

نہلانا

تمام بچوں کو ہا تا عددگی سے نہلانا ضروری ہے لیکن شدید معذور بچے کو نہلانا اکثر آسان نہیں ہوتا۔ جن بچوں کے جسم اکثر اکڑ جاتے ہیں یا جن کے گھٹنے آپس میں جڑ جاتے ہیں ان کو صاف کرنا بہت مشکل ہو سکتا ہے۔ بچے کی عمر اور وزن بڑھنے کے ساتھ مشکلات میں اکثر اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہاں کچھ تجاویز دی گئی ہیں جن سے نہلانا آسان بنایا جاسکتا ہے۔

چھوٹے بچے کے لئے کس قسم کا ٹب بہت مفید ہو سکتا ہے۔

اب آہستہ سے پانی کے اندر

جس بچے کا جسم اکڑتا ہو اور پیچھے کی طرف

جھکتا ہو یا اس کو اٹھاتے وقت اگر اس کے بازو کھل جاتے

اہم: بچے کو نہلاتے وقت اس سے باتیں

کریں یا گنگنائیں۔ اگر وہ نہ سمجھ سکے پھر بھی کرنے والی ہر

چیز کے بارے میں بتائیں اور جسم کے ہر اس حصے کا نام

بتائیں جس کو آپ دھوتے ہیں۔ اپنے پہلے الفاظ بولنے کے

قابل ہونے سے پہلے بچے کو سنتے ہوئے بہت وقت گزارنا

چاہئے۔ اس لئے جلدی ابتدا کریں۔

کا یہ ایک

اچھا طریقہ

ہے۔



ایک ماں اپنے بچے کو سینٹ کے بنے ہوئے ٹب میں

جو بچے پیچھے کی طرف اکڑتا ہو اس کو نہلانے کے

لئے بعض اوقات اس طرح پکڑا جاسکتا ہے۔

نہلا رہی

ہے۔

کی ورزش بھی ہو

جاتی ہے۔



بچے کے بڑے ہونے کے ساتھ اس کو خود نہانے میں مدد دینے کی بھرپور کوشش کریں۔ اس وقت تک اس کی مدد کرتے رہیں جب تک وہ بغیر مدد کے نہانے کے قابل نہ ہو

شدید جسمانی یا ذہنی معذور بچہ کے لٹر بھی نہلائے میں ہمارا مقصد اس کو اپنی دیکھ بھال خود کرنے کے قابل بنانا ہے۔

کئی بچوں کیلئے توازن قائم رکھنا ایک مسئلہ ہوتا ہے۔ بچے کو اپنا توازن برقرار رکھنے اور ایسی حالت میں رکھنے کیلئے کہ جس میں وہ اپنے جسم کو زیادہ سے زیادہ قابو میں رکھ سکے، کسی بھی مفید چیز سے نہلانا آسان بن سکتا ہے یہاں بچے کی بہتر دیکھ بھال کیلئے کچھ تجاویز اور سہولت فراہم کرنے والی اشیاء دی گئیں ہیں۔

انتباہ: اس بات کو یقینی بنائیں کہ پانی صاف ہو اور بیماریاں نہ پھیلاتا ہو۔



جس بچے کو پیچھے کی طرف اکڑنے کی وجہ سے بیٹھنے میں دشواری ہوتی ہے اسکو نہاتے وقت بیٹھنے کے لئے پیچھے سہارے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

جو بچہ پیشاب یا پاخانے کو اچھی طرح قابو نہیں کر سکتا اس کے چوڑے اور ٹانگوں نوٹ: کو لمبے مزے رکھنے کے لئے کوئی بھی چیز بچے کو اکڑنے اور پیچھے مڑنے سے محفوظ رکھے گی۔



کے درمیان احتیاط سے صفائی کرنا بہت ضروری ہے۔ ڈنڈوں پر رکھی گئی ٹیوب اسے دھونے کے لئے اچھی حالت میں رکھتی ہے۔

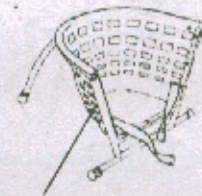


ایک ساتھ ہانڈے گئے دو پرانے ٹائریا ٹیوب

جس بچے کو نہلا کر نہلایا جائے اس کے لئے کھڑکی کے کھڑوں کا تختہ پرانی ٹیوب سے بنایا گیا ٹکیہ، ریز ٹیوب کو جوڑنے والی سینٹ سے



