

## باب نمبر 36

## خوراک، کھانا

خوراک، کھانا ان پہلی صلاحیتوں میں سے ایک ہے جو بچے کی ضروریات پوری کرنے کے لئے ضروری ہے۔ ایک نوزائیدہ بچے میں بھی ایسے اضطرار موجود ہوتے ہیں جو اس کو مندرجہ ذیل امور کے قابل بناتے ہیں۔

جب اس کے گال کو چھوا جائے تو وہ سر گھما کر چماتی تلاش کرتا ہے۔  
چوستا اور لگتا ہے۔  
اور جب بھوکا ہو تو روتا ہے۔  
جب بچے کی عمر کچھ مہینے ہو جاتی ہے تو وہ منہ میں ٹھوس غذا ڈالنا اور کھانا سیکھ جاتا ہے۔



عام طور پر بچے میں کھانے کی صلاحیت بغیر کسی خاص تربیت کے رفتہ رفتہ بہتر ہوتی ہے۔ پہلے وہ کسی مائع چیز کو چوسنے اور نلکے کے لئے اپنے ہونٹوں اور زبان کو استعمال کرنا سیکھتا ہے۔ بعد میں وہ ٹھوس غذا کو دانٹوں سے کاٹنا اور چبانا اور غذا کو ہاتھوں کے ذریعے منہ تک لے جانا بھی سیکھ لیتا ہے۔ جب بچہ کھانے کی حرکات پر قابو پانا سیکھ لیتا ہے تو سر گھمانے اور چوسنے کے ابتدائی اضطرار رفتہ رفتہ ختم ہو جاتے ہیں۔

البتہ کچھ بچوں میں کھانے کی صلاحیتیں آسانی سے یا قدرتی طور پر نہیں بڑھتیں۔ بچے کی کلی نشوونما میں سستی (یعنی معذوری) یا مخصوص جسمانی مشکل (مثلاً نالو میں سوراخ) اس کی وجوہات ہو سکتی ہیں۔

فالج زدہ بچوں کو اکثر خوراک کھانے میں دشواریاں ہوتی ہیں، جو بعض اوقات شدید ہوتی ہیں۔ چوسنے میں مشکل (یا چوسنے میں ناکامی) اس بچے میں پہلی علامت ہو سکتی ہے جس میں فالج کی دوسری علامات بعد میں نمودار ہوتی ہیں یا بچے کو خوراک نلکے میں مشکل ہو سکتی ہے اور خوراک آسانی سے سانس کی نالی میں پھنس سکتی ہے۔ جسم کی بے قابو حرکتیں، زبان باہر نکالنا یا ڈھیلے اور غیر فعال ہونٹ بھی مسئلہ ہو سکتے ہیں۔

معذور بچوں میں خود کھانے کی صلاحیت کی نشوونما میں سستی کی ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ ان کے خاندان کے افراد ان کے لئے سب کچھ کرتے رہتے ہیں۔ بچے کی دوسری مشکلات کی وجہ سے خاندان والے اس کو چھوٹا بچہ سمجھتے ہیں۔ وہ اس کو صرف مائع چیزیں دیتے ہیں اور ہر چیز اس کے منہ میں ڈالتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے کام خود کرے۔

ہم وہ ہوتے ہیں جو ہم کھاتے ہیں۔



یاد رکھیں: کھانے کی صلاحیتوں کی جلد از جلد نشوونما میں بہتر کی مدد کرنا خصوصی اہمیت کا حامل ہے کیونکہ صحت اور زندگی کیلئے اچھی غذا ضروری ہے۔ ایک معذور بچہ کی خوراک کی ضروریات وہی ہوتی ہیں جو کسی بھی دوسرے بچہ کی ہوتی ہیں۔ خوراک کھانے والے ہونٹوں اور زبان کا اچھا استعمال مستقبل میں گویائی کیلئے بھی ضروری ہے۔



جو بچہ جسمانی اور ذہنی طور پر مست ہوتا ہے اس کو اکثر نظر انداز کیا جاتا ہے اور اس کو کافی خوراک نہیں ملتی۔



کافی خوراک نہ ملنے کی وجہ سے جسمانی اور ذہنی نشوونما مست ہو جاتی ہے۔

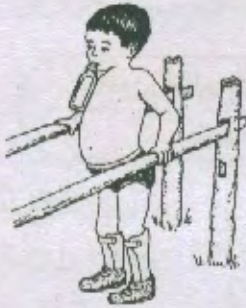
### معذور بچوں کی ناقص غذا:

ناقص غذا یا کم غذا صحت کے مسائل کی سب سے عام وجوہات میں سے ایک ہے۔ کمزوری، پتلا پن، بڑا ہونے میں تاخیر اور بیماریوں سے لڑنے کی صلاحیت میں کمی کے ساتھ ناقص غذا کو بذات خود ایک معذوری سمجھا جاسکتا ہے۔ دنیا کا ہر چھ مہینے سے ایک بچہ اس سے متاثر ہوتا ہے۔ خصوصاً غریب ممالک میں۔

**انتباہ: دوسرے بچوں کی نسبت معذور بچوں کو غذا کی کمی کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔**

بعض اوقات یہ اس وجہ سے ہوتا ہے کہ بچے کو خوراک چوسنے، نگلنے یا پکانے میں دشواری ہوتی ہے۔ بعض اوقات اس وجہ سے ہوتا ہے کہ والدین ان بچوں کو زیادہ خوراک دیتے ہیں جو مضبوط ہوں اور روزمرہ کے کام کاج میں ان کی زیادہ مدد کرنے کے قابل ہوں۔ لیکن البتہ یہ بعض اوقات اس وجہ سے ہوتا ہے کہ اگر والدین اپنے معذور بچے سے زیادہ پیار کرتے ہیں لیکن تین یا چار سال کی عمر تک اس کو بوتل کے ذریعے (دودھ، چاول کا پانی یا چینی ملے مشروب) پلاتے ہیں۔ اگرچہ بچہ بڑا ہو چکا ہوتا ہے اور اس کی خوراک کی ضروریات کی اقسام اور مقدار کسی بھی دوسرے بچے کی طرح ہوتی ہیں لیکن والدین اس کو پھر بھی ایک چھوٹا بچہ سمجھتے ہیں اور چھوٹے بچے کی طرح کھلاتے ہیں۔

