

## (فالج) (Cerebral Palsy)

فالج کیا ہے؟

فالج کا مطلب ہے دماغ کا مفلوج ہونا۔ یہ ایسی معذوری ہے جس سے حرکت اور جسم کی حالت متاثر ہوتی ہے۔ یہ اس وقت ہوتی ہے جب پیدائش سے پہلے، پیدائش کے وقت یا بچپن میں دماغ کو نقصان پہنچے۔ سارا دماغ متاثر ہونے کے بجائے صرف وہ حصے متاثر ہوتے ہیں جو حرکت کو کنٹرول کرتے ہیں۔ دماغ کے متاثرہ حصے دوبارہ ٹھیک یا حیرت فراب نہیں ہوتے۔ لیکن جسم کی حرکت اور اس سے متعلقہ دوسرے مسائل بہتر یا بدتر ہو سکتے ہیں۔ اس بات کا انحصار اس بات پر ہے کہ ہم بچے سے کیسا سلوک کرتے ہیں اور بچے کا دماغ کس حد تک متاثر ہوا ہے۔ ہم جتنی جلدی شروع کریں اتنی زیادہ بہتری لائی جا سکتی ہے۔

کئی ممالک میں فالج جسمانی معذوری کی سب سے بڑی وجہ ہے۔ دوسرے ممالک میں یہ پولیو کے بعد دوسری بڑی وجہ ہے۔ تقریباً تین سو میں سے ایک بچہ فالج زدہ پیدا ہوتا ہے یا بعد میں اس کو فالج ہو جاتا ہے۔

فالج کو کیسے پہچانا جائے؟

ابتدائی علامات:

☆ فالج زدہ بچہ پیدائش کے وقت سے انگڑا ہوتا ہے۔ اس پر ہم جسم کو نہیں اٹھا سکتا، یا ہو سکتا ہے کہ بالکل ٹھیک دکھائی دے۔

☆ بچہ بغیر حرکت کے یا بہت کم حرکت کے ساتھ اوپر سے نیچے گھٹتا ہے۔

☆ ہو سکتا ہے کہ پیدا ہوتے ہی بچہ سانس لینا شروع نہ کرے اور ٹیلا پڑ جائے۔ دیر سے سانس نہ آدماغی کمزوری کی ایک عام وجہ ہے۔

خوراک کھانے میں مسائل:

بچے کو پوسٹے، ننگلے اور چبانے میں مشکلات ہو سکتی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ اکثر اس کا سانس بند ہوتا ہو۔ بچے کے بڑے ہونے کے بعد بھی خوراک کھانے میں یہ مسائل باقی رہ سکتے ہیں۔

بچے کا خیال رکھنے میں مشکلات:

جب بچے کو گولیاں جائے، کپڑے پہنائے جائیں، نہلا یا جائے یا کھیل کے دوران اس کا جسم اکڑ سکتا ہے۔ بعد میں ہو سکتا ہے کہ وہ کھانا کھانا، کپڑے پہننا، نہانا، پانا نہ کرنا یا دوسروں کے ساتھ کھیلنا نہ سیکھے۔ ان سب کی وجہ سے اس کے جسم کا اکڑ جانا یا اپنا توازن کو قائم نہ رکھنا ہو سکتا ہے۔

سست نشوونما:

☆ دوسرے بچوں کے نسبت ایسا بچہ سست اٹھانے، بیٹھنے یا لیٹنے میں سست ہوتا ہے۔

☆ ہو سکتا ہے کہ وہ اپنے ہاتھوں کو استعمال نہ کرے یا ایک ہاتھ استعمال کرتا ہے اور دونوں کو استعمال کرنا شروع نہیں کرتا۔

☆ بچہ اتنا انگڑا ہو سکتا ہے کہ جس سے ایسا لگے کہ جیسے اس کا سر گرنے والا ہے۔ یا تنھے کی طرح اچانک اس طرح اکڑ سکتا ہے کہ کوئی بھی اس کو نہ اٹھا سکے۔

☆ جسم کلز کی طرح اکڑ جاتا ہے۔

نرم جسم کے ساتھ

ٹھیک





کیا تم اس کے ساتھ کھیلا پاتے ہیں۔



ہوسکتا ہے کہ بچہ بہت زیادہ روئے۔ یا پھر بالکل خاموش رہے اور تقریباً کبھی بھی روئے یا سسکرائے نہیں۔

نشانہ خیدالات میں مشکلات: فالج زدہ بچے دوسرے بچوں کی طرح جواب یا رد عمل ظاہر نہیں کر سکتا۔ اس کی مختلف درجات ہو سکتی ہیں جن میں جسم کا اڑ جانا بازو سے اشارہ کرنے کی صلاحیت نہ ہونا یا چہرے کے عضلات کو کنٹرول کرنا شامل ہے۔ بچہ یوں شروع کرنے میں بھی سست ہو سکتا ہے۔ بعد میں کچھ بچوں کی گویائی غیر واضح ہوتی ہے یا ان کو بولنے میں دوسرے مسائل آتے ہیں۔

اگر یہ شروع میں والدین کو بچے کی ضروریات سمجھنے میں مشکل پیش آتی ہے لیکن رفتہ رفتہ وہ ایسے طریقے وضع لیتے ہیں جس سے اس کی ضروریات سمجھ سکیں۔ ابتدا میں جب بچہ کوئی چیز مانگ رہا ہو تو بہت روتا ہے۔ بعد میں اپنے بازو پیر یا ہاتھ سے اشارے کرنا شروع کر سکتا ہے۔

بی ہدایت: کچھ بچے اپنی جسامت اور حرکتوں کی وجہ سے کند ذہن دکھائی دیتے ہیں کچھ اس انداز سے ملتے ہیں کہ یہ توقف دکھائی دیتے ہیں۔ چہرے کے کمزور عضلات کی وجہ سے ان کو لگنے میں اور بات کرنے میں مشکلات ہوتی ہیں۔ اس سے ایک ذہین بچہ بھی ذاتی طور پر کمزور دکھائی دیتا ہے۔ فالج زدہ بچوں میں سے تقریباً آدھے دماغی طور پر کمزور ہوتے ہیں۔ والدین اکثر یہ بتاتے ہیں کہ بچہ اظہار کم کرتا ہے اور سمجھنا زیادہ ہے۔



سات منٹنی چارکتے ہوئے؟ بالکل صحیح

مدد اور تربیت سے کچھ ایسے بچے جن کو دماغی طور پر کمزور سمجھا جاتا ہے، کافی ذہین ثابت ہو سکتے ہیں۔



بعض اوقات سماعت اور بینائی متاثر ہوتی ہے۔ اگر اس مسئلہ کی نشاندہی نہ کی جائے تو ہو سکتا ہے کہ والدین یہ سوچیں کہ ان کا بچہ ذہین نہیں ہے۔

اگرچہ بچہ اونچی آواز سن سکتا ہے لیکن الفاظ سمجھنے کے لئے اس کی سماعت کافی نہیں ہو سکتی۔

بچے کا بغور مشاہدہ کریں اور معلوم کریں کہ وہ کتنا بہتر دیکھ اور سن سکتا ہے۔

فالج زدہ کچھ بچوں کو سرگی کے دورے پڑ سکتے ہیں (باب 29 دیکھیں)

بے چین طبعیت: اچانک رونا، ہنسا، خوف، غصہ اور دوسرے مشکل رویے موجود ہو سکتے ہیں۔ اس کی ایک وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ بچہ جو کچھ کرنا چاہتا ہے اور اس میں ناکامی کے نتیجے میں اس میں مایوسی پیدا ہوتی ہے۔ اگر بچے کے ارد گرد بہت زیادہ شور اور چہل چلک ہو تو اس سے بچہ گھبرا سکتا ہے۔ دماغی کمزوری بھی روئے پر اثر انداز ہوتی ہے۔ ایسے بچوں کو بہت مدد اور صبر کی ضرورت ہوتی ہے کہ وہ اپنے خوف اور دوسرے ناخوشگوار رویوں پر قابو کر سکیں۔ (باب 40 دیکھیں)

درد، چھوٹے، گرمی یا سردی لگنا اور جسم کی حالت کسی حس متاثر نہیں ہوتی۔ لیکن بچوں کو اپنے جسم کی حرکت اور توازن برقرار رکھنے میں مشکل پیش آ سکتی ہے چونکہ ان کے دماغ کمزور ہوتے ہیں اس لئے ان کو یہ چیزیں سمجھنے میں مشکل ہوتی ہے۔ یہ چیزیں بار بار سکھانی پڑتی ہیں اور اس کیلئے بہت صبر کی ضرورت ہوتی ہے۔

غیر اختیاری حرکات: بچے کچھ غیر اختیاری حرکتیں کرتے ہیں جو پہلے کچھ ہفتوں یا مہینوں کے بعد ختم ہو جاتی ہیں۔ دماغی طور پر کمزور بچوں میں یہ زیادہ عرصے تک رہتی ہیں لیکن یہ اس وقت اہم ہوتے ہیں جب یہ بچے کی حرکت کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہیں۔ اگر آپ کو یقین نہ ہو تو ٹیسٹ سے آپ کو یہ پتہ چل سکتا ہے کہ



یاد کی وجہ سے فالج ہے یا نہیں۔

فالج (Cerebral Palsy) کی اقسام:

ہر بچے میں فالج مختلف ہوتا ہے۔ مختلف ماہرین نے ان کو بیان کرنے کے مختلف طریقے بتائے ہیں۔ فالج کی قسم معلوم کرنے کے بارے میں فکر مند نہیں ہونا چاہیے کیونکہ اس سے علاج میں عموماً مدد نہیں ملتی۔

فالج میں طریقوں سے نمودار ہو سکتا ہے اور اس کی نشاندہی مفید ہوتی ہے۔ ایک مخصوص بچے میں ان طریقوں میں سے کسی ایک طریقے سے فالج ہو سکتا ہے۔

