروپ بنائیں اور انہیں فعال کرنے میں مدد کریں۔
- ماں کا بچے کو اپنا دودھ پلانے کے عمل کو تحفظ، تعاون اور فروغ کے لیے ضلع کی سطح پر مرد حضرات کا نیٹ ورک بنائیں اور مختلف کمیونٹی پارٹنرز کو ہر سطح پر عمل درآمد میں ساتھ ملائیں۔
- آپ کے علاقے میں ملازمت پیشہ خواتین جو کہ بچوں کو دودھ پلاتی ہوں ان کی ملازمت کی جگہوں پر ان کی ضروریات مثلاً بچے کو دودھ پلانے کے لیے مخصوص جگہ، بچے کو دودھ پلانے کے لیے کام میں تھوڑی دیر کا وقفہ وغیرہ کو پورا کرنے کے لیے ان کے مالکان سے رابطہ کر سکتے ہیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے ضلع میں ملازمت کرنے والی ماؤں کو مراعات فراہم ہوں۔
- زیادہ سے زیادہ افراد کو فادر سپورٹ گروپ میں شامل ہونے کی دعوت دیجئے خصوصاً وہ افراد جو پہلی بار باپ بنے ہوں۔

- فادر سپورٹ گروپ کو مزید موثر بنانے کے لیے علاقے کے با اثر شخصیات کو گروپ میں شامل کیجئے۔
- اپنے ضلع میں بے بی فرینڈلی ہسپتال اور کلینک کو فروغ دیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے ضلع میں ملازمت کرنے والی ہر خاتون کو میٹرنٹی پروٹیکشن کے بارے میں معلومات ہوں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے ضلع میں ماں کے دودھ کے مصنوعی متبادل کے بارے میں مارکیٹنگ کا بین الاقوامی ضابطہ اور اس سے متعلق ملکی قوانین پر صحیح طور پر عمل درآمد ہو رہا ہے۔
- بچوں کی خوراک کی اشیاء (ڈبے کا دودھ اور بڑھتے ہوئے بچوں کی غذا وغیرہ) کی غیر ذمہ دارانہ مارکیٹنگ پر نظر رکھیں اور تصدیق کی صورت میں اس کے خلاف مہم چلائیں۔
- اپنے بچوں کے بہتر مستقبل کے لیے مضر اجزاء سے پاک ماحول کے لیے ماحولیاتی گروپوں سے رابطہ کریں۔

آپ کا بچہ آپ کی محبت کا مستحق ہے۔

محبت کا اظہار آپ مختلف طریقوں سے کر سکتے ہیں جیسا کہ:

☆ اپنے بچے کو گود میں لیجیئے کیونکہ بچے بہت حساس ہوتے ہیں اور خوشبو کو محسوس کر سکتے ہیں۔ اس طرح وہ آپکے جسم کی خوشبو سے مانوس ہو جائے گا۔

☆ بچے کی نازک جلد کو اپنی انگلیوں سے محسوس کیجیئے کیونکہ وہ اوروں کی جلد کو محسوس کرنا چاہتے ہیں۔

☆ بچے کو گود میں اٹھا کر اس کا سر اپنے کندھے پر رکھیے اور اسے لوری سنائیں۔

☆ آپ اپنے بچے کو نہلا سکتے ہیں یا جب ماں نہلا رہی ہو تو آپ اس کی مدد کر سکتے ہیں اگر بچہ بھوک سے رو رہا ہے تو اسے ماں کی گود تک لا سکتے ہیں۔

☆ جس وقت بچہ دودھ پی رہا ہو تو آپ بچے کو ہلکی ہلکی تھپکی دے کر اپنی محبت کا اظہار کر سکتے ہیں۔

☆ بچے کو گود میں لے کر آپ گھر سے تھوڑی دور تک اسے سیر کرا سکتے ہیں۔

☆ بچے کا مساج بھی کر سکتے ہیں۔

☆ بوقت ضرورت آپ بچے کا ڈائپر تبدیل کر سکتے ہیں یا تبدیل کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

☆ اپنی مختلف حرکات وسکنات یا مزاحیہ شکلیں بنا کر بچے کو ہنسا سکتے ہیں۔

مزید معلومات کیلئے

بلیو وینز

پی او بکس 156 جی پی او پشاور کینٹ 25000

فون نمبر: 091-2590412

ای میل: blueveins@brain.net.pk

شیر خوار بچے کی زندگی میں والد کا کردار

☆ جب بچہ گھٹنوں کے بل چلنے لگے تو اس کے ساتھ زمین پر بیٹھ کر یا لیٹ کر کھیلنے میں مدد کریں۔

☆ بچے کے کپڑے تبدیل کر سکتے ہیں۔

یاد رکھیئے آپ کا اپنے بچے سے محبت کا اظہار ہی اسے آنے والی زندگی کا ایک اچھا آغاز دے سکتی ہے۔

آپ کے بچے کی ماں آپ کی محبت کی مستحق ہے۔ اُس کا خیال آپ ان طریقوں سے کر سکتے ہیں:

☆ اس بات کا خیال رکھیئے جب آپ کی بیوی بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہو تو وہ آرام دہ حالت میں ہو۔

☆ ان چیزوں کو اس کے قریب رکھیئے جو وہ دودھ پلانے کے عمل کے دوران استعمال کر سکتی ہے مثلاً تکیہ، پانی کا گلاس، پاؤں رکھنے کے لیے سٹول وغیرہ۔

☆ اگر ماں نہ جانتی ہو کہ دودھ پیتے ہوئے بچے کی پوزیشن ٹھیک نہیں ہے تو آپ بچے کی پوزیشن درست کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

☆ بچے کی پیدائش کی وجہ سے ماں بہت کمزور ہو جاتی ہے لہٰذا اس کے آرام اور نیند کا خاص خیال رکھیں تا کہ اس کی صحت جلد بحال ہو سکے

☆ گھر کے کام کاج میں اس کا ہاتھ بٹائیں۔

مالی تعاون

WABA