چھ مہینے کی عمر کے بعد اگر بچے کو صرف یا زیادہ تر دودھ اور پیٹھے مشروب دیئے جائیں تو اس سے بچہ مونا سہا نہ پھیلاؤ اور اسے اس چار سالہ بچے کو خوراک کھانے میں کوئی مشکل ہو سکتا ہے لیکن آہستہ آہستہ اس میں کئی غذاؤں کی کمی ہو جائے گی۔ دودھ اور پیٹھے مشروب میں ایزن نہیں ہوتا، والدین اس کو چھوٹا بچہ سمجھتے ہیں اور صرف اس لئے کہ وہ معذور ہے تو بوتل میں پیٹھا مشروب ڈال کر دے دیتے ہیں۔



گھج: ہونٹوں، زبان اور ناسخوں کا سرخی مائل رنگ کمزور خون: ہونٹ، زبان اور ناسخ پیلے ہوتے  
صحت مند رنگ ہوتا ہے۔  
قوت کی کمی، جلدی تھک جاتا ہے۔



**احتیاط: یہ ضروری ہے کہ معذور بچوں کو کافی خوراک ملے۔ یہ بھی ضروری ہے کہ وہ زیادہ نہ کھائیں تاکہ موثر نہ ہوں۔ زیادہ وزن کی وجہ سے کمزور بچہ کیلنڈر حرکت کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اگر بچہ مونا ہو رہا ہو تو اس کو میٹھی چیزیں کم دیں۔ معذور بچہ کو مونا مت ہونے دیں۔**

**یاد رکھیں: ایک معذور بچہ کو بھی اسی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے جو اس کی عمر کے دوسرے بچوں کو ہوتی ہے۔**



## آپ کے چھوٹے بچہ کے لئے بہترین غذا

پہلے چار سے چھ مہینے



ماں کے دودھ کے علاوہ کچھ نہیں۔

ماں کی چھاتی کا دودھ بہترین ہوتا ہے کیونکہ اس میں بچے کی ضرورت کے مطابق مختلف غذاؤں کا مثالی استخراج ہوتا ہے، صاف ہوتا ہے اور صحیح درجہ حرارت پر ہوتا ہے۔ چھاتی کے دودھ میں ماں کے جسم سے ضد جسم شامل ہوتے ہیں جو انفیکشن سے بچے کی حفاظت کرتے ہیں۔



چار سے چھ مہینے سے لیکر اور بعد میں



ماں کا دودھ پلانا جاری رکھیں اور بچے کو دوسری غذائیں دینا بھی شروع کریں مثلاً دھان سے بھرپور جوس اور پھل، پسی ہوئی سبزیاں ابلے اور پسی ہوئی پھلیاں، مونگ پھلی

اٹھ سے کی زوری اور دوسری مقامی غذائیں مثلاً چاول، کچی وغیرہ



چھوٹے بچے کو خوراک کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے ایک سال سے کم عمر کے بچوں کو دن میں کم از کم پانچ مرتبہ کھلائیں اور کھانوں کے درمیان ہلکی غذا دیں۔

اس لئے ان بچوں کے لئے ماں کا دودھ زیادہ ضروری ہے جن کو انفیکشن ہونے کا خطرہ زیادہ ہو مثلاً ڈاؤن سنڈروم (منگول) والے بچے یا ایسے بچے جن کی خوراک اکثر سانس کی نالی میں پھنس جاتی ہو اور ان کو نمونیا ہونے کا خطرہ ہو۔

بچوں کیلئے ماں کا دودھ دوسرے دودھ

سے زیادہ صحت مند ہوتا ہے۔



اگر بچہ خود نہیں چوس سکتا تو ماں اپنی چھاتی سے دودھ نکال سکتی ہے



اگر بچے کو پھوس غذا کھانے میں مشکل ہو تو صرف دودھ یا چاول کا پانی جاری نہ رکھیں۔ چھ مہینے کے بعد ماں کا دودھ بھی کافی نہیں ہوتا۔

دوسری غذاؤں کو پیس یا

گھوٹ کر مشروب بنائیں یا

مائع شکل میں تبدیل کریں۔



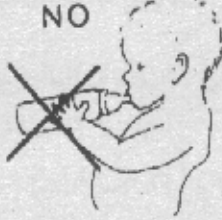
آٹھ مہینے سے لیکر ایک سال کی عمر تک بچے کو وہی خوراک کھانی چاہئے جو خاندان کے باقی افراد کھاتے ہوں۔ اگر اس کو پیسا جائے یا مشروب میں تبدیل کیا جائے تو پھر بھی



اور پھر پیالے اور گچ سے بچے کو اپنا دودھ دے سکتی ہے۔



پالے اور پیچ  
سے کھانا زیادہ  
محفوظ ہے۔



انتباہ: بچوں کی بوتلوں سے ممکن  
حد تک گریز کریں ان سے اکثر  
انفیکشن پھیلتے ہیں۔

کامیاب طریقے سے غذا کھلانے میں بچہ کلی طور پر شامل ہونا ہے۔

بچے کیلئے اپنے جسم کی حرکتیں قابو کرنا جتنا مشکل ہوگا اتنا ہی اس کے لئے خود خوراک کھانا مشکل ہوگا۔ ڈاؤن سنڈروم (منگول) والے بچے کو کمزور منہ اور سر پر خراب کنٹرول کی وجہ سے کھانے میں دشواری ہو سکتی ہے لیکن فالج زدہ بچے کے کھانے کے مسائل زیادہ پیچیدہ ہوتے ہیں۔ ان میں مندرجہ ذیل شامل ہو سکتے ہیں۔ منہ، سر اور جسم کے کنٹرول کا فقدان، بیٹھے کا خراب توازن، آگے ہونے کے لئے کولہوں کو جھکانے میں مشکل، ہاتھ اور آنکھ میں رہا کی کمی اور چیزیں پکڑنے اور ان کو متھک لے جانے میں دشواری۔ خوراک کھانے میں بچے کی مدد کرتے وقت ہمیں یہ سب چیزیں نظر میں رکھنا چاہئے۔

