نوزائیدہ بچے کی پرورش کے لیے ا   کی رہنما کتاب

حمل سے لے کر بچے کی عمر کے ابتدائی چار ماہ   ی

کیوریٹر پروجیکٹ ترجمہ: Huma, Stefano Petrella

کوآرڈینیشن:
Marcel Cortada
Mercè Leonhardt

کے تعاون سے:
Mireia Lanaspa, Antònia Llairó, Àfrica Miquel, Montserrat Monterde, Isabel Ridaura

بذریعہ عکاسی ث: Teresa Tolosa

کاتالان لیے کے بھال دیکھ جامع کی خاندان اور بچے ہے۔ ہوا پیدا بدولت کی تعاون رضاکارانہ اور آزادانہ درمیان کے Nadocat ترجمہ یہ
(بارسلونا) انجمن سماجی اور تعلیمی ،ثقافتی کی خواتین پاکستانی ۔Acesop اور ،اقدام

Aquesta traducció neix gràcies a la col·laboració gratuita i voluntària entre **Nadocat. Iniciativa catalana per l'assistència integral del nadó i la família**, i **Acesop. Associació Cultural Educativa i Social de dones Pakistaneses (Barcelona)**

،صاحب حسین ایاز سید محترم بارسلونا جنرل کونسل ایکس
ہیں گزار شکر سے گہرائیوں کی دل پر نیت خلوصِ اور رہنمائی ، تعاون کے آپ.

En agraïment al Sr. Ayaz Hussain, exconsul de Pakistan a Barcelona

معاونت: آفیشل کالج آف سائیکالوجی، کاتالونیا

نابینا پن کےخلاف رامون مارتی بونت فاؤنڈیشن

ٹائیٹل : نوزائیدہ بچے کی پرورش کے لیے ایک رہنما کتاب حمل سے لے کر بچے کی عمر کے ابتدائی چار ماہ تک

پہلا ایڈیشن: اکتوبر 2023

نادوگت ایسوسی ایشن
شاہراہ انڈسٹریا 11، فلور 3، اپارٹمنٹ ب،
08960، سانت جُست دیسوین
www.nadocat.org
info@nadocat.org

جملہ حقوق بحق مصنف محفوظ ہیں۔ ایسوی ایشن نادوگت، 2023

جملہ حقوق محفوظ ہیں۔ قانون کی طرف سے عائد کردہ پابندیوں اور دیوانی ازالہ کے تحت، کسی بھی بازیافت کے نظام کے ذریعے اور کسی بھی ذریعہ سے چاہے، میکینیکل، الیکٹرانک، مقناطیسی، الیکٹروآپٹیکل، فوٹو کاپی کے ذریعے یا ایسوی ایشن نادوگت کی پیشگی تحریری اجازت کے بغیر اس کتاب کی دوبارہ اشاعت، ریکارڈ کرنا، یا منتقل کرنا ممنوع ہے۔

تصاویر: ٹریسا تولوسا

نظر ثانی:وکٹوریہسالس۔ نبیناپنکےخلافرامونمارتیبو نفاؤ نی

فہرس

ہچابید	6-5
لمح	10-7
شئالدیپ زا دعب روا کیَچب	14-11
نیدلاو کے ںوچب لےاو نےوہ ادیپ تقو زا لبق	17-15
ہتشو روا ہتشو	23-18
دو فلسر یتا کا نادناخ :تیصخش کی دلاو ایدلاو	30-24
(ہدود) اناھک	33-31
نیند	36-34
انور اکچےب	40-37
انلیھک	44-41
کے یروونعم لاعف کی مسق سی کوہ ہکنویک ہے اڑپ انو ک انماس اکتلاکشم وک ہدیئاو ن ۔ ہے اتوہ ادیپ ھتاس	47-45
ود اک نےوھک وک چےب	51-48
مُلحقہ	52
اصطلاحات کی وضاحت	56-53

انتساب

ان تمام ماں باپ کے نام

جو محبت ،اعتماد اور خلوصِ نیت

کے ساتھ بچے کی پیدائش کے آرزو مند رہتے ہیں

شمار بے اور خوشی میں جس ،ہیں لوٹتے گھر ساتھ کے طوفان مثال بے اور شدید ،نئے ایک کے جذبات وہ تو ،ہے ہوتا بیٹی یا بیٹا کا باپ یا ماں ب ہیں۔ شامل پریشانیاں

،ہیں دیکھتے انہیں آپ ہے۔ دیتی بھر کو آپ خوشی پناہ بے ،اچانک اور ،ہے میں بانہوں کی آپ یا ہے میں راستے — بیٹی یا بیٹا کا آپ — بچہ ایک کی ان آپ ،ہیں دیکھتے کو پیروں کے ان ،ہاتھ کے ان ،چہروں کے ان آپ .ہیں ساتھ کے آپ ہی سے پہلے وہ کہ ہے لگتا یقین ناقابل تقریبا یہ اور ہونا معلوم کو چیز ہر ،چاہیے جانی کی گچھ پوچھ سے چیز ہر ،ہے نیا کچھ سب :ہے گیا چھوڑ کون کہ ہیں ہوتے حیران آپ ،ہیں گنتے انگلیاں تک صلاحیت پوری اپنی کو بچے کچھ سب یہ اور ،چاہیے جانی کی حمایت کی ان ساتھ ساتھ کے بڑھنے کے ان اور ،چاہیے جانا کیا تسلیم ،چاہیے ہے۔ لگتا وقت میں پہنچنے

رہا پلا دودھ سے طریقے صحیح بچہ آیا کہ گی ہو کی محسوس خوشی حد بے کر سوچ یہ یقیناً نے آپ ،دوران کے مراحل ابتدائی اور ،ولادت ،حمل ہیں۔ ہوتی پیدا دوران کے پرورش جو چیزیں دوسری سی بہت اور ...زیادہ یا ہے رہا سو کم وہ اگر ،ہے رہا رو کیوں وہ ،ہے

ہو حال صورت متوقع غیر اور کوئی یا ،ہے سکتا ہو پیدا پہلے سے وقت بچہ یا ،ہیں جاتی ہو پیدا پیچیدگیاں بعد کے اس یا ،ولادت ،حمل اوقات بعض بنائی لیے کے والوں کرنے بھال دیکھ اور باپوں ،ماؤں ،آپ اشاعت یہ ہیں۔ جاتے چھوڑ نقوش انمٹ کے درد پر دلوں کے والدین لمحات یہ ہے۔ سکتی کے مضمون اس ہے۔ ہوتی ضرورت کی رہنمائی لیے کے کرنے حل اور سمجھنے جنہیں ہیں ہوتے پیدا حالات اور سوالات ایسے وقت اس ہے۔ گئی ترین مشکل جو ،ہے چاہتی کرنا مدد کی آپ کر لے سے حمل دوران کے مہینوں چار پہلے کے زندگی کی بچے کے آپ ٹیم ایک کی ماہرین ،ذریعے ہمیں تو ،ہے ہوتا سامنا کا صورتحال مبہم یا نئی کسی جب ہے۔ کرتی فراہم مدد میں سوچنے کو آپ اور ہے کرتی پیش کرن کی امید دوران کے لمحات صحیح کے سوالات ان ہمیں ،آہستہ آہستہ ،طرح اس چاہیے۔ کرنی کوشش کی سمجھنے اور ،مشاہدہ ،عکاسی کی جذبات کے بچے اپنے اور اپنے ہیں۔ کرتے پریشان کو بیٹی یا بیٹے ہمارے جو گے جائیں مل جواب

ذمہ بھری محبت اس خواہش کی کرنے تلاش چیز بہترین لیے کے بچے کے آپ اور ،عکاسی ،تفہیم ،محبت کی آپ لیکن ،ہے لگتا وقت میں چیز ہر گی۔ کرے مدد کی آپ میں کرنے پورا کو داری

اور مراحل کے پرورش کی بچے دوران کے حمل جو لیے کے خاندانوں ان پر طور خاص ،ہیں کرتے پیش ورژن مطبوعہ ایک کا کتاب اس ہم ہیں۔ جاتے لے تشریف میں مہینوں پہلے کے ولدیت

جو جائے بنایا وسیلہ ایسا ایک کہ کیا محسوس ضروری نے ہم ،نظر پیش کے سوالات اور خدشات والے ہونے پیدا دوران کے عمل کے بننے والدین مراحل جذباتی اور نشوونما کی بچے کے ان ،کرے دور کو خدشات کے باپوں اور ماؤں ،کرے فراہم معلومات متنوع اور متوازن پر مراحل اہم انتہائی کرے۔ مدد کی ان میں سفر کے ولدیت اور ،کرے رہنمائی کی ان میں

اور ہے کرتا پیش رہنمائی میں بارے کے خدشات یا مسائل جو ہے سیکشن ایک سے عنوان کے "میں تلاش کی جوابات" ،میں آخر کے باب ہر جائے۔ کیا مشورہ سے کس اور ،جائے کیا مشورہ کیوں سے ماہر کسی ،جائے لی کب مدد :ہے دیتا توجہ پر نکات ذیل درج مختصراً

ہے۔ ہوئی شائع سے تعاون کے سائیکالوجسٹ آف کالج آفیشل کے کاتالونیا اشاعت یہ

اس اشاعت کے مصنفین آفیشل کالج آف سائیکالوجسٹ کے ورکنگ گروپ کا حصہ ہیں، جو بچوں اور خاندانوں کی جامع دیکھ بھال کے لیے وقف
ایک غیر منافع بخش تنظیم ہے، جو قبل از پیدائش، بعد از پیدائش، نفسیاتی اور سماجی صحت کے شعبوں میں کام کرنے والے ماہرین پر مشتمل ہے

حمل

مصنفہ:انتونیاجائیرو

بچےکیخواہشاکثرا کیجوڑےکےرشتےکومضبوطیاورمعنو ک ن ٴفاہمکرتیہے۔ماں کئن.پہننےکیآرزوا کیطویلسفرکانقطہآغازہوتیہےجوخوشی،غیریقینی،فکرمندیاورشکوکوشبہاتکےملےجلےFاساتکوجنمدیتاہے۔یہا کی ایسامرحلہہےجسمینجوڑےکوجسمانیاورنفسیاتیتبدیلیونکاسامناکر ٴنپڑ نہے۔انتبدیلیونکاسامناکرنےکےلیےضروریہےکہمستنداورقا ٖبِبھروسامعلومات یرسائیحاصلہو۔

انتبدیلیونسےبچاؤممکنہے،اوراسرہنماکتابکاا کیاہممقصدیہہےکہقارئینکوایسیمعلومات ٴفاہمکیجائیںجنکےذریعےوہمسسن فی ک ٴضہوسکیں۔

آجکلاولادپیداکرنےکےمنصوبےکونہا ک نسوچسمجھکر بتیبد کنجا نہے۔اکثراوقاتحملکیمنصوبہبندیاسطرحکیجاتیہےکہبچےکیپیدائشوالدینکےپیشہورانہمصروفیاتسےہمآہنگہو کن .خ کنتولیدیٹیکنالوجیکےمطابق ہو۔لیکنحملاوربچےکینشوونماکےتماممراحلمیں . ٴخن.تکوسمجھنااور سانسےنمٹنانہا ک نضروریہے۔

حملا کیایسادورہو نہےجوجسمانیاور . ٴخن.تیتبدیلیونسےبھرپورہو نہے۔عورتا کیایسےمرحلےسےگزررہیہوتیہےجو . ٴخن.تیطورپرF ک سکاحاملہو نہےاوراسےہمآہنگیکیضرورتہوتیہے۔

حملکےدورانااوربچےکیپیدائشکےفوراًبعدکیمانمیناپنےFIساتاوراپنےبچپنسے فیبیرAارکھنےکیصلا ک حکو"نفسیاتیشفافیت"(Psychic Transparency)کہاجا نہے۔یہصلا ک حنہصرفمانکوخودسے اوراپنےبچےسےجوڑنےمینمدددیتیہےبلکہاسمرحلےمیننفسیاتیمددکوبھیمؤ ُبیناتیہے۔

حملاورزچگیکےدورانعورتبہتز کندہFساور ٔنزک ٔماجہوجاتیہے۔ ساسےجسمانیتبدیلیونکےساتھساتھذہنیدن.ؤکاسامناکر ٔنپڑ نہے۔حملکےدورانذہنیدن.ؤنہتومانکےلیےاچھاہو نہےاورنہبچےکےلیے۔مانبننےکا عملا کینہا ک نیپچیدہنفسیاتیعملہے۔آنےوالےبچےکینئیذمہدار کنناورزندگیاورکامکیصورتحالمینتبدیلیاں،مانکوا کین.لکلہینئےطرزِزندگیکےلیےتیارکرتیہیں۔اگرہمیندرجذیلعلاماتمحسوسہونتوپری کئ ما ،ہنِفسیات کنبچونکےما ،ہنِفسیاتسےمشورہضرورہوجا نہے:

- . ٔخن.تکوالفاظمینبیانکرنےمیندشواری؛
- بچپن کننوعمریکےمسائلکادون.رہ سابھر ٔن؛
- ضرورتسےز کندہذہنیدن.ؤ؛

مردحضراتبھین.ہبننےکےعملمینشناختیبحرانکاسامناکرتےہیں،جون.ہبننےکے . ٔخن.تیعمل، سانکےنئےکرداراوروالدکیحیثیتسےذمہداریونسے س.خاہو نہے۔وہاپنیشر کیحیاتکیجسمانیتبدیلیونکودیکھتےہیں،جوابا کی ٔند کنہوجودسےآن.دہوچکاہو نہے،اوروہیہسوچکرپریشانہوتےہیںکہوہکیسےوالدہونگے کنبچےکیپیدائشکےبعد سانکاکردارکیاہوگا۔ن.پبھیزچگیکےبعدڈپریشنکاشکارہو سکتےہیں۔ماناورن.پدونونکےلیےحملکیتیاریمیں شرکت سانہیناپنیئیشنا ٔ حقبولکرنےمینمدددیتیہے۔والدینکیشنا ٔ حکیتشکیلحملکےدورانہیشروعہوجاتیہے۔

حملکیطبینگرانیاپہلےسےز کندہواضح،تفصیلیہوتیہےاوراسمین.ر کیبینیسےائنہکرنےکیصلا ک ح ُشملہے۔قبلازپیدائشیسخی کض(Prenatal Diagnosis)کانفسیاتیا ُباکثرغیریقینیکیفیتکو .بØ نہےاور طویلانتظارکا . .س. ٔ نہے، ہ ٔلااسپرکسیما ،ہنفسیاتکیمددسےقابون ٔنضرورہے۔

ماناورن.پکےدرمیانہونےوالین.ت ک حاورمستقبلکےبچےسےتعلقکینوعیتجوڑےکےلیےدراصلا کیحفاظتیعنصرکےطورپرکامکرتیہےجوماناوربچےکےربطوتعلقاورخاندانکیشروعہونےوالینئیزندگیکومضبوط ب بناتیہے۔

ا کیری ٔ ک ئذہنیصحتکےما ،ہسےمشورہلینا سانتمامفکری سالجھنونکودورکرسکتاہےجوآپکیروزمرہزندگی،آپسکےتعلقاتاورآنےوالےبچےسےتعلقمیںرکاوٹبنسکتیہیں۔جیسےکہدرجذیلخیالات:

- ”مجھےلگتاہےکہمینحالیہدنونمینبہتبےدھیانااورعملیچیزونپرکمتوجہدےنرہیہوں۔“
- ”اکثرسوچتیہونکہکیامیراشر کیِحیاتا کیاچھاوالدبن ئےگا؟“
- ”مجھےسمجھنہیںآتیکہدوسرےبچےکاتصوربھیکیسےکروں . .حکہپہلابچہمیریتمامتوجہمانگتاہے۔“
- ”کیانیابچہمجھےتھکادےگا؟کیاہمپہلےکیطرحہنسیخوشینہیںرہسکینگے؟“
- "یہسوچکرمجھےاداسیمحسوسہوتیہےکہبچےکیپیدائشکامطلبمیریخوشی کنآزادیکاخاتمہہے۔“
- ”زچگیکےبعدمیریاپنیکوئیزندگین.قینہیںرہےگی۔میریماننےبھیمیریخاطراپنیزندگیمینبہتسی فن.نیاندیتھیں!“

اورخیالاتکااکثروالدینکوسامناکر ٔنپڑسکتاہے نہمبطورِجوڑا،ہری ٔ ک ئما ،ہنِفسیاتسےملاقاتآپکیاالجھنونکوواضحاوردورکرسکتیہے۔یہا کیقسمکا . ٔخن.تیپنہےجووالدیننبنےجیسےاہممرحلےکیتیاریمیں اسطرحکے ٔخ ُشت سےبچ سکتہینجوجوڑےکیزندگیاورآنےوالےبچےسےتعلقپرا ُباندازہو سکتہیں۔حملکےدوران،بچہمانکےآرامکےو قمتحرکہوجا نہے،وہپہلےہیاپنی مدددیتاہے۔اسطرحکےمشورونسےآپ سانسنگین ٔخ ُشت موجودگیکاFIسدلارہاہو نہے۔بچہاسو قحرکتمینأً نہے . .حن.پگھرآ نہےاوروہماں کئن.پکےہاتھکےلمساورآوازکےذریعےرابطےکامنتظررہتاہے۔حملکےوسطمینماناورن.پکیآواز،لمساورجسمانیرابطےبچےکے ساتھابلاغکےنہا ک ناہمذرائع ٔن . نہوتےہیں۔بچےکیدلکیدھڑکناور ک مبولزماںکےساتھہماہنگہوتےہیں۔آپکیآوازبچےکےلیےپہلاسمعیتجربہہوتیہے،اورآپکیسنائیہوئیلور کننبچےکوپیدائشسےپہلےہیمانکی آوازپہچاننےمینمدددیتیہیں۔اسدورانآپکےتصوراتاورشکوکوشبہاتبھیبہتاہممعنیرکھتےہیں۔کسیپیشہورما ،ہسےانِکااظہار سان ٔخ ُشتپرقابوں نےمینمددگار ٔن . نہو نہے۔اسطرحآپز کندہ . ٔخن.تیطا قکےساتھ زچگیکےو قکاسامناکرسکینگی۔

ماناورن.پکیاآپسکیہمآہنگی، . ٗخن.ت ٗ ی کشکرنےکیصلا ک ح،اورتنازاتکوسلجھانےکاانداز،حملےکےدورانا کیمضبوطحفاظتیعنصرکاکرداراداکرتےہیں۔جوڑااپنینئیذمہداریونکیتیاریونمینمصروفہو نہے نہماذہنیشکوک وغیرہمشکلات،تنازاتاورغلطفہمیانبھیپیداکر سکتہیں۔خاندانکےدیگرا ٗفادجیسےوالدین،بہنبھائی کندوستونکی . ٗخن.تیاوراخلاقیحما ک نبھینہا ک ناہمہوتیہے۔

جوڑےکااپنےبچپنکاتجربہاوراپنےوالدینسےتعلقکامعیاراسن.تپرا ٗباندازہو نہےکہوہخودمستقبلمینبچےسےکیساتعلققائمکرینگے۔اگرکوئیاپنےبچپنمینمحبتاورتوجہکامحوررہاہوتووہاپنےبچےکےلیےعموًماا کیبہترماں کن ن.پبننےکیطرفمائلہو نہے۔

زچگیکیتیاریکےایسےگروپونمینشرکت،خاصطورپروہجونفسیاتیپہلوؤنپربھیتوجہدیتےہیں،ا کیمؤ ٗبحفاظتیقدمہے۔پرانیلور کنبھیجوبچہپیدائشکےبعدپہچانسکے . ٗخن.تیرابطےکو ٗفوغدیتیہیں۔انحالاتمیناپنے شکوکاور ٗخ ٗشتکااظہاردراصلخاندانکےلوگوں،دوستوناورما ,ہینکااعتمادحاصلکرنےکابہترینذریعہبنسکتاہے۔

اورپریشانیانکسیری ٗ ک ئما ,ہنِفسیاتسےبیانکر ٗنا کیمثبتذہنیصحتکیعلا مہے۔زچگیسےپہلےکےخوابمانکوانذہنیدن.ؤکوسمجھنےاورحلکرنےمینمددگارہوتےہیں۔ زچگیاوربچےکیپرورشکےن.رےمیناپنے ٗخ ٗشت

اکثرنئےوالدینخودکوکم بمحسوسکرتےہیناور سانہیناعتمادکیکمیکاسامناہو نہے۔مشورےاورہدا کنتاکثرذاتیتجرن.ت کنفہمپرغا .لآجاتیہیں۔اپنیذاتکین.ت ٗ ٗسناورسمجھنےکاعملجوا کیما ,ہنِفسیاتکےساتھملکرہو نہے، والدینکوخودپراعتماددیناسکھا نہے۔یہخوداعتمادیآپکواپنینئیشنا ٗ حعطاکرتیہےاورآپکویہاFساوراعتمادہو نہےکہصرفآپہیاپنےبچےکواچھیطرحسمجھ سکتہیں۔

جوان.تکیتلاش

والدینبننا ا کیعظیماعزازہے نہموجودیبحران)existential crisis(عورتونمیناہمتبدیلیونکان. ٗع . ٗ نہے،جسمیناپنیشنا ٗ حپرنئےسرےسےغورکر ٗن ٗشملہو نہے۔یہکیفیتاکثربےچینی،اداسیاورخوداعتمادیکی کمیکیصورتمینظا ,ہہوتیہے۔

جیسےجسمانیتکلیفا کیا ٗ ن.ہیا ٗشرہہوتیہے،ویسےہیذہنیتکلیفبھیا کیمفیدتنبیہہے۔یہاسن.تکیاجازتدیتیہےکہمشورہلیاجائے،علاجکرا کنجائےاورصحت کنبحاصلکیجائے۔ کسیما ,ہسےمشورہلینےکامطلب:

- یہا کیرائےطلبکر ٗنہے،شکوکوسوالاتکون. ٗ ٗنہے نکہانپرسوچاجاسکےاوربہترطورپرسمجھاجاسکے،خواہوہبچےسےمتعلقہوں کنخودسےمتعلقہوں۔

کبمشورہلیناچاہیے:

- زندگیکےکئیپہلوؤنمینخوشیکےاFسکاختمہوجا ٗن۔
- ن.رن.ر ٗخمِاFس)guilt(محسوسکر ٗن۔
- موتکےخیالاتکان.رن.رآ ٗن۔
- مستقبلسےمایوسہو ٗن۔

ما ,ہسےرجوعکرنےکیوجوہات:

- مجھےبغیرکسیظا ,ہیوجہکے .بامحسوسہو نہے۔
- بچےکیپیدائشاوراسکےمیرے .ب ےبچےپرممکنہا ٗباتکےن.رےمینبےچینیمحسوسہوتیہے۔
- ماضیکین.تینن.رن.رذہنمیناآتیہیناورمجھےسکونسےجینےنہیندیتیں۔
- . ٗخن.تمجھپرحاویہوجاتےہینمگرمینانکوسمجھنہینن تی۔
- مینبہترطورپرسمجھناچاہتیہونکہمیرےساتھکیاہورہاہے۔

کسیما ,ہسےمشورہلینےکامطلب:

- یہا کیرائےطلبکر ٗنہے،شکوکوسوالاتکون. ٗ ٗنہے۔

کسسےمشورہلیاجائے:

ی

اگریہعمومینوعیتکاابتدائیاستفسارہوتواپنےفیملیڈاکٹر،مڈوائ(دایہ)،گائناکالوجسٹ،ما ،ہِامراضِنسواں،ما ،ہِنفسیات کنبچونکےما ،ہِنفسیاتسےرجوعکریں۔

اگرآپکولگےکہآپافسردہ کنپریشانہیںتوما ،ہِنفسیات کنما ،ہِاعصابیامراضسےمددلےسکتےہیں۔ نہمیہن.تپیشنظررکھنیچاہیےکہحملاورزچگیکےادوارمینا کیمخصوصطریقہعلاجدرکارہو نہے۔یہن.تذہننشینرہےکہ بچوں کندورانِحملکےما ،ہِنفسیاتاسمیدانمینز کندہمہارترکھتےہیں۔

آپکوبولناہوگااورخاموشیکو بککر ٘نہوگا نکہڈپریشنسےبچاجاسکے۔

قبلازپیدائشاوربعدازپیدائشڈپریشنکاعلاجممکنہے!

زچگی اور بعد از زچگی کا دور

مصنفہ: اِزابیل ریداورا

وقت گزرنے کے ساتھ زچگی کا لمحہ بھی قریب آتا جا رہا ہے اور والدین اپنے بچے کو خوش آمدید کہنے کی تیاریوں میں مصروف ہیں۔

زچگی ایک منفرد حیاتیاتی عمل ہے جس میں حمل اختتام کو پہنچتا ہے اور جس میں نفسیاتی اور ثقافتی عوامل بھی شامل ہوتے ہیں۔ یہ ایک شدید تبدیلی لانے والا تجربہ ہے جو والدین بننے کی راہ ہموار کرتا ہے۔ یہ زندگی کا ایک ایسا نیا مرحلہ ہوتا ہے جو جذبات اور نئی شناخت کے احساسات سے بھرپور ہوتا ہے۔

زچگی کے تجربے کو اپنی شخصیت میں جذب کرلینا ایک انتہائی پیچیدہ اور جذباتی کام ہوتا ہے۔ والدین کو بچے سے ملاقات کے لیے خود کو ڈھالنا اور تیار کرنا ہوتا ہے۔ تاہم یہ ضروری ہے کہ وہ احتیاط برتیں اور گھر کا ماحول ایسا بنایا جائے جہاں بغیر کسی دباؤ کے ماں کو دیکھ بھال، تعاون اور حمایت فراہم کی جاسکے۔

یقیناً آپ کو بتادیا گیا ہوگا کہ زچگی کے دوران ہارمُونز کی ایک پوری لہر جسم میں پیدا ہوتی ہے جو اس عمل پر اثر انداز ہوتی ہے ۔ آکسیٹوسن (Oxytocin) ہارمُون بہت اہم کردار ادا کرتی ہے، کیونکہ یہ رحم میں سکڑاؤ پیدا کرتی ہے جس سے بچے کی پیدائش اور نال (placenta) کے اخراج میں مدد ملتی ہے۔ یہی ہارمون مادری محبت اور دودھ کے اخراج کے عمل میں بھی شامل ہوتی ہے، جس سے دودھ پلانا آسان ہوتا ہے۔ یہ جاننا اہم ہے کہ آکسیٹوسن دباؤ، خوف یا خطرے کے احساس سے متاثر ہوتی ہے۔ اس لیے جب بھی طبی حالات اجازت دیں، زچگی کا عمل ایک محفوظ، نجی، پرسکون اور آرام دہ ماحول میں ہونا چاہیے۔ اگر ماں خود کو محفوظ، معاونت یافتہ اور پرسکون محسوس کرے تو زچگی کا عمل آسان ہو جاتا ہے۔زچگی کے دوران شریکِ حیات کی معاونت جسمانی عمل کو بہتر بناتی ہے، عورت کو سکون اور اعتماد کا احساس دیتی ہے اور زچگی کے مرحلے کو سہل بناتی ہے۔

جب دردِ زہ (contractions) شروع ہوتے ہیں، تو کئی قسم کے احساسات اور جذبات سامنے آتے ہیں:مثلاً خوف، طاقت کا احساس، اور

بچے کو دیکھنے کی خواہش۔

حیاتیاتی طور پر، زچگی کے مراحل میں پیش خیمہ علامات (prodromes)، کھلاؤ (dilation)، عبوری مرحلہ (transition)، اخراج (expulsion)، اور نال کی پیدائش (delivery of placenta) شامل ہوتے ہیں۔ کھلاؤ کے اختتام پر اکثر خواتین محسوس کرتی ہیں کہ وہ مزید برداشت نہیں کر سکتیں اوراس مر حلے میں انہیں کسی کی ضرورت ہوتی ہے جو انہیں اعتماد، طاقت اور تحفظ کا احساس دلائے۔ یہ عبوری مرحلہ ہوتا ہے، اس لمحے میں عورت کو ایسا محفوظ ماحول چاہیے جہاں خلوت میں اس کے ساتھ وہ شخص ہو جو بہترین معاونت دے سکتا ہو۔ یہ ایک اہم حفاظتی عنصر ہے۔

جب بچہ پیدا ہوتا ہے، تو والدین کے لیے یہ ایک منفرد اور ناقابلِ یقین لمحہ ہوتا ہے۔ پہلی نظر میں الجھن، پھر آہستہ آہستہ پہچان، اور اس کے بعد محبت اور جسمانی رابطے کی خواہش شامل ہوتی ہے۔ یہ ایک انتہائی حساس لمحہ ہوتا ہے، جس میں جذبات شدت سے محسوس ہوتے ہیں: بچے پر پہلی نظر، جسم کی گرمی، آغوش میں لینے کی خواہش، خوشبو، آواز کی پہچان... یہ بلاشبہ ایک ایسا لمحہ ہوتا ہے جو ہمیشہ ہمیشہ کے لیے ذہن میں محفوظ ہو جاتا ہے۔ اسی لیے یہ ضروری ہے کہ ان لمحات میں قربت ، رازداری اور احترام کو ممکن حد تک یقینی بنایا جائے۔ پیدائش کے بعد شروع کے چند گھنٹوں میں بچے کا ماں کے ساتھ "چمڑی سے چمڑی" کا رابطہ رکھنا نہایت اہم ہوتا ہے، کیونکہ یہ تعلق کو مضبوط بناتا ہے، دودھ پلانے میں مدد دیتا ہے، رحم کے سکڑنے کو بہتر کرتا ہے، اور ماں کی جسمانی بحالی میں معاون ہوتا ہے۔

بچے سے پہلی ملاقات ہر ایک کے لیے ایک جیسی نہیں ہوتی۔مثلاً اگر بچے کی پیدائش سیزیرین ہوئی ہو یا بے ہوشی کی دوا کے اثرات ہوں، یا جسمانی و ذہنی تھکن ہو، تو کچھ ماؤں کو اس تبدیلی کو قبول کرنے اور ہم آہنگ ہونے میں وقت درکار ہوتا ہے۔

یاد رکھیں کہ بچے پیدائش کے وقت بہت ناپختہ اور نا زک ہوتے ہیں، تاہم اُن کی حِسی صلاحیتیں بہت عمدہ ہوتی ہیں: اُن کی بینائی اُنہیں چہروں کے تاثرات کو پہچاننے اور نقل کرنے میں مدد دیتی ہے، اُن کی سونگھنے کی حِس اُنہیں ماں کے پستان تلاش کرنے میں مدد دیتی ہے، جو کہ گرمی، خوراک اور تحفظ فراہم کرتا ہے اور بچے کو ماحول سے ہم آہنگ ہونے میں مدد دیتا ہے۔