پتھوں کا کھچ جانا (Spasticity)

بچے کے پٹوں میں کھچاؤ پیدا ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے اس کے جسم کا کوئی حصہ سخت یا اکڑ جاتا ہے۔ اس کی حرکتیں سست اور بے ڈھنگی ہوتی ہیں۔ اکثر سر کی حالت کی وجہ سے پورا جسم عجیب حالت میں ہوتا ہے۔ جسم کا اکڑ پن اس وقت زیادہ ہوتا ہے جب بچہ او اس یا خوش ہو اور یا جب اس کا جسم مخصوص حالت میں ہو۔ ہر بچے میں یہ اکڑ پن مختلف طریقوں سے ہوتا ہے۔

کمر پر لیٹے ہوئے اکڑ پن کی مثالی حالتیں:

مڑے ہوئے گھٹنوں یا جدا ہوئی ٹانگوں کے ساتھ اکڑ پن ان بچوں میں عام ہے جن کو Spasticity اور Athetosis دونوں ہوں (بچے دیکھیں)

کندھے اور سر پیچھے ہو جاتے ہیں۔  
ٹانگیں اندر کی طرف مڑ جاتی ہیں۔



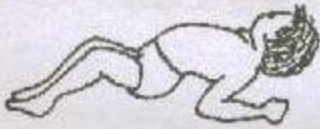
انگڑاٹھی میں بند کیا ہوتا ہے۔

یہ بازو اکڑا ہوا اکڑ جاتا ہے۔

یہ بازو سیدھا اکڑ سکتا ہے۔

سر ایک طرف کو مڑ جاتا ہے

ٹانگیں اکڑ جاتی ہیں اور گھٹنے جڑ جاتے ہیں۔



سر اور کندھے آگے کی طرف اکڑا یا بازو سیدھے اور سر پیچھے کی طرف اکڑا بچہ چلنا سیکھتا ہے تو اکڑا کر اور بے اوجھا چلنا ہے اس کے گھٹنے بڑے ہوتے ہیں اور ٹانگیں اکڑ جاتی ہیں یا فٹھی کی طرح ایک دوسری کے اوپر ہو جاتی ہیں۔



پیر اندر کی طرف مڑے ہوتے ہیں۔



بے قابو حرکتیں (Athetosis)

بچے کے سروں، بازووں، ہاتھوں یا پیرے کے پٹوں کی حرکتیں سست یا تیز اور اچانک ہوتی ہیں۔ بازو اور ٹانگوں میں جھکے محسوس ہوتے ہیں۔ صرف ہاتھ یا پیرے بغیر کسی وجہ کے مل سکتے ہیں۔ جب بچہ اپنی مرضی سے ہلتا ہے تو جسم کے حصے بہت تیز اور دور ہلتے ہیں۔ اوپر دکھائی حالتیں یا حرکتیں مسلسل ہو سکتی ہیں۔ بچے کا توازن خراب ہوتا ہے اور آسانی سے گر جاتا ہے۔

اس قسم کے فالج سے متاثرہ بچے ذہانت میں عام بچوں کی طرح ہوتے ہیں لیکن اگر بولنے میں مدد دینے والے پٹے متاثر ہوئے ہوں تو دوسروں کو اپنے خیالات اور ضروریات سمجھانے میں مشکل ہو سکتی ہے۔



اس وقت حرکتیں زیادہ بے قابو ہو جاتی ہیں  
جب بچہ زیادہ خوش ہو یا کچھ کرنے کی کوشش  
کرتے۔



اس بچے کو شدید Athetosis ہے

خراب توازن  
بازو اور ہاتھ کی  
حرکت



### خراب توازن یا Ataxia :

جس بچے کا توازن خراب ہو اس کو بیٹھنے اور کھڑا ہونے میں مشکل ہوتی ہے۔ وہ اکثر گرتا ہے اور ہاتھوں کا بے ڈھنگا استعمال کرتا ہے۔ چھوٹے بچوں میں یہ عام ہوتا ہے لیکن  
جس بچے کو Ataxia ہو اس کے لئے یہ بڑا مسئلہ ہوتا ہے اور بعض اوقات ساری زندگی رہتا ہے۔  
جن بچوں کو توازن برقرار رکھنے میں مسئلہ ہوتا ہے دوسرے معذور بچوں سے زیادہ بے ڈھنگے دکھائی دیتے ہیں اور بعض اوقات دوسرے بچے ان کا مذاق اڑاتے ہیں۔



جس بچے کو Ataxia ہو وہ آگے کی طرف بھٹک کر کھلے پیروں کے ساتھ چلتا ہے وہ اس طرح قدم اٹھاتا ہے جیسے تیز پانی میں چل رہا ہو یا نشے  
میں ہو۔

### Ataxia کیلئے ٹیسٹ

جس بچے کو Ataxia ہو وہ ہاتھ نہیں لگا



بچے کے آگے انگلی یا کھلونا پکڑیں اور اس سے کہیں کہ پہلی کوشش میں اس کو ہاتھ لگائے  
سکے گا۔

کئی ایسے بچے جن کے پٹھے آگے ہوں (Spasticity) یا حرکتیں قابو میں نہ ہوں (Athetosis) ان کو توازن میں مشکل ہوتی ہے۔ چلنے میں یہ ایک بڑی رکاوٹ  
ہو سکتی ہے۔ پھر بھی بچے کا توازن بہتر بنانے کے لئے بہت کچھ کیا جاسکتا ہے۔

(نوٹ) جن بچوں کو فالج ہوتا ہے ان کے چھوٹے ہاتھوں کا آگے قابو نہ ہونا یا بے قابو حرکتیں آہستہ آہستہ شروع ہوتی ہیں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ بچہ کچھ حالتوں میں لنگڑا ہو اور کچھ میں آگے جائے۔

### جسم کے متاثرہ حصے:

تین مختلف طریقوں سے اعضاء متاثر ہو سکتے ہیں۔

ایک طرف کا بازو اور ٹانگ (Hemiplegic)

صرف دونوں ٹانگیں (Paraplegic) یا معمولی سا

دونوں ہاتھ اور دونوں ٹانگیں (Quadriplegic) جب چلتا ہے

دوسری طرف بالکل یا تقریباً ٹھیک ہوتا ہے۔ سزا

دوسرا کوئی حصہ (Diplegic) جسم کا اوپر والا حصہ

تو بازو، سر اور منہ بھی عجیب طریقے سے سزا ہے۔

ہوا بازو، ہاتھ آگے

بالکل ٹھیک ہوتا ہے یا

جب بچوں کے چاروں اعضاء متاثر



ہوا، اکثر کسی کام کا

بہت معمولی آثار کے

ہوتے ہیں ان کے دماغ اتنے

نہیں ہوتا۔ متاثرہ

ساتھ بچے کے ٹخنوں

کمزور ہوتے ہیں کہ وہ کبھی بھی

طرف سے پلے

اور پیروں کے جوڑ سکر

نہیں چل سکتے، گھٹنے جڑے ہوتے

کے بل چلتا ہے۔

سکتے ہیں۔

ہیں۔



ٹانگیں اور پیروں کی طرف مزی ہوئی ہیں۔



اگرچہ فالج زدہ بچے ان طریقوں میں سے کسی ایک طریقے سے متاثر ہوتے ہیں۔ پھر بھی جسم کے دوسرے حصوں میں معمولی مسائل بھی ہو سکتے ہیں۔

### فالج (Cerebral Palsy) کے بارے میں سوالات:

(۱) یہ کس وجہ سے ہوتا ہے؟

ہر فالج زدہ بچے میں دماغ کے مختلف حصے متاثر ہوتے ہیں۔ اس کی وجوہات معلوم کرنا اکثر مشکل ہوتا ہے۔

☆ پیدائش سے پہلے کی وجوہات:

حمل کے دوران ماں کو انفیکشن ہونا۔ اس میں چھوٹا خسرہ اور پریز شامل ہیں۔

☆ ماں اور بچے کے خون میں فرق ہونا۔

☆ ماں کے مسائل، جیسے شوگر یا حمل کا زہر آلود ہونا۔

☆ موروثی، یہ بہت کم ہوتا ہے۔

30 لیٹر بچوں میں کوئی وجہ معلوم نہیں کی جاسکتی۔

### پیدائش کے وقت کسی وجوہات:

پیدائش کے وقت آکسیجن (ہوا) کا نہ ہونا۔ بچہ جلدی سانس نہیں لیتا اور نیا پڑ جاتا ہے۔ کچھ علاقوں میں پیدائش کو تیز کرنے کے لئے ہارمونز کا استعمال کیا جاتا ہے جس سے ماں کے پیٹ میں خون کی رگیں تنگی ہو جاتی ہیں اور بچے کو اوپر مقدار میں آکسیجن نہیں ملتا، کمزور دماغ کے ساتھ بچہ نیا پیدا ہوتا ہے۔

مشکل پیدائش کسی وجہ سے زخمی: چھوٹی یا کم عمر ماؤں کے بڑے بچے، بچے کے سر کو باہر نکالتے وقت، خون کی رگیں پھٹ سکتی ہیں جس سے دماغ متاثر ہوتا ہے۔

قبل از وقت پیدائش: ان بچوں میں فالج کا امکان زیادہ ہوتا ہے، جو نو ماہ سے پہلے پیدا ہوتے ہیں اور ان کا وزن دو کلو (پانچ پاؤنڈ) سے کم ہوا۔ امیر ممالک میں فالج زدہ بچوں کی آدمی تعداد ایسے بچوں کی ہے جو قبل از وقت پیدا ہوتے ہیں۔

### پیدائش کے بعد کی وجوہات:

☆ انفیکشن یا دست کی وجہ سے پانی کی کمی سے بہت تیز بخار، یہ ان بچوں میں زیادہ عام ہے جن کو بوتل سے دودھ دیا جاتا ہے۔