جس بچے کو چوسنے، کھانے اور پینے میں مشکل ہو تو اس کے منہ میں صرف خوراک رکھنا یا مشروب ڈالنا کافی نہیں ہے۔ پہلے ہمیں ایسے طریقے ڈھونڈنے چاہئیں کہ جن سے بچہ بہتر طریقے سے چوسنا، لگنا، کھانا اور پینا سیکھ سکے۔ یہاں کچھ تجاویز دی گئی ہیں۔

### کھلانے کیلئے حالتیں:

بچے کو کھانا شروع کرنے سے پہلے اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ اچھی حالت میں ہے۔ اس حالت کی وجہ سے کھانا آسان اور محفوظ یا زیادہ مشکل اور غیر محفوظ ہوگا۔

جب بچہ کمر کے بل لیٹا ہو تو اس وقت اس کو مت کھلائیں۔ اس سے سانس کی نالی میں خوراک پھنس سکتی ہے۔  
بچے کو آدھا بٹھا کر سر تھوڑا سا آگے جھکا کر کھلائیں۔  
فالج زدہ بچے کے سر کو پیچھے جانے سے روکنے کے لئے اس کے کندھوں کو آگے رکھیں، کولہوں کو مڑا رکھیں اور اس کے سینے پر دباؤ ڈالیں۔  
فالج زدہ بچے کا سر اس طرح آگے کی طرف دھکیلے سے گریز کریں۔ اس سے بچہ زیادہ زور لگا کر اپنا سر پیچھے کی طرف لے جانے کی کوشش کرے گا۔





بوتل، بیج یا انگلی سے کھانے کیلئے بھی بچے کو اسی حالت میں رکھنا چاہئے جس میں ماں کا دودھ پلایا جاتا ہے۔

اگر بچہ اچھی طرح چوستا اور لگتا نہ ہو تو ماں یہ سوچ سکتی ہے کہ بچے کو ایسی حالت میں رکھیں کہ اس کا سر تھوڑا آگے کی پیچھے کی طرف اگڑے کو روکنے کیلئے اپنے کندھوں اور کمر کو بوتل میں بڑا سوراخ کرے، بچے کا سر پیچھے کی طرف طرف ہو اور بوتل اوپر کی بجائے اس کے سامنے ہو۔ آگے کی طرف جھکانے اور اس کے منہ میں دودھ ڈالنے لیکن اس سے بچے سینے پر آہستہ دبانے سے بچے پیچھے کی طرف نہیں اگڑتا اور بہتر سر کو تھوڑا آگے کا سانس بند ہو سکتا ہے اور اچھی طرح چوستا کیلئے اس کی طرف پر لگتا ہے۔

کوئی مدد نہیں کرتا۔

لٹل



کی طرف  
جھکانیں۔  
اگر ممکن ہو تو بچے کو  
خوراک کو بچے  
بوتل خود پکڑنے  
کے سامنے اور  
اس کے نیچے  
رکھیں۔ اس کے  
اوپر یا پیچھے مت  
رکھیں۔



بچے کے گھٹنوں  
کو اوپر رکھنے  
کیلئے پیر کے  
چمچے سہارا



کھاتے وقت بچے کیلئے اچھی حالت میں رہنے کے لئے سادہ نشست مفید ہو سکتی ہے۔ یہاں پلاسٹک کی پرانی بائنی استعمال کرتے ہوئے ایک طریقہ بتایا گیا ہے۔



یاد رکھیں: فاج زدہ بچے کو کھلاتے وقت اوپر سے خوراک  
دینے سے اگڑے سر پیچھے چلا جاتا ہے اور جسم اگڑ جاتا ہے۔ اس  
سے ننگے میں دشواری ہوتی ہے۔



کناروں کو موڑیں (اگر ضروری ہو تو گرم کر لیں)



منہ کسی کارگزاری کو کنٹرول کرنے میں مدد دینا:

بچے کو جو سنے، ننگے کے اضطراب اور ہاتھ یا بیج سے کھانے اور پالنے سے پینے کی صلاحیت کو بہتر بنانے میں مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات یہ چیزے کا کنٹرول استعمال کرتے ہوئے کیا جاسکتا ہے۔

جہڑے کا کنٹرول: چھاتی، بوتل، بیج یا پیالہ دینے سے پہلے اپنا ہاتھ اس طرح بچے کے جہڑے پر رکھیں:





اگر آپ بچے کے پاس پیشے ہوں  
انگوشا جڑے کے جوڑ کے اوپر  
اشاریہ انگلی ہونٹ کے نیچے



اگر بچہ آپ کے سامنے بیٹھا ہو  
اشاریہ انگلی جڑے کے جوڑ کے اوپر  
انگوشا ٹھوڑی کے اور نچلے ہونٹ کے درمیان  
درمیانی انگلی کو مضبوطی سے ٹھوڑی کے نیچے رکھیں  
(ٹھوڑی کو مضبوطی سے آہستہ اوپر کی طرف کرنا  
جڑے کے کنٹرول کا سب سے اہم حصہ ہے)

ہو سکتا ہے کہ شروع میں بچہ آپ کے ہاتھ پر زور ڈالے لیکن اس کے عادی ہو جانے کے بعد اس سے اس کو منہ اور زبان کی حرکت کو کنٹرول کرنے میں مدد ملے گی۔ اس کے سر کو پیچھے دھکیلنے کی بجائے ہلکا سا آگے جھکائے رکھیں۔

### بچے کو کھلانے وقت مسلسل ہلکا دباؤ ڈالیں۔

اچھی حالت میں رکھنے کے ساتھ جڑے کا کنٹرول فالج کے ساتھ کئی عام مسائل میں مفید ہوگا۔ مثلاً زبان باہر نکالنا، سانس کی نالی میں خوراک پھنسنا وغیرہ، منہ کا کنٹرول بہتر ہونے کے ساتھ جڑے کے کنٹرول کو کم کریں اور آخر کار روک دیں۔