بچے کے نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو دنیا میں آنا اس کے لیے رحمِ مادر کی محفوظ فضا کو ہمیشہ کے لیے کھودینا اور ایک نئی دنیا میں داخل ہونا ہوتا ہے۔ ہاں اسے پھیپھڑوں سے سانس لینا، کششِ ثقل، اور آوازوں کی شدت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ والدین اس مرحلے کو جسمانی رابطے اور جسم کی گرمی کے ذریعے آسان بنا سکتے ہیں، جس سے بچہ ماں کے دل کی دھڑکن اور والدین کی آواز پہچان لیتا ہے اور اُسے تحفظ کا احساس ہوتا ہے۔یہ ہی تعلق اور والدین کا برتاؤ بچے کو ہر قسم کی معاونت فراہم کرتا ہے جس سے بچہ سکون حاصل کرتا ہے۔

بعد از زچگی ایسا دور ہے جس میں ماں اور بچے کو نئی ضروریات کے مطابق ڈھلنا ہوتا ہے مگر جذباتی لحاظ سے ایک نہایت حساس اور نازک وقت ہوتا ہے۔ اس مرحلے میں ایک اہم بات یہ یاد رکھنی ہے کہ اصل کردار ماں اور بچہ ہیں اور ضروری ہے کہ اردگرد کا ماحول ان دونوں کی ضروریات کے مطابق ہو اور اُن کی دیکھ بھال میں کوئی کسر نہ اٹھا رکھی جائے۔

اگر آپ نے دودھ پلانے کا فیصلہ کیا ہے تو یہ جاننا ضروری ہے کہ زیادہ تر بچے اگر اُنہیں پستان کو تلاش کرنے کا موقع اور وقت دیا جائے تو وہ ازخود سینے پر چڑھ کر پستان تھام لیتے ہیں۔ ماں کے دودھ کی خوشبو کی کشش سے وہ اپنا پہلا رزق، یعنی کولَسٹرم (colostrum) حاصل کر لیتے ہیں۔ آنے والے گھنٹے اور دن خوراک کے معمول کو قائم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

زچگی کے بعد والدین جب گھر آتے ہیں تو اُنہیں اپنے نئے کردار کا سامنا کرنا ہوتا ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ آپ خود کو وقت دیں، خود پر اعتماد کریں، اور اپنی دیکھ بھال کے تقاضوں کے ساتھ پرسکون انداز میں اس نئے مرحلے میں قدم رکھیں۔ خاندان کے لوگوں اور دوستوں کی مدد بھی اہم ہے، اور اس ناطے کا تقاضا ہے کہ آپ اُن سے اپنی ضروریات کے مطابق مدد طلب کریں۔ کوئی طے شدہ طریقہ نہیں ہے۔ بطورِ جوڑا، ضروری ہے کہ آپ اپنی ضروریات کا ازسرِ نو جائزہ لیں کیونکہ بہت ممکن ہے کہ آپ کی اصل ضروریات وہ نہ ہوں جن کا آپ نے حمل کے دوران تصور کیا تھا۔

ایسی مائیں جو شریکِ حیات کے بغیر ماں بن رہی ہیں، اُنہیں بعض اوقات ایسے لمحات کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے جب صرف وہی بچے کی تمام ضروریات کا خیال رکھنے والی ہوتی ہیں۔ ایسے میں دوسروں سے مدد مانگنا نہایت ضروری ہے۔ جب آپ محسوس کریں کہ آپ سب کچھ نہیں سنبھال پا رہیں، یا کوئی کمی محسوس ہو رہی ہے، تو آپ کا خاندان، نانا نانی، دادا دادی، دوست احباب اور اردگرد کے افراد نہایت اہم سہارا بن سکتے ہیں۔ خود کی دیکھ بھال رکھنا بھی ضروری ہے، خاص طور پر اُن ماؤں کے لیے جو تنہا والدین کا کردار ادا کر رہی ہوں، کیونکہ اس صورت میں ذہنی اور جسمانی تھکن کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

ایسے خاندان جن کے ہاں پہلے سے بچے ہوں، اُنھیں اس بات کی فکر ہو سکتی ہے کہ نئے بچے کو بھائی یا بہن سے کیسے متعارف کرایا جائے تاکہ وہ خود کو اس تبدیلی کا حصہ محسوس کریں اور خاندان کے نئے حالات میں شامل ہوجائیں ۔

نوزائیدہ بچے کا تعارف عموماً اسپتال میں ہوتا ہے، جو بچوں کے لیے ایک اجنبی اور پُراسرار جگہ ہوتی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ نے حمل کے دوران تصور کیا ہو کہ اسپتال میں زچگی کا لمحہ کیساہو گا، آپ نے سوچا یا بات کی ہو کہ بڑے بھائی یا بہن سے ملاقات کیسی ہو گی، اور اُنھیں اس نئے تجربے میں کیسے شامل کیا جائے۔ اس تعارف اور ملاقات کو آسان بنانے کے لیے کوشش کریں ، ایسا وقت چنا جائے جب خاندان کو تنہائی اور سکون میسر ہو، تاکہ آپ اس تبدیلی کا اطمینان کے ساتھ خیرمقدم کر سکیں۔جب بچہ اپنی ماں کو ہسپتال میں بستر پر لیٹا دیکھے، طبی دیکھ بھال جاری ہو، تو بڑا بچہ خوفزدہ، حیران یا اجنبی محسوس کر سکتا ہے۔ خاص طور پر جب ماں کا پیٹ مختلف لگے یا اُس کے چہرے پر تھکن، درد یا بے اطمینانی کے آثار ہوں، اور وہ نئے بچے کے ساتھ ہو۔ ضروری ہے کہ بڑے بچے کی ماں باپ سے جلد ملاقات کرائی جائے تاکہ وہ خود کو پرسکون اور موجودہ حالات میں شامل محسوس کرے۔

بطور والدین، اور خصوصاً بطور ماں، آپ خود کو ان تمام ذمے داریوں سے مغلوب محسوس کر سکتی ہیں جو اب آپ نے تمام بچوں میں بانٹنی ہے۔ آپ یہ سوچ کر دباؤ محسوس کر سکتی ہیں کہ آپ کو اپنے تمام بچوں کی جذباتی ضروریات کو برابری کے طور پر پورا کرنا ہے، اور اگر آپ ایسا نہ کر پائیں تو آپ کو کیسا محسوس ہو گا۔ اس بات کو ذہن میں رکھنا بہت ضروری ہے کہ ابتدائی چند مہینوں کے دوران نوزائیدہ کو زیادہ نگہداشت اور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ بہتر ہوگا کہ آپ یہ بات اُس کے چھوٹے بھائی یا بہن کو سمجھائیں، اور یہ بھی سوچیں کہ آپ اُسے روزمرہ معمولات میں کیسے سرگرم طریقے سے شامل کر سکتی ہیں۔یہ بھی ضروری ہے کہ آپ بڑے بچے کے ساتھ وقت گزاریں، اُسے دوبارہ توجہ کا مرکز بنائیں، یا وہ معمولات دوبارہ بحال کریں جو پہلے آپ انجام دیتی تھیں مگر اب فوری طور پر ممکن نہیں رہے۔ آپ کا بڑا بچہ متضاد جذبات محسوس کر سکتا ہے: خوشی اور دوری، کسی وقت حد سے زیادہ فعال ہو جانا یا مکمل لا تعلق ہو جانا۔ اچھا ہے کہ بچے اپنے جذبات کا اظہار کر سکیں، کیونکہ خاندانی اور ذاتی زندگی میں یہ تبدیلیاں بسا اوقات بہت پیچیدہ اور الجھانے والی ہوتی ہیں۔ ہر بچہ اپنے انداز میں ردعمل ظاہر کرے گا، اور یہ عمل وقت لے گا۔ بالغ افراد کا یہ فریضہ ہے کہ وہ ان جذبات کو خوش دلی سے قبول کریں اور انھیں سنبھالیں، تاکہ والدین اور بچے آہستہ آہستہ ایک خاندان کے طور پر اِن تبدیلیوں سے ہم آہنگ ہو سکیں۔

بعض مائیں اُداسی یا افسردگی محسوس کر سکتی ہیں، یا اُنھیں اس بات کا غم ہو سکتا ہے کہ اُنھوں نے ایک آزاد زندگی، یا بغیر بچوں کی زندگی، یا حمل کا عرصہ پیچھے چھوڑ دیا ہے۔۔۔ شدید تھکن، موڈ میں اتار چڑھاؤ، اور جسمانی تبدیلیوں کے باعث اجنبیت کا احساس بھی عام ہے۔ بعض اوقات والدین کو اپنے جذبات متضاد لگتے ہیں یا اُنھیں اپنی جگہ متعین کرنے میں مشکل پیش آتی ہے؛ وہ خود کو نظر انداز شدہ محسوس کرتے ہیں۔

اپنے خدشات اور خوف کو اپنے ساتھی، قریبی افراد یا پیشہ ور ماہرین کے ساتھ شیئر کرنا بہت مددگار ہو سکتا ہے۔ ماں کے لیے یہ بالکل فطری بات ہے کہ وہ زچگی کے ابتدائی دنوں میں کبھی کبھار رو لے۔ یہ جذباتی صحت کی علامت ہے، بچے سے اچھے تعلق کی نشانی ہے، اور ماں بننے کے عمل کی ایک فطری منتقلی کا مظہر ہے۔یہ ایک طرح کا غم ہے، اُس مرحلے کے ختم ہونے پر جو اب پیچھے رہ گیا ہے۔ وقت کے ساتھ، ماں اور بچے کے درمیان، اور باپ اور بچے کے درمیان، تعامل کی ہم آہنگی پیدا ہوتی ہے، خصوصاً زندگی کے ابتدائی دو مہینوں میں۔ہر خاندان کی ضروریات اور اُن کے مخصوص اوقات کا احترام نہایت ضروری ہے۔ ان تبدیلیوں میں اُن کا ساتھ دینا، خوراک، نیند اور تحفظ کا احساس فراہم کرنا والدین کے لیے کلیدی عمل ہے۔ یہ یاد رکھنا چاہیے کہ والدین بننے کا عمل وقت لیتا ہے اور اس میں گہرے نفسیاتی تغیرات شامل ہوتے ہیں۔

جوابات کی تلاش

زچگی نہ صرف ایک حیاتیاتی عمل ہے بلکہ ایک نہایت شدید اور تبدیلی لانے والا نفسیاتی تجربہ بھی ہے، جس میں ہارمُونز خارج ہوتے ہیں جو ماں اور بچے کے تعلق، اور دودھ پلانے کے عمل پر گہرے اثرات ڈالتے ہیں۔ اسی لیے یہ بہت ضروری ہے کہ زچگی کا عمل ممکن حد تک محفوظ، نجی، پُرسکون اور آرام دہ ماحول میں انجام پائے۔

جب بچہ ماں کے رحم سے باہر آتا ہے تو یہ ایک نازک لمحہ ہوتا ہے، ایک ایسا منفرد لمحہ جو نجی پن اور احترام کا متقاضی ہوتا ہے۔ اگر اس لمحے میں ماں اور بچے کو جدا نہ کیا جائے تو یہ تعلق کے عمل اور والدین بننے کی منتقلی کو مزید بہتر بناتا ہے۔

ماہرینِ پری نیٹل نفسیات سے مشورہ کرنا در اصل اس بات کی جستجو ہے کہ آپ کے ساتھ کیا ہو رہا ہے، تاکہ وہ آپ کو جذباتی طور پر

سہارا دے سکیں، والدین اور بچے کے درمیان ربط کو مضبوط کر سکیں، اور اس پورے عمل کو قبولیت، اطمینان اور احترام کے ساتھ آسان بنا سکیں۔ جتنی جلدی ممکن ہو، پری نیٹل جذباتی مشکلات کی تشخیص اور ان کا مداوا نہ صرف آپ کی بطور والدین ہم آہنگی کو بہتر بناتا ہے، بلکہ آپ کے بچے کی بہتر نشو و نما کو بھی ممکن بناتا ہے۔

کب مشورہ کرنا چاہیے

- جب آپ محسوس کریں کہ صورتحال آپ کے قابو سے باہر ہو چکی ہے یا بہت زیادہ ہو گئی ہے۔
- جب آپ کو لگے کہ آپ کے جذبات، عدم تحفظ اور/یا خوف بچے کے ساتھ آپ کے تعلق میں مداخلت کر رہے ہیں یا آپ کی روزمرہ زندگی کو شدید متاثر کر رہے ہیں۔
- اگر آپ اپنے بچے سے جذباتی طور پر کٹی ہوئی محسوس کریں، اجنبیت کا احساس ہو، یا آپ اُس کی ضروریات کا جواب نہ دے پائیں، اور یہ کیفیت وقت کے ساتھ (چار ہفتوں سے زائد) برقرار رہے، اور/یا آپ کو گھرے جرم، اداسی یا ڈپریشن محسوس ہو۔
- اگر آپ کے دوسرے بچوں کو نئے بہن یا بھائی کی آمد اور خاندانی تبدیلیوں سے ہم آہنگ ہونے میں شدید مشکلات پیش آ رہی ہوں یا آپ کو لگے کہ وہ جذباتی دباؤ میں ہیں اور انہیں مدد کی ضرورت ہے۔

مشورہ کرنے کی ممکنہ وجوہات:

- میری زچگی بہت پیچیدہ رہی ہے اور میں اس صورتِ حال سے مغلوب ہوچکی ہوں ۔
- میں اپنے بچے سے ملاقات کے لمحے کو نہ تو محسوس کر پایا/پائی ہوں اور نہ ہی وہ لمحہ قائم ہو سکا ہے ۔
- میں اپنے بچے سے اب تک ربط قائم نہیں کر سکا/سکی۔
- میں غمگین، بے حس اور شدید پریشانی میں مبتلا ہوں۔
- مجھے اس نئے والدین کے کردار سے متعلق خوف اور عدم تحفظ لاحق ہیں، جن کی وجہ سے میں بچے کی ضروریات کا مناسب جواب نہیں دے پا رہا/رہی۔
- میں کئی ہفتوں سے اجنبیت اور دور ہونے کا احساس کر رہا/رہی ہوں اور مجھے لگتا ہے کہ یہ میری روزمرہ زندگی کو بری طرح متاثر کر رہا ہے۔

کس سے مشورہ لینا چاہیے:

- زچگی کی تیاری کرانے والے ایسے گروپوں میں شرکت کرنا، جہاں جسمانی اور جذباتی دونوں پہلوؤں پر روشنی ڈالی جائے، آپ کو خود اعتمادی دے سکتا ہے تاکہ آپ اس لمحے کا بہتر سامنا کر سکیں۔
- اپنے شریکِ حیات کے ساتھ مل کر زچگی کا منصوبہ تیار کرنا آپ کو ذہنی طور پر قریب کرے گا، ممکنہ رکاوٹوں یا مشکلات سے نمٹنے کے ذرائع اور اقدامات پر سوچنے میں مدد دے گا، اور آپ کو اعتماد اور متبادل راستے فراہم کرے گا۔
- بچے کی پیدائش کے فوراً بعد "چمڑی سے چمڑی" کا رابطہ قائم ہونا ا اور ماں/بچے کو جدا ہونے سے بچانا ربط کو مضبوط بنائے گا، بچے کی نظم و ضبط بہتر کرے گا، اور دودھ پلانے کو آسان بنائے گا۔
- اگر بچے کو دودھ پلانے میں دشواری ہو رہی ہے، درد محسوس ہو رہا ہے، اضطراب ہو یا آپ کو لگے کہ آپ کافی خوراک فراہم نہیں کر رہیں، یا آپ کو چھاتی کی سوجن (mastitis) یا نپل میں دراڑیں جیسے مسائل کا سامنا ہے تو اپنے بچوں کے ماہر (پیدیاٹریشن) سے مدد لیں اور کسی دودھ پلانے کے معاون گروپ سے رجوع کریں۔
- دوسرے والدین سے رابطہ قائم کریں اور بعد از زچگی معاونت کے گروپوں میں شامل ہوں۔
- اگر آپ کے دوسرے بچے ہیں اور اُن کے طرزِ عمل یا نشو و نما سے متعلق آپ کو کوئی خدشہ ہو یا آپ کو پسماندگی محسوس ہو رہی ہو، تو اپنے بچوں کے ماہرِ صحت (پیدیاٹریشن) سے مشورہ کریں۔

قبلازو   قپیداہونےوالےبچونکےوالدین

اڈاڑو ک ل یسو ا ہ :ف نصم

کئیمراحلعبورکرنے کےبعدآپابگھرآچکیہیں: ُش کنا کیپیچیدہحمل،طویلآرام،و قسےپہلےزچگی،ا کی ّنپختہبچے کیپیدائش،ا سلمینقیام،جسمیںآپنے بےیقینی،خوفاورامیدکےلمحاتگزارے؛ممکنہے کہآپ نےجڑواں کنا کیسےز کندہبچونکوجنمد کنہو،اور .سبچے گھرنہپہنچسکےہوں؛ کناگرآپکےپہلے سے بچےہیںتوآپکو سانسےدوررہناپڑاہو، سانکےساتھکافیو قنہگزارسکیہوں؛ کنیہبھیہوسکتاہے کہآپاورآپکےشر کیِحیات کواسسارے دکھکےدورانآپنےرشتہاوررفا قکوسنبھالنے مینچیلنجکاسامناکر ّناپڑاہو۔

اورابا کیطویلانتظار کےبعد . .حکہآپگھرپرہیں،ممکنہے کہخوشیکاFIسہو،اورساتھہی ساسحفاظتیماحولکےنہہونے کاخوفبھیجوآپکونیونٹالوجییو ُ ن)Neonatology Unit)مینمیسرتھا۔ابا کینئیمہمکا آغازہےلیکناباآپتیارہیں:ا سلمینقیامکےدورانآپنےیہسیکھاہے کہا کینوزائیدہکیکیاضرور کنتہیں،وہکنچیزونسےسکون ن نہے،اورکن.تونسے بےچینیمحسوسکر نہے۔

اب . .حکہبچہآپکےساتھہے،آپدونوں .خانہیںہیں،وہآپکےساتھسو نہے۔ ہ ّلاا سلمیندنراتجاگنے کیتھکناورخالیجھولےوالے گھرلوٹنے کیاذ ک ناپیچھےرہگئیہے۔لیکناب . .حیہمرحلہمکملہوچکاہےتو آپکیسامحسوسکرتےہیں؟چاہے کئیدن،ہفتے کنمہینے گزرچکےہوںاتنے چھوٹےسےبچے کےساتھخودکوکیسے منظمکرینگی؟آپکیکیاضرور کنتہونگی؟کیاآپسوچرہیہینکہآپیہ .سکچھٹھیکطریقےسے کرن ئینگی کن نہیں؟

یہوہو قہے . .ح . ّخن.تآپاوربچے کےدرمیانتعلقمیںزکاوٹیں سکتہیں۔مثالکےطورپر:کیاروزمرہکیزندگیبچے کےساتھخوشگوارلمحات.نٹےپرمبنیہوسکتیہے، کنیہصرفخودکوالزامدینے کاذریعہبنجائے گیکہجوکچھ ہوا،وہ ُش کنروکاجاسکتاتھا؟کیاآپابھیاپنا ،خممحسوسکرتیہیں؟نیونٹالیو ُ نمیںروزانہبچے کاوزنکیاجا نتھا،اسکی بقیبتائیجاتیتھی۔ابکیامیںاعتمادکےساتھبچے کوخوراکدےن ؤنگا/گیکہ .سکچھٹھیکرہے گا؟کیااب مجھے صرفوزنپرتوجہنہیںدینیچاہیے؟وہاںنرسیں کنمشینیں ،ہو قنگرانیکرتیتھیں، ،ہچیزکاخیالرکھتیتھیں۔

کیاابگھرپرتنہارہنےسے مجھےخوفمحسوسہو نہے کہکہیںبچہسانسلینابندنہکردے کندمگھٹجائے؟

ہماتنےعرصے ی .خارہےکہابمینچاہتا/چاہتیہونکہوہ ,ہو قمیرےساتھرہے،مینکسیاورکو ساسے سنبھالنے دینانہینچاہتا/چاہتی۔کیامینبچ کوبگاڑرہا/رہیہوں؟ کن،وہاتناچھو نہےکہمجھےابھی ساسے اپنابچہتسلیمکرنے میند قھورہیہے۔کیااسکامطلبہےکہمینا کی .بیمانہوں؟

ا سلکےعملےکیطرفسےن.رن.رہاتھدھونے،گاؤناورماسکپہننےکی نکید، کنا سلسے چھٹیکو قیہا ' .نہکہملاقاتکرنےوالوناوراردگردکےماحولسے محتاطرہنابہے۔۔۔کیایہ .سمجھےاپنےخاندانسےبہتدورکررہا ہے؟کیامینبچ کےبیمارہونےکےخوفسےامزندگیکالطفنہیناٹھا نرہا/رہی؟

میرابچہقبلازو ق، 'نپختہ)immature)پیداہواہےاوررحمسےجلدن. ،ہآگیا۔کیااسسےبچ کینشوونمامتا 'ہوگی؟کیاوہدوسرونکیطرحذہیننہبنسکےگا؟

کتنےہی 'خ 'شت،کتنےہیسوالات،کتنیہیالجھنیں۔یہیمانن.ہپننےکاراستہہے۔اوراگراسسفرکیابتداویسینہہوجیسیامیدتھی،تویہ .سکچھاوربہیز کندہ .ب ھجا نہے۔لیکنماں کن.پہو 'ناسن.تپربھیمشتملہےکہآپخودپراور اپنےبچ پربھروسارکھیں،چاہے ساسکن.رےکتنیہیغیریقینیصورتِحالکیوننہہوں،اِسسفرسےلطفاٹھائینجوآپدونوںساتھطےکرینگے؛اپنیصلاحیتوناور ساسمحبتپرجو ,ہقدمکےساتھگہریہوتیجائےگیاعتماد کریں۔اگرہمقبلازو قپیداہونےوالےبچ کواِسی .

'خیےاورمحبتسےاپنائینتوہمبچ کیطرفسےدیےجانےوالےا 'شروںپرز کندہتوجہدے سکتہیں،اورخودکو ساسکےمطابقڈ Øل سکتہیں۔ . .جہم ساسےدیکھتے کن ساسےن.ت کرتےہینتو ساسےجوابدینےکےلیےو قدیں؛اگروہجلدتھکجائےتواصرارنہکریں؛ ساسےآرامکرنےدیں نکہوہدون.رہتوا 'نئیحاصلکرسکے۔۔۔اورپھرہمدیکھینگےکہآہستہآہستہوہز کندہد کب یمتوجہرہسکےگااور ساسےکموقفوں کیضرورتہوگی۔

آہستہآہستہہماپنےبچ کوبہترطورپرجاننےلگینگے۔شروعمینیہ ,ہرےلیےبہتمشکلتھاکہہمسمجھسکینکہوہکیساہے،کیامحسوسکررہاہے کیونکہوہنہتوہنستاتھااورنہہیرو نتھا۔۔۔بچ کیدیکھبھالکن.رےکتنےہیشکوکتھے!

لیکناگراسطرحکےخوفاورشکوککوکچھاہمیتنہدیںتوہم ساسکےا 'شرونکوجلدسمجھنےلگینگے۔

یہسفردیگرماؤناورن.ہونکےمقابلےمیںز کندہمشکلاورطویلہوگا۔قبلازو قپیداہونےوالابچہز کندہعرصے ینگہدا ' سکامتقاضیہو نہےاورہم ساسکا سانبچونسےموازنہنہینکر سکتجوو قپرپیداہوئے۔ہمیں ساسکیعمرکو "ا ک نجسٹ"کر 'نپڑےگا۔لیکناگر .سکچھٹھیکرہاتووہسبھیبقیکرےگالیکناپنےو قپر۔منا .سو قپرآپ،بطورماںاورن.پ،بھی ساسسےدون.رہ س'خ جائینگے۔

اسن.بکااختتامکرتےہوئےہمیہکہناچاہتےہینکہ:

اگرآپمحسوسکرتےہینکہصورتحالآپپرحاویہوگئیہے،گھرواپسآکرایسالگتاہےجیسے ساریدنیاآپپرگرپڑیہواورآپکےاندربچ کیدیکھبھالکرنےکیطا قنہینبچی؛اگراضطراباورخوفآپپرغا .لآچکےہیں؛اگرآپ ,ہو قصرفبچ کےوزنپرنظررکھتےہیںاورچاہتےہینکہوہبڑھےتوفوراً ساسےخوراکدیں؛ کناگرآپنےخودکواپنےشر کیِحیات،خاندان کنسوسائٹیسےالگتھلگکرلیاہے کیونکہآپمحسوسکرتےہینکہوہآپکونہینسمجھنرہے اورصرفتنقیدکرتےہیں۔۔۔تویہو قہےکہآپما ,ہینسےمددلینےکےن.رےمینسنجیدگیسےسوچیں۔

جوان.تکیتلاش

ایسےبچ کےوالدینہو 'نجوبہتپہچھو نہو کنقبلازو قپیداہواہوا کیایساتجربہہےجووالدیناوربچ کےتعلقکومتا 'ہکرسکتاہے۔ابتدائیدنونمینجوتعلققائمہو نہےوہیتعلقپورےخاندانکےسفرکاتعینکر نہے۔یہسفر خوشیکیطرفبھیجاسکتاہے، کنپھردکھ،درداورذہنیدن.ؤکیطرفبھی۔

ابو قہےکہپوریدلجمعیسےاِسسفرکومتوازناورصحتمندانداز میںآگے .ب Ø کنجائے۔ ہ 'لاآپکایہجانناضروریہےکہکب 'خ 'شت،خوف،اورFاساتایسےدرجے پیپہنچجاتےہینجہاںآپکومددکیاشدضرورتہوتی ہے۔کبمشورہلیناچاہیے:

- . . .جہمخوراک،وزن، کنصفائیپراسقدرتوجہدےرہےہونکہبچ سےکھیلنے کنتعلققائمکرنےجیسےاہمپہلونظراندازہورہےہوں۔ . . .جہمخودکو .بیماں کن.پمحسوسکریں کناFسہوکہہماپنےبچ سےمحبتنہینکرتے۔
- . . .حخوفاورپریشانیہمپرغا .لآجائیںاورہم س بسکو نانداز میںانسےنمٹنہسکیں۔
- . . .جہمخودکوکمزور،افسردہ،اور .خوجہدکرنےکے .خیےسےخالیمحسوسکریںاوربچ کیدیکھبھالکیطا قنہہو۔
- . . .جہماپنےشر کیِحیات،والدین، کنسسرالسےالگتھلگہوجائینکیونکہہمینگمانہو نہےکہوہہمیننہینسمجھنرہے کنبچ کےلیےنقصاندہہو سکتہیں۔ . . .جہماپنےبچ پرتوجہنہیندےن.رہےکیونکہ ,ہراذہنصرف ساسپرہےجواب ,ہرےساتھنہینہے)مًثلامرحومجڑواں(۔

ما ,ہسےمشورہکرنےکیوجوہات:

- مجھےاپنےآپاوردوسرونکےن.رےمیں .بامحسوسہو نہے۔
- میناسن.تپرشد کناFسِ خممینمبتلاہونکہآخمیرےبچ کےساتھیہ .سکچھکیونہوا۔ میناپنےبچ کےف ک .نہینجانتی/ ن نکیونکہمجھےلگتاہےکہوہمیریحالکاذمہدارہے۔
- مجھےایسالگتاہےکہمیناپنےبچ سےا کیلمحےکےلیےبھیالگنہینہوسکتا/سکتیاور ساسے کسیاورکےساتھنہینچھوڑسکتا/سکتی۔ مینمسلسلپریشانرہتیہونکہبچ کینشوونماپرکوئیمنفیا

ُبنہواوربہترطریقےسےاسکیپرورشکیجاسکے۔

ما ,ہسےمشورہکرنےکامطلبکیاہے؟

۰اسکامطلبہے:خوداپنےاوربچےدونونکےتعلقمینا کیرائےمانگنا،شکوکوشبہاتاورسوالاتکاتبادلہکر ُن نکہ سانکےن.رےمینبہترطورپرسوچاجاسکےاورسمجھاجاسکے۔ کسسےمشورہکر ُنچاہیے؟

)CDIAP)ک. سکےمر ٖ بچونکینشوونمااورابتدائینگہدا،)کنٹریشن پید)ہ, رعمومینوعیتکامشورہلیناچاہتیہیں،توبچونکےما.اگرآپپہلین . کن اگرآپسمجھتیہینکہآپڈپریشنکاشکارہیں ہِاعصابسےرجوعکریں۔, کنما ہنِفسیات, ونکےما ب. کن کنکسیبچوں آپکیمددکرسکتاہے۔)psychiatrist)ہِاعصاب, نما ک ت. ہنِفسیا, تنےآپکوجکڑرکھاہےتوما.خن.

