

گومڑ، خراشیں اور گرنا

بڑھنے کا حصہ

ہر حادثہ کو روکنا تقریباً ناممکن ہے تاہم ایسی چیزیں پائی جاتی ہیں جو ہم گھر پر کرسکتے ہیں جن سے مدد مل سکتی ہے۔ تھوڑا کٹنا پھٹنا، گومڑ اور خراشیں بڑھنے کا ایک عام حصہ ہیں۔ اپنے بچے کو ان کے آس پاس کی دنیا کا جائزہ لینے کا موقع دینا (نگرانی کے ساتھ) انہیں بڑھنے اور سیکھنے میں مدد دیتا ہے۔ چلنا پھرنا سیکھنے والے آپ کے بچے کے زیادہ تر گومڑوں کے تعلق سے انہیں ٹھیک کرنے کے لئے سینے سے لگانے سے زیادہ کچھ اور کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔ گرنے کی آواز ہی سے فوری طور پر آپ اپنے بچے کے ردعمل اور متاثرہ جگہ کے رنگ سے بتا سکیں گے کہ سب سے زیادہ سنگین گومڑ کون سے ہیں۔ اگر آپ کے بچے کو غیر واضح خراش یا چوٹ لگی ہے تو آپ کو یہ معلوم کرنا چاہئے کہ یہ کس طرح لگی ہے۔

اگر لگتا ہے کہ گومڑ میں سوجن ہو سکتی ہے تو سوجن کو کم کرنے اور کم سے کم چند منٹ کے لئے متعلقہ جگہ کو ٹھنڈا کرنے کے لئے ایک ٹھنڈا فلایلین (کپڑے کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر) یا برف کا پیک استعمال کریں (لیکن برف کو جلد پر براہ راست نہ رکھیں)۔

اگر آپ کے بچے کے سر میں گومڑ نکلا ہے اور یہ سنگین لگتا ہے یا علامات مزید خراب صورت اختیار کر لیتی ہیں تو اپنے جی پی کو کال کریں۔ ذیل کی معلومات پڑھیں۔

اگر آپ کا بچہ ایک سال سے کم عمر کا ہے اور اس کے سر پر گومڑ ہے تو اپنے جی پی سے صلاح لیں۔

سر کی چوٹ

سر کی شدید چوٹ کی ایک علامت غیر معمولی غنودگی کی حالت میں ہونا ہے، اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ اپنے بچے کو سونے نہیں دے سکتے ہیں۔

آپ کو طبی توجہ حاصل کرنے کی ضرورت ہے اگر:

- وہ مسلسل قے کر رہے ہیں (تین بار سے زیادہ)۔
- وہ شکایت کر رہے ہیں کہ اس میں درد ہوتا ہے۔
- وہ سرے سے کوئی ردعمل ہی نہیں ظاہر کر رہے ہیں۔
- بوش و حواس کی کوئی بھی کمی ہو (تاہم جتنی بھی مختصر ہو)۔
- درد شوگر فری پیراسیٹامول یا آئبوپروفین سے کم نہیں ہو رہا ہے۔

اگر آپ کا بچہ جو کچھ پیش آیا ہے اس سے یا رونے کی وجہ سے تھکا ہوا ہے تو بہتر ہے کہ اسے سونے دیں۔ اگر ان کی غنودگی کے تعلق سے آپ کسی بھی طرح فکر مند ہیں تو آپ کو چاہئے کہ سونے کے ایک گھنٹہ بعد اپنے بچے کو جگا دیں۔ دیکھیں کہ وہ ٹھیک ہیں اور پوری رات طبعی انداز میں ردعمل ظاہر کر رہے ہیں۔

گرنا

چھوٹے بچوں کے لئے سب سے بڑا خطرہ بستر کے کنارے سے لڑھکنا یا سطح بدلنا ہے۔ چلنا پھرنا سیکھنے والے بچوں کے لئے فرنیچر سے یا زینوں سے نیچے گرنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

روک تھام:

- یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ کسی سطح سے نہ لڑھک سکے، ان کے گرد تکیے رکھ دیں۔
- کسی ایسی سطح پر اچھلنے والا گہوارہ یا کار سیٹ نہ رکھیں جہاں سے وہ بل کھا کر گر سکیں۔
- سیڑھی کے گیٹ کا استعمال کریں اگر آپ کا بچہ چلنے پھرنے والا ہو۔
- یقینی بنائیں کہ بالکنیاں مقفل ہوں اور کھڑکیوں میں رکاوٹ اور حفاظتی تالے لگوائیں۔

پیدائش سے لے کر (اور اس کے بعد) بچوں کے والدین اور نگرانوں کے لئے ایک رہنما
بچپن کی عام بیماریاں اور فلاح و بہبود

NHS ہے ووڈ، مٹلٹن اور روشڈیل کلینکل کمیشننگ گروپ

1

گرنے کے بعد اپنے بچے کو تسلی دیں، چوٹوں کو دیکھیں، گومڑ اور خراشوں کا علاج کریں۔

2

اپنے بچے کو کچھ شوگر فری پیراسیٹامول دیں اور ان پر قریبی نگاہ رکھتے ہوئے انہیں آرام کرنے دیں۔

3

فوری مدد طلب کریں اگر:

- انہوں نے خود کو سنگین چوٹ پہنچائی ہو۔
- وہ بیہوش ہوں۔
- انہیں سانس لینے میں تکلیف ہو رہی ہو۔
- انہیں دورہ پڑ رہا ہو۔

پیدائش سے لے کر (اور اس کے بعد) بچوں کے والدین اور نگرانوں کے لئے ایک رہنما
بچپن کی عام بیماریاں اور فلاح و بہبود

NHS بے ووڈ، مڈلٹن اور روشڈیل کلینکل کمیشننگ گروپ