جس بچے کو چھاتی (بابوٹل) سے دودھ پینے میں مشکل ہو تو جڑے کو کنٹرول کرتے وقت اپنی انگلیوں سے اس کے گال آگے کرنے کی کوشش کریں۔



اگر آپ بوتل کے ذریعے بچے کو دودھ پلاتے ہیں تو پرانے قسم کا بڑا گول نیل کام کرتا ہے۔  
اگر بچے کو چوسنے میں پھر  
بھی مشکل ہو تو نیل میں  
سوراخ کو بڑا کریں اور  
دودھ میں کچھ ملا کر  
گاڑھا کریں۔



اس کے ساتھ اپنی کلائی سے بچے کے سینے پر ہلکا دباؤ ڈالیں (اس سے اس بچے کو مدد ملے گی جو پیچھے کی طرف اکتارتا ہے۔)

احتیاط: جبڑے کا کنٹرول نشوونما میں تاخیر والے اور فالج زدہ کئی بچوں کے لئے مفید ہوتا ہے لیکن سب کے لئے مفید نہیں ہوتا۔ دو یا تین ہفتے استعمال کرنے کے بعد اگر بچہ پھر بھی مدافعت کرتا ہے یا اس کے مسائل میں اضافہ ہوتا ہے تو جبڑے کا کنٹرول استعمال کرنا چھوڑ دیں۔



### چمچ سے کھلانا:

جس بچے میں چوسنے اور لٹکنے کا اضطراب نہ ہو تو اس کو چمچ سے کھلانا چاہئے۔

اوپر سے بھی مت کھلائیں



ایک پہلو

سے مت

کھلائیں

غلط

چمچ ہمیشہ بچے

کو سامنے

سے دیں۔



چمچ

نہیں

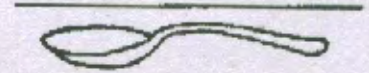
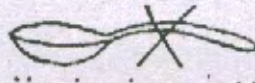
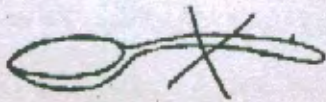
اور لمبا اور ٹوکدار نہیں ہونا چاہئے کیونکہ اس سے خوراک سانس کی نالی میں پھنس سکتی ہے۔

نہیں

چمچ گہرا نہیں ہونا چاہئے کیونکہ اس سے خوراک کھلانا مشکل ہو جاتا ہے۔

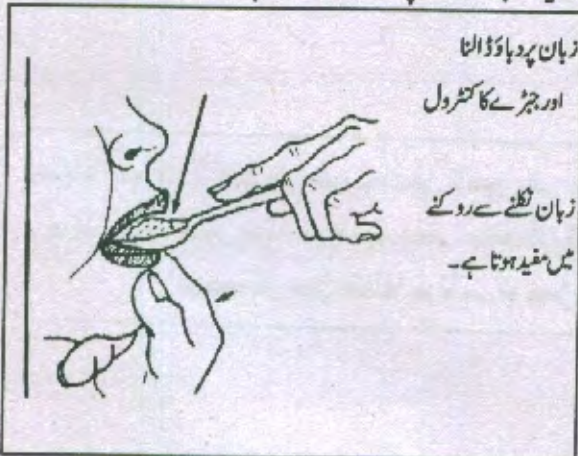
ہاں

بہترین چمچ وہ ہوتا ہے جو گول اور اتھلا ہو۔



### جھٹکے سے زبان آگے بڑھانا:

بچہ اپنی زبان آگے اور پیچھے کر کے چوستا ہے۔ اس وجہ سے جب بچہ چمچ سے کھانا شروع کرتا ہے تو شروع میں اس کی زبان خوراک کا کچھ حصہ باہر نکالے گی۔ بچے کو زبان کا مختلف استعمال سیکھنا ہوگا۔ چبانے کیلئے خوراک کو سوزوں کے درمیان دھکا دینا اور لٹکنے کیلئے منہ کے پچھلے حصے میں لے جانا۔ جن بچوں کی نشوونما سست ہوتی ہے یا قانچ زدہ ہوتے ہیں ان کو یہ سیکھنے میں مشکل ہو سکتی ہے اور وہ کچھ عرصے تک زبان کو باہر نکالنا جاری رکھ سکتے ہیں۔ اس سے یہ مطلب نہ لیں کہ بچے کو خوراک پسند نہیں ہے۔



زبان پر دباؤ ڈالنا

اور جڑے کا کنٹرول

زبان لٹکنے سے روکنے

میں مفید ہوتا ہے۔

جڑے کا کنٹرول، اگر چہ مفید ہوتا ہے، زبان باہر لٹکنے سے روکنے کے لئے کافی نہیں ہوتا۔ بچے کو کھلاتے وقت چمچ کے پچھلے حصے سے زبان پر دباؤ ڈالنا بھی مفید ہوتا ہے۔ اس سے زبان باہر نہیں نکلتی اور بچے کو اپنے ہونٹوں اور زبان کو بہتر طریقے سے استعمال کرنے میں مدد دیتی ہے۔

احتیاط: دھات کے بننے ہوئے مضبوط چمچ کا استعمال بہتر ہوتا ہے اور پلاسٹک کا پتلا چمچ زبان کو نیچے دبا کر وقت ٹوٹ سکتا ہے۔





جج باہر نکالنے وقت خوراک کو بچے کے اوپر والے ہونٹ یا دانتوں کے ساتھ مت کھرہیں۔ بچے کو جج سے خوراک زبان پر خود اتارنے دیں۔ بچے کیلئے آسان بنانے کے لئے شروع میں جج کے سرے پر تھوڑی خوراک رکھیں۔ جج باہر نکالنے وقت اس بات کو یقینی بنائیں کہ بچے کا منہ بند ہوتا کہ منہ کے اندر زبان خوراک ہلا سکے اور باہر نہ نکال سکے۔