کنمسائلحتیہکھڈپریشنسےبچاجاسکے۔ م. نکہ نضرورہے. تکر.ناورن. خاموشیکوختمکر

رشتہ اور رشتہ

تحریر: میرییا لاناسپا

بچوں کے حواس کی نشوونما رحمِ مادر سے ہی شروع ہو جاتی ہے اور سب سے پہلے جو حِس فعال ہوتی ہے وہ لمس کی حِس ہے۔ نومولود بچوں کے جسم میں سب سے زیادہ حساس حصے منه کے گرد، ہاتھوں کی ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلووں پر ہوتے ہیں۔ بچه اپنی ماں کو اس کی خوشبو اور آواز سے پہچانتا ہے اور ماں کے دودھ کی مہک کی طرف لپکتا ہے۔ جہاں تک ذائقے کا تعلق ہے یه بات معلوم ہے که ذائقے کی حِس پیدائش سے پہلے ہی فعال ہو جاتی ہے۔ بچے آپ کی آوازوں کو اشیاء یا کھلونوں (جیسے جُھنجھنا، کھلونے، موبائل) کی آوازوں پر ترجیح دیتے ہیں اور بلند اور تیز آوازوں کے مقابلے میں نرم اور اونچی آوازوں کو زیادہ پسند کرتے ہیں۔ اگر وہ کوئی آواز سنیں تو وہ اپنا سر اور آنکھیں اس آواز کی سمت موڑنے کے قابل ہوتے ہیں۔ وہ پیدائش کے وقت سے ہی دیکھ سکتے ہیں، چہرے یا کسی شے پر نگاہ جما سکتے ہیں اور اس کا تعاقب بھی کر سکتے ہیں۔ ان کے لیے یه سب کچھ پرسکون، مدھم روشنی والے ماحول میں جہاں چہرہ تقریباً ایک بالشت کے فاصلے پر ہو زیادہ آسان ہوتا ہے۔

وہ ماحول جس میں بچے کی پیدائش ہوتی ہے، رحمِ مادر کے ماحول سے بالکل مختلف ہوتا ہے اور یہی وجه ہے که وہ نئے اور متعدد محرکات کی وجه سے خود کو مغلوب محسوس کر سکتے ہیں۔ اس وقت تک جو جگه بچے کے لیے سب سے مانوس اور تسلی بخش ہوتی ہے وہ اس کی اپنی ماں کی گود ہے۔ جب بچه آپ کے سینے سے لگا ہوتا ہے تو وہ آپ کی دل کی دھڑکن سن سکتا ہے، آپ کی خوشبو اور آپ کی حرارت کو محسوس کر سکتا ہے۔ حمل کے دوران بچه باپ یا شریکِ حیات (اگر موجود ہو) کی آواز بھی سنتا ہے، اس لیے وہ ان کی بانہوں میں بھی راحت محسوس کر سکتا ہے۔ "بے بی ویئرنگ" — یعنی بچے کو کپڑے کے دوپٹے یا موزوں بیگ میں اٹھانا — نه صرف کئی فوائد رکھتا ہے بلکه آپ کے ہاتھوں کو آزاد بھی رکھتا ہے اور یه خاص طور پر اس وقت مفید ہوتا ہے جب گھر میں دوسرے بچے

بھی موجود ہوں۔ یہ ضروری ہے کہ" بے بی کیریئر" جسمانی ساخت کے مطابق آرام دہ (ارگونومک) ہو۔

پہلے ہی دن سے آپ بچے سے بات کر سکتی ہیں، اسے پہلے سے بتا سکتی ہیں کہ کیا ہونے والا ہے اور جو کچھ آپ اس کے جسم کے حوالے سے کر رہی ہیں، اس کی وضاحت کر سکتی ہیں۔ اس طریقے سے آپ بچے کو نہ صرف خود سے بلکہ اس کے اپنے وجود سے بھی آشنا کرتی ہیں۔ روزمرہ کی دیکھ بھال کے دوران (جیسے کھلانا، کپڑے اور نیپی تبدیل کرنا، سلانا، نہلانا وغیرہ)، بچے مختلف قسم کے احساسات سے گزرتے ہیں (جیسے بینائی، سماعت اور لمس)۔ جب آپ اپنے بچے کو یہ نگہداشت فراہم کرتی ہیں تو آپ اس کے ساتھ باہمی تعامل کرتی ہیں، بات چیت کرتی ہیں اور اسی کے ذریعے وابستگی کا رشتہ قائم ہوتا ہے۔ وہ مدت جس کے دوران بچوں کو جسمانی قربت کی شدید ضرورت ہوتی ہے، اسے "ایگزوجیسٹیشن" (exogestation) کہا جاتا ہے اور یہ تقریباً نو مہینوں تک جاری رہتی ہے۔

اکثر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اگر بچے کو زیادہ دیر تک گود میں رکھا جائے تو وہ دیکھ بھال کرنے والے بالغ افراد پر انحصار کرنے لگتا ہے اور بعد میں اس سے علیحدگی مشکل ہو جاتی ہے حالانکہ حقیقت اس کے برعکس ہے۔ بچے کے ساتھ ایک سننے اور بھروسا رکھنے والا رشتہ، یعنی محفوظ وابستگی کا رشتہ، اُس کی جذباتی نشوونما کے لیے نہایت ضروری ہے۔ یہی رشتہ بعد میں بچے کو وہ اعتماد فراہم کرتا ہے کہ وہ ایسے بالغ اشخاص کی موجودگی میں خود کو محفوظ محسوس کرے، دنیا کو دریافت کرے اور پھر دوبارہ ان کی طرف لوٹ آئے۔ آپ لاشعوری طور پر بچے کی دیکھ بھال کے دوران جو کچھ بھی کرتی ہیں وہ بھی اہم ہے ؛ ایک طرح سے آپ بچے کے رویے کو "پڑھتی" ہیں کہ اس کے ذہن میں کیا چل رہا ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ بچے کو پالنے میں رکھیں اور وہ رونا شروع کر دے تو آپ دو باتیں سوچ سکتی ہیں: یا تو یہ کہ بچہ "چالاکی کر رہا ہے" کیونکہ درحقیقت وہ ٹھیک ہے یا یہ کہ وہ خود کو غیر محفوظ محسوس کر رہا ہے۔ آپ کی اس "تشریح" پر ہی منحصر ہوگا کہ آپ اس کے جواب میں کیا رویہ اپناتی ہیں۔

بچوں کے ساتھ آپ کا برتاؤ اس بات پر اثر انداز ہوتا ہے کہ وہ مستقبل میں اپنے ساتھیوں سے کیسا تعلق قائم کریں گے، اور جب وہ خود والدین بنیں گے تو اپنے بچوں کے ساتھ کیسا برتاؤ کریں گے۔ یہ بات معلوم ہے کہ ماں کا دماغ اور بعض اوقات باپ کا بھی عملی اور ساختی سطح پر ایسی تبدیلیوں سے گزرتا ہے جو انہیں بچے کی نگہداشت میں ماہر بنا دیتے ہیں (یہی تبدیلیاں بعض اوقات الجھن اور بھولنے کی وجہ بنتی ہیں، اور ساتھ ہی نگہداشت کی اہمیت کو ظاہر بھی کرتی ہیں)۔ اس کے باوجود مغربی معاشرے میں بچوں کی پرورش اور والدین کے روزمرہ اور غیر مرئی کام کو وہ مقام نہیں دیا جاتا جو اسے ملنا چاہیے۔ کئی مائیں یہ محسوس کرتی ہیں کہ "آج میں نے کچھ بھی نہیں کیا"، حالانکہ وہ پورے دن بچوں کی دیکھ بھال، لوریاں دینا، جُھولانا، کھلانا وغیرہ میں مصروف رہی ہوتی ہیں۔ اور والد حضرات جو اکثر اپنے بچپن میں پرورش میں کسی بھی مردانہ کردار سے محروم رہے ہوتے ہیں ، اپنے لیے بچے کی پرورش میں کردار تلاش کرتے نظر آتے ہیں۔

جو شخص کسی نومولود یا چھوٹے بچے کی دیکھ بھال کر رہا ہو اُس کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ جذباتی اور حساس بھی ہو تاکہ وہ بچے کے لیے وابستگی کی علامت بن سکے۔ یہ نہایت اہم ہے وہ بچے کی ضروریات کو سمجھنے اور پورا کرنے کے قابل ہوں اور جب ضرورت ہو تو اُسے تسلی بھی دے سکیں۔ نومولود بچہ اپنے نگہداشت کرنے والوں کے ساتھ باہمی تعلقات کے نظام میں ایک فعال حصہ دار ہوتا ہے اور اس کے مزاج، یعنی ماحول پر اس کے ردِعمل کی فطری نوعیت، کی بنیاد پر یہ اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ اس کی ضروریات کو سمجھنا آسان ہو گا یا مشکل۔ چونکہ یہ صورتِ حال پورے خاندان کے لیے مایوس کن ثابت ہو سکتی ہے اس لیے یاد رکھنا چاہیے کہ بچے کو سمجھنے کے لیے وقت درکار ہوتا ہےتاہم آپ مختلف طریقوں سے اس سے تعلق قائم کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ ممکن ہے کہ کوئی چیز جو پہلے بچے کو پسند تھی یا اُسے پرسکون کرتی تھی اب مؤثر نہ رہے یا اس کے برعکس بھی ہو سکتا ہے۔

یہ بھی ممکن ہے کہ آپ بچے کے بعض اشاروں کا غلط مطلب سمجھ لیں یا اُس کی نشوونما کے بارے میں غیر حقیقی توقعات رکھیں ۔ جیسا کہ نیند کے معاملے میں اکثر ہوتا ہے اور عام خیال بھی یہی ہے کہ بچے، تنہا اور اپنے جھولے میں لمبے عرصے تک سونا پسند کرتے ہیں۔ فلم اور اشتہارات بھی اسی قسم کی تصویر دکھاتے ہیں جس کے باعث آپ کو یہ محسوس ہو سکتا ہے کہ بچے کا مسلسل قربت طلب کرنا غیر معمولی بات ہے؛ لیکن ایسے لمحات سے بھرپور لطف اٹھائیں کیونکہ یہ پَل بہت جلد گزر جاتے ہیں۔ اگر کبھی ایسا ہو کہ آپ کو معلوم ہی نہ ہو کہ بچہ کیا چاہتا ہے اور وہ بے چینی کا شکار بھی ہو تو پریشان نہ ہوں ۔ یہ بھی نہایت اہم ہے کہ آپ اُس کے پاس موجود رہیں اور اُسے بہتر محسوس کروانے کی کوشش کرتی ہیں کیونکہ بچہ اس بات کو ہر لمحہ محسوس کرتا ہے۔

اگر ، خدانخواستہ بچے کی زندگی کا آغاز ویسا نہ ہو جیسا کہ آپ نے سوچا تھا — مثلاً ہسپتال میں داخلے یا عارضی جدائی کی وجہ سے — تو اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ آپ کا ربط یا تعلق ٹوٹ گیا ہے یا مستقبل میں مسائل پیش آئیں گے۔ ہم اکثر یہ بات کرتے ہیں کہ پیدائش کے وقت والدین کو اپنے بچے سے "عشق ہو جاتا ہے" لیکن ہمیشہ ایسا نہیں ہوتا۔ یہ جاننا آپ کے لیے اہم ہے کہ اس عمل میں کوئی جلدی نہیں کرنی چاہیے اور نہ ہی کسی چیز کو زبردستی ٹھوسنے کی ضرورت ہے ۔ آپ کا تعلق وقت کے ساتھ قائم ہوتا ہے۔ ایک دوسرے کو جاننے کے لیے پُرسکون ماحول میں ہونا مددگار ثابت ہو سکتا ہے لہذا ، ابتدائی دنوں میں یا جتنا آپ مناسب سمجھیں

ملاقاتوں سے گریز کریں ، جتنا ممکن ہوبچے سے جسمانی قرب حاصل کریں (بچے کو گود میں لینا، جلد سے جِلد کا تعلق قائم کرنا، اٹھائے رکھنا، تھپکنا یا مالش کرنا)، گیت گانا، انگلیوں یا گود میں کھیل کھیلنا وغیرہ ۔ جہاں تک مالش کا تعلق ہے، ہمیں معلوم ہے کہ کچھ بچے اسے بہت پسند کرتے ہیں اور کچھ نہیں۔ بطور والدین آپ یہ جان سکتے ہیں کہ آپ کے بچے کو سب سے زیادہ کیا پسند ہے ؛ مختصروقت کے لیے، صرف جسم کے کچھ حصوں پر یا صبح کے وقت مالش بہتر ہو سکتی ہے۔

رشتوں کی بنیاد ابتدائی تین سالوں میں رکھی جاتی ہے لہٰذا آپ کے پاس یہ تعلق پروان چڑھانے کے لیے نہ صرف کافی وقت ہوتا ہے بلکہ اگر دورانِ حمل یا پیدائش کے دوران کچھ غیر متوقع حالات پیش آ جائیں تو اُن کی اصلاح بھی ممکن ہوتی ہے۔

آخر میں یہ جاننا ضروری ہے کہ ماں کی اپنی انفرادی ضروریات کیا ہیں ۔ مثلاً بچے کے ساتھ وقت گزارنا، قربت، اپنی ذات کی نگھداشت (اپنے لیے یا اپنی پسندیدہ سرگرمی کے لیے کچھ وقت)، جذباتی و عملی تعاون، اگر گھر میں دوسرے بہن بھائی ہوں تو اُنہیں بھی مدد دینا اور گھریلو امور میں معاونت وغیرہ۔ سماجی سطح پر بھی یہ بات اہم ہے کیونکہ مادریت اور پدریت کے تجربات کو دوسروں کے ساتھ بانٹنا اس عمل کو معمول کا حصہ بنانے، توقعات کا موازنہ کرنے اور ذہنی دباؤ کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ایسے پلیٹ فارم جہاں آپ دوسرے والدین اور ماہرین کے ساتھ اپنے تجربات شئیر پرورش کر سکیں، "فیملی اسپیسز"(family spaces) کہلاتے ہیں۔ آپ اس بارے میں معلومات اپنے علاقے کی مقامی حکومت (ٹاؤن ہال) سے حاصل کر سکتے ہیں۔

ماں ۔بچہ کی جدائی

چاہے آپ کو ملازمت پر واپس جانا ہو یا کسی اور وجہ سے بچے سے وقتی جدائی برداشت کرنی پڑے، اکثر یہ مرحلہ دشوار ہوتا ہے۔ ایک طرف آپ یہ چاہتی ہیں کہ بچے کی پیدائش سے پہلے والی مصروفیات اور سرگرمیاں دوبارہ شروع کرلیں، لیکن دوسری طرف آپ بچے کو چھوٹا اور ناتواں سمجھتے ہوئے یہ محسوس کرتی ہیں کہ اُسے آپ کی شدید ضرورت ہے۔یہ ذہن نشین رہے کہ ہر طرح کی نگھداشت کے اپنے فوائد اور نقصانات ہوتے ہیں لہٰذا ہر خاندان اپنے گھریلو حالات کے مطابق مناسب فیصلہ ہی کرے گا۔ آپ جو بھی فیصلہ کریں یہ ممکن ہے کہ اس کے بارے میں آپ کو کسی نہ کسی قسم کے احساسِ جرم کا سامنا ہو ، چاہے وہ گھر سے باہر کام کرنے کا طویل وقت ہو، رات کی شفٹوں میں کام کرنے کا، بچے کو خود نہ لے کر آ سکنے کا، یا دادا دادی کے گھر یا ڈے کیئر میں چھوڑنے کا ہو۔ اسی طرح، جب گھر پر کوئی اور آپ کے بچے کی دیکھ بھال کر رہا ہو تو اس دوران اُس کی زندگی کے قیمتی لمحات یا نشوونما کے اہم مراحل سے محروم رہنے کا دکھ بھی ہو سکتا ہے۔ یہ بھی عام بات ہے کہ اگر آپ مکمل طور پر اپنے بچے کی دیکھ بھال میں مصروف ہوں، تو آپ کو بعض اوقات بے چینی یا بے سکونی کا سامنا ہو کیونکہ آج بھی بچے کی پرورش کو ایک بنیادی اور لازمی سرگرمی کے طور پر تسلیم کرنا معاشرتی طور پر مشکل ہے۔ اس وجہ سے آپ یہ محسوس کر سکتی ہیں کہ آپ "غیر پیداواری" ہیں یا آپ کا کیا گیا کام اہم نہیں۔

مجموعی طور پر احساسِ جرم کی دو اقسام ہوتی ہیں: ایک وہ جو ہمیں روک دیتی ہے اور آگے بڑھنے سے روکتی ہے، اور دوسری وہ جو ہمیں حقیقت کو تسلیم کرنے کی اجازت دیتی ہے ، جیسا کہ یہاں یہ احساس ہو سکتاہے کہ یہ جدائی ایک سوچا سمجھا فیصلہ تھی یا پھر ہمارے پاس کوئی دوسرا راستہ نہیں تھا۔

بچے اپنے حواس کے ذریعے اپنے ماحول کو جانتے اور اس سے تعلق قائم کرتے ہیں۔ ابتدائی طور پر وہ صرف موجود ہ لمحے میں ہوتے ہیں اور آہستہ آہستہ وہ نئی ذہنی صلاحیتیں حاصل کرتے ہیں۔ "آبجیکٹ پرمیننس" کا تصور — یعنی یہ شعور کہ چیزیں اور لوگ موجود ہیں   چاہے وہ ان کی نظروں کے سامنے نہ ہوں — بچپن میں ہی پروان چڑھنا شروع ہو جاتا ہے اور وقت کے ساتھ مستحکم ہوتا جاتاہے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ آپ بچے کے ساتھ زیادہ سے زیادہ وقت گزاریں اور ایک مضبوط تعلق قائم کریں تاکہ بچہ آپ کو ذہن میں رکھ سکے اور اپنے انداز میں یہ سمجھ سکے کہ اُس کی ضروریات آپ سے ہی پوری ہوں گی۔ آپ یقیناً مناسب جگہ اور شخص تلاش کریں گی جو آپ کی غیر موجودگی میں بچے کی دیکھ بھال کر سکے — حالانکہ آپ کی جگہ کوئی نہیں لے سکتا۔ جب بچہ تھوڑا بڑا ہو جائے اور اگر آپ چاہیں تو آپ اس تصور (آبجیکٹ پرمیننس) سے متعلق درج ذیل سرگرمیاں کر سکتی ہیں:

- "یہاں نہیں / یہاں ہے" کا کھیل کھیلیں (اپنا چہرہ چھپائیں اور پھر دکھائیں یا بچے کے چہرے کے ساتھ ایسا کریں)
- کچھ لمحوں کے لیے غائب ہو کر دوبارہ دوپٹے، کپڑے یا پردے کے پیچھے سے ظاہر ہوں
- گڑیا یا دیگر اشیاء کو ڈبوں یا کور میں چھپا کر تلاش کریں
- ایسی کہانیاں سنائیں جن میں کردار پردے کے پیچھے چھپے ہوں۔

پیدائش کے لمحے سے ہی آپ بچے کو یہ سمجھا سکتی ہیں کہ اُس کے اردگرد کیا ہو رہا ہے، تاکہ وہ دنیا میں کام کرنے کا طریقہ سیکھ سکے۔ گھر میں آپ مثال کے طور پر کہہ سکتی ہیں: "میں کچن جا رہی ہوں، اور واپس آؤں گی۔" اس طرح بچہ دیکھے گا

کہ آپ چند لمحوں کے لیے نظروں سے اوجھل ہوتی ہیں، لیکن پھر واپس آ جاتی ہیں۔ ابتدا میں جب بچہ بہت چھوٹا ہوتا ہےتو اُس کے لیے انتظار کرنا مشکل ہو سکتا ہے اور وہ بھوک یا کسی اور ضرورت کی وجہ سے شدت سے رونے لگ سکتا ہے ، خاص طور پر جب آپ وہاں نہ ہوں یا فوراً اُس کی ضرورت پوری نہ کر سکیں۔ لیکن آپ دیکھیں گی کہ کئی مرتبہ یہ بے قراری صرف ماں کی آغوش اور آواز سے فوراً ختم ہو جاتی ہے۔ تجربے کی بنیاد پر بچہ یہ سیکھتا ہے کہ آپ ہمیشہ اُس کے لیے موجود ہیں اور اُسے تنہا نہیں چھوڑیں گی۔ جیسا کہ پہلے ذکر کیا گیا یہ شعور اُسے بتدریج انتظار کرنا سکھاتا ہے اور ماں سے آہستہ آہستہ دُوری کو ممکن بناتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو ابتدائی جدائیاں مختصر رکھیں اور جیسے جیسے بچہ اُنہیں قبول کرتا جائے اُن کے دورانیہ کو آہستہ آہستہ بڑھایا جا سکتا ہے۔ یاد رکھیں کہ ہر بچہ منفرد ہوتا ہے اس لیے اُس کی برداشت یا بے چینی کا انداز بھی مختلف ہو سکتا ہے۔

جب بچہ تھوڑا بڑا ہو جائے اور جدائی کا وقت آئے تو آپ کوئی علامتی اشارہ طے کر سکتی ہیں جیسے ہاتھ کے ذریعے "کام" کا مطلب ظاہر کرنا اور اُسے صرف رخصت کے وقت استعمال کریں (مثال کے طور پر مکے آپس میں ٹکرانا)۔

علیحدگی سے ایک دن قبل آپ ضروری سامان یا دیگر انتظامی امور پہلے سے تیار رکھ سکتی ہیں۔ اس طرح آپ جذباتی پہلو پر توجہ دے سکیں گی ۔۔۔نہ صرف بچے پر بلکہ اپنے آپ پر بھی۔۔۔ کیونکہ ممکن ہے کہ آپ خود بھی نروس ہوں۔

علیحدگی کے دن کے لیے چند تجاویز درج ذیل ہیں:
• اگر ممکن ہو تو صبح جلدی اُٹھیں تاکہ رخصت ہونے سے پہلے کچھ وقت بچے کے ساتھ گزار سکیں ؛ اُسے دودھ پلائیں، تھوڑا کھیلیں۔ اس سے دونوں کو خوشگوار احساس ہوگا اوردونوں علیحدگی کو بہتر انداز میں قبول کر سکیں گے۔
• اُس کا معمول (روٹین) برقرار رکھا جائے۔
• اُسے مانوس کھلونوں کے ساتھ کھیلنے دیا جائے (یہ ضروری نہیں کہ ہر چیز نئی ہو)۔
• اگر آپ کو مناسب لگےتو اپنی خوشبو والا کوئی لباس یا کپڑا اُس کے پاس چھوڑ جائیں ۔

علیحدگی کا لمحہ:
جب بچہ بہت چھوٹا ہوتا ہے تو وہ نہ تو پیشگی اندازہ لگا سکتا ہے اور نہ ہی یہ سمجھ پاتا ہے کہ وہ ایک نئی صورتِ حال کا سامنا کر رہا ہے اور آپ اُس سے جدا ہو رہی ہیں۔ جیسے جیسے یہ علیحدگی کا تجربہ دہرایا جاتا ہے وہ یہ بات آہستہ آہستہ سیکھنے لگتا ہے۔ اس سلسلے میں یہ بہتر ہوگا کہ رخصتی — جو کہ ہمیشہ ہونی چاہیے — ایک متعین اور یکساں انداز میں کی جائے۔

جیسے جیسے بچہ بڑا ہوتا ہے، وہ آپ کی تصویر ذہن میں محفوظ رکھنے لگتا ہے اور آپ کی باتوں کو بہتر انداز میں سمجھنے لگتا ہے۔ اس مرحلے پر آپ نئی حکمتِ عملیاں اپنا سکتی ہیں:
• جانےسے کچھ منٹ پہلے اُسے بتائیں کہ آپ ابھی تھوڑی دیر اور اُس کے ساتھ رہیں گی پھر کام پر یا جہاں بھی جانا ہے وہاں جائیں گی اور ضرور واپس آئیں گی۔
• رخصتی کا کوئی معمول طے کریں جیسے کوئی چھوٹی کہانی سنانا۔
• بچے کو سمجھائیں کہ جب کہانی ختم ہو گی تو آپ اُسے پیار کریں گی، گلے لگائیں گی، اور پھر کام پر چلی جائیں گی (نہ کہ "مارکیٹ" یا "چہل قدمی" پر — اگر وہ سچ نہ ہو — یا یہ کہ "بس تھوڑی دیر کے لیے جا رہی ہوں")۔

یاد رکھیں کہ بچے کا ردِعمل شدید ہو سکتا ہے، لہٰذا پہلے سے سوچ لیں کہ آپ اُس پر کیسے ردعمل کو ظاہر کریں گی۔ جو بھی صورتِ حال ہووہ شخص جو آپ کے بعد بچے کے ساتھ رہے گا اُسے بچے کی بہترین طریقے سے دلجوئی کرنی ہوگی۔ یہ تجویز نہیں دی جارہی کہ آپ چپکے سے رخصت ہو جائیں تاکہ بچہ نہ روئے یا چیخےکیونکہ ایسا کرنے سے بچے کے اندر بے اعتمادی، الجھن اور جدائی برداشت کرنے کی صلاحیت میں کمی پیدا ہو سکتی ہے۔

آپ بچے کو یہ یقین دلا سکتی ہیں کہ جب تک آپ واپس نہیں آ جاتیں جس شخص کے سپرد اُسے چھوڑا جا رہا ہے، وہ اُس کی ہر ضرورت کا خیال رکھے گا ۔ یہ نگران شخص آپ کی غیر موجودگی میں بچے سے آپ کے بارے میں بات کر سکتا ہے — اس طرح وہ بچے کی یادداشت میں آپ کو زندہ اور موجود رکھتا ہے۔

اگر آپ اپنی جذباتی کیفیت کو چھپائیں گی تو بچہ الجھن کا شکار ہو سکتا ہے۔ آپ صاف صاف کہہ سکتی ہیں کہ آپ اُداس ہیں کیونکہ آپ کو اُس کے ساتھ رہنا اچھا لگتا ہے آپ اُسے یاد کریں گی اور اُس کے بارے میں سوچتی رہیں گی۔ یہ بھی بتائیں کہ جب

آپ واپس آئیں گی تو اُس کے ساتھ اس کا کوئی پسندیدہ کھیل کھیلیں گی۔

ایک اور بات: جہاں تک ممکن ہو، کوشش کریں کہ بچے کی خوراک کی مقدار کو لے کر زیادہ پریشان نہ ہوں — اور نہ ہی وہ شخص جو بچے کی دیکھ بھال کر رہا ہو۔ اکثر بچے، خاص طور پر ابتدائی دنوں میں یا تو بالکل نہیں کھاتے یا بہت کم کھاتے ہیں۔ اگر وہ واقعی بھوکے ہوں تو کھاتے ہیں لیکن عموماً ماں یا باپ کا انتظار کرتے ہیں۔

دوبارہ ملاپ کا وقت:
آپ کو یہ اندازہ نہیں ہوگا کہ بچہ کیسا ردِعمل دے گا — وہ رو سکتا ہے، خوشی ظاہر کر سکتا ہے، آپ کے ساتھ جانا چاہے گا، ناراض ہو سکتا ہے، منہ موڑ سکتا ہے، نگاہیں چرا سکتا ہے، یا اُس شخص کی طرف ہاتھ بڑھا سکتا ہے جس نے اُس کی دیکھ بھال کی ہو — بلکہ ان میں سے کئی ردعمل بیک وقت بھی ہو سکتے ہیں۔ لہٰذا آپ اُسے بغور دیکھیں، اُسے وقت دیں، اور صبر کے ساتھ اُس کی ضروریات کے مطابق خود کو ہم آہنگ کریں۔

بچے اکثر رو دیتے ہیں یا غصہ کرتے ہیں، کیونکہ وہ آپ پر سب سے زیادہ بھروسا کرتے ہیں اور صرف آپ کے سامنے اپنے جذبات آزادانہ طور پر ظاہر کر سکتے ہیں۔ یہ بتانے کا اُن کا طریقہ بھی ہو سکتا ہے کہ اُنھوں نے آپ کو بہت یاد کیا ہے۔

اکثر بچوں کو دن اور رات کے باقی حصوں میں بھی زیادہ جسمانی قربت کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ جہاں تک ممکن ہو، اختتامِ ہفتہ یا ایسے دنوں میں جب آپ گھر سے باہر کام نہ کر رہی ہوں خود کو آرام دینے کی کوشش کریں۔ چونکہ یہ صورتِ حال آپ کے لیے بھی نئی ہے اس لیے اپنے جذبات دوسروں سے بانٹنے سے نہ ہچکچائیں — ایسا کرنا آپ کے لیے باعثِ تسکین ہو سکتا ہے۔

جوابات کی تلاش

ربط اور جدائی

اکثر مادریت اور پدریت ایسی نہیں ہوتیں جیسا کہ آپ نے تصور کیا ہوتا ہے۔ بہترین بننے کی خواہش کبھی کبھار اس صورتِ حال کو مشکل بنا دیتی ہے ، خاص طور پر اُس وقت جب اردگرد کا ماحول آپ کو اپنی مرضی سے پرورش کرنے کے بجائے دباؤ میں لاتا ہے، آپ پر تنقید کرتا ہے یا غیر مطلوب مشورے دیتا ہے۔

جب آپ اپنے بچے کے ساتھ ابتدائی تعلق قائم کرتی ہیں تو اکثر آپ کی اپنی پرورش سے جڑے کئی پہلو نمایاں ہو جاتے ہیں۔ یہ گفتگو اور خود شناسی کا ایک بہترین موقع ہوتا ہے۔

ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ ایسے کئی دیگر عوامل ہیں جو تعلق (Bond) کو متاثر کر سکتے ہیں — چاہے وہ حمل کے دوران ہوں، پیدائش کے وقت، یا بعد از پیدائش۔ مثلاً: حمل کے ضیاع (miscarriage) کا ماضی، دورانِ حمل شدید ذہنی دباؤ، زچگی کے دوران کی گئی مداخلت یا فراہم کردہ مدد کا معیار، بچے سے متعلق پیچیدگیاں (پری میچورٹی یا طبی مسائل)، یا ماں/شریکِ حیات کی ذہنی صحت سے متعلق مسائل، جوڑوں یا خاندان کے اندرونی اختلافات، کام اور ذاتی زندگی میں توازن کی کمی، خاندانی یا سماجی مدد کا فقدان وغیرہ۔

کب کسی ماہر سے رجوع کرنا چاہیے:
- بچے سے جذباتی فاصلہ یا بے ربطی محسوس ہونا
- مستقل احساسِ جرم
- والدین بننے سے متعلق غیر یقینی یا خوف
- بڑے بچوں سے تعلقات میں دشواری
- شریکِ حیات سے تعلقات میں تناؤ
- بچہ زیادہ تر وقت چڑچڑا رہتا ہو
- بچہ جذبات کا اظہار نہ کرتا ہو — خوشی، شکایت یا رونا وغیرہ — یا مسلسل نظری یا جسمانی رابطے سے گریز کرے۔

کب کسی ماہرِ نفسیات یا پیشہ ور سے رجوع ضروری ہے:
- مجھے اپنے بچے کے ساتھ وقت گزارنا اچھا نہیں لگتا

• مجھے لگتا ہے کہ بچہ مجھے قابو میں لے رہا ہے
• کبھی کبھار یہ خواہش ہوتی ہے کہ کاش یہ بچہ پیدا نہ ہوتا
• میں اپنے بچے کے ردِعمل کو بہتر طور پر سمجھنا چاہتی ہوں
• میں نے کبھی اُسے نقصان پہنچانے کا سوچا ہے
• مجھے محسوس ہوتا ہے کہ یہ میرا بچہ نہیں ہے

کس سے رجوع کریں:

سب سے پہلے اُن طبی ماہرین سے مشورہ کریں جو بالغوں اور بچوں دونوں کے لیے مخصوص ہوں — جیسے فیملی ڈاکٹر یا ماہرِ اطفال۔ اس کے علاوہ زچگی، امراضِ نسواں، دورانِ حمل نفسیات یا بعد از پیدائش کے نفسیاتی ماہرین سے بھی رجوع کیا جا سکتا ہے۔

سوال کرنے سے نہ ہچکچائیں — ہمیشہ کوئی نہ کوئی موجود ہوتا ہے جو آپ کی مدد کر سکتا ہے اور آپ کو بہتر محسوس کرا سکتا ہے۔

سوالکرنےسےنہہچکچائیں—ہمیشہکوئینہکوئیموجودہو نہے جوآپکیمددکرسکتاہےاورآپکوبہترمحسوسکراسکتاہے۔