کنارے بند کریں۔



ٹوکری سے نہانے کے لئے بنایا گیا

صابن کیلئے دستاں

جس بچے کو چیزیں پکڑنے میں دشواری ہو وہ تولیے کے ٹکڑے سے بنائے گئے صابن کے دستاں

سے دھونے کا پتھر اور صابن دونوں زیادہ آسانی سے استعمال کر سکتا ہے۔



نہانے کا وقت بچے میں مختلف صلاحیتوں کی نشوونما کا اچھا موقع ہوتا ہے: پانی میں کھلونے پکانے اور ان سے کھیلنے اچھی بنی، اپنی کشش کو پھونک مارو، الفاظ دہرانے اور حرکتوں کی نقل کرنے میں اس کی حوصلہ افزائی کریں۔ اسٹیج اور کپڑے یا شنگ اور گیلے اور صابن بھرے کپڑے میں اس کو خود فرقی محسوس کرنے دیں۔ دونوں ہاتھ کا ایک ساتھ استعمال سیکھنے کے لئے اس کو اسٹیج سے پانی بچڑنے دیں۔



بچے کو نہانا سکھانے میں مدد دینے کیلئے پہلے اس کو اپنے کھلونے اور گڑیا دھونے دیں۔ اس کو کرنے کا طریقہ بتائیں اور اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ آپ کی نقل کرے۔

گڑیا یا کھلونے کو پہلے نہلانے سے پانی سے خوفزدہ بچے کا خوف دور ہو سکتا ہے۔

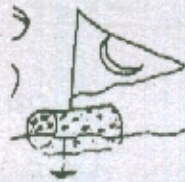
پانی پر تیرنے والے کھلونوں سے نہانا مزید پر لطف بن جاتا ہے۔ کارک، لکڑی کے کھوے یا پلاسٹک کی بند بوتلیں استعمال کریں۔ کاغذ کی کشتیاں بچے کیلئے دلچسپی کا باعث ہوتی ہیں اور اس کو اپنے ہاتھوں کا بہتر استعمال سیکھنے میں مدد دیتی ہیں۔ کمزور ہونٹوں والا بچہ کشش کو پھونک مارتے ہوئے کھیل سکتا ہے۔

محدود وقت یا کنٹرول والے بچے کیلئے پانی سے باہر کھلونوں سے کھیلنے کی نسبت تیرنے والے کھلونوں سے پانی کے اندر کھیلنا اکثر آسان ہوتا ہے۔

کدو (تہہ میں کچھ یا پلاسٹک ڈال کر سوکنے دیں تاکہ کدو سیدھا تیرے)



کارک



پلاسٹک کی بوتلی



درخت کی چھال سے بنایا



گیایا پینڈل

ریبڑینڈ

گلو یا چوگم سے بگایا گیا ڈنڈا



شنگ میوے کا

چملا

غبارہ



بچے کو شنگ کرنا نشوونما میں مدد دینے والا کھیل بھی بن سکتا ہے۔ کبھی آہستہ اور کبھی تیزی سے بچے کو کھر دے کپڑے یا تولیے سے رگڑیں۔ یاد رکھیں کہ بچے کو نہلاتے اور شنگ کرتے وقت اس کو ہر چیز کے بارے میں بتائیں یا اس کے بارے میں گیت گائیں۔ موسیقی کے ساتھ تولیہ ہلائیں اور بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ آپ کے ساتھ بچے۔ اس کو سیکھنے میں مدد دینے اور پر لطف بنانے کے لئے نئے طریقوں کے بارے میں سوچیں۔

نہانے کے وقت کو سیکھنے اور کھیلنے کے موقع کے طور پر استعمال کریں۔

دانتوں اور مسوڑھوں کی دیکھ بھال :

کئی معذور بچوں کے دانتوں اور مسوڑھوں میں مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ اس کی کئی وجوہات ہیں:

☆ منہ اور زبان کے خراب کسٹروں والے بچوں میں خوراک اکثر مسوڑھوں اور دانتوں کے ساتھ چپک جاتی ہے اور زبان کی قدرتی حرکت سے صاف نہیں ہوتی۔