اگر انگلیوں سے کھانا رواج ہو، یا جج سے کھانا بہت مشکل ہو تو اپنی انگلیاں استعمال کریں۔



یہاں ایک ماں نے اپنے بچے کو گوڈ میں بٹھایا ہے اور اپنی انگلیوں اور جج یا انگلیوں سے کھلانے کیلئے مائع کے بجائے نرم خوراک سے شروع کریں۔ دودھ (ماں کے دودھ کو بھی) یا انڈے کی زردی کو ایک ہاتھ سے اس نے ججزے کا کنٹرول کیا ہوا ہے چاول کی تانی... کچھ ناچسی ہوئی پھلیوں کے ساتھ ملا یا جاسکتا ہے اور دوسرے ہاتھ کی انگلیوں سے اس کو کھلا رہی ہے۔ زبان کے ایک پھلوں کے چھوٹے ٹکڑے، پیسی ہوئی سبزیاں، دہی یا نرم پیڑ بھی جانب یا درمیان میں تھوڑی سی خوراک رکھیں۔ زبان کے اگلے حصے دیا جاسکتا ہے۔

مائع اور ٹھوس چیزوں کی آمیزش کھانا بچے کے لئے سب سے زیادہ مشکل ہوتا ہے۔ مثلاً سبزی کا سوپ

احتیاط: بچے کو انگلیوں سے کھلانے سے پہلے ہاتھ اچھی طرح ضرور دھوئیں

چبانا:

بچے کو خوراک چبانا سیکھنے کے لئے تھوڑی سی ٹھوس غذا منہ میں ایک جانب دانتوں کے درمیان رکھیں۔ روٹی یا چپاتی کے بہت چھوٹے ٹکڑے استعمال کریں۔ ججزے کا کنٹرول استعمال کرتے ہوئے بچے کو اپنا منہ... میں مدد کریں۔ خوراک کا چٹلا اور لمبا ٹکڑا استعمال کرنے سے نوالہ توڑنے کی حوصلہ افزائی کی جاسکتی ہے۔

یا خوراک کے ٹکڑے کو دانتوں کے درمیان رکھنے سے پہلے اس کو دانتوں کے ساتھ رگڑیں۔

مدد مت کریں۔ نوالہ توڑنے کے بعد چبانے کے لئے اس کا ججزا بند یا تقریباً بند ہونا چاہئے یہ کرنے میں مدد دینے کے لئے ججزے کے کنٹرول کے ساتھ مسلسل پکا دباؤ ڈالیں۔ اس کے بعد بچے کو چبانے کی حرکت کرنی چاہئے۔ ججزے کو خود بٹہ دیں لیکن بچے کے لئے چبانے کی حرکت مت کریں۔ اس سے غلط حرکتوں کی حوصلہ افزائی ہوگی۔



اگر بچے کو چبانے میں دشواری ہو اور خوراک کے ٹکڑے سانس کی نالی میں پھنس تو یہ آزمائیں:

نرم کپڑے کا ایک چھوٹا ٹکڑا کاٹیں۔ اس کپڑے کو اچھی اور خوش ذائقہ غذا میں بھگوئیں یا پکائیں اور جب بچہ اس کو چبانا اور کاٹتا ہے تو ایک سر پکڑے رکھیں اور صحت مند رس کو بچے کے منہ میں اتاریں اور ججزے کے کنٹرول میں مدد کریں۔



یہ طریقہ بالکل محفوظ ہے چونکہ ایک سرا آپ نے پکڑا ہوتا ہے اس لئے کپڑے کے بجائے انگلی کی شکل کا اچھی بچہ نوالے نہیں لے سکتا اور خوراک سانس کی نالی میں نہیں پھنسے گی۔ کھانے کے شروع طرح پکا ہوا یا خشک گوشت کا ٹکڑا یا بہت مضبوط مرغی میں جب بچہ بھوکا ہو یہ اس کی مشق کا بہترین وقت ہے۔



اس کو نگڑوں میں چھانہ سکے لیکن اس میں اتنا رس اور ذائقہ ہو کہ بچہ اس سے لذت حاصل کرے۔

احتیاط: اگر خوراک کا ٹکڑا بچہ کر گلے میں گر کر پھنس جائے تو بچہ کو آگے جھکا کر خاموش رہیں۔ خوراک باہر نکل آئے گی۔ بچہ کو پیٹھ پر تھپکی مت دیں کیونکہ اس سے بچہ سانس کے ساتھ خوراک اندر لے جا سکتا ہے۔ اگر خوراک باہر نہیں نکلتی اور بچہ سانس نہیں لے سکتا تو بچہ کے سینے کے نچلے حصے کو اچانک زور سے دبائیں۔

آپ پلاسٹک کی بوتل سے خصوصی پیالہ بنا سکتے ہیں۔



پینا:

کھانے کی طرح کامیاب پینے میں بھی بچہ کھلی طور پر شامل ہوتا ہے۔ جسم کی حالت اہم ہوتی ہے۔ مثلاً ایک فالج زدہ بچہ جب عام پیالے یا گلاس سے پیتا ہے تو اس کا سر پیچھے کی طرف جھکا تا چاہئے لیکن اس سے جسم پیچھے کی طرف بے قابو آ کر سکتا ہے اور سانس کی نالی میں پانی جانے کا بھی امکان ہوتا ہے۔

اس کو اس طرح کاٹیں



لیکن اگر وہ پلاسٹک کا ایسا پیالہ استعمال کرے جس سے ایک نگڑا کاٹ دیا گیا ہو تو سر کو پیچھے کی طرف جھکانے بغیر

پانی پی سکتا ہے۔



اس طریقے سے بچہ بہتر حالت میں پانی پی سکتا کنارے کو ہلکا گرم کریں اور ہموار گول ڈنڈے سے اس کو موڑیں۔