دماغ کے انفیکشن اس کی کئی وجوہات ہیں، جن میں طبر یا اورٹی بی شامل ہیں۔

### سر کے زخم:

☆ ڈوبنے اور ہرٹلی گیس یا دوسری وجوہات سے آکسیجن کا فقدان

☆ مٹی کے برتنوں پر چڑھائی گئی سسے کی بیٹیاں، عضلوں پر کپڑے مارا وہ یا پت کا پیرے اور دوسری زہریلی اشیاء سے زہر کا اثر



دماغ میں خون جم جانا یا بھنا: اکثر اس کی وجہ معلوم نہیں ہوتی۔

دماغ کی رسوبی: اس سے رفتہ رفتہ دماغ کو نقصان پہنچتا ہے اور اس کے آثار فالج کی طرح ہیں لیکن یہ اور بھی بدتر ہو جاتا ہے۔

(۲) کیا فالج متعدی مرض ہے؟ نہیں یہ ایک بچے سے دوسرے بچے کو نہیں ہو سکتا۔

(۳) کیا فالج زدہ افراد شادی کر کے بچے پیدا کر سکتے ہیں؟ ہاں اور ان کے بچے فالج زدہ نہیں ہوں گے۔

(۴) کیا دواؤں یا آپریشن سے علاج ممکن ہے؟

دورے قابو کرنے والی دواؤں کے علاوہ دواؤں عام طور پر کام نہیں آتیں۔ اگرچہ بچوں کے اکثر پین کو کم کرنے کیلئے دوائیں تجویز کی جاتی ہیں لیکن ان کا کوئی فائدہ نہیں ہوتا اور دوسرے مسائل کا موجب بن سکتی ہیں۔ بعض اوقات جوڑوں کو سیدھا کرنے کے لئے آپریشن مفید ہو سکتا ہے لیکن بچوں کی اکثر ٹونٹیک کرنے کے لئے آپریشن مفید نہیں ہوتے اور اکثر دوسری پیچیدگیاں پیدا کرتے ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ احتیاط سے بچے کا تجزیہ کیا جائے۔ آپریشن صرف اس وقت کرنا چاہیے جب بچے نے چلنا شروع کیا ہو اور جوڑوں کے سکرے کی وجہ سے مشکل پیش آ رہی ہو۔ اس بچے کے لئے آپریشن مفید نہیں ہوگا جو تو ازمنہ برقرار نہ رکھ سکے۔ بعض اوقات ٹانگوں کو طے کر کے لئے آپریشن سے صفائی اور نہانا آسان ہو جاتا ہے۔

(۵) کیا کچھ کیا جا سکتا ہے؟

دماغ کے متاثرہ حصے دونوں ٹھیک نہیں کیے جا سکتے لیکن اکثر بچے کچھ کرنے کیلئے دماغ کے ٹھیک حصوں کا استعمال سیکھ سکتا ہے۔ والدین کے لئے یہ جاننا ضروری ہے کہ وہ کسی چیز کی امید رکھیں۔

فالج زدہ بچہ بڑا ہو کر بھی فالج زدہ رہے گا۔ علاج ڈھونڈنے سے صرف مایوسی ہوگی۔ اس کی بجائے بچے کو اپنی معذوری کے ساتھ رہنا اور ممکن حد خود مختار رہنے میں مدد دینی چاہیے۔

ایسے بچوں کے خاندان ان کی کارکردگی بہتر بنانے میں بہت مدد کر سکتے ہیں۔ عموماً جو بچہ زیادہ ذہین ہوگا اپنی حالت کے مطابق اپنے آپ کو ڈھاننا کامیابی سے سیکھ لے گا۔ لیکن ذہانت ہمیشہ ضروری نہیں ہے۔ کچھ ذہین بچے جلدی مایوس ہو جاتے ہیں اور کوشش کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ ان کی دلچسپی برقرار رکھنے کے لئے نئے اور دلچپ طریقے ڈھونڈنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ذہنی طور پر شدید معذور بچے بھی اہم بنیادی ہنر سیکھ سکتے ہیں۔ جب ذہنی کمزوری اتنی زیادہ ہو کہ بچہ اپنے ارد گرد سارے لوگوں اور چیزوں پر کوئی ردعمل نہیں دکھاتا تو پھر بہتری کی امید کم ہوتی ہے۔ لیکن ردعمل نہ دکھانے والے بچے کا فیصلہ کرنے سے پہلے بہرہ وین اور اندھا پن ضرور معلوم کریں۔

اہم: فالج کی علامات کا علاج کرنے کی بجائے ہم بچے کی حرکتیں بات چیت، اپنا خیال رکھنے اور دوسروں کے ساتھ تعلق بہتر بنانے میں بچے کی زیادہ مدد کر سکتے ہیں۔ بعض اوقات بچے کو بنیادی ہنر سیکھنے میں مدد کرنے سے ہم علامات کو ایک حد تک ٹھیک کر سکتے ہیں۔

ہماری حامیاں دور کرنے کی بجائے ہنر سیکھنے میں ہماری مدد کریں۔



پیٹ کرنے کے لئے گفتگو کے بل کھڑا ہونے سے اس لڑکی کا توازن بہتر ہوگا جس کی وجہ سے ممکن ہے کہ وہ کھڑی ہو اور چل سکے۔

خاندان کے افراد بچے کے ساتھ کھیل اور روزمرہ کے کام اس طریقے سے کریں کہ ان کی کارکردگی بہتر ہو اور جوڑوں کے سکرے جیسے ثانوی مسائل کی روک تھام ہو۔ سب سے زیادہ اہم بات یہ ہے کہ والدین بچے کا سارا کام خود نہ کریں بچے کی اس حد تک مدد کریں کہ بچہ کام کرنا خود سیکھ سکے۔





ایسے طریقے  
دوسری کہ  
وہ خود کھا  
کے



اس کو ہمیشہ  
خود کھلانے  
کی بجائے

مثلاً اگر آپ کے بچے نے اپنا سرا پورا کھنا اور  
جیزیں منہ میں لینا شروع کیا ہے تو

(6) کیا میرا بچہ کبھی چلنے کے قابل ہو سکے گا؟

والدین کو یہ ایک بہت بڑی تشویش ہوتی ہے۔ چلنا کام کرنے اور معاشرتی دونوں حوالوں سے اہم ہے لیکن بچے کی ضروریات کے حوالے سے دوسرے عنصر زیادہ اہم ہوسکتے ہیں۔ خوش اور خود مختار زندگی گزارنے کے لئے اہمیت کے لحاظ سے ضروری عنصر اور کامیابیاں مندرجہ ذیل ہیں۔

(1) خود اعتمادی اور خود پسندی (اپنے آپ سے نفرت نہ کرے)

(2) دوسروں کے ساتھ رابٹھ اور تعلق

(3) اپنا خیال رکھنے والے کام مثلاً کھانا، کپڑے پہننا، یہ شایب کرنا

(4) ایک جگہ سے دوسری جگہ جانا

(5) اور اگر ممکن ہو تو چلنا



تا کہیں آکر جاتی ہیں اور یہ سیدھی حالت میں سخت ہو جاتے ہیں۔

یہ بچے چلنے کے لئے تیار نہیں

اہم عام غلطی:

ذہنی طور پر شدید معذور بچے کو جب اس طرح پکڑا جاتا

ہے تو اس کی تاہیں خود بخود آکر جاتی ہیں اور یہ بچے کی طرف

سیدھے ہو جاتے ہیں۔ پھر چونکہ جھکے کے ساتھ قدم لینے ہیں والدین کا خیال ہوتا ہے کہ بچے چلنے

کے لئے تیار بناتا ہے۔ ایسا نہیں ہے پھر کے بچے کی طرف سیدھا ہونے کو ٹھیک کرنا ضروری ہے

تا کہ بچے چلنا سکھ سکے اس حالت میں بچے کو مت پکڑیں اور چلنے کی بھی کوشش نہ کریں اس سے یہ

معذوری مزید شدید ہوگی۔

ہمیں یہ احساس کرنے کی ضرورت ہے کہ چلنا بچے کے لئے اہم ترین

ہنر نہیں ہے اور یقیناً پہلے ہنر پر نہیں ہے۔ چلنے کے قابل ہونے سے پہلے بچے کے

لئے سر کا مناسب کنٹرول، بغیر مدد کے بیٹھنا اور کھڑے ہوتے وقت اپنا توازن برقرار

رکھنا، زیادہ ضروری ہیں۔ اکثر فالج زدہ بچے کچھ عرصے بعد چلنا سکھ لیتے ہیں۔ نسبتاً

کم متاثرہ بچے جلدی بغیر مدد کے بیٹھنا سکھ لیتے ہیں اور پھر اس بات کا زیادہ امکان

ہوتا ہے کہ وہ چل سکے۔ اگر دوسرا کی عمر تک وہ بغیر مدد کے بیٹھ سکے تو پھر چلنے کے

ایسے امکانات ہیں اگرچہ اس میں دوسرے عوامل بھی شامل ہیں کچھ بچے سات دس

سال یا اس سے زیادہ عمر میں چلنا شروع کرتے ہیں۔

جس بچے کے ایک طرف کا بازو اور ٹانگ یا جسم کا کوئی اور حصہ متاثر ہو تو

عموماً چلنا سکھ لیتا ہے اگرچہ کچھ کو ویسا کھیوں، بیٹیوں یا دوسری سہولت فراہم کرنے

والی چیزوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

کئی شدید متاثرہ بچے کبھی بھی نہیں چل سکتے۔ لیکن یہ ماننا چاہئے اور دوسرے اہم مقاصد پر نظر رکھنی چاہئے۔ بچہ چاہے کسی دن چلنے کے قابل ہو یا نہ ہو لیکن ایک جگہ سے

دوسری جگہ جانا اس کی ضرورت ہے۔ یہاں پر ایک حقیقی صورت حال جس نے یہ نگھے میں ہماری مدد کی کہ چلنے سے زیادہ دوسری چیزیں اہم ہیں۔