باپ یا باپ کا کردار نبھانا: خاندان کا تیسرا فرد

اڈاڑو کلیسو اہ :فنصم

بچے کی پیدائش کے ساتھ ہی ہر مرد یا شریکِ حیات اپنی انفرادی رجحانات سے آگاہ ہو جاتا ہے جو اُس کردار کے حوالے سے ہوتے ہیں جو اُسے سونپا گیا ہے: کچھ زیادہ حفاظت کرنے والے ہوتے ہیں، کچھ زیادہ نگھداشت کرنے والے، کچھ اسے مکمل طور پر ماں یا خواتین کا دائرہ سمجھتے ہیں، کچھ خود کو غیر محفوظ محسوس کرتے ہیں یا اپنی مردانگی پر سوال اٹھاتے ہیں، کچھ اس صورتحال میں اپنی جگہ تلاش نہیں کر پاتے، کچھ انتظار کرتے ہیں کہ بچہ بڑا ہو جائے تاکہ وہ اُس کے ساتھ بہتر تعلق قائم کر سکیں، کچھ سمجھتے ہیں کہ وہ گھر کے بنیادی ڈھانچے میں مدد دے کر یا مالی طور پر تعاون کر کے خاندان کی پرورش میں کردار ادا کر سکتے ہیں، اور کچھ اپنی مذہبی یا ثقافتی روایات کے درمیان الجھ جاتے ہیں کہ کیا کرنا چاہیے اور کیا کرنا مناسب ہے۔ اس طرح کی اور بھی کئی کیفیات ہیں جو ہر فرد کی مخصوص صورتِ حال کی عکاسی کرتی ہیں۔

یہ تحریر خصوصی طور پر خاندان کے تیسرے رکن کے کردار کو سمجھنے کی کوشش ہے: یہ کردار کیا ہے، اس کا مطلب کیا ہے، اور یہ بچے کی نشوونما، ماں کے کردار، اور خاندان کے مجموعی ڈھانچے پر کس طرح اثر انداز ہوتا ہے۔

اگر باپ کو قانونی طور پر سولہ ہفتوں کی پدری رخصت مل گئی ہے تو اُسے اِس سے بھرپور فائدہ اٹھانا چاہیے: یہ خاندان کا نہایت اہم فرد ہے — اس کی موجودگی ماں کی ذہنی صحت، نومولود بچے اور دیگر خاندانی افراد کے لیے فائدہ مند ہے۔ یہ رخصت والد کی فلاح و بہبود کے لیے بھی مفید ہے کیونکہ یہ اُسے مہلت دیتی ہے کہ وہ زندگی کے ان نازک اور حساس لمحوں میں

اپنے آپ کو از سرِ نو سنبھالے، رشتوں کی تنظیم نو کرے، اور بطور خاندان ایک مشترکہ تشخص کی تعمیر میں فعال طور پر حصہ لے۔ اگر پہلے سے کوئی بچہ موجود ہو تو یہ رخصت خاندان کی توسیع میں معاونت کا موقع بھی ہے۔ لہٰذا یہ چند ہفتے خالصتاً خاندان کے ساتھ گزارنے کے لیے ہیں اور چونکہ اب قانون بھی اس رخصت کی حمایت کرتا ہے اس لیے اس سہولت سے ضرور فائدہ اٹھانا چاہیے — کیونکہ بچے کے ساتھ بیتے ابتدائی لمحات کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔

"باپ ہونا" اور "باپ کا کردار ادا کرنا" — یہ دونوں باتیں یکساں نہیں بلکہ بالکل مختلف ہیں: اگر آپ ایک باپ کی حیثیت سے کردار ادا کرتے ہیں، تو آپ باپ ہیں — چاہے حیاتیاتی طور پر یہ ممکن نہ بھی رہا ہو۔ یہی بات ماں کے بارے میں بھی کہی جا سکتی ہے۔ لہٰذا ہم والدین ہونے کو حیاتیاتی حقیقت کے بجائے جذباتی احساسات کے ایک بندھن کے طور پر دیکھتے ہیں۔ یہ ایک کردار سے جڑی ہوئی ذمہ داری ہے، جو اُس احساسِ وابستگی، تعلق اور جذباتی بندھن سے پیدا ہوتی ہے، جس کی اس نئے وجود کو ضرورت ہوتی ہے — ایسا ماحول جو اُسے قبول کرے اور دنیا کو اُس کے لیے قابلِ فہم بنائے۔

بچے کی پیدائش کے بعد جن بنیادی ذمہ داریوں کو ادا کرنا ضروری ہےان نکات کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے اُن کی وضاحت فائدہ مند ہو سکتی ہے:

- مادری کردار کا تقاضا ہے کہ وہ بچے کے درد کو برداشت کرے، اُسے قبول کرے اور اُس کو سہارا دے، اور اُس کی زندگی کے ابتدائی سفر کے نازک آغاز میں دیکھ بھال اور پرورش کرے۔
- پدری کردار میں سختیاں ، حدود قائم کرنے ، ضروری دیکھ بھال اور حد سے بڑھی ہوئی ایسی پرورش جو ذہنی و جذباتی نشوونما کے لیے فائدہ مند نہیں ہوتی، شامل ہوتی ہیں ۔ باپ کا کردار خاندان اور سماج کو سمجھنے اور اُن کی جستجو کرنے کی ترغیب دیتا ہے یعنی بچے کو گھر کے محفوظ دائرے سے باہر نکل کر محنت کرنا اور قربانی دینا سیکھنا ہوتا ہے۔

ماں اور باپ دونوں مل کر یہ ذمہ داریاں ادا کرتے ہیں — دونوں کردار نہایت ضروری ہیں۔ ان کے درمیان باہمی بات چیت اور توازن بچے کی نشوونما کے مرحلے کے مطابق ترتیب پاتا ہے۔ ابتدائی ایام میں مادری کردار بچے کی زندگی کے لیے ناگزیر ہوتا ہے جبکہ پدری کردار کو ماں کی حفاظت اور اُسے تقویت فراہم کرنے کے لیے وقف ہونا چاہیے۔ وقت گزرنے کے ساتھ — آنے والے مہینوں اور برسوں میں — یہ دونوں شخصیات مختلف جہتیں اختیار کرتے ہیں یہاں تک کہ دونوں مکمل ہم آہنگی اور یکساں توانائی کے ساتھ اپنے کردار ادا کرتے رہتے ہیں۔

باپ کا کردار — یا حمل کے دوران اور ابتدائی مہینوں میں ماں کے ساتھی کا کردار — عمارت کی بنیادوں کی مانند ہوتا ہے: ایسی ساخت جو بظاہر نظر نہیں آتی، لیکن زیرِ تعمیر عمارت یعنی "خاندان" کا بڑا حصہ اُسی پر قائم ہوتا ہے۔

اب تک باپ یا شریکِ حیات کی توجہ ماں کی صحت، بچے (جنین) کی حالت، زچگی اور اُس مشکل اور فیصلہ کن وقت میں کی جانے والی تیاریوں پر مرکوز ہوتی ہے۔ اُس کی شرکت دور سے ہی ممکن تھی یعنی مشاہدے، آواز یا لمس کے ذریعے — وہ بھی ماں کے توسط سے۔ لیکن جیسے ہی بچہ پیدا ہوتا ہے، باپ یا شریکِ حیات کو پہلی بار یہ احساس ہوتا ہے کہ اب وہ واقعی کچھ کر سکتا ہے: اب وہ "باپ" بن سکتا ہے! اپنی باہمی محبت کا یہ مشترکہ نتیجہ دیکھ کر ایک خوشی اور تکمیل کا احساس حقیقت بن جاتا ہے۔

بچے سے پہلا ملاپ کئی عوامل سے متاثر ہوتا ہے — آپ کی ذاتی زندگی، ماضی کے تجربات اور آپ کے وسائل اس تجربے کو ہم آہنگ یا بے ہنگم بنا سکتے ہیں۔ آپ کے والدین کے ساتھ تعلقات کیسے تھے؟ کیا آپ کو ان کی طرف سے محبت اور نگھداشت ملی تھی ؟ آپ کا اپنے شریکِ حیات کے ساتھ رشتہ کیسا رہا؟ جب آپ نے بچہ پیدا کرنے کا فیصلہ کیا تو اُس وقت کا تجربہ کیسا تھا؟ حمل کی مدت کیسی گزری؟ بچہ کب اور کیسے پیدا ہوا؟ کیا آپ کا بچہ خیریت سے ہے؟ کیا آپ کا کوئی شریکِ حیات ہے یاآپ اکیلی ہیں؟ وغیرہ وغیرہ...

ساری زندگی کا یہ سفر اب باپ بننے کی اس نئی منزل پر آکر مکمل ہوا ہے — یہ راستہ یا تو اس نئی ذمہ داری کو آسان بنائے گا یا پھر اس کے لیے اضافی محنت درکار ہوگی۔ لہٰذا یہ جانچنا اہم ہے کہ اُس کا ذہنی و جذباتی حال کیا ہے؟ کیا اُس نے حمل کے دنوں کو خوشی سے گزارا؟ کیا وہ زچگی کی تیاری میں شامل ہو سکا؟ کیا اُسے حمل کے دوران اداسی یا ذہنی دباؤ کا سامنا رہا جس نے اُسے لطف اندوز ہونے سے روک دیا؟ کیا وہ خود کو مضبوط اور متحرک محسوس کرتا تھا یا پھر اُس نے وزن بڑھا لیا یا کسی جسمانی تکلیف کا شکار رہا؟ بچہ کی پیدائش کے بعد کیا اُس نے جذباتی پستی محسوس کی جس کے باعث وہ بچے سے خوشی محسوس نہ کر سکا؟ کیا وہ بچے کی دیکھ بھال کے لیے پُرجوش ہے اور اپنے شریکِ حیات کا ساتھ دینا چاہتا ہے؟ کیا شریکِ حیات شکایت کرتی ہے کہ وہ بہت کام کرتا ہے اور اُسے وقت نہیں دیتا؟ کیا گھر میں بچے کی آمد کی پیشگی تیاری کر لی گئی تھی یا بچہ آگیا ہے اور ابھی تک تیاری مکمل نہیں ہو سکی؟

ان سوالات اور اُن جیسے دیگر سوالات کے جوابات کی بنیاد پر اپنے آپ سے اور دوسروں سے متعلق کئی طرح کے خیالات، جذبات، خواب اور رویے پیدا ہوتے ہیں - یہی رویے ہمارے بچے، شریکِ حیات، اور والدین (یعنی دادا، دادی، نانا، نانی) کے ساتھ تعلقات کو بھی تشکیل دیتے ہیں۔

باپ اور بچے کے مابین تعلقات

آخرکار اب وہ اس ننھے وجود سے براہِ راست مل چکا ہے جو اب تک صرف ماں کے پیٹ کے ذریعے محسوس ہوتا تھا یا الٹراساؤنڈ میں دیکھا گیا تھا۔ اب وہ اُسے چھو سکتا ہے، گلے لگا سکتا ہے، دیکھ سکتا ہے، بات کر سکتا ہے، اُس کی نگہداشت کر سکتا ہے... لیکن اگر سب کچھ معمول کے مطابق ہو رہا ہے تو وہ اب بھی پس منظر میں کیوں ہوتا ہے؟فی الحال ضروری یہ ہے کہ بچہ خود کو ماں کی آغوش میں ایک محفوظ گھونسلے کی طرح محسوس کرے جبکہ باپ کا کام ہے کہ وہ اِن دونوں کمزور ترین افراد — ماں اور بچے — کو تحفظ اور سکون فراہم کرے۔

لیکن اس صورتحال کو ایک باپ کے طور پر آپ کیسے محسوس کرتے ہیں؟ کچھ باپ خود کو اُس دائرے سے باہر جس میں ماں اور بچہ محو ہوتے ہیں، تنہا یا نظر انداز شدہ محسوس کرتے ہیں - بعض اوقات حسد کا جذبہ بھی جنم لے سکتا ہے۔ اگر ایسے جذبات شدت اختیار کر لیں اور میاں بیوی کے تعلق میں بے چینی، علیحدگی کی خواہش، یا گھر سے باہر تعلقات تلاش کرنے کا رجحان پیدا ہو جائے ، تو ہمیں فوری توجہ دینی چاہیے — کیونکہ یہ سب کچھ نئے بننے والے خاندان کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

یہ جذباتی دباؤ اس وقت کم ہو جاتا ہے جب ایک شخص دیکھتا ہے کہ یہ نیا وجود اُس جیسا دِکھتا ہے، اُس کی آواز کو پہچانتا ہے، اُسے اُٹھانے پر پُرسکون ہو جاتا ہے اور جب اُس کےوالدین (یعنی بچے کے نانا نانی یا دادا دادی) اُس میں وہ عادات یا ردِعمل پہچان لیتے ہیں جو اُس شخص میں بطور نوزائیدہ موجود تھے - یہ تمام عوامل بچے کو بھی یہ احساس دلانے میں مدد دیتے ہیں کہ وہ اپنے والد کے ساتھ جُڑا ہوا ہے۔ یہ احساس دو طرفہ ہوتا ہے: ایک طرف باپ ہونے کا احساس اور دوسری طرف بچے کا اُس تعلق کو تسلیم کرنا۔ لیکن اگر بچہ کسی جسمانی یا حرکتی یا حسی مسئلے کا شکار ہو اور یہ تعلق پیدا نہ ہوسکے تو پریشان نہ ہوں کیوں کہ آغاز میں یہ کوشش کہیں زیادہ مشقت طلب ہو جاتی ہے — کیونکہ بچے کے ساتھ باہمی جذبات کا تبادلہ وقت طلب ہوتا ہے۔

نوزائیدہ بچے کے ساتھ گزارا گیا وقت نہایت قیمتی ہوتا ہے۔ یہ بات خوش آئند ہے کہ اب والدین کو طویل چھٹیاں میسر ہیں تاکہ وہ شریکِ حیات کا ساتھ دے سکیں، بچے سے تعلق قائم کر سکیں اور اُس کی دیکھ بھال میں مؤثر طور پر شریک ہو سکیں۔ یوں والد بھی یہ محسوس نہیں کرتا کہ وہ یا اُس کا بچہ اس قیمتی وقت سے محروم رہ گئے۔ ابتدائی چند ہفتے صرف ساتھ دینے کے لیے نہیں بلکہ ایک پائیدار تعلق کی بنیاد رکھنے کے لیے وقف کیے جانے چاہییں۔

لیکن یہ صورتحال — چاہے کتنی ہی خوشگوار کیوں نہ ہو — آغاز میں تھکا دینے والی، جسمانی و ذہنی طور پر تھکانے والی، اور بے چینی و تذبذب سے بھری ہو سکتی ہے۔ اس قدر چھوٹے وجود کے ساتھ انسان خود کو نا تجربہ کار محسوس کر سکتا ہے، اُسے اُٹھانے سے ڈر لگ سکتا ہے، یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ کیا کیا جائے یا کیسے قریب آیا جائے۔

بچے کے بارے میں فکرمند رہنا باپ کو متوجہ، چوکنا اور ہر کام اچھے طریقے سے کرنے کا خواہاں بناتا ہے۔ لیکن اگر بے چینی یا اضطراب اُس پر حاوی ہو جائے،تو یہ کیفیت اُسے جکڑ سکتی ہے اور ذہنی طور پر پست کر سکتی ہے۔ ضروری ہے کہ اُسے یہ احساس ہو کہ وہ اپنے بچے کے اشارے سمجھ سکتا ہے اور اُن کا مناسب جواب بھی دے سکتا ہے۔

یہ بھی ممکن ہے کہ اگر بیٹا پیدا ہو تو باپ کی کیفیت کچھ اور ہو اور اگر بیٹی ہو تو اس کے احساسات مختلف ہوں۔ بیٹے کے ساتھ وہ خود کو زیادہ مضبوط محسوس کر سکتا ہے ، اُسے اُٹھانا زیادہ محفوظ لگتا ہے، باتیں کرنے یا کھیلنے کے امکانات زیادہ نظر آتے ہیں۔ جبکہ بیٹی کی صورت میں نرمی اور نازکی کے جذبات غالب آ سکتے ہیں، اور آپس کا عمل (interaction) کچھ زیادہ مشکل محسوس ہو سکتا ہے۔

لیکن یاد رکھیں کہ ہر لمحہ ایک تحفہ ہے: جب آپ اُسے مخاطب کرتے ہیں تو وہ دھیان سے سُن کر مُڑ تا ہے کیونکہ وہ آپ کی آواز پہچانتا ہے؛ جب آپ اپنی انگلی اُس کے ننھے ہاتھ میں رکھتے ہیں تو وہ اُسے تھام لیتا ہے اور چھوڑتا نہیں ہے جیسے کہ وہ چاہتا ہو کہ آپ اُس کے ساتھ ہی رہیں؛جب آپ اُسے گود میں لے کر قریب سے دیکھتے ہیں تو وہ بھی آپ کو دیکھتا ہے اور جب آپ اُس سے نرمی سے کچھ پیار بھری باتیں کرتے ہیں تو وہ آپ کو ایک بڑی اور محبت بھری مسکراہٹ دیتا ہے۔ وہ آپ کو جانتا ہے، آپ کا محتاج ہے اور اپنی تمام صلاحیتوں سے یہ ظاہر بھی کرتا ہے اور یہ صلاحیتیں کم نہیں، بہت سی ہیں۔

لہٰذا آگے بڑھیں! احتیاط سے — لیکن خوف کے بغیر۔ باپ کا اپنے بچے کے ساتھ تعلق اکثر جسمانی، لمسی (tactile) اور متحرک انداز کا ہوتا ہے، جیسے کوئی مخصوص رقص یا جسمانی ہم آہنگی۔ باپ کی آواز ماں سے مختلف ہوتی ہے ، بچہ اس فرق کو محسوس کرتا ہے اور اُس کا ردِعمل بھی مختلف ہوتا ہیں۔ باپ اور بچے کے درمیان تعلق اس لیے بھی اہم ہے کہ جب ماں موجود نہ ہو تو یہی باپ بچے کا قابلِ اعتماد محافظ بنتاہے اور اسی تجربے کی بدولت بچہ مستقبل میں نامنافق حالات کا بھتر طور سامنا کرنےاور اُن سے نمٹنے کے قابل ہو سکے گا۔

جوڑے کا باہمی تعلق

حمل کے دوران مرد نے اپنی شریکِ حیات کے ساتھ والدین بننے کی اُمیدیں اور خواہشات اور ساتھ ہی حمل سے جڑی فکریں بھی شیئر کی تھیں — تاکہ سب کچھ خیریت سے ہو اور اچھے انجام کو پہنچے۔ اُس نے اُس عورت کا ساتھ دیا جو ایک جسمانی اور جذباتی تبدیلی کے عمل سے گزر رہی تھی: ایک وجود یعنی ایک جنین کو اپنے اندر پال رہی تھی۔ یہ ایک تنہا اور اکثر تھکا دینے والا عمل تھا، جسے اُس نے صبر اور کامیابی کے ساتھ اور کبھی کبھی غلطیوں کے ساتھ انجام دیا — خاص طور پر جب اُس کی نیک نیتی کو تسلیم نہ کیا گیا ہو۔ ہوسکتا ہے کہ اُن کے درمیان تعلق بھی بدلتا گیا: اپنی نازک جذباتی حالت کے سبب شاید وہ عورت زیادہ خاموش ہو گئی ہو، یا بہت حساس ہو گئی ہو، یا کسی مسئلے کی صورت میں اپنی کیفیت کا اظہار نہ کر پاتی ہو ۔ یہ صورت حال بہت خوبصورت، آسان اور باہمی سمجھ بوجھ والی بھی ہو سکتی ہے اور یہ دو الگ راہوں پر چلنے، جذباتی فیصلوں ، تنہائی، غلط فہمیوں، تلخیوں اور جھگڑوں کا باعث بھی بن سکتی ہے۔

بچے کی آمد دونوں کے لیے ایک بہت بڑا چیلنج ہے — خصوصاً عورت کے لیے یہ ایک بہت بڑی تبدیلیوں سے بھرا ہوا راستہ ہے۔ لہٰذا باپ کو ایک وسیع نقطہ نظر اختیار کرنا چاہیے: اُسے اپنے عمل، عورت کے عمل، اور بچے کے عمل — تینوں کو ساتھ ساتھ دیکھنا اور قبول کرنا چاہیے۔ یہ کامل یقین کہ عورت اب زندگی دینے اور اُس کی حفاظت کرنے کے گھرے عمل میں مکمل طور پر ڈوبی ہوئی ہے تبھی ممکن ہو گا جب باپ خود کو حقیقت میں جڑا ہوا محسوس کرے اور جانتا ہو کہ خاندان بنانے کی بنیاد کہاں سے آ رہی ہے۔ آپ اپنی شریکِ حیات کو جو آپ کے بچے کی ماں ہے، کیسے دیکھتے ہیں؟ اعتماد اور فخر کے ساتھ؟ شک کے ساتھ کہ وہ اس سب کو کیسے سنبھالے گی؟ کیا وہ کمزور ہے یا مضبوط؟ کیا آپ اس تجربے کو اُس کے ساتھ خوشی سے شیئر کرتے ہیں؟ کیا اب اُس کی باری ہے، جیسے حمل کے دوران آپ اُس کا سہارا تھے؟ کیا وہ بچے سے متعلق ہر چیز پر مکمل اختیار رکھتی ہے، اور آپ کو صرف معمولی کردار دیتی ہے؟ آپ کی شریکِ حیات آپ کو بچے کے ساتھ کیسے دیکھتی ہے؟ وہ آپ کو کیسا باپ دیکھنا چاہتی ہے؟ آپ سے کیا توقعات رکھتی ہے؟ کون سے کام آپ سے کروانا چاہتی ہے اور کون سے نہیں؟ اور یوں یہ سوالات بڑھتے چلے جاتے ہیں کیونکہ اب خاندان میں دو افراد نہیں بلکہ تین ہو چکے ہیں۔ اگر پہلے ایک ہم آہنگ جوڑا بن کر چلنا آسان تھا، تو اب ایک نئی ساخت درکار ہے، کیونکہ ایک تیسرا عنصر شامل ہو چکا ہے۔

بچے کی پیدائش کے ساتھ ہی جوڑے کے ایک نئے تعلق کا آغاز ہوتا ہے —اور یہ تبدیلیاں اندر سے جھنجھوڑ سکتی ہیں۔ اس لیے ابتدائی صورت حال نہایت اہم ہوتی ہے — یہ یا تو نئے تعلق کو آسان بنا سکتی ہے، یا مزید دباؤ اور مشکلات لا سکتی ہے۔ مثلاً: بچہ کیسے پیدا ہوا؟ کیا کوئی پیچیدگی تھی؟ کیا پیدائش وقت سے پہلے ہوئی؟

اگر ماں اور بچہ ہسپتال میں داخل ہوں، تو باپ کا کردار انتہائی بنیادی اور کلیدی ہوتا ہے۔ وہ دونوں کے درمیان رابطہ قائم کرتا ہے اور ماں کی صحت یابی کے انتظار میں بچے سے ابتدائی تعلق کی بنیاد رکھتا ہے۔ باپ نے یہ مرحلہ کیسے محسوس کیا — اسی پر انحصار ہوتا ہے کہ بچے سے اُس کا تعلق آسان ہو گا یا پیچیدہ۔ عورت چاہتی ہے کہ اُس کا ساتھی چاہے حالات کتنے ہی تکلیف دہ یا خوفناک کیوں نہ ہوں، مضبوط ہو، ہر کام میں شامل ہو، حالات کا سامنا کرنے کے قابل ہو ۔ وہ ایسا شخص ہو جو اضطراب یا احساسِ جرم کے ہاتھوں بے بس نہ ہو یعنی وہ جذبات نہ ہوں جن سے خود ماں ضرور گزر رہی ہو گی۔ لہٰذا اپنے اپنے دکھ میں تنہا نہ رہیں ،باپ کو بھی والدین کے طور پر درد اور دکھ کو سننے اور شیئر کرنے کے لیے ذہنی طور پر تیار ہونا چاہیے -

اگر کوئی شدید یا غیر متوقع واقعہ پیش نہ آیا ہو تب بھی یاد رکھنا چاہیے کہ بچے کی پیدائش کے فوراً بعد ماں بظاہر متحرک ہو سکتی ہے لیکن چند دنوں بعد اُس کا مزاج تبدیل بھی ہو سکتا ہے۔ یہاں ضروری ہے کہ باپ جذباتی تجربے اور ہارمونی تبدیلیوں کو سمجھنے کی حساسیت اور صبر اختیار کرے — اور اُس کی مدد کرے، سہارا دے۔ لیکن یہ آسان نہیں، کیونکہ باپ خود بھی اپنی زندگی کے ایک منفرد مرحلے — "باپ بننے" کے تجربے — سے گزر رہا ہوتا ہے۔

ایک ساتھ بچہ پیدا کرنا اِس بات کا تقاضا کرتا ہے کہ توجہ کا مرکز اب بچہ ہو — لیکن اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ جوڑے کے رشتے کو نظرانداز کر دیا جائے۔ ایک خوشگوار تعلق کو برقرار رکھنا ضروری ہے تاکہ یہ نئی زندگی جس کی مل کر پرورش کی جارہی ہے مثبت ماحول میں پروان چڑھے۔ ایک دوسرے کا خیال رکھنا، جذباتی اور جسمانی قربت کو بحال رکھنا، یہ یقینی بنانا

که بچے کی آمد کے بعد دونوں میں سے کوئی بھی پیچھے نہ رہ جائے ، یہ سب نہایت اہم ہیں۔

لہٰذا بچے کی پیدائش جیسے بھی ہوئی ہو، ساتھی یا باپ کے فرائض دو پہلوؤں پر مشتمل ہیں: ایک طرف ماں کا تحفظ — تاکہ وہ بیرونی دباؤ سے الگ ہو کر صرف بچے کی بقا اور اُس کی جذباتی و ذہنی نشوونما پر توجہ دے سکے؛ اور دوسری طرف، اُسے حوصلہ، رفاقت، ہمدردی اور اعتماد فراہم کرنا — تاکہ وہ اپنے اس نئے سفر میں تنہا نہ ہو۔ اگر ماں بیمار ہو جائے، ہسپتال میں داخل ہو، بچہ سنبھالنے کے قابل نہ ہو، شدید اداسی یا کمزوری کا شکار ہو — یا اُس کے پاس بڑے بچے کے لیے وقت نہ ہو — تو باپ کو اس کی غیر موجودگی میں یہ سارے فرائض انجام دینے لے لیے تیار ہونا چاہیے ۔

یہ صورتِ حال وقتی بھی ہو سکتی ہے یا طویل المدت اور شدید بھی۔ ان سب حالات میں باپ ایک بنیادی سہارا ہے — اور جب بھی ضرورت ہو تو مدد طلب کرنے والا بھی۔

دو والد یا دو مائیں

ہم ایک ایسے دور میں جی رہے ہیں جہاں تولیدی معاونت کی ٹیکنالوجی، سروگیسی (کرائے کی کوکھ)، گود لینے کے عمل، معاشرتی تبدیلیوں اور قانونی ترجیحات نے جوڑوں کے لیے یہ ممکن بنا دیا ہے کہ وہ دو والدوں یا دو ماؤں پر مشتمل والدین ہوں۔

اس مقام پر یہ واضح کرنا ضروری ہے کہ بچے کی نشوونما کے لیے جو چیز مددگار ثابت ہوتی ہے وہ والدین کے "کردار" (جیسے ماں یا باپ کے افعال) ہیں نہ کہ والدین کی صنفی شناخت۔ چنانچہ اگر والدین دو خواتین ہوں، تو اُن میں سے ایک وہ ماں ہو گی جس نے بچہ جنا ہے اور دوسری اُس کی ساتھی۔ لہٰذا یہ دوسری ماں وہ ہے جس نے حمل کا تجربہ بیرونی حیثیت سے دیکھا ہے اور اُسے ایک ایسے کردار کو اپنانا ہوتا ہے جو مردانہ والد کے مشابہ ہو — خواہ کچھ فرق واضح ہوں یا نہ ہو۔ وہ حمل، ولادت اور دودھ پلانے سے آزاد ہے (بشرطیکہ اُس نے دودھ پلانے کے عمل کو متحرک نہ کیا ہو)۔ اُس کا مزاج مختلف ہو سکتا ہے، بچے کے ساتھ تعامل کا انداز مختلف ہو سکتا ہے، اور وہ ایک ایسا تعلق قائم کرتی ہے جو محض جسمانی نہیں بلکہ جذباتی نوعیت کا ہوتا ہے۔ ابتدا میں وہ بچے کے ساتھ ایک "جذباتی دائرہ" بنانے کی خواہاں ہوتی ہے جسے بعد ازاں اُس کی ساتھی کے کردار سے متوازن کیا جاتا ہے۔ ہم بعض صورتوں میں یہ بھی دیکھ سکتے ہیں کہ وہ ماں جس نے بچے کو جنا ہے، مادرانہ کردار کو نہیں اپناتی جبکہ اُس کی ساتھی ماں یہ کردار سنبھالتی ہے۔

اگر والدین دو مرد ہوں تو بچے کی پرورش اور اُس کے مفہوم کو سمجھنے کا عمل ایک مختلف حساسیت، تجربے اور حوالوں سے گزر کر قائم ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہر وقت دونوں مرد حضرات میں مادرانہ یا پدرانہ کردار زیادہ فعال ہو سکتے ہیں — کبھی ایک میں کبھی دوسرے میں، یا باری باری دونوں میں — جیسا کہ دو خواتین والدین کے معاملے میں بھی ممکن ہے۔

دونوں صورتوں میں — چاہے وہ دو مائیں ہوں یا دو والد — یا دیگر خاندانی ماڈلز میں — بچوں کی پرورش کے لیے ضروری ہو سکتا ہے کہ اُن کے اردگرد ایک وسیع تر خاندانی و معاشرتی نظام موجود ہو جو محبت اور عزت کے ماحول میں مختلف صنفی حوالہ جات فراہم کر سکے۔ کیونکہ والدین کے کرداروں کے علاوہ بھی بچے کی نشوونما کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنی شناخت کو خود تراشنے کے قابل ہو۔

باپ کا دوسرے بچوں کے ساتھ تعلق

جب آپ کا پہلے سے ایک بچہ ہو اور آپ کسی دوسرے کی آمد کے منتظر ہوں تو پوری فیملی کے لیے ایک نیا تجرباتی سفر شروع ہوتا ہے۔ سب افراد اب یہ سیکھتے ہیں کہ رشتے صرف ایک فرد تک محدود نہیں ہوتے — زندگی، ضروریات، اور خوشیوں کو کئی افراد کے ساتھ شیئر کیا جا سکتا ہے۔ خاص طور پر بچوں کے لیے یہ سیکھنا بہت کٹھن مرحلہ ہوتا ہے — لیکن یہ رشتہ زندگی کی ایک ایسی جہت فراہم کرتا ہے جو اکلوتے بچوں کے حصے میں نہیں آتی۔ اسی لیے، حمل کے آغاز سے ہی بڑے بچے کو زندگی کے اس نئے مرحلے کے لیے ذہنی طور پر تیار کیا جانا چاہیے۔ اس کے ساتھ ساتھ، اب بڑے بچے پر "اکلوتا" ہونے کا بوجھ بھی نہیں رہے گا اور والدین کی تمام خواہشات، خوف، توقعات اور محبت بچوں کے درمیان تقسیم ہو جائے گی۔

