

## آپ کے بچے کو صحت مند زندگی شروع کرنے کے لیے؛

ماں اور بچے کی پیدائش کے بعد جلد سے رابطے کو یقینی بنانا ضروری ہے۔

ہسپتال چھوڑنے سے پہلے یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کی سماعت کی اسکریننگ ہو۔

ایڑی کا خون دوبارہ لینے کے لیے فیملی ہیلتھ سنٹر سے رابطہ کریں، چاہے اسے ہسپتال میں ہی لیا گیا ہو۔



## پیٹ کی دیکھ بھال

بچے کو تشنج اور دیگر جراثیم سے بچانے کے لیے ناف اور اس کے ارد گرد صاف اور خشک رہنے کی ضرورت ہے۔

کسی بھی چیز کا اطلاق نہ کریں جب تک کہ آپ کے ڈاکٹر کے ذریعہ دوسری صورت میں نہ کہا جائے۔

نال کا استعمال نہ کریں۔

بچے کے ڈایپر سے ناف کو باہر چھوڑ دیں۔



## بچے کا غسل

اپنے بچے کو اس وقت تک صاف کریں جب تک کہ اس کا پیٹ سوکھ نہ جائے۔

اس کے بعد، یہ سفارش کی جاتی ہے کہ بچوں کو ہر دن یا ہر دوسرے دن دھویا جائے۔

یہ مناسب ہے کہ غسل کے پانی کا درجہ حرارت 37-38 ڈگری کے درمیان ہو۔



اپنے بچے کو پہلے چھ ماہ تک خصوصی طور پر دودھ پلائیں اور دو سال اور اس سے زیادہ عمر تک دودھ پلاتے رہیں۔

# اگر آپ اپنے بچے میں درج ذیل علامات میں سے کم از کم ایک ہو تو قریبی صحت کے ادارے سے رابطہ کریں۔

بار بار سانس لینا یا سانس لینے میں رک جانا  
سانس لینے کے دوران پسلیوں کا گر جانا  
ناف میں لالی، خارش، خارج ہونا، خون بہنا، سوجن  
بازوؤں اور ٹانگوں میں سنکچن  
تیز بخار یا سرد جلد

ہوٹوں پر زخم  
چوسنے نہیں  
یرقان  
ضرورت سے زیادہ اور بار بار الٹی آنا  
روزانہ تین سے زیادہ پانی دار پاخانہ

آپ ہماری وزارت سے منسلک  
تمام صحت کے اداروں میں اپنے بچے  
کا چیک اپ مفت کرا سکتے ہیں۔

ایک صحت  
مند بچے کو  
بھی چیک کیا  
جانا چاہئے



یہ اشاعت یورپی یونین کے مالی تعاون سے تیار کی گئی ہے۔ اس کے مشمولات صرف جمہوریہ ترکی کی وزارت صحت کی ذمہ داری ہیں اور وہ یورپی یونین کے خیالات کی عکاسی نہیں کرتی۔

مزید معلومات اور قریبی تعاون کے لیے امیگرٹ ہیلتھ سنٹر میں آئیں۔

صحیح جگہ سے اچھی سروس

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

اپنے بچے کو صحت مند  
زندگی شروع کرنے دیں۔



sihat