میکسکو کے ایک گاؤں میں ہم دو بیٹھیوں کو جانتے ہیں جو فالج زدہ ہیں۔

اس کا بھائی الیاس نہیں چل سکتا۔ لیکن بچپن سے اسے گدھے پر

سواری کرنا پسند ہے۔ گدھے پر خود چڑھنے

یا اترنے کیلئے وہ ایک دیوار کا سہارا لیتا ہے

وہ دور علاقوں تک جاتا ہے اور پانی لے

جانے سے پھیر کھاتا ہے وہ خوش ہے۔



بہت بڑی مشکل سے چل سکتا

ہے چلنے سے وہ تھک جاتا ہے

اور اتنا شرمندہ ہوتا ہے کہ

زیادہ تر گھر پر رہتا ہے اور کوئی

کام نہیں کرتا وہ ادا ہے۔

اس طرح روزمرہ کے کام

میں علاج ہوا ہے۔



جو بچے چل نہیں سکتے یا جن کو چلنے میں دشواری ہو۔ ان کے لئے ایک جگہ سے دوسری جگہ جانے کے لئے بے شمار طریقے ہیں ان میں پیپوں والی کرسیاں، پیپوں والے تختے اور مختلف قسم کے سائیکل شامل ہیں۔

ہم کیسے مدد کر سکتے ہیں؟



☆ پہلے والدین اور خاندان کی مدد سے ہم احتیاط سے بچے کا مشاہدہ کرتے ہیں کہ ہم معلوم کر سکیں کہ بچہ کیا کر سکتا ہے۔

☆ جب وہ حرکت کرتا ہے اور مختلف حالتوں میں ہوتا ہے تو کیسے دکھائی دیتا ہے۔

☆ وہ کیا نہیں کر سکتا اور کونسی چیز اس کو روکتی ہے۔

☆ ایک دیہاتی کارکن اور والد ایک شدید

فالج زدہ بچے کا معائنہ کر رہے ہیں۔

### بچہ کیا کر سکتا ہے؟

کیا بچہ

☆ اپنا سر اٹھا سکتا ہے؟ بیٹھ سکتا ہے؟ لڑھک سکتا ہے؟

☆ اپنے آپ کو کس طرح زمین پر کھینچ سکتا ہے؟ رینگ سکتا ہے؟ چل سکتا ہے؟ بچہ اپنے ہاتھوں کو کس طرح استعمال کرتا ہے؟

☆ کیا وہ چیزوں کو پکڑتا اور چھوڑ سکتا ہے؟ دونوں ہاتھ ایک ساتھ استعمال کر سکتا ہے یا ایک وقت میں ایک ہاتھ استعمال کرتا ہے؟

☆ کیا چھوٹے پتھر یا خوراک کے ٹکڑے اٹھانے کے لئے اٹھیں اور استعمال کر سکتا ہے؟ بچہ اپنے لئے کتنا کر سکتا ہے؟

☆ کیا خود کھانا کھاتا، کپڑے پہناتا، سہا سکتا ہے؟ کیا خود پاخانہ کر سکتا ہے؟

☆ گھریا کھیتوں میں خاندان کی مدد کرنے کے لئے بچہ کیا کر سکتا ہے؟

مشاہدے اور بحث کے بعد جب یہ پتہ چل جائے کہ بچہ کیا کر سکتا ہے۔ ہمیں اس سے یہ امید کرنی چاہئے کہ وہ یہ سب کچھ کرے گا۔ اگر والدین بچے کا سارا کام کرتے

ہیں تو شروع میں یہ والدین اور بچے دونوں کے لئے مشکل ہوگا۔ لیکن جلد ہی اس سے بچے میں اعتماد آئے گا۔ یہ دیکھنے سے کہ کیا بچہ کچھ کر سکتا ہے والدین کی بھی حوصلہ افزائی

ہوگی۔

یہاں ایک دادی اپنے پوتے کی مدد کرتی ہے کہ وہ اپنے کام خود کرے۔



مجھے نم پر فخر ہے۔

میری لئے کچھ ٹکڑیاں لے آؤ۔

دیکھو دادی میں نے لی لیا



پانی تک میں بے خود ہوں۔

میں نے جگہ زمین کے پاس رکھا لیا ہے کہ تم خود خوش کرو۔

دادی مجھے پیاس لگی ہے۔

میں نہیں کر سکتا

جب بچے نے پانی کے لئے منت کی تو دادی کے لئے انکار کرنا مشکل تھا۔ لیکن وہ یہ سمجھتی تھی کہ اپنا کام خود کرنے کے لئے بچے کے لئے یہ ضروری ہے۔

بچے کو بہتر حالت میں رکھنے میں مدد دینا:

بچوں کے غیر معمولی کھپاؤ کی وجہ سے فالج زدہ بچوں کا بہت سارا وقت غیر معمولی حالتوں میں گزارتا ہے۔ اعضاء کی ان غیر معمولی حالتوں سے بچتا رہنا چاہئے۔ بچے میں تقاضا پیدا ہو سکتے ہیں۔ مثلاً

اگر سر کو ہمیشہ ایک طرف تیز حار کھاجائے تو وقت گزارنے کے ساتھ گردن مستقل تیز می ہو سکتی ہے۔

اگر بازو کو مضبوطی سے جسم کے ساتھ لگا کر رکھا جائے تو

اس کو اٹھانا مشکل ہو جاتا ہے۔

بل کھائی ہوئی حالت سے ریزہ کی ہڈی تیز می ہو سکتی

ہے یا کولہوں میں جھکاؤ آ سکتا ہے۔



بازو سے نیچے کے ہونے کی وجہ سے جوڑ سکتے ہیں جس سے ہر کی حرکت

متاثر ہوتی ہے۔ اس سے نہانا کپڑے پہنانا اور لہنا مشکل ہو جاتا ہے۔

کلائی یا گھٹنی جب ہمیشہ تیز ہوئی ہو تو اس سے بازو کے ٹپے

چھوٹے رہ جاتے ہیں جس کی وجہ سے بازو یا ہاتھ سیدھا نہیں کیا جا

سکتا۔





جب بھی ممکن ہو تو بچے کو ایسی حالت میں رکھیں کہ ان مسائل کی روک تھام ہو سکے۔ بچہ چاہے کچھ بھی کر رہا ہو (لیٹنا، بیٹھنا، گھٹنوں کے بل چلنا، کھڑا ہونا) ایسی حالتوں کی

توصیہ فرمائی کریں کہ:

- ☆ اس کا سر سیدھا ہو۔
- ☆ اس کا جسم سیدھا ہو (جھکا ہوا یا بل کھایا ہوا نہ ہو)۔
- ☆ دونوں بازو سیدھے ہوں اور اطراف سے ذور رکھیں جائیں۔
- ☆ آنکھوں کے سامنے دونوں ہاتھوں کو استعمال میں لایا جائے۔
- ☆ جسم کے دونوں اطراف پر یکساں وزن اٹھائے۔ دونوں کو بے گھٹنے، بے بازو

لیٹنا



بیٹھنا



کھڑا ہونا۔



گھٹنوں کے بل چلنا



سر کو جھکنے سے بچانے کیلئے گدی  
گدی کو پکڑنے کیلئے تختہ،  
جسم کو دونوں طرف جھکنے سے بچانے کیلئے بلاک جن پر  
گدیاں لگی ہوئی ہوں۔  
بازو کو سیدھا رکھنے کیلئے ریت کی تھیلی  
گھٹنوں اور سروں کو سیدھا رکھنے کیلئے بلاک  
سر سیدھے رکھنے کیلئے سہارا

ایسی حالتوں کی توصیہ فرمائی کریں جو اپنی نشوونما کی کارکردگی پر سوال  
نکھاس کے ساتھ کھینچیں، ہاتھ کریں اور دلچسپ کام کرنے کو ہیں۔  
بغیر کسی سہارے کے سارے بچے اس قابل نہیں ہوتے کہ ان حالتوں  
میں رہ سکیں۔ تھوڑی سی گرمیاں، ہیز، گدیاں یا صاف ریت کے تھیلے، ایک ہاضمہ رت پر  
مکئی ہے جس سے ایک اچھی حالت برقرار رکھی جائے۔ مثلاً سٹینے کے اوپر دینے  
کے بچے کو اس طرح کی گرمی کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

(نوٹ) جب بچہ اچھی حالت میں رہنے کے قابل ہو جائے تو پٹیاں اور  
سہارے ہٹا دیں۔

انتظار نہ کیے کوئی گھٹنا تک، ایک ہی حالت میں نہ رکھیں۔ اس سے اس کا جسم اسی حالت میں اڑ سکتا ہے۔ اس کو تبدیل کرتے رہیں۔ یا اس کی حوصلہ  
انزوائی کریں۔ سہ ہونے پر اسے آگے بڑھانے کی حالت کو تبدیل کر سکتا ہے۔ سہولت فراہم کرنے والی اشیاء اس کو بٹنے سے نہیں روکیں گے۔  
سہولت فراہم کرنے والی اشیاء ایسی ہوں کہ ان سے حرکت کم سے کم محدود ہو سکے۔

- ☆ ہوسکتا ہے کہ باغی زدہ بچہ عجیب طریقے سے حرکت کرے۔ کسی حد تک اس کی اجازت دینی چاہئے تاکہ بچے بہتر طریقے سے حرکت کر سکیں۔ لیکن بچے کو حرکت کرنے کے  
دوسرے طریقے بھی سکھائیں تاکہ بچہ غیر معمولی حالتوں میں بہتر رہا کرتا ہے ٹھیک لگے جائیں۔ مثلاً
- ☆ اگر بچہ زیادہ جھکتا ہو۔
- ☆ اس کو ایسے کاموں کی ضرورت ہے جس سے اس کا  
سر اگدھے اور جسم اس طرح آگے جھکے۔
- ☆ سر کی جھکنا
- ☆ سر کی جھکنا اور ہاتھ بڑھانے میں یا پکڑنے کیلئے اسے کسی چیز کی
- ☆ اس کی حوصلہ
- ☆ انفرائی کریں۔
- ☆ ضرورت ہو
- ☆ سکتی ہے۔