چھوٹے بھائی کی آمد خوشی کا باعث بنتی ہے، لیکن ساتھ ہی بہت سی فکریں اور خدشات بھی جنم لیتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ یہ "دوہرا پن" (ambivalence) بڑے بچے کی تمام جذباتی کیفیتوں میں نمایاں ہوتا ہے۔ اور یہی وہ ابتدائی مہینے ہوتے ہیں جب ماں کا دھیان نوزائیدہ بچے پر مرکوز ہوتا ہے اور باپ کو موقع ملتا ہے کہ وہ بڑے بچے کے حسد، تنہائی یا نظر انداز ہونے کے احساسات کو پہچان کر اُسے سہارا دے — اور یہ سکھا سکے کہ ایسے تکلیف دہ جذبات رکھنے پر اُسے شرمندہ ہونے کی ضرورت نہیں۔

بڑا بھائی غصے کا اظہار ماں پر کر سکتا ہے — جیسے وہ ایک "غدار" ہو جس نے اُسے چھوڑ دیا ہو، اور چھوٹے بھائی پر بھی — جیسے وہ ایک "بے رحم حملہ آور" ہو جس نے اُس کی جگہ لے لی ہو۔ جب ایسے جذبات ہر عمل پر اثر انداز ہونے لگیں تو ایک ثالث (باپ) کا کردار لازمی ہو جاتا ہےجس کے سامنے وہ اپنا دل کھول سکے — جو بچے کے جذبات کو سنے اور جو اُس کے تکلیف دہ لیکن معصوم انداز میں ظاہر کیے گئے جذبات میں کسی بدنیتی کو نہ دیکھے ، نہ اُن بانہوں میں جو کچھ زیادہ جکڑ لیتی ہیں، نہ اُن تھپکیوں میں جو کبھی کبھار تکلیف دے جاتی ہیں۔ چونکہ باپ اُس "جسمانی پرورش" میں براہ راست شریک نہیں جو ماں نوزائیدہ کے لیے کرتی ہے لہٰذا وہ بڑے بچے کی شدتوں کو نسبتاً زیادہ نرمی سے دیکھ سکتا ہے۔

البتہ یہ ثالث باپ صرف بڑے بچے کے لیے ہی مخصوص نہ ہو جائے — بلکہ اُسے یہ موقع بھی دے کہ وہ اپنی ماں کے ساتھ کسی وقت صرف اپنا تعلق محسوس کر سکے جبکہ باپ چھوٹے بھائی کی دیکھ بھال کرے۔ یوں آہستہ آہستہ بچے یہ سیکھتے ہیں کہ والدین کے دل تقسیم نہیں ہوتے — بلکہ وہ کئی گنا بڑھ جاتے ہیں۔

بڑے بچے کی تکلیف مختلف شکلوں میں ظاہر ہو سکتی ہے جنہیں سزا یا ملامت کے بجائے محبت اور سمجھ بوجھ سے سنبھالنا چاہیے۔ وہ پھر سے چھوٹا بننے کی خواہش کر سکتا ہے — ماں کا دودھ پینے کی ضد، بستر پر پیشاب کرنا، رات کے خوفناک خواب، کھانے کے وقت ضد یا معمولی باتوں پر رونا یا غصہ کرنا... جب والدین خود نیند کی کمی اور نوزائیدہ کی پرورش کی تھکن سے دوچار ہوں تو یہ سب کچھ اُن کے صبر اور برداشت کا امتحان بن جاتا ہے۔

ظاہر ہے کہ ایسی صورت حال میں ہم بڑے بچے کو نوزائیدہ کی دیکھ بھال میں مدد کرنے کی ترغیب دے سکتے ہیں — تاکہ وہ خود کو ماں باپ کے نگہبان اور محافظ کرداروں سے جوڑ سکے۔ اس سے نہ صرف وہ اپنے اندر کے حسد کے جذبات پر قابو پاتا ہے، بلکہ اُن "برے" جذبات پر جو اُسے پریشان کر رہے ہوتے ہیں، شرمندگی میں مبتلا ہونے سے بھی بچتا ہے، اور اپنے چھوٹے بھائی کے ساتھ نرمی پیدا کرتا ہے۔

دادا، دادی، نانا، نانی سے تعلق

نانی کے لیے پہلے نواسے یا نواسی کی آمد ایک نازک لمحہ ہوتا ہے، کیونکہ اس کا مطلب ہے کہ اب وہ "نانی" بن گئی ہیں۔ بظاہر یہ ایک خوش کن، مدتوں سے خواہش کی گئی بات ہے، لیکن اندرونی طور پر یہ احساس بھی پیدا ہوتا ہے کہ اب وہ اس بچے کی ماں نہیں ہیں — بلکہ اُس کی بیٹی خود ماں بن چکی ہے، اور وہ نانی ہیں۔ ہم یہی بات نانا کے بارے میں بھی سوچ سکتے ہیں، لیکن اُن کا تجربہ کچھ مختلف ہوتا ہے — وہ زیادہ تر "زندگی کے سفر" سے جڑے ہوتے ہیں نہ کہ تولید اور پرورش کی براہِ راست ذمہ داریوں سے۔

ان تبدیلیوں کو — یعنی والدین سے دادا، دادی یا نانا، نانی بننے کا عمل — کبھی شعور اور خوشی سے قبول کیا جاتا ہے کبھی بے حسی سے اور کبھی الجھن یا کشمکش کے ساتھ۔ چاہے طرزِ عمل جیسا بھی ہو ضروری ہے کہ تمام افراد اس نئے خاندانی نظام سے خود کو ہم آہنگ کریں۔

والدین، والدین ہی رہتے ہیں — چاہے دادا دادی یا نانا نانی بننے کا حسین لمحہ آ جائے۔ اس لیے اُن کی فکر اور مدد کرنے کی خواہش ہمیشہ موجود رہتی ہے۔ جب بیٹا یا بیٹی والد یا والدہ بنتے ہیں، تو بزرگوں کے پاس پہلے سے تجربہ ہوتا ہے، جو انھوں نے خود جیا اور سیکھا۔ لہٰذا وہ خود کو اس نئی صورتِ حال میں کسی محبوب ہستی کی مدد کے لیے پیش کرنے کا مجاز سمجھتے ہیں۔ لیکن ضروری ہے کہ اب اولاد خود اس تجربے سے گزرےخود سیکھے ۔ والدین بننے کے انداز یا طرز عمل مختلف ہو سکتے ہیں ۔ اس لیے دادا دادی یا نانا نانی کا کردار نازک ہے — انھیں صرف اتنی حد تک شامل ہونا چاہیے جتنی حد بچے کے والدین قبول کریں۔

اس مقام پر والدین (یعنی نئے ماں اور باپ) اہم کردار ادا کر سکتے ہیں — کیونکہ اگر اُن کی توانائیاں صحیح سمت میں لگائی جائیں تو وہ پورے نظام کو مستحکم کر سکتی ہیں۔

•ماں کی ماں (نانی): یہ ایک نہایت حساس معاملہ ہے، خاص طور پر زچگی کے فوری بعد، جب جذبات نازک اور ماحول نرم ہوتا ہے۔ یہاں ہمیں ماں اور نانی کے تعلق کو بغور دیکھنا ہوگا — انفرادی طور پر ہر ایک کی کیفیت کیا ہے؟ دونوں کے درمیان ربط کیسا ہے؟ کیا یہ رشتہ صحت مند اور مثبت ہے یا اُن کے کرداروں کو تقویت دینے کے لیے مداخلت درکار ہے؟ اس صورت میں ایک "ساتھی" کی قیادت کارگر ہو سکتی ہے — مثلاً ماں کا باپ، یعنی نانا۔

•باپ کی ماں (ساس): یہ ایک اور نازک گوشہ ہے لیکن چونکہ یہ باپ کی ماں ہے اس لیے وہ اس رشتے میں نسبتاً زیادہ اعتماد، سکون اور قربت محسوس کرتا ہے۔ یہاں مسئلہ کرداروں کی الجھن نہی بلکہ نئی صورتِ حال میں شرکت کا ہے۔ باپ کو چاہیے

که وه اپنی ماں کو یہ احساس نہ ہونے دے کہ وہ نظر انداز ہو رہی ہے اور دیکھے کہ خواتین کے درمیان تعلق میں ہم آہنگی موجود ہے یا نہیں۔ یہ تعلق ہر کردار کی مناسبت سے درست ہونا چاہیے۔

ان تمام باتوں کو مدنظر رکھتے ہوئے، سب سے اہم بات یہ ہے کہ ماں کو اپنی نئی حیثیت — "ماں" — کے طور پر محفوظ اور معزز ماحول فراہم کیا جائے تاکہ وہ خود کو بااعتماد محسوس کرے اور اُسے یہ اطمینان ہو کہ وہ سب کچھ ٹھیک کر رہی ہے۔ جہاں تک نانا نانی یا دادا دادی کا تعلق ہے، خصوصاً نانیوں کا، اُن کے تبصروں کو فلٹر کرنا ضروری ہے — اور اُن کی رائے کو ایک تجربہ کار والدین کی حیثیت سے سنا جائے۔ اس عمل میں اُن سے باہمی سوچ بچار کی جائے تاکہ اُن کے قیمتی اور ضروری تعاون سے فائدہ اٹھایا جا سکے۔

البتہ یہ نکات اُن ثقافتی تناظرات پر لاگو نہیں ہوتے جہاں روایتی رسم و رواج مختلف ہوں — مثلاً وہ ثقافتیں جہاں بچے کی پیدائش کے بعد عورت کو چالیس دن آرام کروایا جاتا ہے، تاکہ وہ حمل اور زچگی سے مکمل طور پر صحت یاب ہو سکے۔ ایسے میں بچے کی دیکھ بھال ماں کے بجائے اُس کے قریبی خواتین رشتہ دار کرتی ہیں۔ اور ایسی صورتحال میں باپ کا کردار ثقافتی پس منظر کے مطابق ڈھلنا چاہیے۔

جوابات کی تلاش

باپ بننا اور باپ کا کردار ادا کرنا ایک نہایت مشکل، ذمہ دارانہ اور مطالبات سے بھرپور فریضہ ہے جو اکثر تنہائی، کم تعاون اور بوجھل پن کے ساتھ آتا ہے۔
یہ ذمہ داری کس قدر آسان یا مشکل ہو گی یہ اس بات پر منحصر ہے کہ حالات کیسے رہے ہیں۔
چونکہ باپ کا کردار خاندان میں نہایت اہم ہوتا ہے، اس لیے ضروری ہے کہ وہ خود کو پُراعتماد محسوس کرے اور اُسے واضح ہو کہ اُس کا کردار کیا ہے۔
جب خیالات، جذبات یا ذاتی، ازدواجی یا خاندانی حالات پیچیدہ ہو جائیں تو ایسے میں کسی ماہر کی مدد لینا ضروری ہو سکتا ہے،جو صورت حال کو واضح کر سکے۔

کب کسی ماہر سے رجوع کرنا چاہیے

- اگر آپ اس نئی صورتِ حال میں خود کو غیر مطمئن محسوس کرتے ہیں اور وقت گزرنے کے باوجود یہ کیفیت بہتر نہیں ہوتی۔
- اگر آپ اپنے بچے کے ساتھ محبت سے قریب ہونے یا تعلق قائم کرنے سے قاصر ہیں۔
- اگر آپ کا اپنی شریکِ حیات کے ساتھ رشتہ تناؤ، غلط فہمیوں یا مسلسل جھگڑوں سے دوچار ہے۔
- اگر آپ گھر آنے سے گریز کرتے ہیں اور دوسرے تعلقات کی تلاش میں رہتے ہیں۔

ماہرِ نفسیات یا مشیر سے رجوع کرنے کی وجوہات:

- آپ خود کو افسردہ محسوس کرتے ہیں اور رونے کا دل چاہتا ہے۔
- آپ کو شدید غصہ آتا ہے اور آپ کو یہ خوف ہوتا ہے کہ کہیں آپ بچے کو نقصان نہ پہنچا دیں۔
- آپ خوشی کے جذبات میں اتنے محو ہو جاتے ہیں کہ آپ کو لگتا ہے جیسے شریکِ حیات کا بچے کے ساتھ کوئی مقام نہیں۔
- دورانِ حمل، آپ (یعنی مرد) نے یہ محسوس کیا جیسے آپ خود حاملہ ہیں یا جیسے آپ نے بھی بچہ جنم دیا ہو۔
- اگر مصنوعی تولید (Assisted Reproduction Techniques) میں عطیہ کردہ نطفہ یا بیضہ استعمال کیا گیا ہو اور آپ محسوس کرتے ہوں کہ آپ ماں یا باپ نہیں ہیں۔
- اگر آپ اس صورتِ حال سے نکلنا چاہتے ہوں، دوسروں کے ساتھ وقت گزارنا چاہتے ہوں اور بچے کی موجودگی کو ایک بوجھ سمجھتے ہوں۔

ازدواجی مشیر سے رجوع کرنے کی وجوہات:

- اگر نئی خاندانی صورت حال سے اطمینان کا احساس پیدا نہیں ہو رہا۔
- اگر آپ کو محسوس ہو کہ آپ کی شریکِ حیات آپ کو بچے کی دیکھ بھال میں شامل ہونے نہیں دیتی۔
- اگر مصنوعی تولید میں عطیہ کردہ نطفہ یا بیضہ استعمال ہوا ہو اور آپ کو لگتا ہو کہ نہ وہ ماں ہیں نہ آپ باپ۔

فیڈ ٘ز(دودھپلا ٘ن)

تحریر: افریقه میکل

نومولود بچے کو خوراک دینا یعنی دودھ پلانا یقیناً اُس کی بقا اور نشوونما کے لیے ایک بنیادی اور ناگزیر عمل ہے؛ لیکن یہ عمل دراصل ماں کے ساتھ ایک گہرا تعلق قائم کرنے کا ذریعہ بھی ہے کیونکہ بچہ دھیرے دھیرے سیکھتا ہے کہ کیسے توقع کرنا ہے، مانگنا ہے، اور کھانے کے عمل کے دوران حواس کے ذریعے حاصل ہونے والے جسمانی احساسات سے کیسے لطف اندوز ہونا ہے۔

خوراک کے ساتھ ایک نہایت اہم جذباتی پہلو بھی وابستہ ہے۔ جب بچہ بھوکا ہوتا ہے تو اُسے ایک ناگوار کیفیت کا سامنا ہوتا ہے۔ ماں اور باپ دونوں کو یہ سیکھنا پڑتا ہے کہ وہ بچے کی ضروریات اور تقاضوں کو سمجھیں، اُس کا سکون بحال کریں، اُسے راحت کا احساس دلائیں اور یہ واضح کریں کہ وہ اُس کے لیے ہمیشہ موجود ہیں۔ یہی تعلق اور یہ یقین — کہ جب بھی بچہ بے چین ہو، کوئی موجود ہوگا — اُس کی ذہنی نشوونما اور نفسیاتی صحت کے لیے نہایت مفید ہے۔

لہٰذا جب ہم "ضرورت پر دودھ پلانا" (On-demand feeding) کی بات کرتے ہیں، تو ہمارا مطلب صرف بھوک کے احساس پر ردِعمل دینانہیں ہوتا — بلکہ بچے کی بے چینی کو کم کرنا، اُسے تحفظ کا احساس دینا، اور یہ اعتماد دینا بھی شامل ہے کہ اُس کے

احساسات اور کیفیت کا خیال رکھنے والا کوئی موجود ہے۔

جب ہم دودھ پلانے کے عمل کو اس وسیع تر مفہوم میں دیکھیں تو یہ بچے کو ماں، باپ، دنیا، اور اپنے جسم سے جوڑتی ہے — کیونکہ جو کچھ وہ محسوس کرتا ہے وہ اُس کے اپنے جسم (یعنی پیٹ) سے پیدا ہوتا ہے نہ کہ کسی بیرونی محرک سے۔ یوں وہ آہستہ آہستہ بھوک کو پہچاننا سیکھتا ہے۔

ماہرِ اطفال (پیڈی ایٹریشن) آپ کو بچے کی غذا کے بارے میں مشورہ دے سکتا ہے لیکن ساتھ ہی آپ کو خود بھی اپنے بچے کو جاننا ہوگا — اور یوں آپ دونوں مل کر ایسا معمول تشکیل دیں گے جو اُس کی نشوونما اور ضروریات سے ہم آہنگ ہو۔ آپ کو یہ بھی جان لینا چاہیے کہ ماں کے قریب ہونا اور دودھ چوسنا بچے کو سکون دیتا ہے؛ اس لیے اگرچہ اُسے بھوک نہ بھی لگی ہو، تو بھی ماں کا دودھ اکثر اُسے پرسکون کر دیتا ہے۔ اسی لیے بعض اوقات یہ تاثر پیدا ہوتا ہے کہ بچہ سارا دن چھاتی سے چمٹا رہتا ہے۔ فکر نہ کریں! وقت کے ساتھ آپ دونوں سکون کے دوسرے طریقے بھی تلاش کر لیں گے — جیسے گانا، باتیں کرنا، پیار سے تھپکنا وغیرہ۔

ہر بچہ اپنے مزاج اور ضروریات کے ساتھ منفرد ہوتا ہے — کوئی زیادہ بے چین ہو سکتا ہے، کوئی کم؛ کوئی زیادہ مانگنے والا، کوئی کم؛ کوئی وقفے وقفے سے دودھ مانگتا ہے، کوئی زیادہ بار؛ کوئی شدت سے مانگتا ہے، کوئی نرمی سے؛ کسی کے لیے انتظار کرنا آسان ہوتا ہے، کسی کے لیے مشکل؛ کسی کا کھانے کا عمل تیز ہوتا ہے، کسی کا سست۔ مزید یہ کہ ہر بچہ اپنی رفتار سے نشو و نما پاتا ہے اور خود کو ترتیب دیتا ہے — اور یہ عمل دیگر عناصر سے جُڑا ہوتا ہے، جیسے عضلات کی مضبوطی، چوسنے کی مہارت، نظامِ ہضم کی پختگی، اور جسمانی خود آگہی (proprioception) وغیرہ۔

بچے کو خوراک دینا اکثر ماؤں کے لیے باعثِ پریشانی بن جاتا ہے — وہ نہیں جانتیں کہ آیا بچہ کافی کھا رہا ہے یا نہیں، یا کہیں وہ بہت زیادہ مانگ رہا ہے یا بہت کم۔ اسی طرح دودھ پلانے کا عمل بھی اکثر بے چینی، فکر یا مایوسی کا باعث بنتا ہے — کیونکہ یہ ہمیشہ آسان نہیں ہوتا۔ بچہ بھی سیکھ رہا ہوتا ہے اور ماں بھی،اور دودھ کی پیداوار نہ صرف بچے کے چوسنے یا تحرک سے جڑی ہوتی ہے، بلکہ ماں کے جسمانی اور جذباتی عوامل سے بھی۔ آپ کو خود کو وقت دینا ہوگا۔ اگرچہ ہمیشہ ممکن نہیں ہوتا لیکن کوشش کریں کہ ایک پُرسکون اور آرام دہ ماحول بنائیں، اپنا مخصوص وقت اور جگہ متعین کریں (خصوصاً شروعات میں) — جو ہر ماں اور ہر ماں-بچے کے تعلق کے لحاظ سے مختلف ہوگا۔ اسی تسلسل میں جب آپ اپنے بچے کو دودھ پلا رہی ہوں، تو اپنی دیکھ بھال بھی ضروری ہے: آرام کریں، پانی پئیں، اور متوازن غذا لیں۔ یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ کچھ دوائیں یا نقصان دہ مادے آپ کے دودھ کے ذریعے بچے کو نقصان پہنچا سکتے ہیں، لہٰذا کسی بھی شبہ کی صورت میں فوراً اپنے ڈاکٹر یا ماہرِ اطفال سے مشورہ کریں۔

بہت سی مائیں دودھ پلانے میں دشواری کو ناکامی سمجھتی ہیں، کچھ کہتی ہیں کہ اُنھیں محسوس ہوتا ہے جیسے وہ "اچھی مائیں نہیں ہیں"۔ ماں ہونا صرف دودھ پلانے کا نام نہیں — یہ اس سے کہیں بڑھ کر ہے۔ اگرچہ بچے کی نشوونما کے لیے دودھ کا پلانا بہترین انتخاب ہے لیکن کچھ صورتوں میں متبادل طریقوں کو بھی مدِنظر رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ جب دودھ پلانا ممکن نہ ہو، یا شدید تکلیف دہ ہو تو مدد طلب کریں اور بچے کو خوراک دینے کے دیگر طریقے اپنانے سے نہ ہچکچائیں۔

بعض اوقات یہ فیصلہ کرنا کہ بچے کو کب تک دودھ پلانا ہے ، ایک مشکل فیصلہ ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات یہ فیصلہ بیرونی عوامل سے مشروط ہوتا ہے، مثلاً کام پر واپس جانا وغیرہ۔لیکن ان عوامل سے ہٹ کر یہ فیصلہ آپ کا اپنا ہے — اور آپ کو اُس وقت اور طریقے پر مکمل اطمینان ہونا چاہیے جو آپ اختیار کرنا چاہتی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ دودھ چھوڑنے میں ہچکچاہٹ دکھائے یا اس کے برعکس یہ عمل آپ کی توقع سے کہیں آسان ہو۔ بعض ماؤں کو یہ احساس ہوتا ہے کہ رشتہ بدل جائے گا یا وہ اپنے بچے سے کچھ "چھین" رہی ہیں۔ لیکن اگر دودھ چھڑانے کا عمل محبت اور مناسب رویے کے ساتھ کے ساتھ کیا جائے تو یہ کوئی صدمہ نہیں بنتا بلکہ بچے کی نشوونما کا ایک قدرتی مرحلہ ہوتا ہے۔بچے کا دودھ چھڑانا ، شکوک و شبہات، مشکل لمحات، اور متضاد جذبات کا پیدا کرنا — بالکل فطری بات ہے۔ ایسے ماہرین موجود ہیں جو آپ کے سوالات کا جواب دے سکتے ہیں، آپ کو نئے طریقے بتا سکتے ہیں، اور اس سارے عمل میں آپ کا ساتھ دے سکتے ہیں۔اس بارے میں بات کرنے، مدد مانگنے یا مشورہ مانگنے میں ہچکچاہٹ محسوس نہ کریں تاکہ بچے کو دودھ پلانے کے عمل کو اپنے اور اپنے بچے، دونوں کے لیے زیادہ خواشگوار اور آسان بنا یا جاسکے۔ آپ اپنے ماہرِ اطفال سے رجوع کرسکتی ہیں یا پھر دعدھ پلانے والے گروپس یا دودھ پلانے والے مشیروں سے مدد مانگ سکتی ہیں۔

جوابات کی تلاش

کب مشورہ لینا چاہیے:

- جب آپ محسوس کریں کہ بچے کو خوراک دینا ٹھیک طریقے سے نہیں ہو رہا — کیونکہ بچہ مسلسل بے چینی ظاہر کرتا ہے یا بہت گھبراہٹ میں ہوتا ہے۔
- جب ماں اور بچے کے تعلق کا تمام محور صرف خوراک بن جائے اور دیگر خوشیوں یا لمحات سے محرومی ہو جائے۔
- جب بچے کو خوراک دینا ماں کے لیے شدید دباؤ یا مایوسی کا سبب بننے لگے۔
- جب مسائل یا شکوک حل نہ ہو رہے ہوں، اور ماں خود کو الجھا ہوا اور بے بس محسوس کرے۔
- جب دودھ پلانا   منفی جذبات، بے چینی یا بہت ہی پیچیدہ روّیوں کو جنم دے۔

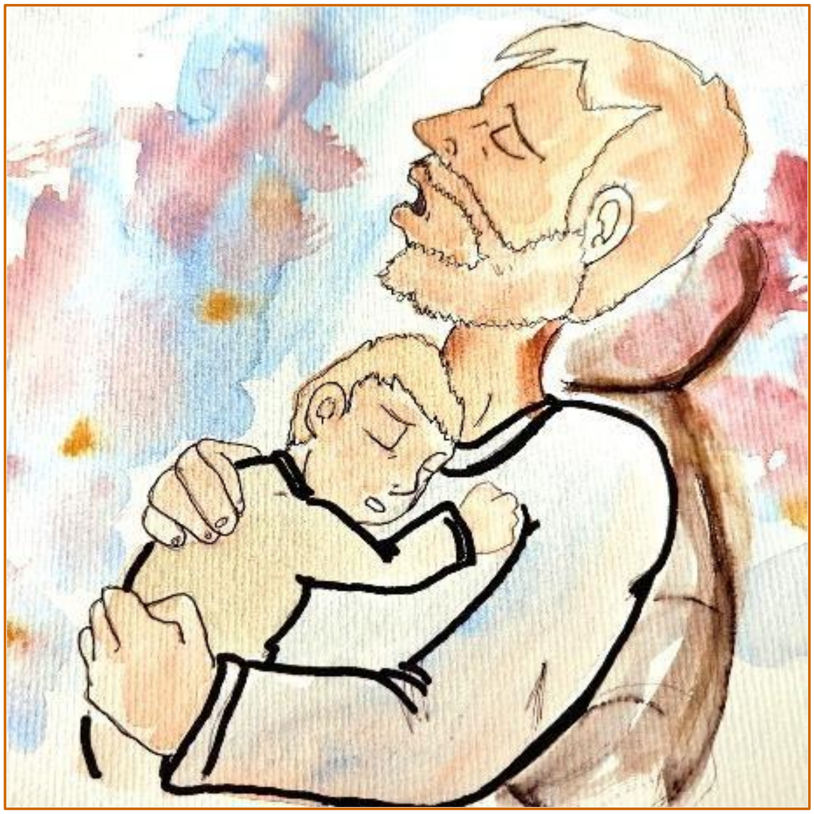
ماہر سے مشورہ لینے کی ممکنہ وجوہات:

- اپنے بچے کو دودھ پلانا میرے لیے بہت محنت طلب کام ہے — اور میں اِس عمل سے لطف نہیں لے پا رہی۔
- ہر کوئی مجھے بتاتا ہے کہ کیا کرنا ہے، کیسے کرنا ہے — اور میں خود کو بہت گم سم محسوس کرتی ہوں۔
- میں خود کو بری ماں سمجھتی ہوں کیونکہ میں اپنے بچے کو دودھ نہیں پلا سکتی۔
- جب بھی بچے کو خوراک دینے کا وقت قریب آتا ہے تو مجھے گھبراہٹ ہونے لگتی ہے۔
- میرا بچہ سارا دن روتا رہتا ہے — مجھے نہیں معلوم کہ وہ بھوکا ہے یا اُسے کیسے پرسکون کیا جائے۔

کس سے مشورہ لیں:

آپ مختلف شعبوں کے ماہرین سے رجوع کر سکتی ہیں —
ماہرِ اطفال (پیڈی ایٹریشن)، نرس، دائی، یا دودھ پلانے کے گروپس/تنظیموں سے بھی مدد حاصل کی جا سکتی ہے۔

نیند



تحریر: افریقه میکل

.نوزائیدہبچونکیصحتمندنشوونمانیندسےگہراتعلقرکھتیہے۔کیونکه نیندکےایسےاندازبنتےہیںجودماغکینشوونما حبچہسو نہے،تو)یعنیاعصابیخلیونکیافزائشاورآپسمیںروابط(کو فوغدیتےہیں۔بچہسوتے

و فکچھبیرونیمحرکاتکوفلٹرکرنےکیقا .بہو نہے نکہاگرماحولسازگارنہہو(جیسےدنہو،روشنی کنشورہو)، .نبھیبچہن.آسانیبیدارنہہوبلکہنیندجاریرکھسکے۔یوں ساسکاغیرپختہدماغبیرونیمحرکاتکےبوجھسے محفوظرہکرنشوونمان

نہے۔لیکناگرپہنیندن.رن.ر نموزوناورزائدمحرکاتسےمتا ٔبہوتویہعملخطرےمیںپڑسکتاہے۔

دماغینشوونماکےساتھساتھ،بچہنیندکےدورانجسمانیطورپربھیآرامکر نہے،تو نئیبجالکر نہے،اورروزمرہکےمحرکاتسےوقتینجاتحاصلکر نہے۔

چنانچہاسن.تکویقینبینا کنجائےکہبچہبھرپورنیندلےسکےاوریوں ساسکیاعصابینشوونمابہترینااندازمیںہوسکےگی۔نیند ساسکیذہنیسا ح،تجرن.تکےذخیرے،ماحولسےتعلق،اورجسمانیحرکاتکیمہارتونکےقیام

میںمددگار ن نہوتیہے۔ہمیںکہہ سکتہیںکہوہعملجوبچہماحولسےہمآہنگہونے،در کنفتکرنے،تخلیقکرنے،مختلفمعلوماتکویکجاکرنےاور سانپرغوروفکرکرنےکےلیےانجامدیتاہے، ساسے س بسکوننیند م کن تقو ک ندیتیہے۔ .