ہے

پیالے کا گول کنارہ ہونا چاہئے بچے کی ناک کے برابر جگہ کاٹ لیں



شروع میں آپ کو جڑے کا کنٹرول لاگو کرنا ہوگا تاکہ بچہ پیالے کے کنارے پر اپنے ہونٹ بند کر سکے۔ پیالے کو اس طرح جھکائیں کہ مائع چیز اوپر والے ہونٹ کو چھوئے اور باقی کام بچے کو کرنے دیں۔ ہر گھونٹ کے بعد پیالہ مت ہٹائیں کیونکہ اس سے بچے کا سر پیچھے یا زبان باہر نکل سکتی ہے۔ گاڑھی مائع چیزوں سے شروع کرنا مفید ہوتا ہے۔







ہر مرتبہ جب وہ اپنے لئے زیادہ کام کرتا ہے تو دل کھول کر اس کی تعریف کریں۔



اس طرح کا کپڑا یا پلاسٹک

بہت مفید ہوتا ہے۔ بچے لگی ہوئی

جیب جس میں گری ہوئی

خوراک جمع ہوتی ہے۔

اہم: کھانے کے وقت کو خوشی کا وقت بنائیں:

یاد رکھیں کہ نئی صلاحیت سیکھنے میں بچے کو وقت لگتا ہے اور بچہ کھیل کود میں بہت اچھی طرح

سیکھتا ہے کوئی بھی بچہ جب خود کھانا سیکھتا ہے تو وہ گند پیدا کرتا ہے۔ صبر سے کام لیں، بچے کی مدد کریں کہ

وہ کھانے میں زیادہ ماہر ہو جائے، جب وہ اچھا کرے تو اس کی تعریف کریں اور اس کو 'آپ اور اپنی

خوراک سے لطف اندوز ہونے دیں۔ یاد رکھیں کہ صحت مند بچے بھی پانچ یا چھ سال کی عمر تک صاف

طریقہ سے کھانا نہیں سیکھتے۔

اگرچہ یہ ضروری ہے کہ بچے میں کھانے کی صلاحیتوں کی نشوونما میں جلد بازی سے کام نہیں لینا چاہئے لیکن یہ بھی ضروری ہے کہ لاپرواہی بھی نہ کی جائے۔ اکثر والدین بہت لے کر عرصے تک انتظار کرتے ہیں اور اپنے معذور بچوں سے زیادہ توقعات نہیں رکھتے۔ اگلے صفحے پر ایک کھیل دیا گیا ہے۔ ذہنی طور پر معذور بچوں میں نئی صلاحیتیں سیکھنے کی صلاحیت جگانے کے لئے ایک بحالی کارکن والدین کی مدد کے لئے استعمال کرتا ہے۔

### سست نشوونما والے بچوں کے لئے چھ منٹ کا بسکٹ کا کھیل

کوستانٹن مائلز، ذہنی صحت مرکز، پشاور، پاکستان

اس کھیل سے والدین کی آنکھیں کھل جاتی ہیں کہ ان کا بچہ حقیقت میں کیا کر سکتا ہے اور کرنا سیکھ سکتا ہے۔ میں پندرہ سے تین مہینے کے سست نشوونما والے بچوں کے والدین سے ملتا رہتا ہوں۔ ان کو یہ احساس ہو چکا ہوتا ہے کہ ان کے بچے کی کارگزاری اپنی عمر کی مناسبت سے نہیں ہے۔ لیکن وہ اکثر یہ بتانے سے قاصر ہوتے ہیں کہ ان کا بچہ حقیقت میں کیا کر سکتا ہے اور ان کو یہ احساس نہیں ہوتا کہ بچے سیکھنے سے نئی صلاحیتیں حاصل کرتے ہیں۔ والدین شکایت کرتے ہیں کہ وہ بول نہیں سکتا۔ وہ یہ نہیں کر سکتا۔ وہ نہیں کر سکتا۔ جیسے مشین میں کوئی خرابی ہو یا کسی نے صحیح بن نہیں دیا ہو۔

میں ان سے پوچھتا ہوں کہ کیا بچہ بسکٹ کھا سکتا ہے۔ نہیں یہ صرف دودھ اور دلیہ لیتا ہے یہ خود خوراک نہیں کھا سکتا۔ میں بسکٹ لے کر بچے کے ہاتھ میں رکھتا ہوں۔ میں اس کا ہاتھ منہ تک لے جاتا ہوں۔ بعض اوقات بچہ بسکٹ سے لوالہ لیتا ہے۔ بعض اوقات بسکٹ کو اس کے دانتوں کے ساتھ لگانا پڑتا ہے اور اس کے ہونٹوں اور زبان سے گیا ہونے کے بعد ایک ٹکڑا ٹوٹ جاتا ہے اور وہ کھا لیتا ہے۔ میں بچے کا ہاتھ اس کے منہ سے ہٹا دیتا ہوں اور اس عمل کو دہراتا ہوں عموماً آدھا بسکٹ ختم ہونے تک بچہ سیکھ چکا ہوتا ہے کہ کس طرح کرنا ہے اور بغیر کسی مدد کے خوشی سے بسکٹ ختم کر دیتا ہے۔ والدین عموماً حیران ہوتے ہیں۔



ادھ



نہیں یہ خود نہیں کھا سکتا صرف دودھ

اور دلیہ کھاتا ہے۔



چھ منٹ میں والدین اپنے بچے کو ایک اہم صلاحیت سیکھتے ہوئے دیکھتے ہیں۔ ہم ایک سادہ عمل اور اچھا انعام (خوش ذائقہ خوراک) استعمال کرتے ہیں۔ بچے کی نشوونما میں چاہے عارضی تاخیر ہو یا وہ مستقل یعنی معذور ہو لیکن والدین کو بچے کی سیکھنے کی صلاحیت کے بارے میں اہم معلومات مل جاتی ہیں ان سے جو کچھ بھی کہتا ہوں وہ ان کو یاد رہے یا ندر ہے لیکن وہ سوچنے کے لئے ایک تجربہ لیکر جاتے ہیں پھر اسے پاس آنے سے پہلے تقریباً ہمیشہ وہ کئی ذائقوں سے مشورہ کر چکے ہوتے ہیں لیکن کوئی مفید مشورہ نہیں ملتا۔