کمیٹیوں یا گھر میں کام کرتے ہوئے یا بھائی بہنوں کے ساتھ کھیلتے ہوئے اصلاح کرنے والے کاموں اور حالتوں کا پتہ چلایا جاسکتا ہے۔ اصلاح کرنے والی حالتوں کے



لئے یہاں کچھ اور تجاویز دی گئیں ہیں۔

### لیٹنا اور سونا:

بچے کیلئے ایسے طریقے ڈھونڈنے کی کوشش کریں کہ غلامی حالتوں کو ٹھیک کیا جاسکے یا ان کے بالکل مخالف ہوں۔

مثلاً اگر بچے کے گھٹنے جڑے ہوئے ہوں یا ناگہمیں قہقی بہت سارے پوتے استعمال کر کے بچے کی ناگہوں کو یا سوتے ہوئے یا سونے کی طرح ایک دوسرے کے اوپر رکھا جائے ہوں۔



اگر بچے کا جسم اکثر پیچھے کی ایک طرف پر اس کو لیٹنے اور کھینے آگے کی طرف بھکانے کے طریقے میں مدد کریں۔

یا بازو والے بھولے میں

بیروں یا بڑے پتھر کے اوپر

آگے کی طرف بھکانے کے طریقے

میں مدد کریں۔

اگر بچے کا جسم اکثر پیچھے کی ایک طرف پر اس کو لیٹنے اور کھینے



ڈھونڈیں  
بھولے میں



بیرسیدھے رکھنے کیلئے زمین میں سوراخ

بچے کو ایسی حالت میں رکھیں کہ بازوؤں کا استعمال کرتے ہوئے

اگر اس حالت میں بچے کو ہاتھ بڑھانے میں مشکل ہو۔



اس کو ایسی حالت میں لٹائیں کہ دیکھنے کے لئے اسے

بچے کو اس طرح لٹائیں کہ دیکھنے کے لئے اسے اپنا سر

بچے کا سر اگر ہمیشہ ایک طرف کو مڑتا ہے۔

سر دوسری طرف

اسی طرف موزنا



موزنا پڑے۔

پڑے۔

غلامی

### گھومنا اور بل کھانا:

فالج زدہ بچے کا جسم گھماتے وقت بہت آگے جاتا ہے لیکن چلنے کے لئے یہ بل کھانا ضروری ہے۔

ایسے کھیل ڈھونڈیں کہ بچہ اپنا جسم گھمانا چاہے اور بغیر کسی مدد کے کرے۔

پھر اس کو اپنا جسم گھمانے میں مدد کریں

اگر بچہ بہت آگے



یہ پکڑ دیر سے بچے



ہو تو پہلے اس کی

ناگہمیں آگے اور

پیچھے بلائیں۔



یہ دیکھنا:

بچے میں بہتر حالت لانا بچے کی غیر معمولی حالت پر منحصر ہے۔ مثلاً

اگر اس کی ٹانگیں جڑی اور اندر کی طرف اس کے کندھے اٹھائیں اور بازوؤں کو باہر کی مڑی ہوں اور کندھے بچے جھکے ہوں اور طرف مڑیں بازو اندر کی طرف مڑے ہوں۔



جاتے ہیں



ٹانگیں علیحدہ کر کے اور باہر کی طرف مڑ کر بچے کو بٹھائیں۔



بازو اندر کی طرف مڑے ہوں۔

جس بچے کے پیٹوں میں کھچاؤ ہو اسکی ٹانگوں کو اس طرح کنٹرول کیا جاسکتا ہے اپنے ہاتھوں سے اس کی مدد کریں کہ وہ اپنے ہاتھوں سے چرے کو محسوس کرے اور پکڑے۔ جیسے جیسے بچے کی نشوونما ہوتی ہے تو بازوؤں اور جسم کو قدرتی اپنے چرے کو ہاتھ لگانے کی کوشش کرے تو اس کے کندھوں ہاتھوں اور بازوؤں کو قدرتی حالت میں لانے کی کوشش کریں اپنے چرے کو ہاتھ لگانا اور پکڑنا اس کے لئے ایک کھیل بنائیں۔



دوروں کی نقل کرنے سے ہو سکتا ہے



جن بچوں کو فالج، پولیو یا دوسری معذوری کی وجہ سے توازن برقرار رکھنے میں دشواری ہوتی ہے ان کی مدد کرنے سے بچنے کیلئے ٹانگیں W کی شکل میں رکھیں۔



ٹھیکے یا کھڑکی کی مدد سے ٹانگیں علیحدہ رہتی ہیں اور جھولنے کیلئے سوراخ بھی مدد کرتے ہیں۔



بچے کو صرف اسی طرح بیٹھ کر اپنے ہاتھ استعمال کر سکتا ہے تو اس کی اجازت دینی چاہئے۔



توازن برقرار رکھنے میں دشواری ہوتی ہے ان کی مدد کرنے سے بچنے کیلئے ٹانگیں W کی شکل میں رکھیں۔

اگر بچے کی ٹانگیں علیحدہ رہتی ہوں تو بچے اس کی ٹانگیں ملا کر آگے جھکا کر بٹھائیں پھر اس کے کندھے آگے جھکا کر اندر مڑیں۔ ایسے طریقے دھوپ دینے کی بجائے کسی مدد کے بہتر حالت میں بیٹھ کر کھیل سکتے۔ اس کے ساتھ بیٹھ کر کھلیں، میز کی دوسری طرف بیٹھیں تاکہ بچے دونوں ہاتھ بڑھا کر کھلونے پکڑے۔ اس کے پیر ہوا رخ پر ہونے چاہئیں۔



دبا ہے اس سے بچے کو سیدھا بیٹھنے میں مدد دینی ہے۔



آگے جھکا کر اندر مڑیں۔



کندھے پیچھے جھکے جاتے ہیں۔

ایک جگہ سے دوسری جگہ جانا:

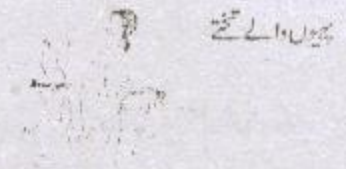
چونکہ فالج زدہ بچے تاخیر سے چلنا سیکھتے ہیں اس لئے ایک جگہ سے دوسری جگہ جانے کے لئے ان کو دوسرے طریقوں کی ضرورت ہے۔ ان طریقوں کا انحصار بچے کی ضروریات اور صلاحیتوں پر ہے۔

ایک جگہ سے دوسری جگہ جانے کیلئے استعمال ہونے والی سہولت فراہم کرنے والی اشیاء ایسی ہونی چاہئیں کہ بچے کو صحیح حالت میں رکھے۔ مندرجہ ذیل مثالیں ایسی ہیں جن سے ٹانگیں علیحدہ رہتی ہیں اور کھلے آہٹ میں نہیں گرتے۔ ان سے دوسری جگہ جانے والی حالتوں میں مدد ملتی ہے۔





گدی  
پر الی ایس یا روم کا آحصاح  
مڑنے والی ہے



کچھ بچوں کو پیروں والی کرسی کی ضرورت ہوتی  
کلبوں کو پیچھے اور گھٹنوں کو ٹیبلہ رکھنے کے لئے خصوصی

غیر ہموار سطح پر بیٹوں والے تختے کو قابل جان  
گدی

اس سہارے کے اوپر گدی یا کرسی رکھیں کچھ بچوں کو اس  
سہارے کی ضرورت نہیں  
ہوتی۔



گدیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔



دوریاں میں بڑے پتے لگانے سے آگے کا چھوٹا پیروں کس بھی  
جائے تو پھر بھی آگے بڑھا جا سکتا

ہے۔ بڑے پیروں سے چلنے میں مدد ملتی ہے۔



### کھڑا ہونا:

کئی فنانج زودہ بچے عجیب حالتوں میں چلنے اور کھڑے ہوتے ہیں۔ بچے کے غیر تقیبی توازن کی وجہ سے مخصوص پشتوں کے کسنے میں اضافہ ہوتا ہے اور توازن کو اور بھی مشکل بنا دیتا ہے۔

تھیل اور دوسرے کاموں کے دوران بھی اسی طرح کی امداد دینا  
کریں۔

سیدھا کھڑا ہونے میں بچے کی مدد کریں۔

اس کے نتیجے میں بچہ بد وضع حالت میں کھڑا ہوتا ہے جس سے

دوسرے نفاش پیدا ہوتے ہیں۔

گھٹنے کی جگہ سے جوڑ سکر جاتے ہیں۔

بچوں پر چلانا



کڑی کی تکی ہوئی پیروں والی  
گاڑی سے توازن میں مدد ملتی ہے  
اور بازو سیدھے رہتے ہیں۔



اور اب خود چل سکتا ہے۔  
جب بچہ کھڑا ہونے کے لئے توازن برقرار رکھ سکتا تو روزانہ  
سے بہت مدد ملتی ہے۔ شروع  
میں آپ ڈٹے کے سر پکڑ سکتے  
ہیں لیکن جلد ہی چھوڑ دیں۔

جلد ہی اس نے میرا کیوں کا استعمال سیکھ لیا۔ یہاں ایک  
اور بچے کے ساتھ دوڑا لگا رہا ہے۔

اس بچے نے آٹھ سال کی عمر میں توازن ڈٹوں کی مدد  
سے چلنا شروع کیا۔



احتیاط: اس بات کا خیال رکھیں کہ ڈنڈے بچے سے بڑھ ہوں تاکہ اگر وہ گرے تو بچہ زخمی نہ ہو

بچہ اب بھی کھڑا نہ ہو سکتا ہے اس کو ایک یا دو گھٹنے کے لئے روزانہ کھڑا ہونے کے فریم میں رکھا جائے۔