.حآپکابچہسو نہےتو ساسکادماغنشوونمان ناورمنظمہو نہے،سیکھنےکیبنیادیںرکھجاتیہیںاور کنداشتینتشکیلن تیہیں۔

حتیالامکانکوششکرینکہمنا .سدرجہحرارتاوردر سپوزیشنمیں،خواہنلئےمینہو کنمانکیگودمیں،بچےکوصاف،ہوادار،پرسکونماحولمینسلا کنجائے۔بہتر کندہفکرکیضرورتنہینلیکنآپاتنا ف ک .ن
ضرورہسونکہاگربچہروئے کنکروٹبدلے،توآپکوپتہچلسکے۔

بچےکو ساسکیعمراوروزنکےمطابقخوراکملنےکاخیالرکھتےہوئےجتناممکنہو،سونےد کنجائے۔اگروہسورہاہےتوکھیلنے کن.ت ک حےکےلیے ساسےنہجگائیں۔نیند ساسکےلیےز کندہاہمہے۔

بعضاوقاتاسکے .بعکسبھیہو نہے:بچہراتکوجاگکرکھا ‘ن کنتوجہچاہتاہے—یہبھیفطریہے۔نینداوربیداریکےاوقاتکامشاہدہضروریہےکیونکہکچھبچونکوز کندہاورکچھکوکمنینددرکارہوتیہے۔پہلےچند
مہینونمینبچونکادنراتکادورانیہ(circadian rhythm)ن.لغونکیطرح24گھنٹےکانہینہو نبلکہ4گھنٹے(ultradian rhythm)کاہو نہے۔یعنی ،ہچکرمینوہسو ‘ن،کھا ‘ن،ن ن ک ٗساب،ن خانہ،توجہاورمحبت
چاہتاہے—چاہے ،ہرےلیےوہراتکےتینبجےہوں۔

و قکےساتھساتھ،جیسےجیسےبچہ .ب اہو نہےاور ساسکادماغز کندہپختہہو نہے،نیندکیضرورتکمہوجاتیہے،اوروہکھیلنے،حرکتکرنے،اورگفتگومیندلچسپیلیتاہے۔

صفرسے۳ماہکےدوران،نیندالٹراڈ ک ی ٠یردھمکیپیرویکرتیہے(بچہدناوراتمینکوئی ٗفقمحسوسنہینکر ن)اوردومراحلپرمشتملہوتیہے۔اندونونمراحلکےاختتامپر"مائیکروجا ٗگ")micro-
awakening)ہو نہے۔ہمن.لغبھیایساہیکرتےہیںلیکنہمیناFIسنہینہو ن۔بچونکایہچکرتقریبًا۵۰منٹکاہو نہےاورہمیہسمجھتےہینکہ ،ہرابچہکمسو نہے کنیہ ‘نرملنہینہے۔ن.رن.رجا ٗگدرحقیقت ساسکیبقا کےلیےضروریہو
نہے،اوراسےیہیقینہو نہےکہماںاوردودھکیموجودگیقینیہوگی۔

اکثر،چارماہکےبعد،بچےکینیندغیرمستحکمہوجاتیہےاورا کیعبوریدورشروعہو نہےجسمینجاگنےکےوقفےپہلےکےمقابلےمینبہتز کندہہوجاتےہیں۔کیونکہابچےکینیندمیندوکیجگہن نچمراحل ٗشملہوچکے ہوتےہیں۔یہا
کیاہمتبدیلیہےجسکےمطابقبچہآنےوالےمہینونمینخودکوڈھاللیتاہے۔

عمومًابچےخودسےدون.رہنہینسوتے کنوہیحالاتنہیں نتےجنمینوہسوئےتھے(مًثلاگودمیں کنںدودھپیتےہوئے)اسلیےوہروتےہیں نکہنگہدا ٗ سکرنےوالادون.رہ سسئےمینمدددے۔

یہکہناغلطنہہوگاکہ .ساسن.تیرمتفقہینکہبچونکونیندکیبہتضرورتہوتیہے۔لیکن سانہیں سسئےکےطریقونپراختلافن کنجا نہےمًثلاکیاانہینتنہاسلا کنجائے کنپھرکسیکےساتھسلا کنجائے۔بعضلوگکہتے ہیںبچے"چالاکی"سےجگاتےہیں—
لیکنسچیہہےکہوہاتنےچھوٹےہوتےہینکہخودسےسونہیں سکتاورمانکیمددکےمحتاجہوتےہیں۔آپکوا کیمنا .سطریقہتلاشکر ‘نہوگا(لوری،ہلکالمس،گودمیںلینا، جھولنا،کنک ‘یگروکیئر...)۔درحقیقت،ایسیمانکاموجودہو ‘نجوبچےکوسونے
کنپرسکونہونےوغیرہمینمدددیتیہو،بچےمینا کیصحتمندتعلقاورتحفظکےFIسکو ٗفوغدیتاہے۔بچہجانتاہےکہکوئیایساہےجو ساسے
پرسکونکر نہے، ساسےدیکھتا،خیالر کھاورضرورتکو ق ساسکیدیکھبھالکر نہے۔اوریونتھوڑاتھوڑاکرکے . .حبچہخودکو س بسکوناورمحفوظمحسوسکر نہےتووہخودمختاریکیطرف .ب ھنےکےقا .بہوجا نہےاور مانسےوقتی
.خائیکوبہتراندازمیں .بدا ٗ سکر ‘نسیکھتاہے۔

اگرنیندکےکچھمخصوصمعمولاتقائمکرلیےجائیںاورماحولکومنا .ساندازمیں بتبید کنجائے،مًثلاگربچہراتکوجاگجائےتودھیمیآوازمیںن.تکیجائے،تمامروشنیاںنہجلائیجائیں، ساسسےکھیلکرپرجوشنہ
کیاجائے،کچھمخصوصمعمولاتوضعکیےجائیں،تواسطرحا کیایسانظمپیداہوگاجوبچےکوبہترنیندلینےمینمدددےگا۔ نہم ،ہبچہمختلفہو نہےاورمختلفاندازمیںردعملدیتاہے ہ ‘لاکوئیا کیحتمیقاعدہنہینہےجو
طےکرےکہبچہاچھینیندلےگا کننہیں۔صرفکچھایسےپہلوہینجنہینمدنظررکھنامفیدہوسکتاہے۔
نینداورخوراککاگہراتعلقہے—ابتدائیطورپربچہخوراککےلیےن.رن.رجا گہے۔بعضبچےآرامسےکھاکرسوجاتےہیں،بعضد کبسےکھاتےہیناورجلدیجاگجاتےہیں۔کچھبچےز کندہما ‘نکرتےہیں،کچھکم،اور کچھکوبدہضمی کنگیسکامسئلہہو
نہےجونیندمیںرکاوٹ ٠ ٗ نہے۔ایسےحالاتمینصبرکریں،و قدیں،اوراگرصورتِحالمشکلہوتوضرورمددطلبکریں۔

ا کیاہمسوالیہبھیہو نہےکہبچےکوساتھ سسُ ‘ندر سہے کننہیناورکب ی؟ ،ہخانداناپنیضرورتاورسکونکےمطابقفیصلہکرے۔بچےکی بقیکے ،ہمرحلےکومِدنظررکھناچاہیے—اورمانبچےکوپہچانتے ہوئےخودبھیسیکھتیہے۔

ماؤنکومشورہہےکہبچےکےسونےکےدورانخودبھیآرامکریں نکہاگلےدنکےلیےتوا ‘نئیبحالہوسکے۔
اگرچہبچہپیداہونےکےبعدزندگیکسربدلجاتیہے،نیند .سےز کندہمتا ٗہوتیہے—اور ،ہکوئیبیکسانطور .بدا ٗ سنہینکر ن۔انصورتونمینکسیما ،ہسےمددلینابہترہو نہے، نکہروزمرہکےمعمولاتاورنیندکا نظامبہترہوپا

کنجاسکے۔اگرآپمایوسی،تھکن کنافسردگیمحسوسکررہیہیںتوممکنہےکہآپکو خن.تیمدددرکارہو۔

جوابات کی تلاش

مشورہکبلیناچاہیے:

- .جبچہبہتکمسو نہو کنسو نمشکلہو۔
- .جنیندکیمشکلاتزندگیکومتا بکررہیہوں۔
- .جبچےکوسلانےمینہمیشہمددکیضرورتپیشآئے۔
- .جآپتھکن،دلشکستگی کنیےچینیمحسوسکریں۔
- .جبچہصرفسو نرہےاور ساسے ہکامکےلیےجگا نپڑے۔
- .جہفتونبعدبھیکوئینیندکامعمولنہبنے۔

ما ہسےرجوعکےاسباب:

- بچہ سسئُےکےبعدکچھاورکرنےکادلنہکرے۔
- اب م کن .بدا سنہیں،طبیعتبوجھلرہتیہے۔
- روزمرہزندگیپے بتیبہوچکیہے۔
- بچہسارادنسو نہے،جیسےکوئیبچہہےہینہیں۔
- لگتاہےبچہمجھےتنگکرنےکےلیےنیندسےجا گےہے۔

کسسےرجوعکریں:

آپاپنےما ہاطفال)paediatrician(سےراAہکریں۔بچونکینشوونماکےمرا ک)CDIAP(بھیرہنمائی فاہمکرتےہیں۔
اگرضرورتہوتوآپکاخاندانیLالجآپکوما ہذہنیصحتکےنسبھیجسکتاہے۔

رونا کا بچہ

تحریر: مرسے لیون هارت

بچے کی پہلی چیخ جو زندگی کا مظہر ہوتی ہے، والدہ اور والد کے لیے بے حد مسرت اور گہرا سکون لے کر آتی ہے کیونکه انتظار کے طویل عرصے میں جو بےچینی پیدا ہوئی ہوتی ہے اُس میں "بچے کا رونا " ایک نئے زندگی کے آغاز کا اشارہ ہوتا ہے۔ اُس کی آواز کو پہلی بار سننا گویا اُس کا تعارف نامه ہے ، یه احساس ہوتا ہے که زندگی دھڑک رہی ہے اور ہمیں اس نئی زندگی سے محبت کرنے اور ساتھ نبھانے کا تجربه مل رہا ہے۔

اگر ان ابتدائی احساسات کے ساتھ اپنے بچے کو بانہوں میں لینے کی خوشی بھی شامل ہو جائے تو ماں اور بچے کے درمیان پہلا "جِلد سے جِلد" رابطه بچے کے لیے تو ایک قریبی موافقت کا عمل ہوتا ہی ہے مگر والدین کے لیے بھی بےحد خوشی کا ذریعه بنتا ہے۔

دوسری جانب بچے کا رونا ایک قسم کااشارہ ہوتا ہے۔ ایسا اشارہ جس میں وہ اپنی پہلی زبان کے ذریعے کہتا ہے: مجھے درد ہو رہا ہے، مجھے بھوک لگی ہے، میں نیند میں ہوں، میں تھک گیا ہوں، میں دباؤ محسوس کر رہا ہوں، میرے لیے تحریکی عناصر زیادہ ہو گئے ہیں، مجھے جسمانی قربت کی خواہش ہے۔۔ گلے لگایا جانا، ماں یا باپ کی بانہوں میں سمٹ جانا یا کسی ایسے فرد کے ساتھ ہونا جو جذباتی حرارت منتقل کر سکے بچے کے لیے ایک محفوظ احساس فراہم کرتا ہے۔

ابتدائی طور پر یہ جاننا آسان نہیں ہوتا کہ رونے کی اصل وجہ کیا ہے۔ والدین کے طور پر آپ سوچیں گے کہ بچہ کیوں رو رہا ہے۔ رفتہ رفتہ آپ رونے کی نوعیت، وقت اور مدت کی بنیاد پر ہر طرح کے رونے کو سمجھنے اور اس کی تشریح کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔ بچہ ان جسمانی اور حِسی تجربات کوجو اُس کے جسم میں پیدا ہوتے ہیں خود نہیں سنبھال سکتا تاہم والدین اس عمل میں اُس کی مدد کر سکتے ہیں تاکہ وہ آہستہ آہستہ اپنے اوپر قابو پانا سیکھے۔

بچہ ہمیشہ یہی توقع کرتا ہے اور اُسے اس کی ضرورت ہوتی ہے کہ اُس کی بے آرامی کو سمجھا جائے اور اُسے سکون پہنچایا جائے ۔ اُس کے لیے ماں باپ کی بانہوں میں محبت اور گرم جوشی سے بڑھ کر کچھ نہیں خاص طور پر اُس وقت جب والدین جذباتی طور پر بھی دستیاب ہوں تاکہ اُسے جذباتی طور پر سہارا ملے اور وہ آرام پا سکے۔اکثر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اگر بچے کے رونے پر ہمیشہ توجہ دی جائے تو وہ "بگڑ" جائے گا۔ یہ سوچ بچے کی اصل ضروریات کے بالکل برخلاف ہے۔ اہمیت اس بات کی ہے کہ بچے کی ان ضروریات کو پہچانا اور سمجھا جائے جنہیں وہ رونے کے ذریعے ظاہر کرتا ہے کیونکہ رونا اُس کی ابتدائی اشاراتی صلاحیتوں میں سے ایک ہے۔

بعض بچے حساس ہوتے ہیں اور کسی بھی تبدیلی یا مشکل کو رونے کے ذریعے ظاہر کرتے ہیں جب کہ کچھ بچے کم اظہار کرتے ہیں۔ ضروری یہ ہے کہ آپ خود کو بچے کی جگہ پر رکھ کر سوچیں اور اپنی قربت سے اُس کے آنسو یا بےچینی کو کم کرنے میں اُس کی مدد کریں یا اگر وہ کسی جسمانی یا ذہنی تکلیف سے گزر رہا ہے تو اُس کے رونے کو الفاظ دے کر اُس کے احساسات کو محسوس کریں۔

باطنی دنیا کی تعمیر میں بچوں کی مدد کریں، بچے کے بارے میں سوچیں اور جاننے کی کوشش کریں کہ وہ کس کیفیت سے گزر رہا ہے بالخصوص وہ کیفیت جو اسے ذہنی دباؤ یا اضطراب میں مبتلا کر رہی ہے۔ جب بچے کی دیکھ بھال کی جاتی ہے اور اسے توجہ، دلجوئی اور قربت فراہم کی جاتی ہے تو وہ یہ محسوس کرتا ہے کہ اسے سنا جا رہا ہے، اسے اہمیت دی جا رہی ہے، اس کی تکلیف کو سمجھا جا رہا ہے یا اس کی ضرورت کا جواب مل رہا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ فوری ردعمل کی ضرورت کم ہو جاتی ہے کیونکہ بچہ خود بھی بعض حالات میں بہتر طور پر جواب دینے کے قابل ہو جاتا ہے اور تھوڑی دیر انتظار کر لیتا ہے۔ جذباتی دستیابی کے ساتھ ساتھ بچے اور اس کی کیفیت کے بارے میں سوچنا نہ صرف بچے کے لیے فائدہ مند ہے بلکہ والدین کے لیے بھی سہارا ثابت ہوتا ہے۔

پہلی سہ ماہی یعنی تین سے بارہ ہفتوں کے دوران، بچے اکثر دن کے اختتام پر بے چینی کا مظاہرہ کرتے ہیں جسے "کولک " (colic) کہا جاتا ہے۔ یہ بے چینی مخصوص انداز سے روتے ہوئے ظاہر ہوتی ہے جو بھوک یا نیند کی وجہ سے رونے سے مختلف ہوتی ہے۔ کولک کی وجہ نظامِ ہضم کی ناپختگی ہو سکتی ہے جو پیٹ میں اینٹھن پیدا کرتی ہے اور بچے کو تکلیف یا بے سکونی کا سامنا ہوتا ہے جس سے وہ خود بخود نہیں نمٹ سکتا۔

جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا یہ تکالیف اکثر شام کے وقت ظاہر ہوتی ہیں اور اس وقت والدین بھی تھکن کا شکار ہوتے ہیں، بہت ممکن ہے کہ سارا دن ہی بچے کے لیے بھی تناؤ بھرا رہا ہو ۔ یعنی جب ماں باپ کی توانائی کم ہو چکی ہوتی ہے، تو بچے کی یہ کیفیت زیادہ مشکل محسوس ہوتی ہے۔

ایسی صورتِ حال میں، اگر ہم بچے کے نقطۂ نظر سے سوچیں تو سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ جتنا ممکن ہو سکے ہم پرسکون رہیں اور نرمی و محبت سے بچے کو تھپک کر، گنگنا کر یا آھستگی سے بات کر کے اس کے اضطراب کو کم کرنے کی کوشش کریں۔ اس کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ بچے کی ضروریات کو بغور دیکھا جائے، جیسے اسے اپنے بازو پر الٹا لٹانا، اس کے پیٹ کو ہلکی گرمی دینا، نیم گرم پانی سے غسل کروانا یا اگر گیس کی شکایت ہو تو اس کی ٹانگوں کو خم دینا وغیرہ وغیرہ ۔ چونکہ یہ کیفیت طویل عرصہ بھی جاری رہ سکتی ہے اس لیے ضروری ہے کہ والدین خود کو پرسکون رکھیں، زیادہ حرکت نہ کریں، نہ ہی خود پریشان ہو جائیں تاکہ ایک ناپختہ اعصابی نظام مزید دباؤ کا شکار نہ ہو۔ جب والدین گھبراہٹ میں مبتلا ہوں تو وہ غیر شعوری طور پر بچے کو بھی اضطراب منتقل کرتے ہیں۔ اگر والدین اندرونی بے سکونی کے باوجود بیرونی طور پر پرسکون رہیں، تو وہ بچے کو بھی سکون منتقل کر سکتے ہیں۔

بچے کی زندگی کے ابتدائی دنوں میں اکثر مواقع ایسے آتے ہیں جب والدین پریشانی اور الجھن کا شکار ہوتے ہیں کہ بچے کے ساتھ کیا ہو رہا ہے اور انہیں کس طرح کا ردعمل دینا چاہیے۔ اس بارے میں سوچنا اور اپنے خیالات کو دوسروں کے ساتھ بانٹنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

وہ بچے جو ضرورت سے زیادہ حساس ہوں، قبل از وقت پیدا ہوئے ہوں یا کسی معذوری کا شکار ہوں، خود کو متوازن کرنے میں زیادہ مشکل محسوس کرتے ہیں اور انہیں والدین کی زیادہ مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ اُن تمام بیرونی محرکات کو دور کرنا ضروری ہے جو بچے کو پریشان کر سکتے ہیں، جیسے تیز روشنی، شور، یا ایک وقت میں زیادہ لمس اور بات چیت۔ بعض بچے ایک وقت میں دو محرکات کو

برداشت نہیں کر پاتے اس لیے بہتر یہی ہوگا کہ یا تو صرف چھوا جائے اور بات نہ کی جائے یا صرف بات کی جائے اور ہاتھ نہ لگایا جائے۔ مختصر یہ کہ بیک وقت دو محرکات نہ دیے جائیں بلکہ انہیں الگ الگ تسلسل سے دیا جائے۔ جیسے جیسے بچہ بڑا ہوتا ہے وہ خود بتانے لگتا ہے کہ اسے کیا چیز بہتر لگتی ہے؛ اہم بات یہ ہے کہ اس کی بات سنی جائے اور اس کی ضروریات کے لحاظ سے جذباتی طور پر دستیاب رہا جائے۔

ہم ہمیشہ جواب تلاش کرتے وقت بچے کی ترجیحات کو مدنظر رکھیں گے اور یہ بات یقینی ہے کہ بچے دوسروں کو ترجیح دیتے ہیں یعنی اپنے قریب موجود افراد کو، جیسے والدین یا بنیادی نگہداشت کرنے والے۔ وہ چاہتے ہیں کہ انہیں محبت دی جائے، ان کی سنی جائے، انہیں جھولا دیا جائے اور کوئی ایسا ہو جو ان کے بارے میں سوچے۔ اسی عمل کے ذریعے وہ جذباتی، جسمانی اور ذہنی نشوونما کے عمل کو مکمل کرتے ہیں۔

لہٰذا آج کے دور میں ہم جو بے شمار ڈیجیٹل، مشینی اور خودکار ذرائع استعمال کرتے ہیں جیسے موبائل فون، ٹیبلٹس، ٹی وی وغیرہ، یا وہ آلات جو بظاہر بچوں کے لیے بنائے گئے ہیں جیسے مستحکم اور مسلسل آوازیں (white sounds)؛ یہ وہ چیزیں نہیں ہیں جو بچے کو درکار جذباتی مدد فراہم کرتی ہیں اور نہ ہی وہ اس کی نشوونما کے عمل کو سہارا دیتی ہیں۔ حالیہ مطالعات سے معلوم ہوا ہے کہ یہ ذرائع بچے کی تنہائی کو بڑھاتے ہیں اور آٹزم (autism) جیسی علامات یا دماغی خلیات کی تباہی جیسے خطرات پیدا کرتے ہیں جو کہ اُن بچوں کے لیے نہایت سنگین بات ہے جو ابھی اپنی ذہنی صلاحیتوں کو پروان چڑھانے کے مرحلے میں ہوتے ہیں۔

اس حصے کے اختتام پر ہم یہ کہیں گے کہ اگر کوئی صورتِ حال آپ کو بے بس کر دے تو مدد لینا بہتر ہوگا۔ اگر آپ کو لگے کہ آپ مخصوص قسم کے رونے کو سنبھالنے میں مشکل محسوس کر رہے ہیں یا اگر آپ دیکھیں کہ سوائے شدید تکلیف یا بیماری کے وقت آپ کا بچہ بالکل نہیں روتا یا اگر آپ کو اداسی محسوس ہو اور آپ کو بچے کے ساتھ وقت گزارنے میں خوشی محسوس نہ ہو، تو آپ کو ماہر اطفال یا ماہرِ نفسیات سے ضرور مشورہ کرنا چاہیے کیونکہ یہ وہ لمحے ہیں جن میں بچے کے ابتدائی تجربات کے ساتھ ساتھ والدین کی صحتِ قلب و ذہن بھی شامل ہوتی ہے۔ اس حقیقت کو نظرانداز نہ کریں کہ ان لمحات کو خوشی کے ساتھ جینا نہ صرف بچے کی ذہنی اور جذباتی نشوونما پر اثرانداز ہوتا ہے بلکہ والدین کی خوشی اور ذہنی سکون پر بھی اثر ڈال سکتا ہے۔

جوابات کی تلاش

اگرچہ رونا بچے کی جانب سے بات چیت کرنے کا اشارہ ہوتا ہے لیکن یہ والدین کو حد سے زیادہ پریشان کر سکتا ہے۔ رونے کے بارے میں ضرورت سے زیادہ تشویش یا عمومی طور پر فکرمندی کی کیفیت والدین کو بچے کی ہمہ جہت نشوونما کے اصل مقصد سے دور کر سکتی ہے: یعنی اس کی سوچ، احساسات اور زندگی کی ترقی میں معاونت وغیرہ ۔
ایسے میں مناسب مدد حاصل کرنے کے لیے بہترین حل تلاش کرنا اہم ہو جاتا ہے، خاص طور پر جب والدین خود کو کسی شدید صورتِ حال میں محسوس کریں اور اس کے نتیجے میں نفسیاتی دباؤ کا سامنا کر رہے ہوں۔

کب مشورہ لینا چاہیے:

- جب ہم صرف رونے پر توجہ مرکوز کریں اور اسی کی وجہ سے بچے کے ساتھ رشتے کے اہم پہلوؤں سے لطف اندوز نہ ہو سکیں۔
- جب بے بسی کا احساس غصے یا جرم کے احساس میں تبدیل ہو جائے۔
- جب تھکن حد سے بڑھ جائے اور مایوسی کا سبب بننے لگے۔
- جب مسلسل رونے کے نتیجے میں ہمارے اندر جارحانہ یا مایوس کن جذبات ابھرنے لگیں۔

ماہر سے مشورہ لینے کی وجوہات:

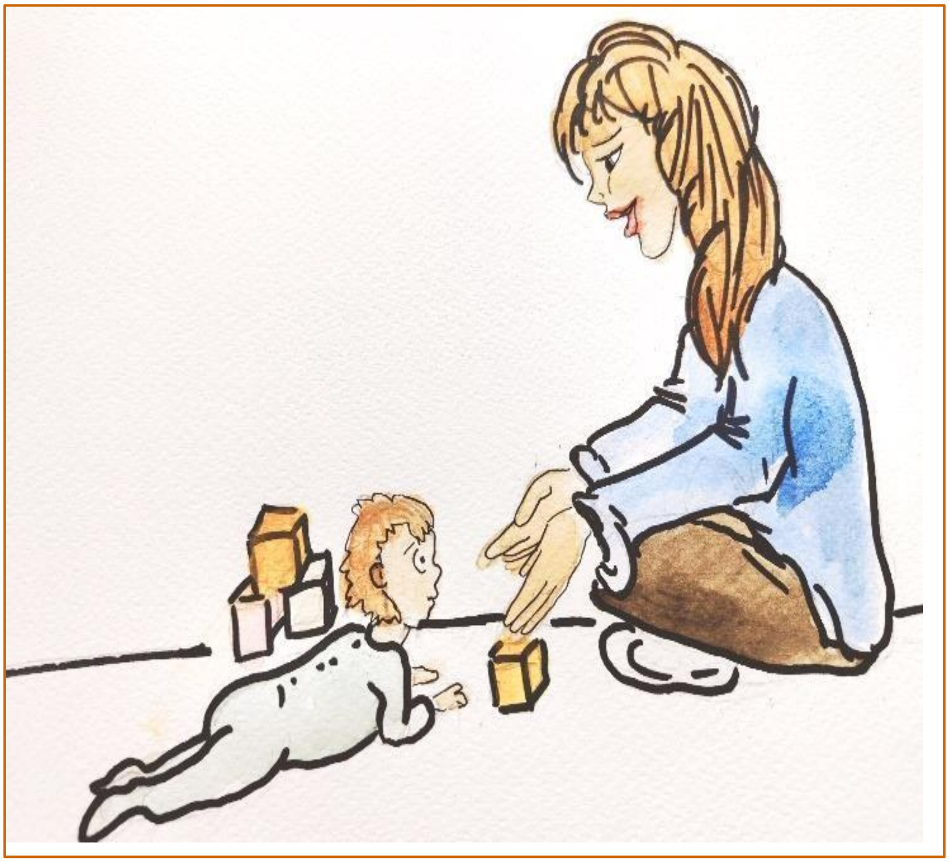
- میں اپنے آپ اور دوسروں کے بارے میں برا محسوس کرتی ہوں۔
- میں بہت زیادہ بے چین اور اضطراب کا شکار ہوں۔
- ماں بننے سے میرے بچپن کی تکلیف دہ یادیں واپس آتی ہیں اور مجھے ڈر ہے کہ میرے بچے کے ساتھ بھی وہی ہوگا۔
- میں بہت اداس رہتی ہوں کیونکہ میں اپنے بچے کے رونے کو نہیں سمجھ پا رہی۔
- میری اندرونی کیفیت مجھے خوف زدہ کرتی ہے۔
- میں چاہتی ہوں کہ میں اپنے بچے کو بہتر طور پر سمجھ سکوں۔
- میں بہت اداس اور تھکی ہوئی ہوں، بس سونا چاہتی ہوں۔

کس سے مشورہ لیا جائے:

اگر ابتدائی طور پر عمومی معلومات چاہیے ہوں تو ماہرِ اطفال، نرس، بچوں کی نشو و نما اور نگھداشت کے مراکز (CDIAP)، یا ماہر نفسیات سے رابطه کیا جا سکتا ہے۔
اگر آپ کو لگتا ہے که آپ ڈپریشن کا شکار ہیں یا مخصوص جذبات نے آپ کو گھیر لیا ہے، تو ماہرِ نفسیات یا ماہرِ امراضِ دماغ و نفسیات (psychiatrist) سے رجوعِ کریں۔جیسا که اس سے قبل بیان کیا جا چکا ہےہر حال میں یه بات یاد رکھنا ضروری ہے که زچگی سے قبل و بعد کے دور (perinatal period) کو خاص طور پر توجه کی ضرورت ہوتی ہے۔

آپ کو بات کرنی چاہیے اور خاموشی کو توڑنا چاہیے تاکه مزید مسائل یا ڈپریشن سے بچا جا سکے۔
.

کھیلنا



تحریر: افریقه میکل

کھیلنا دراصل دریافت کرنا، تجربہ کرنا، سیکھنا، خوشی حاصل کرنا اور تعلقات قائم کرنا ہے۔ کھیل کو اگر ایک ایسی خودرَو سرگرمی کے طور پر سمجھا جائے جو کسی شرط یا جبر کے بغیر انجام دی جاتی ہے اور جو ہمیں خوشگوار لمحات عطا کرتی ہے تو ہم کہہ سکتے ہیں کہ انسان تمام عمر کھیلتا ہے اور کھیلنے کی صلاحیت ہمیں خوشی عطا کرتی ہے۔ چنانچہ جب ہم اپنے بچے کو کھیلتے ہوئے دیکھتے ہیں — اور خاص طور پر جب ہم اس کے ساتھ کھیلتے ہیں — تو یہ عمل ہمیں بھی خوشی اور سکون بخشتا ہے۔

بچوں کے کھیلنے کا طریقہ ان کی عمر، ذہنی و جسمانی نشوونما کی سطح، بچے کی فطری دلچسپی اور ماحول سے حاصل ہونے والی تحریک پر منحصر ہوتا ہے۔

کھیل جذباتی، ذہنی (ادراکی) اور حرکی افعال کے ساتھ گہرا تعلق رکھتا ہے اور جیسے جیسے یہ افعال ترقی کرتے ہیں کھیل بھی ارتقائی مراحل طے کرتا ہے۔

اس ابتدائی مرحلے میں کھیل زیادہ تر حسی اور خودرَو سرگرمیوں پر مشتمل ہوتا ہے (جیسے حرکت، چھونا، دیکھنا، سونگھنا وغیرہ) تاکہ بچہ اپنے اردگرد کے ماحول اور اپنی ذات کو دریافت کر سکے۔

تقریباً چار یا ساڑھے چار ماہ کی عمر میں، اتفاقیہ حرکتوں (مثلاً ٹانگیں ہلانے سے بار بار کھلونے کو لگنا) کی بنیاد پر بچہ عمل اور ردعمل کے سلسلے پہچاننا شروع کر دیتا ہے۔ آہستہ آہستہ وہ یہ اندازہ لگانے کے قابل ہوتا ہے کہ اگر وہ کسی کھلونے کو چھوئے گا تو وہ کوئی آواز یا حرکت کرے گا یا اگر وہ ماں کو دیکھے، مسکرائے یا کوئی آواز نکالے تو ماں اس کے جواب میں کچھ کہے گی یا اسے پیار کرے گی۔ بچے کی نشوونما اور صلاحیتوں کی ترقی ایک ایسے کھیل کی راہ ہموار کرتی ہے جس میں مزید عمل دخل شامل ہوتا ہے: باریک حرکات، مجموعی حرکات، تکرار، یادداشت، ارادیت، زبان، پیش بینی، نمائندگی (یعنی علامتی ادراک) اور اسی طرح دیگر سماجی اور تعلقاتی پہلو بھی شامل ہو جاتے ہیں۔

بہت سی مائیں یہ سوچتی ہیں کہ وہ اپنے بچوں کو کب کھلونے دے سکتی ہیں۔ ابتدائی دو ماہ میں بچے کو کسی کھلونے کی ضرورت نہیں ہوتی، اسے صرف آپ کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہ ابھی اتنا پختہ نہیں ہوتا کہ کسی کھلونے کو پکڑنے کی خواہش کر سکے یا اسے سنبھال سکے لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ وہ اپنے اردگرد کے ماحول میں دلچسپی نہیں رکھتا۔ اگر ہم اسے خوشگوار ماحول اور مناسب تحریک فراہم کریں تو وہ اپنے حواس کے ذریعے دریافت کرنے کے کھیل سے لطف اندوز ہو گا۔ لہٰذا زندگی کے ابتدائی مراحل میں بچے کا بنیادی کھیل یہی ہے کہ وہ آپ کے ذریعے دنیا اور خود کو دریافت کرے اور اپنے حواس کو بیدار کرے۔ اگر ہم اپنے بچے کو یہ اعتماد دلا سکیں کہ اس کی ضروریات کا جواب دیا جائے گا اسے تحفظ، توجہ اور محبت ملے گی، تو وہ خود کو محفوظ محسوس کرے گا اور دریافت، میل جول اور کھیل کے لیے تیار ہو گا۔

اس کے حواس کی یہ تحریک نرم اور تدریجی ہونی چاہیے اور اگر یہ اس کے لیے خوشگوار ہو (جیسے ماں کی آواز سننا، نرمی سے چھونا، کھانا، کسی حرکت کرتی چیز کو دیکھنا، نہانے کا وقت وغیرہ) تو بچہ مثبت ردعمل دے گا اور سیکھے گا۔ وہ اسے دوبارہ دہرانے کی کوشش کرے گا اور یہ عمل اس کی ذہنی ساخت کو ترتیب دینے میں مدد دے گا۔ لہٰذا کھیل کے لیے ماں (یا نگران شخصیت) کی موجودگی ہی اس کے لیے کافی ہوتی ہے تاکہ وہ مناسب تحریک حاصل کر سکے۔