یقیناً اس بات کی کوئی ضمانت نہیں کہ یہ طریقہ کام کرے گا۔ لیکن اکثر حیران کن حد تک کام کرتا ہے۔ چھ منٹ کے سیکٹ کا کھیل والدین کے لئے طاقتور فریب ہے کہ حقیقتاً اپنے بچے کا مشاہدہ کریں اور سیکھنے میں بچے کی مدد کریں۔

### فالج زدہ بچے کیلئے خود کھانا کھانے کے لئے تجاویز:

کم استعمال ہونے والا بازو اوپر کی طرف پیچھے جاتا ہے یا ہلتا رہتا ہے۔  
سارا جسم پیچھے اگڑ جاتا ہے۔



عام مسائل:

سرا ایک جانب پیچھے کی طرف مڑتا ہے۔  
بے ڈھنگی گرفت اور بازو کی حرکت پر قابو نہیں ہوتا

انگوٹھے کے آخر سے ہاتھ کو آرام سے باہر کی طرف موڑ کر اسکا ہاتھ سیدھا کریں۔

بچے کو پہلے اپنا ہاتھ سہارے پر اور پھر برتن پر رکھنے دیں۔

تجاویز

کندھے پر بازو کو کنٹرول کرنے میں بچے کی مدد کریں  
بچے کو مضبوطی سے پکڑنا سیکھنے میں اس کی مدد کریں۔



بعض اوقات آپ اس کا سیدھا ہموار ہاتھ کے ساتھ ہکا دبا کر سر قابو میز کو اوپر کرنے سے کچھ بچوں کے لئے آسان بنا کر بچے کی مدد کی جا سکتی ہے۔  
ہو سکتا ہے۔

ہے۔



بعض اوقات بچے کو ایک جانب مڑنے سے بچانے کے لئے آپ کم استعمال ہونے والے ہاتھ کو پیٹ



جس بچے کو کھاتے وقت ہاتھ کو قابو کرنے میں دشواری ہو وہ اپنی کئی میز پر رکھ کر ہاتھ کو بہتر طور پر قابو کر سکتا ہے۔

کے اوپر دوسری طرف لاکر تھیلی کو اوپر کی طرف موڑ سکتے ہیں۔



جب سر اور جسم کو قابو کرنا مشکل ہو تو شیخ یا لکڑی کے ٹکڑے پر گھڑ سواری کے انداز میں بیٹھنا مفید رہتا ہے جس کے دوستے ہوں۔  
جس بچے کو ایک ہاتھ سے پیالہ قابو کرنے میں دشواری ہو تو اس کے لئے ایسا پیالہ بہتر ہو سکتا ہے۔



مقامی کہار  
سے ایسا  
پیالہ  
بغوائیں۔



اگر وہ کمر گول کر کے بیٹھا  
ہو تو کمر کے نچلے حصے کو بہارا  
دینا مفید ہو سکتا ہے۔

### کھانے میں مددگار گھریلو طور پر بنے اوزار:

جو بچے کھانے کے لئے ایک بازو استعمال کرتا ہے اس کے لئے کھڑے کناروں والی رکابی میں کھانا آسان ہوتا ہے۔ اگر بازو بہت کمزور ہو تو اگر برتن ایک جانب نیچے اور دوسری جانب اونچا ہو تو گھبراہٹ کو دھکا دینے کے لئے مفید ہوتا ہے۔

تخت تاروں میں بنے ہوئے تار سے بنائے گئے میٹ  
سے رکابی نہیں پھسلتی



اس بچے کے بازو اور ہاتھ مطلوب ہیں اور اپنا کندھا نیچے کر کے چیخ  
اٹھاتا ہے۔ اس کے بازو کا اگلا حصہ میز کے کونے پر ہے تاکہ جب وہ  
اپنی کھٹی نیچے کرتا ہے تو اس کا ہاتھ اوپر اٹھتا ہے۔

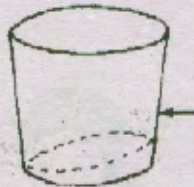
پھسلنے سے بچانے کے لئے آپ اس کی تہ کے ساتھ  
تار نیوب کے

پلاسٹک کی ایک چھوٹی باغی سے خصوصی رکابی بنائی جاسکتی ہے۔

چیخ کو پورے پارے کے دستے میں گھسایا جاتا ہے  
بکلی



ٹکڑے چکا  
سکتے ہیں۔

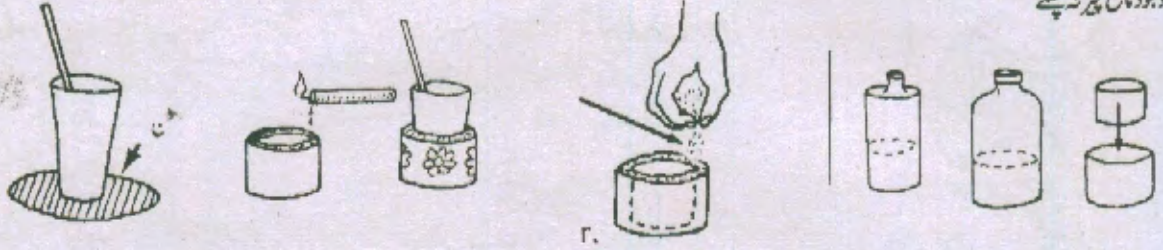




یا پیالے کے نیچے رکابی یا سن چکا دیں۔

موم یا گھو سے بند کریں

پلاسٹک کی دو بوتلیں استعمال کرتے ہوئے پیالے کو ظروف کے درمیان خالی جگہ کو ریت پکڑنے والا اوزار بنایا جاسکتا ہے تاکہ پیالے میں سینٹ یا پلاسٹر سے بھر جاسکتا ہے۔ موجود مائع چیز نہ چھلکے



### آسان گرفت کیلئے جمج کے دستے:

کڑی کا کھڑا  
بیچے کی گرفت کے مطابق دستے کو  
موڑیں۔

علیحدہ ہتھکڑی پرانے اوزار کا دستہ

ناخنوں کا کھڑا (لپٹنا ہوا)