کڑی تو میرا کسی اور چیز کا بنا ہوا جلاک



اگر بچہ خود کھڑا یا چل نہ سکیں تو پھر بھی کھڑا ہونے کے فریم میں رکھنے سے دوسرے نفاض کی روک تھام ہوتی ہے۔ اس سے ناگھوں کی بڑیوں کو بڑھنے اور عضو ط ہونے میں مدد ملتی ہے۔ تقریباً ایک سال کی عمر میں اس کا استعمال شروع کریں۔

### ہاتھوں کا استعمال:

ایسے طریقے استعمال کریں کہ بچے صحیح حالت میں بیٹھا کھڑا یا چلنا ہو اور کام کرنے یا کھیلنے کے لئے ہاتھوں کا استعمال کرے۔ بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ مختلف چھوٹی، بڑی، گرم، ٹھنڈی، ہموار، سخت نرم، پتلی اور موٹی چیزوں کو ہاتھ لگائے اور محسوس کرے۔



ایک ہمالی مرکز میں یہ بچہ کرسی کو رنگ کرنے میں مدد ہے۔



یہ بچی ہاتھوں کے توازن کو بہتر بنانے کیلئے ایک ڈنڈے پر رنگوں والے دائروں سے کھیل رہی ہے۔

### گود لینے کے صحیح طریقے:

دوسرے کاموں کی طرح بچے کو ایسی حالت میں اٹھائیں کہ وہ بہتر حالت میں آجائے۔

اگر بچہ سیدھی ناگھوں اور مزے ہوئے بازوؤں کے ساتھ بچے کو اس طرح اٹھائیں کہ اس کے بازو سیدھے ہوں اور کھٹنے اور جب بچہ اپنے آپ کو بہتر طریقے سے قابو کر سکتا ہو تو آپ کو لمبے مزے کے ساتھ لے جاسکتے ہیں۔



تو اس کو اس طرح نہ اٹھائیں۔

جس بچے کے پٹھے کم ہوں جس بچے کے پٹھے زیادہ کم ہوں کا دھن کو اوپر اٹھانے سے ناگھوں کے کچھے پٹھے اٹھیلے کام کرتے وقت بچے کو اپنی کمر پر اس طرح رکھیں کہ اس کی ناگھیں ٹیلہ ہوں۔ ہوں تو سیدھا ہوتا ہے اور کمر کھل آتی ہوتے ہیں۔

ہے اس کو اس طرح لے جایا جاسکتا کھیلنے کیلئے آپ بچے کو اس حالت میں بھول سکتے ہیں۔



ناگھوں کو اندر سے اس طرح پکڑنے سے ناگھیں ٹیلہ ہر تھی ہیں۔

ہے اس طرح اٹھایا جاسکتا ہے۔



### فالج میں جوڑوں کا سکڑنا اور پٹھوں کا چھوٹا ہونا:

پٹھوں کے بغیر معمولی کسے سے پٹھے چھوٹے اور جوڑے سکڑ جاتے ہیں جو پٹھے کسی عضو کو موڑے رکھتے ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ چھوٹے ہو جاتے ہیں اور پھر اس عضو کو سیدھا نہیں کیا جاسکتا لیکن اگر احتیاط سے کام لیا جائے تو جوڑوں کے سکڑنے اور پٹھوں کے چھوٹا ہونے کو روکا جاسکتا ہے۔



### بغیر احتیاط کے

پٹھوں کے بے قابو کھینچنے سے پٹھے مستقل طور پر چھوٹے ہو جاتے ہیں۔

فالج کی وجہ سے جوڑاس طرح سکڑ سکتے ہیں۔

گھٹنوں کو ایک دوسرے سے جدا کر کے آپ کسی ہونٹنی ڈرد دیکھ اور  
محسوس کر سکتے ہیں۔



اگر ہاڑو اور ہاتھ ہمیشہ مزے ہوں تو اس کی وجہ سے کبھی اور کھائی کے جوڑ سکڑ سکتے ہیں۔  
کھینچنے آپس میں جڑے ہوئے ہیں۔



ٹھننے اور ہی کے جوڑ اوپر نیچے اندر یا باہر کی طرف مز سکتے ہیں۔  
گردن کا جوڑ سکڑنے سے سر پیچھے یا ایک طرف کھینچ جاتا ہے۔

باب 8 میں جوڑوں کے سکڑنے اور اس کی روک تھام اور صحیح کرنے کے طریقوں کے بارے میں بتایا گیا ہے۔

### پٹھوں کا کھچاؤ اور جوڑوں کا سکڑنا ایک ساتھ:

حرکت کی حد میں کمی پٹھوں کے کھینچنے اور جوڑوں کے سکڑنے کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ اسی لئے جب بھی بچے کے پٹھے کھینچ جائیں تو دیکھیں کہ جوڑ سکڑ رہے ہیں یا نہیں اور کس حد

تک

پٹھوں کے کھچاؤ اور جوڑوں کے سکڑنے کو معلوم کرنے کا ایک طریقہ  
آپ اس کی حالت ریکارڈ کرنے کے  
لئے فلیم کسی کن کا استعمال کر سکتے ہیں۔



اس فالج زدہ بچی کے پٹھے کھینچے ہوئے ہیں  
جس سے اس کے کھینچنے جڑے رہتے ہیں۔  
عام طور پر اس کی ٹانگیں یہاں تک کھلیں  
گی اس کا مطلب ہے کہ اس کے رانوں  
کے اندر کے جوڑ سکڑ گئے ہیں۔  
جب اس کی ٹانگوں کو آہستہ جدا کیا جائے  
تو یہاں تک کھلیں گی۔

### جوڑوں کے سکڑنے کی روک تھام:

فالج میں یہ ضروری ہے کہ جوڑوں کے سکڑنے کو روکنے کے لئے ایسے اقدامات شامل کئے جائیں جو بچے کی عمل نشوونما میں مدد دیتے ہوں۔ لیکن، جیسے، کھڑا ہونے اور بٹنے  
کے لئے جو مختلف صحیح حالتیں ہم نے تجویز کیں ہیں وہ جوڑوں کے سکڑنے کو روکنے میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ جب جوڑ سکڑنے کی علامات دکھائی دیں تو ایسی حالتوں  
کو زیادہ وقت اور توجہ دیں۔

### حرکت کی حد کی ورزشیں:

اگرچہ فالج اور پولیو میں جوڑ سکڑنے کی وجوہات مختلف ہوتی ہیں لیکن باب 8 اور 42 میں دی گئیں زیادہ تر ورزشیں مفید ہوں گی۔ لیکن فالج میں اس بات کا خیال رہے کہ



اسکی ورزشیں کی جائیں جن سے پٹوں کے کھچاؤ میں اضافے کے بجائے کمی آئے۔

کھچے ہوئے ہاتھوں کو ڈھیلا کرنا:

حرکت کی حد کی ورزشیں شروع کرنے سے پہلے کچے ہوئے پٹوں کو ڈھیلا کرنے کے لئے مندرجہ ذیل چیزیں آزمائیں کہ آپ کو یہ مل سکے کہ آپ کے بچے کے لئے کیا بہتر ہے۔

(۲) بچے کے جسم کو آہستہ گھمائیں یا اس کو خود گھمانے میں

مددیں اس سے پورے جسم کے پٹوں میں کھچاؤ کم ہو جاتا

ہے اور ایک اچھی ورزش ہے اس کو ایک کھیل بنائیں۔

آہستہ شاہاش اب خود کوشش کرو



(۱) گرم گیلا کپڑا لگائیں یا بچے کو

گرم پانی میں ڈھالیا لٹادیں۔



مالش کے بارے میں احتیاط

کچھ ممالک میں لوگ اور معالج بھی کچے پٹوں کو ڈھیلا کرنے کے لئے مالش کرتے ہیں۔ اگرچہ مالش سے دوسری وجوہات سے کسے ہوئے پٹے ڈھیلے ہو جاتے ہیں لیکن یہ پٹوں کے کھچاؤ میں اضافہ کرتی ہے۔ عام طور پر کچے ہوئے پٹوں کی مالش مت کریں۔

کچے ہوئے پٹوں کو مخالف سمت میں کھینچنے سے وہ مزید سخت ہو جاتے ہیں۔ غلط حالتوں کو ٹھیک کرنے کے لئے آپ مختلف حربے استعمال کر سکتے ہیں۔ سر اور جسم کی حالت کی وجہ سے جسم کے کسی بھی حصے میں پٹوں کا کھچاؤ متاثر ہوتا ہے۔ سر اور کمر کو آگے جھکا کر ناگوں کے پٹوں کے ایسے کھچاؤ کو ٹھیک کیا جاسکتا ہے جس سے ناگہم سیدھی رہتی ہیں اور گھٹنے آپس میں جڑے رہتے ہیں۔



اگر آپ اس کو تھوڑا سا ایک طرف کر لیں تو آسانی سے اس کے سر اور

کمر کو آگے کی طرف جھکا سکتے ہیں۔ اس سے اس کے گولے اور ناگہم

ڈھیلے ہو جاتی ہیں اور مزکتی ہیں۔

ٹھیک



بچے کو اس طرح مت اٹھائیں اس کا سر پیچھے مڑ

جاتا ہے اور پورا جسم اور ناگہم مزید اکڑ جاتی

ہیں۔

غلط

آپ بچے کے ساتھ کچھ بھی کریں تو ایسے طریقے تلاش کریں جن سے کچے ہوئے پٹوں کو ڈھیلا کرنے میں مدد ملے۔ یہاں کچھ مثالیں دی گئیں ہیں۔