جیسے جیسے بچہ بڑا ہوتا ہے اور ذہنی و جسمانی طور پر پختہ ہوتا ہے ہم اس کے اردگرد مزید عناصر شامل کر سکتے ہیں (مزید موسیقی، جھنجھنا، جھولنے والا کھلونا وغیرہ تاکہ وہ رنگوں، تضادات اور حرکت کو دیکھ سکے)۔ بچہ زیادہ دیر تک متحرک رہے گا اور زیادہ پختہ ہو گا لہٰذا اس کی ہم سے باہمی تعامل (interaction) بھی صرف کھانے پینے یا صفائی تک محدود نہیں رہے گی بلکہ مزید سرگرم اور خوشگوار ہو جائے گی۔ وہ فرش پر نرم اور مستحکم سطح پر کھیلنے میں بھی وقت گزار سکتا ہے۔

یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ ہر بچہ مختلف ہوتا ہے اور جیسے اس کی ارتقائی ترقی کھیل کو متاثر کرتی ہے ویسے ہی اس کی فطری دلچسپی بھی کھیل کی نوعیت کا تعین کرتی ہے۔ کچھ بچے زیادہ سرگرم اور تجسس پسند ہوتے ہیں جب کہ کچھ خاموش مزاج ہوتے ہیں۔ بعض اوقات والدین کو یہ سمجھنا مشکل ہو جاتا ہے کہ بچے کے ساتھ کیسے کھیلیں۔ ہو سکتا ہے کہ بچے کو کوئی جسمانی یا حِسی مسئلہ ہو یا وہ زیادہ دلچسپی ظاہر نہ کرے اور بہت ہی غیر فعالی مزاج کا حامل ہو۔ بعض بچے بہت چڑچڑے ہوتے ہیں جو صرف دودھ پینے سے یا کھانے سے ہی پرسکون ہوتے ہیں اور ان کے لیے کھیل میں دلچسپی لینا مشکل ہوتا ہے۔

ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپ خود ذہنی دباؤ کا شکار ہوں اور آپ کو نہ وقت ملے اور نہ سمجھ آئے کہ بچے کے ساتھ کیسے کھیلیں خاص طور پر جب وہ بہت چھوٹا ہو۔ ان تمام صورتوں میں آپ مشورے کے لیے کسی ماہر سے رجوع کر سکتے ہیں۔

اگر آپ دیکھیں کہ بچہ کھیل نہیں رہا، چیزوں میں تجسس نہیں دکھا رہا، اشیاء یا ماحول کو آنکھوں سے نہیں دیکھ رہا، یا بعد میں چیزیں پکڑنے یا منہ میں ڈالنے کی کوشش نہیں کر رہا تو بہتر ہو گا کہ اسے نرمی سے تحریک دیں، مثلاً پہلے اسے اپنی انگلیاں یا ہاتھ دیں تاکہ وہ چھو کر دریافت کرے، پھر آہستہ آہستہ کھلونے دیں، اس سے بات کریں، گیت گائیں وغیرہ۔

اگر آپ نہیں جانتے کہ اپنے بچے کے ساتھ کیسے کھیلیں یا آپ کے ذہن میں کچھ سوالات ہیں جن کے بارے میں آپ کو اندازہ نہیں کہ وہ اہم ہیں یا ان پر پریشان ہونا چاہیے یا نہیں تو کسی ماہر سے مدد لیں۔ یہ جاننا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا کہ کیا کرنا ہے، کب کرنا ہے اور کیسے کرنا ہے۔ بعض اوقات بچے میں کھیل کی کمی کسی مسئلے کی نشاندہی بھی ہو سکتی ہے۔

اسکرینز **screens**

اسکرینز ہماری روزمرہ زندگی کا حصہ بن چکی ہیں (موبائل فون، ٹیبلیٹ، کمپیوٹر، ٹی وی...) اور کچھ عرصے سے یہ بچوں کی تفریح کا بھی ایک اہم ذریعہ بن چکی ہیں۔ عمومی طور پر یہ کہا جا سکتا ہے کہ بچوں میں اسکرینز کے استعمال کو بہت زیادہ محدود کیا جانا چاہیے۔ جب وہ اسکرینز استعمال کرتے ہیں تو وہ ان دوسرے کھیلوں سے محروم ہو جاتے ہیں جو انہیں کہیں زیادہ فوائد پہنچاتے ہیں جیسے کہ تخیل کو تحریک دینا، ماں باپ، خاندان یا دوسرے بچوں سے تعلق قائم کرنا، تجسس، جسمانی مہارتیں، سیکھنے کے مواقع وغیرہ۔ اسکرینز کے ذریعے وہ نہ مایوسی برداشت کرنا سیکھتے ہیں، نہ انتظار کرنا اور نہ ہی بیزاری کی حالت سے تخلیقی صلاحیت یا

خودمختاری پیدا کرنے کی اہلیت ۔ چنانچہ نہ صرف یہ کہ اسکرینز (screens)ان کی ترقی کے لیے غیر مفید ہیں بلکہ ان کا استعمال بعض صورتوں میں نقصان دہ بھی ہو سکتا ہے۔

نوزائیدہ بچوں میں اسکرینز کے استعمال کو مکمل طور پر محدود کرنا چاہیے۔ جیسا کہ پہلے کہا گیا ان کے لیے بہترین محرک بہترین ساتھی آپ خود ہیں۔

نوزائیدہ بچہ پیدائش کے بعد مسلسل پختگی کی طرف بڑھتا ہے:اس کا دماغ ایسی خصوصیات رکھتا ہے جیسے نیورو پلاسٹیسٹی (neuroplasticiy)اور "مرر نیورونز (mirror neurons)" (آئینہ نما اعصابی خلیے) جو کہ اس کی اعصابی روابط کو مسلسل اور ضروری انداز میں جوڑنے میں مدد دیتے ہیں بشرطیکہ اس کے حواس (بصارت، سماعت، سونگھنے، چکھنے، چھونے اور جسمانی حس) وقت کے ساتھ ساتھ بالغ ہو کر رحمِ مادر سے باہر کے ماحول سے ہم آہنگ ہو سکیں ۔ یہ پختگی ماں اور بچے کے درمیان باہمی تعاون سے ہوتی ہے جب بالغ فرد بچے کے ردعمل کو سمجھتا ہے اور بچے کی طرف سے دہرانے کے عمل کو فروغ دیتا ہے۔

بچے کو اپنے اردگرد سے حاصل ہونے والے محرکات کو جذب کرنا ہوتا ہے اور اسی لیے وہ ایسے محرکات چاہتا ہے جو اس کی رفتار کے مطابق ہوں یعنی کہ آہستہ آہستہ جیسے آپ کی آواز، آپ کا نرم لہجہ، نرمی سے گانا، آنکھ سے آنکھ ملانا تاکہ وہ پہچان سکے کہ جب وہ دودھ پی رہا ہے یا کھا رہا ہے تو کون اس کے ساتھ ہے۔ ضروری ہے کہ بچے کو اس بات کا شعور دلایا جائے کہ وہ کیا کر رہا ہے اور کس کے ساتھ ہے تاکہ ربط اور مسکراہٹ جیسے رویے فروغ پا سکیں۔

مزید برآں بچے اس چیز کو سمجھ یا پروسیس نہیں کر سکتے جو وہ دیکھ رہے ہوتے ہیں۔ اگر وہ اسکرین کو گھور کر دیکھ رہے ہوں تو یہ اس وجہ سے نہیں کہ وہ اسے پسند کرتے ہیں یا سمجھتے ہیں، بلکہ وہ ان تصویری محرکات کا شکار ہو جاتے ہیں جو خاص طور پر کشش پیدا کرنے کے لیے بنائے گئے ہوتے ہیں لیکن بچے ان کو سمجھنے سے قاصر ہوتے ہیں۔ وہ ایسی بصری اور سمعی تحریک حاصل کرتے ہیں جسے وہ ابھی سمجھنے کے قابل نہیں ہوتے۔ مزید یہ کہ یہ حِسی بوجھ ان کے دماغی نشوونما کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ حِسی نشوونما کے کچھ اہم ادوار ہوتے ہیں جن میں حواس کو مناسب وقت اور مناسب شدت کے ساتھ تحریک دیے جانا ضروری ہوتا ہے تاکہ وہ درست طور پر نشوونما پا سکیں اور ظاہر ہے اس وقت اسکرینز کا استعمال بچے کی ضروریات کے بالکل برعکس ہوتا ہے۔

جوابات کی تلاش

کب مشورہ لینا چاہیے:

- جب بچہ معمول کے بچوں جیسی دلچسپیاں ظاہر نہ کرے، آپ یا ماحول کی طرف تجسس یا مشاہدہ کرنے والا رویہ نہ ہو۔
- جب وہ اپنے جسم کو دریافت نہ کر رہا ہو، اپنے ہاتھوں سے نہ کھیل رہا ہو، اپنی آواز کو نہ سن رہا ہو، کوئی آواز نہ نکالتا ہو، یا اِدھر اُدھر نہ دیکھ رہا ہو۔
- جب آپ اس کے ساتھ کھیلنا اور خوشی محسوس کرنا چاہتے ہوں لیکن نہ جانتے ہوں کہ کیسے کریں، یا محسوس کریں کہ آپ دونوں کے درمیان رابطے میں کوئی مسئلہ ہے۔
- جب آپ کا بچہ آپ کے محرکات، آپ کی آواز کا کوئی جواب نہ دے، آپ کو نہ دیکھے یا آپ کی طرف دیکھ کر نہ ہنسے۔
- جب آپ کو اس کے ساتھ وقت گزارنے میں خوشی محسوس نہ ہو یا ایک ساتھ ہونے میں لطف نہ آئے۔

پیشہ ورانہ سطح پر مشورہ لینے کی وجوہات:

- مجھے لگتا ہے میرا بچہ توجہ نہیں دے رہا، میں نہیں جانتی کہ اُس کی توجہ کیسے حاصل کروں۔
- اگر میں خود سے پوچھوں: مجھے اپنے بچے کو کس طرح متحرک کرنا چاہیے؟ کیا میں اُس کے ساتھ کھیل سکتی ہوں؟ جب وہ اتنا چھوٹا ہے تو اُس کے ساتھ کیسے کھیلوں؟
- جب میں اس کے ساتھ کھیلنے کی کوشش کرتی ہوں تو وہ رونے لگتا ہے یا بےچین ہو جاتا ہے۔ کیا میں یہ صحیح طریقے سے کر رہی ہوں؟
- میں کھانے، صحت، نیند کے بارے میں بہت زیادہ فکر مند رہتی ہوں اور مجھے اپنے بچے کے ساتھ پُرسکون لمحے، کھیل یا دوسرے خوشگوار لمحات سے لطف اندوز ہونے کا موقع نہیں ملتا۔

- جب میں دوسرے بچوں کو دیکھتی ہوں تو میرا بچہ مختلف لگتا ہے یا اس کا رویہ مجھے معمول سے ہٹ کر محسوس ہوتا ہے۔
- جب میں دوسری ماؤں کو اپنے بچوں سے مختلف انداز میں تعلق قائم کرتے دیکھتی ہوں اور محسوس کرتی ہوں کہ وہ مجھ سے بہتر ہیں۔

کس سے رجوع کریں:
آپ کے قریبی معالجین، بشمول بچوں کے ماہرین یا بچوں کی نرسنگ کے ماہرین، آپ کی رہنمائی اور مدد کر سکتے ہیں۔ اگر کوئی مسئلہ درپیش ہو تو **CDIAPs** (ابتدائی بچپن کی ترقی اور نگھداشت کے مراکز) بھی مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

نوزائیدہکومشکلاتدرپیشہوں کنوہکسیفعالیتنوع کنمعذوریکےساتھپیداہو

تحریر: Mercé Leonhardt

اکثر اوقات بچہ پیدا ہونے کی امید والدین کے لیے مختلف معنی رکھتی ہے مگر عمومی طور پر یہ لفظ خوشی، جوش، مستقبل کی اُمیدوں اور امکانات سے وابستہ ہوتا ہے۔ ماں اور باپ مثالی بچے کی ایک خِیالی تصویر بناتے ہیں جس میں جنس، بالوں کا رنگ، آنکھوں کا رنگ، ذہانت وغیرہ شامل ہوتی ہے۔

ڈاکٹر برازیلٹن (Dr. Brazelton) کے مطابق: "پہلا حمل درحقیقت عورت کے لیے اس کے متوازن وجود کے طور پر خود کو ہم آہنگ کرنے کا ایک بڑا چیلنج ہوتا ہے جس میں اُس کی بے چینیوں اور دفاعی رویّوں کی بھی جھلک ہوتی ہے". حمل کے دوران ماں اپنے آپ کو ایک اہم کردار یعنی ماں بننے کے لیے کے لیے تیار کرتی ہے۔ اس عرصے میں جذبات، احساسات اور خیالات کا جمع ہوجانا کوئی غیر معمولی بات نہیں۔

برازیلٹن یہ بھی بیان کرتے ہیں کہ جیسے جیسے ولادت کا وقت قریب آتا ہے ماں کی خواہشات اور خدشات بھی بڑھنے لگتے ہیں اور وہ جنین پر مرکوز ہو جاتے ہیں جیسے وہ پہلے ہی سے ایک آزاد شخصیت کے طور پر محسوس کرنے لگتی ہے جبکہ وہ ابھی جسمانی طور پر اُس سے جدا نہیں ہوا ہے۔

ایک طرف موٹی، گلابی رنگت والے، بڑی بڑی چمکتی آنکھوں سے دیکھنے والے، سنہری یا سانولی رنگت والے، مسکراتے بچے کا تصور، اور دوسری طرف اس شدید خوف کا سامنا کہ کہیں بچہ "ٹھیک نہ ہو"، کسی بیماری، جسمانی نقص یا معذوری کا شکار نہ ہو ، اس طرح کے تمام خیالات ہر ماں کے ذہن میں آتے ہیں۔ برازیلٹن اس بات پر زور دیتے ہیں کہ یہ سب احساسات، بے چینی اور جذبات ماں کے بچے سے تعلق قائم کرنے اور ماں کے طور پر اندرونی ہم آہنگی کے لیے نہایت اہم ہیں۔ یہ جذبات تباہ کن ہونے کے بجائے ایک قسم کا نفسیاتی علاج بن جاتے ہیں جو ماں کے اندر ایک نئے نظم و ضبط کی تشکیل کرتے ہیں۔

تھائی لینڈ کی ایک قدیم روایت ہے جو حمل کے دوران ماں کی اُمیدوں اور حقیقت سے تعلق کو نہایت خوبصورتی سے واضح کرتی ہے۔ جب کسی تھائی عورت کو علم ہوتا ہے کہ وہ حاملہ ہے تو وہ ایک مٹی کی مورت خریدتی ہے جو ماں اور بچے کی عکاسی کرتی ہے۔ جب ولادت کا وقت قریب آتا ہے تو وہ اس مورت کو دریا میں بہا دیتی ہے — یوں ماں کے ذہن میں موجود تصوراتی بچے کی شبیہ کو حقیقت کے استقبال کے طور پر عملاً ختم کیا جاتا ہے۔

نومولود بچہ ہمیشہ اُس تصوراتی بچے سے مختلف ہوتا ہے اور والدین کو حقیقی بچے کے ساتھ ہم آہنگی پیدا کرنی پڑتی ہے۔ بعض اوقات کچھ بچے پیدائش سے پہلے، دورانِ پیدائش یا بعد میں کسی دشواری کا سامنا کرسکتے ہیں۔ وہ یقیناً ایک مختلف بچہ ہوتا ہے مگر اُس سے محبت کیے جانے کی خواہش میں کوئی کمی نہیں ہوتی۔ ممکن ہے اُس کی ترقی کی رفتار سست ہو یا انداز مختلف ہو مگر جذبات اور احساسات میں وہ دیگر بچوں جیسا ہی ہوتا ہے۔

پہلے چند دن یا ہفتے اسپتال میں گزارنے پڑ سکتے ہیں تاکہ ڈاکٹروں کو ضروری ٹیسٹ کرنے، تشخیص کرنے یا کسی ممکنہ علاج کے بارے میں فیصلہ کرنے کا وقت ملے۔ یہ دن غیر یقینی کی وجہ سے والدین کے لیے نہایت پریشان کن ہوتے ہیں لیکن ان دنوں میں اس بات پر غور کرنا بھی ضروری ہے کہ بچہ کیسا محسوس کر رہا ہے۔ وہ ایک ایسے ماحول میں ہے جو اُس کے لیے اجنبی ہے مگر والدین کی محبت اور موجودگی اُسے قوت دے سکتی ہے اور زندگی کی طرف رغبت پیدا کر سکتی ہے۔

فعال تنوع (functional diversity) کے حامل بچے کے والدین سب سے شدید بحران اُس وقت محسوس کرتے ہیں جب انہیں تشخیص کے بارے میں بتایا جاتا ہے۔ اس ابتدائی بحران میں وہ شدید اضطراب اور ذہنی دباؤ کا سامنا کرتے ہیں جو اُن کی زندگی کے کسی بھی سابقہ تجربے سے زیادہ ہوتا ہے۔ کوئی بھی والد یا والدہ اس بات کے لیے ذہنی یا نفسیاتی طور پر تیار نہیں ہوتا کہ اُس کا بچہ وہ نہ ہو یعنی ایک مثالی اور خوابوں جیسا بچہ جسے وہ کئی مہینوں سے تصور میں پال رہے تھے ۔ ایسے دنوں میں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ دل و دماغ پر ایک بھاری بوجھ آن پڑا ہے جو صاف سوچنے نہیں دیتا اور خیالات منتشر ہونے لگتے ہیں۔ ایسے میں عموماً ایک ساتھی زیادہ بے چین اور غمگین ہوتا ہے جبکہ دوسرا نسبتاً پُرسکون ہونے کے باعث صورتِ حال کو بہتر سمجھنے اور اس پر اظہارِ خیال کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

دُکھ کی بات کریں تو یہ اس غم سے مشابہ ہوتا ہے جس سے ہم اُس وقت گزرتے ہیں جب زندگی میں کوئی بڑی محرومی یا نقصان پیش آتا ہے۔ مگر ہم یہ بھی دیکھتے ہیں کہ ہر شخص کا دُکھ جھیلنے اور قبول کرنے کا انداز اور رفتار مختلف ہوتی ہے ، کچھ لوگ فوراً جذبات کا اظہار کرتے ہیں جبکہ کچھ دیر سے محسوس کرتے ہیں۔ یہی وقتی فرق اس بات میں مدد دیتا ہے کہ ایک ساتھی دوسرے کو سہارا دے سکے جب وہ شدید درد سے گزر رہا ہو۔

ماں کو محسوس ہو سکتا ہے کہ بچہ اُسے اجنبی لگ رہا ہے اُس سے ایک تعلق منقطع سا ہے، اُسے گود میں لینے، چھونے یا پیار کرنے کی خواہش نہیں ہوتی۔ رونے کے دورے، چڑچڑاپن، اپنے غم میں بند ہو جانا، بھوک یا جینے کی خواہش کا ختم ہو جانا، نیند نہ آنا، اپنی شناخت کے حوالے سے الجھن، وقت اور جگہ سے فرار کی تمنا، اور خود اعتمادی پر گہرا زخم — یہ وہ عام ردعمل ہیں جنہیں والدین بالخصوص ابتدائی مراحل میں جھیلتے ہیں۔ مگر وقت کے ساتھ ساتھ یہی تجربات مثبت توانائی اور قوت میں بدل سکتے ہیں جنہیں وہ اپنے خاندان کو منتقل کر سکتے ہیں۔

یہ بات بھی ذہن نشین رہے کہ تمام بچے، خواہ وہ کسی بھی جسمانی یا ذہنی حالت میں ہوں اتنی جذباتی صلاحیت رکھتے ہیں کہ وہ آپ کی محبت کو محسوس کر سکیں اور وقت کے ساتھ وہ بھی آپ سے محبت کا اظہار کر سکیں۔ لہٰذا اُنہیں پیار، گلے لگانا اور اپنے لمس سے محروم نہ کریں — یہ سب اُن کی نشو و نما اور صلاحیتوں کی مکمل ترقی کے لیے نہایت اہم ہے۔

اگر آپ منفی یا حد سے زیادہ الجھن آمیز جذبات میں گھرے ہوئے ہوں تو یہ نہایت مناسب ہو گا کہ آپ کسی ماہرِ نفسیات یا متعلقہ پیشہ ور سے رجوع کریں جو آپ کو دوبارہ جذباتی توازن حاصل کرنے اور اندرونی قوتیں پیدا کرنے میں مدد دے سکتا ہے تاکہ آپ پیش آمدہ حالات کا بہتر انداز میں سامنا کر سکیں۔

جوابات کی تلاش

نوزائیدہ بچے سے متعلق غیر متوقع اور مشکل حالات کا سامنا کرنے کے لیے جذباتی توانائی درکار ہوتی ہے جو بعض اوقات معمول کی زندگی کے توازن کو متاثر کر سکتی ہے خصوصاً جب ان کے ممکنہ نتائج — چاہے وہ حقیقت پر مبنی ہوں یا محض خدشات — بہت گھرے محسوس ہوں۔

ضروری ہے کہ بروقت اس صورتِ حال پر غور کیا جائے تاکہ یہ کیفیت آپ کی جذباتی دنیا اور آپ کے تعلقات پر حد سے زیادہ اثر انداز نہ ہو۔

کب مشورہ لینا چاہیے:

- جب کوئی شخص منفی خیالات اور وسوسوں سے گھِر جائے اور وہ دیگر مثبت یا حقیقت پسندانہ خیالات سے ہم آہنگ نہ ہو سکے۔
- جب شدید بے بسی کا احساس ہو جس سے یوں محسوس ہو کہ جیسے وہ اس جدوجہد کو ترک کرنا چاہتا ہو جس میں وہ اس وقت مبتلا ہے۔
- جب شدید ذہنی اذیت کا سامنا ہو۔
- جب یہ کیفیت بچے یا دوسروں کے ساتھ تعلقات کو متاثر کرنے لگے۔

کسی پیشہ ور سے مشورہ لینے کی وجوہات:

- مجھے اپنے آپ سے اور دوسروں سے شدید ناگواری محسوس ہو رہی ہے۔
- مجھے اس بات کی فکر ہے کہ میں ان خیالات اور جذبات پر قابو نہیں رکھ پا رہی جو مجھ پر حاوی ہیں۔
- میں ایسی اداسی محسوس کرتی ہوں جو مجھے مکمل طور پر مفلوج کر دیتی ہے۔
- میرے اپنےردعمل مجھے خوفزدہ کردیتے ہیں۔
- ان تمام عوامل کے باعث جو میں اس وقت جھیل رہی ہوں میں شدید غصے اور الجھن کا شکار ہوں۔
- میری خود اعتمادی بہت بری طرح متاثر ہوئی ہے اور مجھے یقین نہیں کہ میں اسے بحال کر سکوں گی۔
- میں چاہتی ہوں کہ میں اپنے بچے کی ضروریات کو سمجھ سکوں اور اس دو رخی تعلق کو بدل سکوں جو میرے اور اس کے درمیان قائم ہو چکا ہے۔

کس سے مشورہ کریں:

اگر آپ صرف ابتدائی معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو بچوں کے ماہر معالج (پیدائیشی یا عمومی)، بچوں کی نرس، *CDIAP* (ابتدائی نشوونما اور نگہداشت کے مراکز)، یا بچوں یا بڑوں کے ماہر نفسیات یا ماہر نفسی امراض سے رابطہ کریں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ ڈپریشن میں مبتلا ہیں یا کچھ منفی جذبات نے آپ کو اپنی گرفت میں لے رکھا ہے تو ماہر نفسیات یا ماہرِ نفسی امراض آپ کی بہتر رہنمائی کر سکتے ہیں۔

خاموشی کو توڑنا ضروری ہے — بات کریں تاکہ مزید پیچیدگیوں یا دیرینہ ڈپریشن سے بچا جا سکے۔

بچے کو کھونے کا درد

تحریر: Montserrat Monterde

میں اس حصے میں آپ سے جذبات کے بارے میں بات کرنا چاہتی ہوں اور خاص طور پر اس درد میں ساتھ دینا چاہتی ہو ں جو نو زائیدہ بچے کی وفات یا اس کی صحت میں کمی کے باعث پیدا ہوتا ہے تاکہ آپ صدمے یا ہمیشگی کے غم جیسے حالات سے بچ سکیں۔

اس کتابچے میں آپ نے حمل اور بچے کی پیدائش کے دوران جذباتی نزاکت اور حساسیت کے بارے میں پڑھا ہے۔ماں یا باپ بننے کی شدید خواہش،اگر سب کچھ ٹھیک ہو جائے ،تو آپ کو دنیا کے خوش نصیب ترین انسانوں میں شمار کرا سکتی ہے۔ اسی طرح غیر معمولی جوش و امید کے ساتھ اگر مسائل پیش آئیں تو شدید مایوسی میں بھی مبتلا کر سکتی ہے۔

جب بچہ مدتِ حمل پوری کیے بغیر دنیا سے رخصت ہو جائے یا پیدائش کے وقت موت واقع ہو جائے تو پہلے سے قائم جذباتی توازن تتر بتر ہو جاتا ہے۔ خیالی بچے کی جگہ حقیقی المیہ سامنے آ جاتا ہے—وہ بچہ جس کے بارے میں باتیں کی جاتیں تھی، جس کی خواہش کی گئی تھی—اور زندگی کے وہ تمام خواب اور منصوبے اچانک بکھر جاتے ہیں۔

یہ اچانک اور المناک دکھ ماں کے لیے تباہ کن اثر پیدا کرتا ہے جس میں شدید غم اور بے یقینی شامل ہوتے ہیں۔ سوچنے سمجھنے کی صلاحیت سست ہو جاتی ہے، بے چینی جنم لیتی ہے اور گناہ کا احساس لازمی طور پر ظاہر ہوتا ہے، جیسے وہ خود ہی اس درد کی ذمہ

دار ہو اور حمل ضائع ہونے میں اسی کی غلطی ہو۔

جو بات یقینی ہے وہ یہ ہے کہ ہمیں اس نقصان کے ساتھ جینے کے لیے ایک فطری عمل سے گزرنا ہوتا ہے جسے سوگGrief)) کہا جاتا ہے۔ اس میں مختلف مراحل ہوتے ہیں جن سے گزرتے ہوئے ہم اس صدمے کو قبول کرتے ہیں اور بعض اوقات یہ جذبات ایک دوسرے میں گڈ مڈ ہو جاتے ہیں۔

پہلا مرحلہ وہ ہوتا ہے جب خبر سنائی جاتی ہے۔ اس وقت صدمہ اس قدر شدید ہو سکتا ہے کہ انسان چند لمحوں کے لیے ششدر، تن و تنہااور بے یقین سا ہو جاتا ہے۔

اس لمحے میں اپنے شریکِ حیات کی موجودگی بہت فائدہ مند ہو سکتی ہے کیونکہ اس کے اپنے جذبات بھی حمل کے آغاز ہی سے پروان چڑھ رہے ہوتے ہیں۔ اس کی حساسیت اور محبت اسے بھی خالی پن ، تنہائی اور بے بسی کا احساس دلاتی ہے ۔ ایک دوسرے سے رابطہ قائم رکھنا نئی حقیقت کو تسلیم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

دوسرا مرحلہ یاد اور جستجو کا ہوتا ہے۔ اس میں انسان اس لمحے کا سامنا کرتا ہے جب ناقابلِ یقین حقیقت کو تسلیم کرنا پڑتا ہے۔ اس میں قلق، غصہ، بے بسی، بے چینی، اشتیاق، اضطراب اور افسردگی جیسے جذبات قدرتی ردعمل کے طور پر ظاہر ہوتے ہیں۔مرد یا شریکِ حیات اکثر غم اور نقصان کے جذبات کا اظہار اس وقت کرتے ہیں جب وہ ماں کو تکلیف میں دیکھتے ہیں۔ وہ اپنے جذبات کو دبا لیتے ہیں تاکہ عورت کو سہارا دے سکیں مگر اس میں خود بھی درد محسوس کرتے ہیں کہ وہ اسے اس طرح تسلی نہیں دے پا رہے جس طرح وہ چاہتے ہیں۔

اگر جوڑے کے دونوں افراد اپنے جذبات اور احساسات پر بات کر سکیں تو اس سے ان کے تعلقات دوبارہ توازن حاصل کر سکتے ہیں اور باہمی خیالات کے فرق کو سمجھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اصل مشکلات تب پیدا ہوتی ہیں جب دونوں افراد کے غم کو محسوس کرنے اور اسے قبول کرنے کے انداز مختلف ہوں اور وہ ان فرق کو تسلیم کرنے میں وقت لیں۔ لیکن آخرکار، ماں اور باپ اپنی باطنی قوتوں کو ایک مضبوط خاندانی سپورٹ کے ساتھ دریافت کر لیتے ہیں۔

یہ جاننا ضروری ہے کہ وہ ہارمونی تبدیلیاں جواب تک بچے کی نشوونما کے لیے مددگار تھیں اب ماں کے جذبات اور حساسیت پر بھی اثر انداز ہوں گی۔ آنے دنوں میں گزرے ہوئے بچے کے لیے تڑپ پیدا ہو سکتی ہےمگر وقت کے ساتھ جسم کی توانائیاں بحال ہوتی ہیں اور یہ غم کو برداشت کرنے کی راہ ہموار کر سکتی ہیں۔

جتنا زیادہ آپ اپنے جذباتی عمل سے آگاہ ہوں گی اتنا ہی آسان ہو گا کہ آپ اپنی بے چینی، دکھ اور غصے کے جذبات کو پہچان سکیں اور نئی صورتِ حال سے بہتر طور پر ہم آہنگ ہو سکیں۔

بچے کی یاد کو ہمیشہ کے لیے الوداع کہنے کے موا قع جس میں آپ اس مشترکہ تجربے کو محفوظ کرسکیں بہت اہمیت رکھتے ہیں : آپ نے اس کی تمنا کی، اسے محسوس کیا، اسے بہت قریب اور موجود پایا۔ اس کی ایک شناخت تھی کیونکہ آپ نے اس کے بارے میں سوچا، اسے چاہا اور تصور میں اسے جنم دیا اور شاید اس کا نام بھی رکھ دیا تھا۔

آپ کے پاس بہت سی یادیں ہیں جو آپ کو اپنے حمل کے بہترین لمحات میں واپس لے جاتی ہیں اور وہ جذبات اور امیدیں جو آپ نے اس وقت محسوس کیں، اس اندوہناک انجام کے باوجود، آپ سے جدا نہیں ہوتیں۔

کوئی بھی نشانی — جیسے کہ آپ کی تصاویر، بچے کے کپڑے، چھوٹے نرم کھلونے، یا وہ چھوٹی چھوٹی اہم اشیاء — جن میں پنہاں اس کی محبت، امیدوں، خواہشات اور جذبات کی بازگشت ہو سکتی ہو، والدین اور خاندان کے دیگر افراد کو "ماں باپ-بچے" کے تجربے کو معنی دینے میں مدد دیتی ہیں۔