رہو کی گیند

رہو کی نیوب



### کھانے میں سہولت فراہم کرنے کیلئے جھولنے والی سہارا پٹی:

کھانے میں سہولت فراہم کرنے والے اس اوزار سے وہ بچے بھی خود کھا سکتا ہے جس کے بازو میں بہت کم قوت ہو۔ البتہ یہ تین جگہوں پر ہموار اور مضبوطی سے گھومنا چاہئے صرف ایک ہنرمند اور ذہین کاریگر یہ بنا سکتا ہے۔



بچے پکڑنے والی جگہ میں تبدیلی لا کر قلم، برش اور دوسری چیزیں پکڑنے کے قابل بنایا جاسکتا ہے۔

بازو کا جھولا: اس بیچے کے لئے جس کا بازو اتنا کمزور ہو کہ اٹھایا نہ جا سکے



یا پلاسٹک (یا دھات) کی  
پرانی ہاتھی کی تہہ سے  
بنائیں۔



کڑی تراش کر یا گتے  
یا پلاسٹک کے کلوے  
جوڑ کر بنائیں





ہوسکتا ہے ہتھیوں کی ضرورت  
نہ پڑے۔  
اور اس طرح سوڑیں

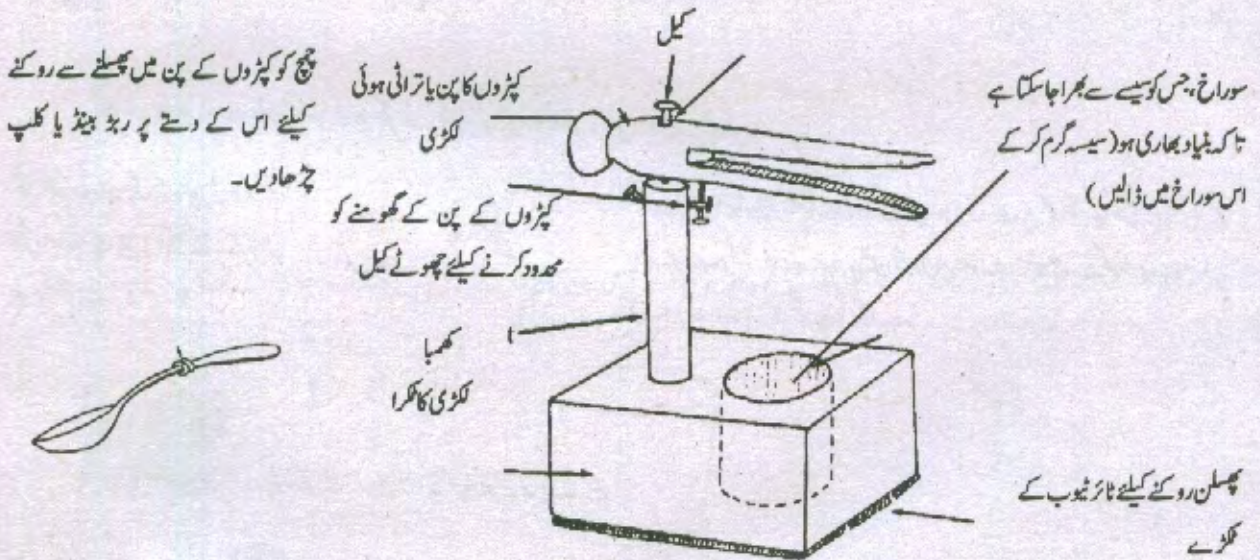


لگیریں لگا کر ان کو دھات  
کے گرم گلوے سے گرم  
کریں۔

عھلی ڈس ٹرائی والا یہ بچہ بازو کی کمزوری کی وجہ سے ہاتھ مت تک نہیں لے جاسکتا اور بازو کے جھولے کی مدد  
سے لکھاتا ہے، پلاسٹک کے گلوے جو ڈکری بازو کا یہ جھولا بنانے میں تقریباً پانچ منٹ لگے۔



بغیر ہاتھ کے استعمال والے بیچر کے لہر کھانے میں سہولت فراہم کرنیوالے اوزار:





ہونٹوں سے کپڑوں کے پن کو اس طرح تھمائیں کہ جھج منہ کے

اندر چلا

جائے۔



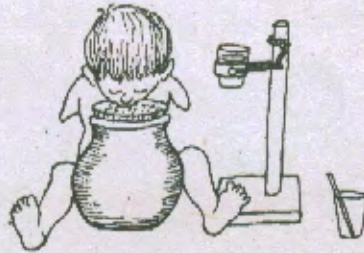
جھج کو کپڑوں کے پن میں ڈالیں

جھج منہ میں پکڑ کر خوراک اٹھائیں۔

نوٹ: اگر بچہ کہ بر ڈھنگہ پن پر دوسرے بچہ ہنستہ ہوں، تو جب تک وہ مہارتا نہیں  
حاصل کرتا اس کو پہلے تنہائی میں مشق کرائیں۔

ایک ریک کی مدد سے بچہ منہ سے پیالہ  
ترچھا کر کے پانی پی سکتا ہے۔

یا صرف اسٹرا استعمال کریں۔



جن بچوں کے بازوؤں کا کوئی استعمال نہیں ہوتا، وہ اپنا منہ خوراک کی  
جانب پھیلے لاکر خود کھا سکتے ہیں۔ اگر رکابی کو چہرے کے قریب اٹھایا  
جائے تو یہ مفید ہو سکتا ہے۔ اس طرح کی دیگی رکابی کو محکم کرنے  
میں مدد دیتی ہے۔ اگر رکابی کی تہ گول ہو تو خالی ہونے تک بچہ اس کو  
تھوڑا تھوڑا کر کے ترچھی کر سکتا ہے۔

کھانے اور اپنے لئے دوسرے کام کرنے میں معذور بچے کی مدد کرنے کے لئے اپنا تصور استعمال کریں۔

☆☆☆☆☆☆