اس کے سر اور کندھے کے نیچے کچھ رکھیں تاکہ وہ آگے کی طرف

جھکیں۔ اس سے پورے جسم کے کھچاؤ کو ڈھیلا کرنے میں مدد ملتی

ہے۔ ڈھیلا کرنے میں آپ مدد کر سکتے ہیں۔

پھر ناگوں کو موڑیں اور آہستہ دونوں کو ملحدہ کریں۔ اگر

تکلیف دہناک کھولیں اور

رفتہ رفتہ گھٹنوں کو سیدھا

کریں۔



آپ گھٹنوں کے اوپر پکڑیں تو وہ

زیادہ آسانی سے کھل جائیں

گی۔



کریں۔ اس سے اس

کی ناگہم مزید سختی

سے جڑ جائیں گی۔

غلط



اگر بچے کا سر اور جسم پیچھے کی طرف اترے اس کے سر کو آگے کی طرف دھکا مت دے۔ جب آپ اپنا ہاتھ اس کی گردن کے پیچھے رکھ کر یا کرسی کے اگلے حصے کو اوپر کرنے سے کوہلے مزہ جاتا ہے اور آپ اس کو کھلانا چاہتے ہیں اس سے سر مزید پیچھے کی طرف کندھوں کو آگے کریں تو اس کا سر ڈھیلا ہو جاتا جاتے ہیں، جس کی وجہ سے جسم ڈھیلا ہو جاتا ہے اور اس کے کنٹرول میں اضافہ ہوتا ہے۔



ہے اور اس کے کنٹرول میں اضافہ ہوتا ہے۔



ہے۔



جائے گا۔ غلط



ہیں۔

کپڑے پہناتے وقت اگر آپ کے بچے کے بازو ان کو سیدھا کرنے کیلئے مت کھینچیں وہ مزید اتر جائیں بازووں کو کھینچوں سے اوپر پکڑ کر سیدھا کریں اور باہر کی طرف پینے کے ساتھ گئے ہوتے ہوں گے۔



کھولیں۔



غلط



ہوتے ہوں گے۔

**نوٹ:** یہ تجاویز کچھ بچوں کے لئے مفید ہوں گی لیکن دوسروں کے لئے نہیں اس لئے اس وقت تک مختلف چیزیں آزمانے رہیں جب تک بہترین عمل کا پتہ نہ چل جائے۔

### ابتدائی صلاحیتوں کی نشوونما:

اکثر فالج زدہ بچوں میں بنیادی صلاحیتوں کی نشوونما دوسرے بچوں کی نسبت سست ہوتی ہے۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ ان کو توازن اور حرکت میں مشکل پیش آتی ہے کچھ بچوں میں دیکھنے اور سننے کے مسائل یا ذہنی کمزوری کی وجہ سے سیکھنے کا عمل مشکل ہو جاتا ہے چونکہ مختلف معذور بچوں کے ساتھ سست نشوونما ہوتی ہے اس لئے بچے کی نشوونما کے لئے کاموں کا ذکر اس کتاب کے طبعہ حصے میں کیا گیا ہے۔

اس لئے اس باب میں صرف فالج زدہ بچوں کوئی صلاحیتیں سیکھنے کے لئے کچھ تجاویز کا ذکر کیا گیا ہے۔

### اہم نکتہ:

فالج زدہ بچوں کو ابتدائی صلاحیتوں کی نشوونما میں مدد دینے کے لئے دوسرے باب پڑھنا بھی ضروری ہیں۔ باب 34 اور 35 ان بچوں کے بارے میں ہیں جن کے ذہن اور جسم کی نشوونما سست ہو باب 36 سے 41 تک میں ان طریقوں کا ذکر کیا گیا ہے جن سے بچے کی نشوونما اور خود انحصاری میں مدد کی جاسکتی ہے۔ اگرچہ باب 34 سے 41 تک ان بچوں کے لئے لکھے گئے ہیں جن کی نشوونما سست ہو لیکن کئی تجاویز فالج زدہ بچوں کی مخصوص ضروریات کے لئے شامل کی گئیں ہیں ان کے ساتھ CP کا نشان لگایا گیا ہے۔

نئی صلاحیتوں کی نشوونما میں مدد کرنے سے پہلے یہ مشاہدہ کریں کہ بچہ کیا کر سکتا ہے اور کیا نہیں۔ ایک عام بچے کی طرح فالج زدہ بچے کی نشوونما بھی رفتہ رفتہ ہوتی ہے آگے نشوونما کے اہداف دیئے گئے ہیں۔ ان کو استعمال کرتے ہوئے آپ بچے کے اگلے قدم یا صلاحیت سیکھنے کے بارے میں فیصلہ کر سکتے ہیں۔



بچے کو اپنی رفتار سے بڑھنے میں مدد دیں اگر ہم اس کی عمر سے زیادہ تیز چلنے کی کوشش کریں تو ناکامی سے وہ مایوس ہو سکتا ہے اور اس کی نشوونما رک سکتی ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب بچہ چلنے کے لئے تیار نہیں ہوتا اور ہم بچے کو چلنے کے لئے کھڑا کر لیں۔

ایسی رفتار سے آگے بڑھیں جو آپ کے بچے کیلئے مناسب ہو۔

فالج زدہ بچوں کی صلاحیتوں کی نشوونما کے لئے بہت وقت، صبر اور پیار کی ضرورت ہوتی ہے۔ پورے خاندان اور اگر ممکن ہو تو معاشرے کے دوسرے افراد کو بھی اس میں مدد کرنی چاہیے۔ (باب 33)

یہ بات یاد رکھیں کہ بچے کو ٹھیک حالت میں رکھنا بہت اہم ہے۔ جب بچے کو لیٹنے، بیٹھنے اور کھڑا ہونے کے لئے ایسی حالتوں میں رکھا جائے جن سے اس کو بہتر کنٹرول ملتا ہو تو وہ ایسے کام کیلئے شروع کر دیا جو وہ پہلے نہیں کر سکتا تھا۔

فالج زدہ بچے کی نشوونما کیلئے اچھا توازن حاصل کرنا ایک اہم مقصد ہے۔ یہ ضروری ہے کہ بچہ بہت کم عمر سے اپنا توازن بہتر کرے۔ بچے کی نشوونما کی ہر سطح پر (لیٹنا، گھٹنوں کے بل چلنا، کھڑا ہونا اور چلنا) دوسری سطح پر بڑھنے کے لئے بہتر توازن کی ضرورت ہے۔

### توازن بہتر کرنے میں مدد دینا:

توازن بہتر بنانے کیلئے تفصیلی تجاویز باب 35 میں دی گئی ہیں یہاں پر اس باب میں دی گئی بنیادی تجاویز پر مختصر روشنی ڈالی گئی ہے۔

### بچے کے توازن کو آزمانا

خراب توازن:

اگر دو ماہ کے بچے کو آپ بٹھائیں اور وہ ایک طرف کو گر جائے اور اپنے آپ کو روکنے کی کوشش نہ کرے تو اس کا توازن خراب ہے۔



بہتر توازن:

جب آپ اس کو ہلکا دکھادیں اور وہ ہاتھوں کا استعمال کرتے ہوئے اپنا توازن برقرار رکھنے کی کوشش کرے تو اس کا توازن بہتر ہے۔



اچھا توازن:

اگر ہاتھوں کے استعمال کے بغیر وہ جسم کو جھکا کر توازن رکھ سکے تو اس کا توازن اچھا ہے۔



لیٹے ہوئے:

چیزوں تک پہنچنے کے لئے ایک ہاڑ سے دوسرے ہاڑ پر وزن منتقل کرنے میں بچے کی حوصلہ افزائی کریں۔ آگے بڑھتے ہوئے۔



ایک طرف کو بڑھتے ہوئے۔



بچے کو اپنے جسم پر لگا کر آہستہ سے دونوں طرف میڑھا کریں تاکہ وہ خود کو روکنے کی کوشش شروع کرے۔



پیشے ہوئے: بچے کو گرنے دیں تاکہ خود کو روکے

بچے کو گھٹنوں پر بٹھائیں ایک گھٹنا اوپر جب بچہ بہتر توازن رکھ سکے تو گھونٹے میں بچے کی حوصلہ کریں تاکہ وہ توازن برقرار رکھے گھٹنے والا سمت استعمال کریں۔ ہاتھ بڑھانے دیں۔

پہلے اپنے ہاتھ اٹھائیں



ضرورت ہوتی ہے۔



## رینگنا اور گھٹنوں کے بل چلنا:

نوٹ کچھ بچے گھٹنوں کے بل چلنے کی بجائے چلنا شروع کر دیتے ہیں۔

ایک بازو سے دوسرے پروزن منتقل ایک ٹانگ سے دوسری پروزن منتقل  
 کریں۔ ضرورت کے مطابق سہارا کریں۔  
 آگے پیچھے اور دونوں طرف گھٹنوں کے بل چلنے کیلئے  
 برقرار رکھنے کی کوشش کرے۔  
 گھٹنوں کے بل چلنے سکھانے کے لیے  
 دیں اور پھر ہٹادیں۔



## کھڑا ہونا اور چلنا:

کوئی چیز پکڑ کر کھڑا ہونا۔



کھڑا ہونے کے لئے زور لگائیں۔



بچے جب خود زور لگا کر بہتر  
 طریقے سے کھڑا ہوتا ہے  
 بجائے اس کے کہ کوئی اور  
 کھڑا ہونے میں اس کی مدد

گھٹنوں پر کھڑا کر کے توازن  
 رکھیں۔



استیلاء ایسے بچے کے لئے نہیں  
 ہے جس کے گھٹنوں کے جوڑ مسکڑ  
 گئے ہوں۔

چلنے وقت بچے کو کم سے کم  
 سہارا دیں۔



پہلے کھڑا ہونے میں اور پھر چلنے میں مدد کریں۔  
 بچے کو آگے، پیچھے اور دونوں طرف قدم اٹھانے کی مشق  
 کرائیں۔

جب بھی ممکن ہو ان کاموں کو کھیل بنا لیں۔ بچے کے ساتھ یہ کام کرتے وقت بہت باتیں کریں تاکہ اس کی بولنے کی صلاحیت بھی بڑھے۔