ایسا جذباتی، جسمانی اور روحانی خلا کسی اور ممکنہ حمل یا کسی اور لمحے کی صورتحال میں منتقل نہیں کیا جا سکتا۔ یہ بہت ضروری ہے کہ اگر آئندہ کوئی حمل ہو تو اُس کے بارے میں اس تصور سے پرہیز کیا جائے کہ وہ اس بچے کی "جگہ لے گا"۔ یہ بچہ ناقابلِ بدل ہے۔

نیا حمل اپنی ایک الگ تاریخ، راستہ اور مخصوص جذباتی حالات رکھے گا اور یہ خیال رکھنا چاہیے کہ جو بچہ اب موجود نہیں اُس کی شناخت کسی نئے بچے کے ذریعے نہیں اپنائی جا سکتی۔

یہ سچ ہے کہ والدین بچہ کی خواہش رکھتے ہیں لیکن یہاں اصل بات یہ ہے کہ ہر بچہ اپنی انفرادیت رکھتا ہے، اپنے مزاج اور خصوصیات کے ساتھ، اور اس پر کسی کی "جگہ لینے کی ذمہ داری" عائد نہیں کی جا سکتی (یہاں تک کہ خیالی طور پر بھی نہیں)، کیونکہ اکثر والدین کے ذہن میں اُس غیر موجود بچے کی مستقل موجودگی کی خواہش قائم رہتی ہے اور یہ خواہش کسی نئے بچے کے آنے پر اُسی پر منتقل ہو جاتی ہے۔نئے بچے کی زندگی منفرد، غیر منتقل شدہ ہونی چاہیے، اپنی شناخت کے ساتھ، اور اس پر کسی کے متبادل ہونے کی ذمہ داری ہرگز نہ ہو — یہاں تک کہ اُس کی پیدائش سے پہلے بھی نہیں ۔

یہ جدائی — اُس غیر موجود بچے اور اُس خواہش مند بچے کے درمیان — اس وقت مکمل ہو سکتی ہے جب آپ اُسے الوداع کہیں، اُس کے غم کے عمل کو مکمل کریں، اُس کی اشیاء، یادیں اور تصاویر "یادوں کے ڈبے" (memory box) میں رکھ دیں اور اُس تجربے کو اُس کی اپنی شناخت کے ساتھ یاد رکھیں ۔ اس حقیقی تجربے کو تسلیم کریں جو آپ نے جھیلا :ہر جذبے اور محبت کے درجہ کے ساتھ ۔

اس واقعے کے بعد بچہ خاندانی تاریخ میں درج ہو جاتا ہے، جب آپ کو موقع ملے آپ اُس تمام واقعے کو اپنے اندر جذب کر لیں اور غم کے مرحلے کے بعد آپ تنظیمِ نو (reorganization) کے مرحلے میں داخل ہوں۔

جسمانی درد وہ ہوتا ہے جو کسی بیماری کے خلاف جدوجہد کرتے ہوئے محسوس ہوتا ہے جبکہ جذباتی درد وہ ہوتا ہے جس کی جڑیں نفسیاتی ہوتی ہیں۔ اس صورت میں دونوں قسم کے درد بیک وقت موجود ہوتے ہیں۔

غم وہ عمل ہے جس سے ایک شخص کو گزرنا ہوتا ہے تاکہ وہ اس نقصان کو قبول کر سکے اور اپنی اندرونی دنیا میں ضروری تبدیلیاں لا سکے۔ اس غم کو الفاظ کا نام دینا اس عمل کو آسان بناتا ہے اور متاثرہ شخص کو سکون دیتا ہے۔

اس حصے کے اختتام پر یہ کہنا چاہیں گے کہ ایسے کسی اندوہناک غم سے نکلنا آسان نہیں، خاص طور پر پہلے چند دنوں یا ہفتوں میں۔ لیکن آگے بڑھنے کی ضرورت اور اپنی اُس ذاتی اور قیمتی تجربے کی مثبت یادیں اور اُس صورتحال کو جس طرح آپ نے سمجھا، اپنایا، جذب کیا اور بہتر طریقے سے اس پر کام کیا — یہ سب آپ کی نشوونما میں معاون بن سکتے ہیں۔

جوابات کی تلاش

جب امید، زندگی کا منصوبہ، اور اس سے وابستہ تمام توقعات ٹوٹ جائیں تو گہرے جذباتی دکھ میں جوابات تلاش کرنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ لیکن زندگی آگے بڑھتی ہے اور آپ کے ارد گرد سب کچھ بھی آپ کے ساتھ آگے بڑھتا ہے۔

وقت کے ساتھ ساتھ جب آپ اپنے درد کو دوسروں سے بانٹنے کے قابل ہوں تو آپ کا جسم اور یہ شدید جذبات بھی دوبارہ متوازن ہو سکتے ہیں۔ جتنا زیادہ آپ مدد لینے کے لیے تیار ہوں گے اتنا ہی آپ اپنی کیفیات کو بہتر طور پر قابو میں رکھ سکیں گے۔

گھر میں دوسرے بچوں کی موجودگی بات چیت کو آسان بنا سکتی ہے اور ان سے واضح انداز میں اس بات پر گفتگو کرنا کہ کیا ہوا ہے اُنہیں ماحول میں ہونے والی تبدیلیوں اور دکھ کے شدید اظہار کو سمجھنے میں مدد دیتا ہے۔ اُنہیں یہ موقع دیا جانا چاہیے کہ وہ بھی اپنے غم سے گزر سکیں اور آپ کو چاہیے کہ اُنہیں مکمل جذباتی تحفظ اور مستحکم تعلق کا یقین دلائیں۔

اس طرح کی صورتحال کا کوئی واضح یا آسان حل نہیں ہوتا۔ جذبات کو ہر فرد ذاتی طور پر محسوس کرتا ہے اور خاندان کے ہر رکن کو چاہیے کہ وہ اپنے غم اور اس گہرے دکھ کو مناسب انداز میں بیان کرے، اس پر بات کرے اور اسے دوسروں کے ساتھ بانٹے۔

ایسے گروپس جن میں آپ اُن والدین سے ملیں جنھوں نے ایسی ہی صورتحال کا سامنا کیا ہو اکثر بہت فائدہ مند اور سہارا دینے والے ثابت ہوتے ہیں۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کے اندر ایسی صلاحیتیں اور وسائل پوشیدہ ہیں جنھیں آپ نے پہلے کبھی دریافت نہیں کیا اور وقت کے ساتھ ساتھ یہ صلاحیتیں آپ کو خود کو سمجھنے، قبول کرنے اور اپنے اندر کی طاقتیں تلاش کرنے میں مدد دیں گی۔

غم کا عمل کبھی مختصر اور کبھی طویل ہو سکتا ہے ، یہ اس بات پر منحصر ہے کہ ماں اور خاندان کو نئی صورتِ حال سے ہم آہنگ ہونے میں کتنا وقت درکار ہے۔

جب کوئی شخص یہ بیان نہ کر سکے کہ وہ کیا محسوس کر رہا ہے یا اُس کے ساتھ کیا ہو رہا ہے اور جب اداسی، شدید اور برے خیالات

مستقل اُس پر طاری ہو جائیں تب مایوسی ڈپریشن کی شکل اختیار کر سکتی ہے۔

کب مشورہ لینا چاہیے:

- جب آپ کو شدید جرم کا احساس ہو۔
- جب آپ خود کو بے بس، افسردہ محسوس کریں اور ایک معقول وقت گزرنے کے بعد بھی بہتری نہ آئے۔
- جب کوئی پریشان کن خیال آپ کو مفلوج کر دے اور آپ کو اپنی جذباتی حالت سنبھالنے کے لیے درکار وسائل کم محسوس ہوں۔
- جب آپ کسی قسم کی شرمندگی یا سماجی امتیاز محسوس کریں اور آپ کے لیے اس مسئلے پر بات کرنا مشکل ہو۔
- جب حقیقت کے باوجود اضطراب اور جذباتی درد ختم نہ ہو اور روزمرہ زندگی کو متاثر کرے۔
- جب آپ کو یہ نہ سمجھ آ رہا ہو کہ بچوں (اگر موجود ہوں) سے اس موضوع پر کس طرح بات کریں اور اُن کی عمر کے مطابق وہ اسے کس طرح محسوس کر رہے ہوں گے۔

کسی ماہر سے مشورہ لینے کی وجوہات:

- نفسیاتی معاونت ضروری ہے خاص طور پر آئندہ حمل سے قبل اور یہ ہر عورت اور اس کے شریکِ حیات کو فراہم کی جانی چاہیے۔
- اگر مہینوں گزرنے کے باوجود بےچینی، غصہ، مایوسی اور بے قراری برقرار رہے تو کسی ماہرِ نفسیات یا ماہرِ دماغی امراض سے رجوع کرنا ضروری ہے۔
- اگر آپ ہمیشگی کے غم (frozen grief) کو سمجھنا اور سمجھانا چاہتی ہیں تو کسی متعلقہ ماہر سے بات کریں۔
- اگر آپ کو ایسے افراد نہیں ملتے جن پر آپ اعتماد کر سکیں یا جن کے ساتھ آپ اپنے دل کی بات آرام سے کر سکیں تو اپنے دائرے سے باہر کسی پیشہ ور سے رابطہ کریں۔

کس سے رجوع کریں:

- گائناکالوجسٹ یا وہ ڈاکٹر جس سے آپ نے حمل کے دوران رجوع کیا ہو آپ کو یہ با ت سمجھانے میں مدد دے سکتا ہے کہ کیا ہوا اور آپ کے جسم کو صحت یاب ہونے میں کتنا وقت لگے گا۔ آپ ASSIR (جنسی اور تولیدی صحت کی دیکھ بھال) سے بھی رجوع کر سکتی ہیں ۔
- اگر آپ کا اداسی کا مزاج بہت طویل ہو جائے اور آپ محسوس کریں کہ آپ سکون اور اعتماد کے ساتھ دوسروں سے تعلق قائم کرنے سے قاصر ہیں تو کسی ماہرِ نفسیات سے رجوع کرنا مفید ہو سکتا ہے تاکہ آپ اپنے درد اور اس مشکل کو شناخت کر سکیں جو آپ کو آگے بڑھنے سے روک رہی ہے۔

- کبھی کبھار آپ کا مقامی طبی سنٹر (CAP,Primary Care Centre) آپ کو ایسے گروپس سے جوڑ سکتا ہے جو باہمی مدد کے لیے قائم کیے گئے ہوں جہاں آپ اپنے جیسے افراد کے ساتھ گروہی سرگرمیوں میں شامل ہو سکتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ CSMA ، بالغ افراد کے لیے ذہنی صحت کی خدمات، کاتالونیا سے بھی مشورہ کر سکتی ہیں۔

مُلحقه

سی ڈی آئی اے پی (CDIAP) — بچوں کی نشوونما اور ابتدائی نگہداشت کے مراکز، کاتالونیا
کاتالونیا کے پورے خطے میں فی الحال ستانوے (97) سی ڈی آئی اے پی مراکز (بشمول مرکزی خدمات اور ذیلی مراکز) قائم ہیں۔ یہ مراکز اُس وقت رہنمائی اور فالو آپ فراہم کر سکتے ہیں جب بچے یا والدین کو کسی دشواری کا سامنا ہو یا بچوں کی پرورش میں مدد درکار ہو۔ آپ جہاں کہیں بھی مقیم ہوں وہاں کا حوالہ جاتی مرکز آپ کو دستیاب ہوگا جہاں آپ کسی پیشگی کارروائی کے بغیر براہِ راست ملاقات کا وقت لے سکتے ہیں۔
اس ربط پر تمام مراکز کی فہرست دستیاب ہے:
Directorio de centres de desenvolupament infantil i atenció precoç (CDIAP)-Department de Dret Socials

سی ایس ایم اے (CSMA) — بالغوں کے لیے ذہنی صحت کے مراکز (کاتالونیا)
اگر آپ کو نفسیاتی یا جذباتی مدد کی ضرورت ہو تو آپ اپنے قریبی **پرائمری ہیلتھ کیئر سینٹر (CAP)** کے پیشہ ور ماہر کو اپنی صورتحال سے آگاہ کر سکتے ہیں جو آپ کو متعلقہ ذہنی صحت کے مرکز کی طرف رہنمائی کرے گا۔
Atencion a la salud mental- Consorci Sanitari de Barcelona

اے ایس ایس آئی آر (ASSIR) — جنسی اور تولیدی صحت کی نگہداشت
اے ایس ایس آئی آر یونٹس پرائمری ہیلتھ کیئر سے منسلک ہیں اور یہاں آپ کو مڈوائف، امراضِ نسواں و زچہ بچہ، نرسنگ، نفسیات اور انتظامی امور کے ماہرین پر مشتمل خصوصی خدمات میسر آئیں گی۔

Atención a la salud sexual y reproductiva (ASSIR). Salud Integral Barcelona

سوم-پریماٹورس 2022 مراعات نامہ
سوم پریماٹورس تنظیم نے ایک رہنما کتابچہ بھی تیار کیا ہے، جس میں وہ تمام معلومات فراہم کی گئی ہیں جو قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے کی پیدائش سے متعلق مراعات کے لیے درکار ہیں۔

https://somprematurs.cat/guia-de-prestacions-a-la-prematuritat /

اصطلاحات کی وضاحت

- **Ambivalence** (دوہرا پن یا دو متضاد جذبات کا بیک وقت موجود ہونا)
  ایک جذباتی کیفیت جس میں کسی صورتِ حال، فیصلے یا شخص کے بارے میں بیک وقت متضاد جذبات یا داخلی کشمکش محسوس کی جاتی ہے۔ ایک ہی وقت میں مختلف یا متضاد خیالات و احساسات کا موجود ہونا ذہنی اضطراب یا غیر یقینی کیفیت پیدا کر سکتا ہے۔
- **Ancestral** (آباؤ اجدادی یا آبائی)
  ایسی چیز یا تعلق جو بہت قدیم زمانے سے چلا آ رہا ہو؛ نسلی یا آبا و اجداد سے منسوب۔
- **Attachment** (وابستگی یا تعلق)
  بچے کی ایک فطری اور جینیاتی ضرورت کہ وہ کسی سے جُڑا ہوا محسوس کرے — خاص طور پر پیدائش کے فوراً بعد ماں سے۔ یہ تعلق بچے کے رویے، قربت کی خواہش اور سکون حاصل کرنے کے رجحان سے ظاہر ہوتا ہے۔
- **Absent Baby** غیر موجود بچہ یامرحوم بچہ (اگر بچہ وفات پا چکا ہو)
  وہ بچہ جو ضائع ہو چکا ہو — اُس کے ساتھ جُڑے تجربے کو شناخت دے کر اور اُسے الوداع کہہ کر اُسے خاندان کی تاریخ میں شامل کرنا نہایت ضروری ہوتا ہے۔ جب ہم اُس تجربے کو مکمل طور پر قبول کر لیتے ہیں، تو ہم صدمے کے مرحلے سے نکل کر تنظیمِ نو اور نئے امکانات کی طرف بڑھ سکتے ہیں۔
- **Memories Box** (یادوں کا صندوق یا یادگار چیزوں کا ڈبہ)
  ایک مخصوص جگہ یا ڈبہ جس میں اُس غیر حاضر بچے کی یادیں رکھی جائیں — مثلاً کپڑے، تصاویر، کھلونے، ڈرائنگز وغیرہ۔ یہ قدم اُس تجربے کو شناخت دے کر اُسے الوداع کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- **Colic** (قولنج یا پیٹ کا مروڑ)
  بچوں میں پایا جانے والا ایک عام مگر بے ضرر مسئلہ — ہر چار میں سے ایک بچہ ابتدائی مہینوں میں پیٹ درد کا شکار ہوتا ہے۔
- **To Know** (جاننا یا معلوم ہونا)
  ایک فعل جو والدین کی تربیت میں رہنمائی کرتا ہے — یعنی کسی فرد یا موضوع کے بارے میں جاننا، سیکھنا، سمجھنا اور اُس سے شعور حاصل کرنا۔
- **Crisis** (بحران یا سنگین صورتحال / نازک مرحلہ)
  ایسی کیفیت جس میں فرد شدید اضطراب کا شکار ہو جاتا ہے — ایسی کیفیت جس کی ماضی میں کوئی مثال نہ ہو، نہ جذباتی طور پر اُس کے لیے تیار ہوتا ہے اور نہ علمی طور پر۔
- **Guilt** (احساسِ گناہ)
  ایک پیچیدہ جذبہ جو اُس وقت پیدا ہوتا ہے جب فرد محسوس کرے کہ اُس سے کوئی غلطی سرزد ہوئی ہے یا وہ اپنے اخلاقی اقدار یا ذاتی توقعات پر پورا نہیں اُترا۔ یہ احساس والدین کے حوالے سے اکثر شدید انداز میں اُبھرتا ہے۔
- **Curiosity** (تجسس)
  اگر بچہ نہ کھیلے، نہ دلچسپی ظاہر کرے، نہ چیزوں کو دیکھنے یا چھونے کی کوشش کرے، تو یہ مناسب ہوگا کہ اُس کی حوصلہ افزائی کی جائے۔
  بعض اوقات کھیل کی غیر موجودگی کسی ذہنی یا جسمانی دشواری کی علامت ہو سکتی ہے۔
- **Prepartum and Postpartum Depression** (قبل از زچگی اور بعد از زچگی کا ڈپریشن)
  حمل یا زچگی سے پہلے یا بعد میں ماں (اور بعض اوقات باپ) پر جذباتی دباؤ کا اثر — یہ دور جسمانی، نفسیاتی اور سماجی تبدیلیوں کا ہوتا ہے جو جذباتی نرمی کا تقاضا کرتا ہے۔ مرد بھی باپ بننے کے بعد شناختی بحران کا شکار ہو سکتا ہے۔
- **Weaning** (دودھ چھڑانا)
  بچے کا کب دودھ چھڑوانا ہے — یہ ایک مشکل فیصلہ ہو سکتا ہے۔ بعض مائیں محسوس کرتی ہیں کہ رشتہ بدل جائے گا یا بچے سے کچھ چھن جائے گا۔ لیکن اگر یہ عمل محبت اور مناسب طور کیا جائے تو یہ تکلیف دہ نہیں ہوتا بلکہ نشوونما کا حصہ بنتا ہے۔
- **Functional Diversity.** (فعالی تنوع یا فعالی اختلافات)
  معذوری کے لیے استعمال ہونے والا متبادل اور باعزت اصطلاحی تصور؛ یعنی کسی کی جسمانی یا ذہنی صلاحیت کا عمومی معیار سے مختلف ہونا۔

- **Emotional Pain**(جذباتی تکلیف یا جذباتی درد)
ایسا درد جو جسمانی نہیں بلکہ نفسیاتی یا جذباتی بنیاد رکھتا ہو؛ کسی صدمے، نقصان یا ذہنی تکلیف سے پیدا ہونے والا باطنی درد۔
- **Sleep** (نیند)
نیند کے دوران بچے کا دماغ ترقی کرتا ہے، منظم ہوتا ہے، سیکھنے کی بنیادیں رکھی جاتی ہیں اور یادداشت بنتی ہے۔
حسیات کے ذریعے جو کچھ جذب کرتا ہے نیند اُسے سمجھنے، ضم کرنے، دریافت کرنے، اور ماحول سے ہم آہنگ ہونے میں مدد دیتی ہے۔ (یہ تصور "الٹرایڈین ردھم" (بچے کی نیند کا دورانیہ)کے تحت مزید وضاحت سے بیان کیا گیا ہے)
- **Two Fathers or Two Mothers** (دو والد یا دو والدہ)
بچے کی نشو و نما کے لیے "والدانہ" اور "مادرانہ" کردار اہم ہیں — چاہے وہ کردار کسی بھی جنس سے تعلق رکھتے ہوں۔
- **Grief** (دکھ)
ایسا عمل جس سے گزرنا ہر اُس فرد کے لیے ضروری ہے جسے کسی قسم کا نقصان پہنچا ہو — تاکہ وہ اپنے باطنی نظام میں تبدیلی لا کر اُس غم کو قبول کر سکے۔ یہ جسمانی، جذباتی، ذہنی اور وجودیاتی توازن کو متاثر کر سکتا ہے۔
- **Frozen Grief** (ہمیشگی کا غم یا منجمد سوگ)
ایسا صدمہ یا غم جو وقت کے ساتھ منجمد ہو جاتا ہے — جذبات اتنے شدید ہوتے ہیں کہ اُن کا اظہار یا انضمام مشکل ہو جاتا ہے۔
- **Pregnancy** (حمل)
حمل کا دورانیہ — ایک شدید جسمانی اور جذباتی تبدیلی کا وقت، جس میں عورت کو خود کو ڈھالنا ہوتا ہے اور وہ جذباتی طور پر زیادہ حساس ہو جاتی ہے۔
- **The Mother's Role** (ماں کا کردار)
ماں کا کردار محبت کرنے، سننے، محسوس کرنے، قبول کرنے اور بچے کے درد کو برداشت کرنے میں ہوتا ہے — وہ جذباتی بلوغت کے آغاز میں سکون، حفاظت اور پرورش کا ذریعہ بنتی ہے۔
- **The Father's Role** (باپ کا کردار)
باپ کا کردار حدود قائم کرنے، ضروری اور غیر ضروری توجہ میں فرق سکھانے، اور بچے کو خاندان و معاشرے کی دنیا میں تلاش ومشاہدے کی طرف مائل کرنے سے متعلق ہوتا ہے۔ یہ کردار اس مرحلے پر آتا ہے جب بچے کو آسائش کے گھونسلے سے نکل کر کوشش کی دنیا میں جانا ہوتا ہے۔
- **Brother**(بھائی)
ایک چھوٹے بھائی کی آمد بڑی خوشی لاتی ہے — لیکن ساتھ ہی بڑے بچے کے لیے کئی اندیشے اور الجھنیں بھی۔ یہی وجہ ہے کہ بڑا بچہ متضاد جذبات سے گزرتا ہے۔
- **Hypersensitive** (انتہائی حساس)
ایسا بچہ جو بصری، سمعی، لمسی، یا جذباتی محرکات پر ضرورت سے زیادہ شدت سے ردِعمل دیتا ہے۔
- **Playing** (کھیلنا)
کھیل — ایک آزاد، غیر مشروط سرگرمی جو سیکھنے، دریافت کرنے، تعلق بنانے، اور خوشی حاصل کرنے کا ذریعہ ہے۔ یہ جذباتی، ذہنی اور حرکی ارتقا سے گہرا تعلق رکھتی ہے۔
- **Brain Maturation** (دماغی بلوغت یا دماغی نشوونما کی تکمیل)
دماغی نشوونما اُس وقت ہوتی ہے جب دماغی خلیے آپس میں روابط قائم کرتے ہیں اور ترقی کرتے ہیں۔ نیند کے معمولات میں بار بار خلل، خاص طور پر بے جا یا شدید بیرونی محرکات کے ذریعے، دماغی پختگی کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔
- **Micro Wake-up** (مختصر بیداری یا لمحاتی بیداری)
نیند کے ہر چکر کے اختتام پر بچے کا ہلکا سا جاگ جانا — یہ بقاء کے لیے ضروری ہے تاکہ بچہ یقین دہانی کر سکے کہ اُس کی ماں اور خوراک قریب موجود ہیں۔
- **Oxytocin** (آکسیٹوسن)
وہ ہارمون جو زچگی کے دوران رحم میں سکڑاؤ پیدا کرتا ہے اور بچے کی پیدائش و نال کی علیحدگی میں مدد دیتا ہے۔ یہ ماں کی محبت، جذباتی وابستگی، اور دودھ کے اخراج (milk ejection reflex) میں بھی کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔
- **Screens** (اسکرینیں)
بچوں کے لیے اسکرینز (ٹی وی، موبائل، ٹیبلیٹ) کا استعمال بہت محدود ہونا چاہیے۔ جب بچہ اسکرین دیکھتا ہے تو وہ اُن سرگرمیوں سے دور ہو جاتا ہے جو اُس کی تخلیقی صلاحیت، والدین سے تعلق، تجسس، حرکی مہارت، اور سیکھنے کی

صلاحیت کو فروغ دیتی ہیں۔ اسکرین سے وہ مایوسی برداشت کرنا، انتظار کرنا، خود مختاری سیکھنا، اور اُکتاہٹ کا سامنا کرنا نہیں سیکھتا۔ بہت چھوٹے بچوں کے لیے اسکرین کا استعمال بالکل بند ہونا چاہیے۔ بہترین محرک، بہترین ساتھی — والدین ہی ہوتے ہیں۔

- **Parenting** (والدین کی تربیتی ذمہ داریاں)

والدین یا سرپرست کی وہ تمام ذمہ داریاں جو بچے کی تعلیم، نشوونما اور فلاح و بہبود سے متعلق ہیں۔ اس میں جذباتی، سماجی اور دماغی ارتقا کے لیے درکار تمام سرگرمیاں شامل ہیں۔

- **Birth** (پیدائش)

پیدائش — ایک فطری عمل اور شدید نفسیاتی تجربہ۔ جسمانی طور پر یہ درج ذیل مراحل پر مشتمل ہوتا ہے: ابتدائی علامات (prodromes)، کھلاؤ (dilation)، تبدیلی، بچے کی پیدائش، اور نال کا اخراج۔

- **Breast on Demand** (بچے کی طلب پر دودھ پلانا)

صرف بھوک مٹانے کے لیے نہیں، بلکہ بے چینی کم کرنے، تحفظ کا احساس دلانے، اور ماں کی موجودگی کا یقین دینے کے لیے بھی۔

دودھ پلانا ایک ایسا عمل ہے جو بعض اوقات اضطراب، تشویش یا مایوسی پیدا کر سکتا ہے — کیونکہ یہ ہمیشہ آسان نہیں ہوتا۔

بچے اور ماں دونوں اس عمل کو سیکھتے ہیں، اور دودھ کی پیداوار بچے کی تحرک، چوسنے، اور ماں کے حیاتیاتی (جیسے پانی، آرام) و جذباتی عوامل سے جڑی ہوتی ہے۔

- **Sleep Transition Period** (نیند کی مدت)

تقریباً چار ماہ کی عمر میں بچے کی نیند غیر مستحکم ہو جاتی ہے — نیند کی اقسام میں اضافہ ہو جاتا ہے، اور بیداری کے اوقات پہلے تین ماہ کے مقابلے میں بھی زیادہ ہو جاتے ہیں۔ یہ تبدیلی اس وجہ سے ہوتی ہے کہ بچہ نیند کے دو مراحل سے پانچ مراحل میں منتقل ہوتا ہے۔

- **Critical Periods** (نازک مدت)

وہ اہم وقت جب بچے کے حِسی نظام کو مخصوص شدت اور مناسب وقت پر محرک درکار ہوتا ہے تاکہ اُس کی نشوونما صحیح طور پر ہو سکے۔ ابتدائی تین ماہ سب سے اہم تصور کیے جاتے ہیں۔

- **Object Permanence** (چیزوں کا مستقل ہوجانا)

بچوں کے لیے دنیا کا تصور اُس وقت تک محدود ہوتا ہے جب تک وہ اُسے خود دیکھ یا محسوس کر رہے ہوں۔ چیزوں کی غیر موجودگی میں اُن کے موجود ہونے کا شعور اُسی وقت ممکن ہوتا ہے جب بچہ اُس چیز (یا فرد) کی ذہنی تصویر یا یادداشت پیدا کر سکے۔ چھٹے ماہ کے قریب یہ صلاحیت نمایاں ہو جاتی ہے — خاص طور پر ماں جیسی "محبت کی شے" کے حوالے سے۔

- **Postpartum** (بعد از زچگی)

زچگی کے بعد کا دور — جسمانی، جذباتی اور سماجی تبدیلیوں کا وقت۔ اس دوران ماں اور بچے دونوں کی نئی ضروریات کے مطابق ماحول میں تبدیلی آتی ہے، اور جوڑوں کا رشتہ دو افراد سے تین افراد پر مشتمل ہو جاتا ہے۔ بچے کی آمد کی خوشی اس مرحلے کو سہل بناتی ہے۔

- **Prematurity** (قبل از وقت)

ایسا بچہ جو حمل کی 37 ہفتوں سے پہلے پیدا ہو جائے —اُس کی جسمانی پختگی جانچنے کے لیے حمل کی مدت اور پیدائش کے وقت وزن کو ایک ساتھ دیکھا جاتا ہے۔

- **Reunion** (دوبارہ ملنا، یا اتصال نو)

جدائی کے بعد ماں یا والد سے دوبارہ ملاقات — بچہ مختلف ردِعمل دے سکتا ہے: خوشی، غصہ، ضد، لا تعلقی، کسی اور کے پاس جانا —
یا ان سب کا ملا جلا اظہار۔

- **Resolution of Grief** (غم کا مداوا)

صدمے یا غم سے نمٹنے کا عمل ہر فرد کے جذبات، دستیاب مدد، اور ماضی کے تجربات پر منحصر ہوتا ہے۔ اس عمل میں چھ ماہ سے لے کر کئی سال لگ سکتے ہیں۔ جب فرد اپنے اندر نظم نو پیدا کرے اور پیارے کی غیر موجودگی کے ساتھ زندگی گزارنے لگے — تو اُسے "غم کا خاتمہ" کہا جاتا ہے۔

- **Ultradian Rhythm** (بچے کی نیند کا دورانیہ)

بچے کی ابتدائی نیند کا چکر 24 گھنٹے (circadian) کی بجائے تقریباً 4 گھنٹے پر مشتمل ہوتا ہے۔ ہر چکر میں وہ سونا،

کھانا، پیشاب و پاخانہ کرنا،
اور پیار و توجہ طلب کرنا چاہتا ہے — چاہے وہ ہمارے لیے رات کے 3 بجے ہی کیوں نہ ہو!

- **Separation** (جدائی)
  بچہ تجربے سے سیکھتا ہے کہ ماں ہمیشہ موجود ہے۔ اُس کے لیے کچھ دیر کا انتظار بھی "علیحدگی" کا احساس ہوتا ہے۔ وقت کے ساتھ جب بچہ اسے سمجھنے لگتا ہے، تو انتظار کا دورانیہ بڑھ سکتا ہے — ہر بچے کی مزاجی برداشت مختلف ہوتی ہے۔
- **Psychic Transparency** (نفسیاتی شفافیت)
  حمل اور زچگی کے بعد عورت کے لیے اپنے جذبات اور بچپن کی یادوں سے قریب تر ہونے کی ذہنی کیفیت۔
- **Bond** (تعلق)
  ماں (یا نگھداشت کرنے والے) اور بچے کے درمیان جذباتی رشتہ — جو باہمی تعاملات، دودھ پلانے، نظر، لمس، سُننے، محسوس کرنے، اور محفوظ ماحول کے ذریعے پروان چڑھتا ہے۔ یہی تعلق بچے کی شخصیت اور وجود کی بنیاد بنتا ہے — اور ماں کی محبت اور توجہ کے اعتراف کا مظہر ہوتا ہے۔