☆ کئی معذور بچوں کو (اگر ان کو کھانے کے مسائل نہ ہوں، پھر بھی) بچوں کی نرم غذا اس وقت بھی کھلائی جاتی ہے جب ان کو بڑوں کی زیادہ ٹھوس غذا کھانی چاہئے ہوتی ہے۔ اس لئے ان کے مسوڑھے نرم اور کمزور پڑ جاتے ہیں۔

☆ بعض اوقات معذور بچوں کو زیادہ میٹھی چیزیں دینے سے بگاڑ دیا جاتا ہے جس کی وجہ سے دانت خراب ہوتے ہیں۔

☆ مرگی کی بعض دواؤں سے مسوڑھے سوجھے ہوئے اور غیر صحت مند ہو جاتے ہیں۔

☆ بعض معذور بچوں کے دانتوں کی دیکھ بھال زیادہ مشکل ہوتی ہے، خصوصاً فالج زدہ بچوں کے (بعض علاقوں میں دانتوں کے ڈاکٹر ان بچوں کی دیکھ بھال کرنے سے انکار کرتے ہیں۔)

ان وجوہات کی بنا پر ہمیں معذور بچے کے مسوڑھے اور دانت صحت مند اور صاف رکھنے کا خیال رکھنا چاہیے۔

مسوڑھوں اور دانتوں کی دیکھ بھال کے اقدامات:

(1) خصوصاً کھانوں کے درمیان زیادہ میٹھی غذاؤں اور مشروبات سے گریز کریں۔

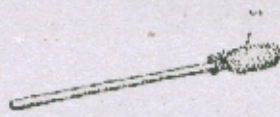
(2) بچے کو جلد از جلد ٹھوس غذا کھلانا شروع کریں۔ ٹوسٹ، کرکرے، ٹیکین، بسکٹ، گاجر، خام پھل اور دوسری ایسی غذائیں جو دانتوں اور مسوڑھوں کے ساتھ رگڑتے ہیں خصوصی طور پر مفید ہوتی ہیں۔

(3) اگر ممکن ہو تو ہر کھانے کے بعد بچے کے دانت اور مسوڑھے صاف کریں۔

بچے کے دانت نکلنے سے پہلے اپنی بچے کے دانت نکلنے کے بعد ان کو دانتوں کے چھوٹے نرم برش سے صاف کریں یا انہی پر نرم کپڑا چھاکر اس کے لکڑی پر سونے کپڑے یا تولیے مسوڑھوں کو صاف کریں کپڑے کو کاغذ اچھا کر استعمال کریں۔ پہلے نمک یا کھانے کا سوڈا ملے پانی یا شیم کے درخت کی لکڑی یا غیر میں بھگوئیں۔ زہر آلود پودا استعمال کریں۔

ٹوتھ پیسٹ ضروری نہیں ہے۔ اس کے بجائے نمک اور کھانے کے سوڈے کا آمیزہ یا جلی ہوئی روٹی کے پے ہوئے ٹکڑے یا صرف پانی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

دانتوں کی تمام سطحوں کو اچھی طرح صاف کریں اور مسوڑھوں کو بھی رگڑیں یا برش کریں۔



دوسرے سرے کو برش بنانے کے لئے چکیں

اگر اس کا سر اوپر مڑا ہو تو سانس بند ہونے کا زیادہ امکان ایک سرے کو نوکدار بنائیں

غلط

ہے۔

صحیح

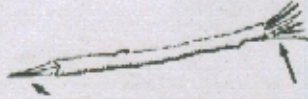
بچے کے دانت اور مسوڑھے صاف کرنے کے لئے یہ ایک

اچھی حالت

ہے بچے کا سر

آگے

بھٹائیں۔



(4) بچے کو اپنے دانت اور مسوڑھے خود صاف کرنے میں مدد دیں۔ شروع اگر بچے کی ضروریات کے مطابق جگہ کو

میں اس کے ہاتھ کی رہنمائی کریں اور پھر ہر مرتبہ اس کو زیادہ کرنے دیں اور جب بھی وہ ڈھالا جائے تو اس کا زیادہ امکان ہے کہ وہ اچھی طرح کرے تو اس کی تعریف کریں۔

ہا قاعدگی سے اپنے دانت صاف کرے گا۔



یاد رکھیں: مسوڑھوں کو برش کرنا اتنا ہی اہم ہے جتنا کہ دانت برش کرنا

☆☆☆☆