رونا اور کولک

وجہ کو سمجھنا

سارے بچے روتے ہیں، خاص طور پر پیدائش کے بعد کے ابتدائی چند ہفتوں میں۔ رونا ان کا آپ کو یہ بتانے کا ایک طریقہ ہے کہ انہیں کسی چیز کی ضرورت ہے یا انہیں تکلیف ہے۔ انہیں کپڑے بدلنے کی ضرورت ہوسکتی ہے، وہ بھوکے ہوسکتے ہیں یا ہوسکتا ہے انہیں صرف سینے سے لگائے جانے کی ضرورت ہو۔

اگر آپ کا بچہ اچانک اور اکثر روتا ہے، لیکن بصورت دیگر وہ خوش اور صحت مند نظر آتا ہے تو ہو سکتا ہے اسے کولک (پیٹ کا درد) ہو۔ کولک ایک عام چیز ہے اور اگرچہ تکلیف دہ ہوتا ہے مگر یہ سنگین نہیں ہوتا اور عام طور پر بچوں کو ان کی زندگی کے صرف ابتدائی چند مہینوں میں متاثر کرتا ہے۔ کولک کی سب سے عام علامت مسلسل رونا ہے، جو مثالی طور پر سہ پہر یا شام میں پیش آتی ہے۔ دیگر علامات میں شامل ہیں تمتماتی ہوئی ظاہری شکل و صورت، ان کا اپنی ٹانگوں کو سینے کی طرف کھینچنا، مٹھی بھینچنا، ہوا خارج کرنا اور سونے میں پریشانی ہونا۔

جب کوئی چھوٹا بچہ روتا ہے تو یہ پریشان کن ہوسکتا ہے، افسردہ خاطر ہونا آسان ہوسکتا ہے اور ہوسکتا ہے کہ آپ کافی حد تک نہ سو پاتے ہوں۔ یہ بہت ضروری ہے کہ پرسکون رہیں اور مدد مانگنے سے نہ ڈریں۔

اگر آپ کے بچہ کا رونا کسی بھی طرح سے الگ محسوس ہوتا ہے (جیسے بہت اونچی آواز میں یا رہ رہ کے رونا) تو طبی صلاح حاصل کریں۔ رونا کبھی کبھی اس بات کی علامت ہوسکتا ہے کہ آپ کے بچہ کی طبیعت ناساز ہے۔ اپنے وجدان پر بھروسہ کریں - آپ اپنے بچہ کو سب سے زیادہ اچھی طرح جانتے ہیں۔

معائنہ کار صحت کہتے ہیں

اپنے بچہ کو جانیں۔ سمجھنے کی کوشش کریں کہ انہیں کس چیز کی ضرورت ہے۔ یہ معلوم کرنا کہ آپ کا بچہ کیوں رو رہا ہے اکثر تمام اختیارات سے گزرنے کا معاملہ ہوتا ہے۔

جن چیزوں کی جانچ سب سے پہلے کی جانی چاہئے وہ ہیں:

- کیا ان کی نیپی بدلنے کی ضرورت ہے؟
- کیا وہ بھوکے ہوسکتے ہیں؟
- کیا وہ بہت زیادہ گرم ہو سکتے ہیں؟
- کیا وہ بہت زیادہ سرد ہو سکتے ہیں؟
- کیا ان کا رونا الگ محسوس ہوتا ہے؟
- کیا ان کے دانت نکل رہے ہیں؟
- کیا وہ سینے سے لگایا جانا چاہتے ہیں؟

یہ معمولی چیزیں ہیں جو آپ کے بچہ کے رونے کا سبب بن سکتی ہیں۔

اپنے بچہ کو ہرگز نہ جھنجھوڑیں

اس سے کوئی مطلب نہیں کہ آپ کتنا افسردہ خاطر محسوس کرتے ہیں، اپنے چھوٹے بچہ کو ہرگز نہ جھنجھوڑیں۔ جھنجھوڑنے سے ان کا سر پرتشدد طریقے سے گھومتا ہے، اور یہ جریان خون اور دماغ کی خرابی کا سبب بن سکتا ہے۔

مدد اور مشورے کے لئے https://iconcope.org/parentsadvice/ پر جائیں

1

میرا بچہ معمول سے زیادہ رو رہا ہے۔

2

کیا آپ نے اپنے معائنہ کار صحت کے ذریعہ دی گئی صلاح پر عمل کیا ہے؟ کیا آپ نے اس بارے میں سوچا ہے کہ آپ کا بچہ آپ سے کیا کہنے کی کوشش کررہا ہے؟ یہ واقعی کچھ آسان ہوسکتا ہے۔

3

اگر آپ نے اس کی کوشش کی ہے اور اس نے کام نہیں کیا ہے تو اپنے معائنہ کار صحت سے بات کریں، یا اگر آپ فکرمند ہوں تو اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