

## رونا تے قولنج

سمجھنا کہ کیوں

سارے بال، خاص طور تے پیدائش دے بعد پہلے چند ہفتیاں اچ روندے نیں۔ رونا تہانوں ایہہ دسن دا اک طریقہ اے کہ اونہاں نوں کسی شے دی لوڑ اے یا او بے چین نیں۔ اونہاں نوں کپڑے بدلن دی لوڑ ہو سکتی اے، او بھکے ہو سکتے نیں یا صرف گلے لان دی لوڑ ہو سکتی اے۔

جے تہاڈا بال اچانک تے اکثر رونا شروع کر دیندا اے، پر دوجی صورت اچ اوہ خوش تے صحت مند نظر دکھائی دیندا اے، فیر اوس نوں قولنج ہو سکتا اے۔ قولنج کافی عام تے بھانویں تکلیف دہ ہوندا اے، لیکن ایہہ سنگین نئیں اے تے عام طور تے بالوں نوں اونہاں دی زندگی دے شروع دے چند مہینیاں اچ ای متاثر کردا اے۔ قولنج دی سب توں عام علامت مسلسل رونا اے، جیہڑی عام طور تے دوپہر دے اخیر اچ یا شام نوں ہوندی اے۔ ہور علامتاں اچ چہرے دا سرخ ہونا، اپنی لتاں نوں اپنے سینے نال لا کے سمٹ جانا، مٹھیاں بھینج لینا، ہوا خارج کرنا تے سون اچ مشکل ہونا شامل اے۔

جدوں بال روندنا اے، ایہہ پریشان کن ہو سکتا اے، اسانی توں تنگ آسکدے او تے ہو سکتا اے کہ تسی پوری نیندر نہ لے سکو گے۔ پرسکون رہنا بوہتی ضروری اے تے مدد لین توں نہ گھبراؤ۔

جے تہاڈے بال دا رونا کسی وی طرح توں وکھرا معلوم ہوندا اے (جیویں کہ بہت زور نال رونا یا ریں ریں کرنا) طبی مشورہ طلب کرو۔ کدی کدی رونا ایس گل دی علامت ہو سکتی اے کہ تہاڈا بال بیمار اے۔ اپنی جبلت اتے بھروسہ کرو - تسی اپنے بال نوں سبھ توں ودھ چنگی طرحاں جاندے او۔

بیلتھ وزیٹر کہندے نیں

اپنے بال نوں جانو۔ سمجھن دی کوشش کرو کہ اونہاں نوں کیہڑی شے دی لوڑ اے۔ ایہہ معلوم کرن لئی کہ تہاڈا بال کیوں رو رہیا اے اکثر سارے ممکنہ اختیارات توں گزرنا پیندا اے۔

سبھ توں پہلاں جانچ کرن آلیاں گلاں ایہہ نیں:

- کی اونہاں دی نیبی بدلن دی لوڑ اے؟
- کی اونہاں نوں بھک لگی ہونی اے؟
- کی اوہ بوہتی گرم ہو سکتے نیں؟
- کی اوہ بہت ٹھنڈے ہو سکتے نیں؟
- کی اونہاں دی رون دی آواز وکھری اے؟
- کی اونہاں دے دند نکل رئے نیں؟
- کی اوہ گلے لگنا چاہندے نیں؟

ایہہ اوہ عام گلاں نیں جیہڑے تہاڈے بال دے رون دا کارن ہو سکتیاں نیں۔

اپنے بال نوں کدی وی نہ جھنجھوڑو

بھانویں تسی کینے ای مایوس کیوں نہ ہو، تہانوں اپنے بال نوں کدی وی جھٹکے نال نئیں ہلانا چائیدا اے۔ جھٹکے نال ہلان توں اونہاں دا سر زور توں حرکت کردا اے، تے ایہہ خون وگن تے دماغ دے نقصان دا کارن بن سکتا اے۔

مدد تے مشورہ لئی <https://iconcopes.org/parentsadvice/> ویکھو

بالاں دے جنم/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ  
بالاں دی عام بیماریاں تے تندرستی

NHS بیووڈ، مثلن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ

1

میرا بال معمول توں ودھ رو رٹیا اے۔

2

کی تسی اپنے ہیلتھ وزیٹر دے مشورے اتے عمل کیتا اے؟ کی تسی سوچیا اے کہ تہاڈا بال تہانوں کی دسن دی کوشش کر رٹیا اے؟ ایہہ واقعی کجھ سوکھی شے/گل ہو سکتی اے۔

3

جے تسی ایہہ کوشش کیتی اے تے ایس توں کوئی فائدہ نہیں ہویا اے، تے جے تسی پریشان او اپنے ہیلتھ وزیٹر نال گل وات کرو، یا اپنے جی پی نال رابطہ کرو۔

بالاں دے جنم/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ  
بالاں دی عام بیماریاں تے تندرستی

**NHS** ہیووڈ، مڈلٹن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