## روزمرہ کے کام اور اپنا خیال رکھنے کی صلاحیت:

فالج زدہ بچے کی صلاحیتیں دوسرے بچوں کی نسبت دیر سے بڑھتی ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ بچہ سب کچھ حاصل کرے اور ہو سکتا ہے کہ کبھی بھی یہ چل سکے لیکن اس بات کو یقینی  
 بنائیں کہ نشوونما کے مختلف شعبوں میں بچہ جو کچھ حاصل کر سکتا ہے وہ ضرور حاصل کرے۔

زبان اور بات چیت کی صلاحیت بڑھانے کے لئے بچے کو آپ کی زیادہ ضرورت ہوگی۔ یہ صلاحیت ہر ممکن ذریعے سے بڑھائیں۔ الفاظ ہاتھ، پیر، سر یا آنکھوں کے

اشارے یا بورڈ کا استعمال کریں۔





کر، بہت اچھے



اب فرغوش کی طرف اشارہ

کھانا کھانے، کپڑے پہننے، نہانے دھونے اور روزمرہ کی دوسری ضروریات میں بچے کو ممکن حد تک خود مختار بننے میں مدد کریں۔ اپنی نگرانی میں کرائے گئے مشق، نقل کرنے اور قدم بہ قدم سیکھنے سے اس کی مدد کریں۔ اپنا خیال رکھنے کی یہ صلاحیتیں باب 36 سے 39 میں بیان کی گئی ہیں۔

کسی طریقے سے ایک جگہ سے دوسری جگہ بٹنے کو ممکن بنائیں۔ اگر ضرورت ہو تو پیروں والی کرسی، پیروں والے تختے، بیساکھیوں اور دوسری سہولت فراہم کرنے والی اشیاء کو استعمال میں لائیں۔

اس وقت تک تجربے کرتے رہیں جب تک آپ کو بہترین چیز کا پتہ لگ جائے۔



دوسرے، دائرہ پر وہ بہتر طریقے سے کھڑی ہے اس میں پکڑنے کی جگہ ایک طرف سے دوسری طرف ڈھرنے کی شکل میں ہے۔



مثلاً یہ بچی اپنے جسم اور کلاہوں کو قابو میں نہیں رکھ سکتی۔ دائرہ کو ہاتھ سے پکڑنے کی جگہ اوپر کی طرف اٹھی ہوئی ہے اور ایسا لگتا ہے کہ بچی گرنے والی ہے۔

اکثر ناگہانوں کی امدادی بیٹیوں سے فالج زدہ بچے کو چلنے میں کوئی مدد نہیں ملتی لیکن بعض اوقات مفید ثابت ہوتی ہیں۔ اگر کبھی شک ہو تو پہلے دستی بنیادیں استعمال کریں اور ممکن مسائل دیکھیں مثلاً

یہ بچی بہت جھکی ہوئی حالت میں چلتی گھٹنے کے نیچے تقریباً اسی کے زاویے پر پا گھٹنوں کے اوپر تک ایسی بنیادیں جن

فراب کرے۔

لیکن یہ ممکن ہے کہ گھٹنوں کے نیچے بنیادیں اس کا توازن اور گھٹنوں کے اوپر کی بنیادیں توازن کو اور بھی مشکل بنا سکتی ہیں۔ آپ کو تجربہ کرنا ہوگا۔



اس کے گھٹنے سیدھے رہتے ہیں۔



بنیادیں اس کے لئے مفید ہوں گی۔



←



اگر چلنے میں سہولت فراہم کرنے والی بنیادیں مفید نہ لگی ہوں تو رات کے وقت اس کی ناگہانوں کے ساتھ کلاہی کے کلاہے بانٹھے جائیں تاکہ گھٹنے سیدھے رہیں اور جوڑ مسکنے سے بچے رہیں۔

اہم بات: یہ صلاحیتیں سیکھنے کی مشق خاندان کے افراد اور دوستوں کی ساتھ کرنی چاہئے تاکہ دوسروں کو دیکھ کر بچے سیکھ سکے۔ لیکن یہ مشق بچے کو اکیلے بھی کرنی چاہئے اور اس شخص کے ساتھ جو اس کو سکھانے یا اسکے علاج کا ذمہ دار ہے۔

احتیاط: باب 34 اور 36 سے 39 تک میں بنیادی صلاحیتیں اور اپنا خیال رکھنے کی صلاحیتوں کا ذکر کیا گیا ہے لیکن فالج زدہ بچے کے ساتھ یہ ورزشیں مختلف طریقوں سے



کرنے ہوں گی تاکہ اس کے پھوں کا کھچاؤ کم ہو سکے۔ اگر کسی بھی کام سے پھوں کے کھچاؤ میں اضافہ ہوتا ہے تو اس وقت تک مختلف طریقے آزما رہیں جب تک پھوں کا کھچاؤ کم نہ ہو جائے۔

### روک تھام:

ان احتیاطی تدابیر پر عمل کرنے سے بچے میں فالج کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔

☆ حمل سے پہلے اور حمل کے دوران ماں کی اچھی خوراک سے قبل از وقت پیدائش اور فالج کا امکان کم ہو جاتا ہے۔

☆ اگر ممکن ہو تو لڑکیوں کو اس وقت تک حمل سے اجتناب کرنا چاہیے جب تک مکمل طور پر بڑھ نہیں جاتیں (16 یا 17 سال کی عمر تک)

☆ حمل کے دوران غیر ضروری ادویات سے پرہیز کریں۔

☆ حمل کے دوران چھوٹے خسرے والے افراد کے پاس جانے سے پرہیز کریں یا حاملہ ہونے سے پہلے چھوٹے خسرے سے بچاؤ کے ٹیکے لگوائیں۔

☆ حمل کے دوران باقاعدگی سے اپنا طبی معائنہ کروائیں۔ اگر بچے کی پیدائش میں مشکلات کے کوئی آثار ہوں تو پیدائش کے وقت کسی تجربہ کار آئی ایڈاکر کا ہندوہست کریں۔

☆ پیدائش کے عمل کو ان طریقوں سے تیز مت کریں۔



بچے کی پیدائش سے پہلے ٹیکے لگوا کر  
(نہیں)



پیٹ پر زور لگا کر  
(نہیں)

☆ ماں اور آیدوں کو پیدائش کے احتیاطی تدابیر اور ہنگامی اقدامات سے واقف ہونا چاہیے۔ اگر بچہ ٹیلا پیدا ہو جائے اور اسی وقت سانس نہ لے رہا ہو یا ڈورس کی گردن کے

ساتھ لپٹی ہو تو آپ کو پتہ ہونا چاہیے کہ کیا کرنا ہے۔

☆ بچے کو اپنی چھاتی کا دودھ پلائیں۔ اپنا دودھ پلانے سے بیماریوں کی روک تھام اور مقابلہ کیا جاسکتا ہے۔

☆ بچے کو خصوصاً خسرے کے حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔

بچے کو کھجی کیزوں یا کیمبل میں مت لپیٹیں

اس سے بخار اور بھی تیز ہو سکتا ہے اور مستقل دماغی

نقصان یا دورے پڑ سکتے ہیں۔



جب بچے کو بخار ہو تو اس پر کچھ بھی نہ ڈالیں

اگر بخار زیادہ ہو تو بچے کو گیلیا کریں اور پکھا

جھولیں تاکہ وہ ٹھنڈا ہو سکے۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ بخار میں بچہ زیادہ سے زیادہ پانی یا دوسری  
مائع چیزیں پئے اور دوسری ہدایات پر بھی عمل کریں۔

☆ گردن توڑ بخار کی علامات معلوم ہونے چاہیے اور جلد از جلد علاج شروع کرنا چاہیے۔



ایک سال سے کم عمر کے بچوں میں نرم جگہ اور نکل آتی ہے۔ بخار



کریچھے اور گلے آگے جکھے ہوئے

سخت گردن

بچے کے بے ہوش ہونے تک مزید خراب ہوتا جاتا ہے۔

تھکا ہوا یا خواب آلود یا جھکے

بعض اوقات تے آتا

☆ اگر بچے کو تے اور دست کی بیماری ہو تو نمکیات بخانے والا مشروب پلائیں تاکہ جسم میں نمکیات کی کمی نہ ہو۔

نمکیات کی کمی کی روک تھام سے دماغی نقصان (فالج) اور دوروں کے روک تھام ہوتی ہے۔

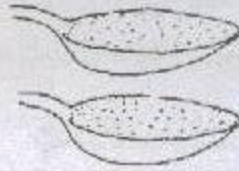
دست کی بیماری میں نمکیات فراہم کرنے والا مشروب

اور 1/4 چھوٹا پیچ کھانے کا سوڈا

اور 1/4 چھوٹا پیچ نمک

2 بڑے چمچ چینی یا شہد ملائیں

ایک لیٹر ابلے ہوئے پانی میں



مالنے کا جوس، ہماریل کا پانی یا پاپا ہو ایک کیا اگر دستیاب ہو تو آدھا کپ مشروب میں ڈالیں۔

اگر سوڈا نہ ہو تو 1/4 چمچ کریم نمک ڈالیں

احتیاط: مشروب پلانے سے پہلے اس کو چکھ لیں اور یہ آنسو سے زیادہ نسکین نہیں ہونا چاہیئے۔

فالج کے بارے میں اس کتاب کے باقی حصے :

فالج ایک پیچیدہ معذوری ہے جس کی ضروریات اور مسائل ہیں۔ اس لئے ضرورت کی کئی بنیادی معلومات دوسرے ابواب میں دی گئی ہیں۔ آپ کے لئے ضروری ہے کہ

آپ اب 4, 8, 33 سے 43 تک پڑھیں۔

فالج سے متعلق معلومات کے ساتھ پوری کتاب میں CP کا نشان لگایا گیا ہے۔

☆☆☆☆☆