

Best Start in Life

آپ اور آپ کے نومولود بچوں
کے لیے ایک کتابچہ



اپنے اور اپنے خاندان کے لیے تازہ ترین اور متعلقہ
معلومات حاصل کرنے کے لیے ہمارے ای-نیوز لیٹر
پر سائن اپ کریں۔

اس میں مفت تقریبات، صحت کی معلومات سے متعلق
تازہ کاریاں اور مزید بہت کچھ شامل ہیں۔

سائن اپ کرنے کے لیے، ملاحظہ کریں:

[www.walthamforest.gov.uk/
beststartinlife](http://www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife)



Waltham Forest

خوش آمدید

آپ کے نوزائیدہ بچے کی مبارک باد!

بہت کچھ جان سکتے ہیں فیملی ہیڈ ایک مقامی ریسورس فراہم کرتے ہیں تاکہ آپ کو اپنے بچے کو Best Start in Life عطا کرنے میں مدد کر سکیں۔ ہمارے فیملی ہیڈ میں، آپ اپنے بچے کو فیڈنگ، دماغی صحت، تفریح اور کھیل کے سیشنز کے بارے میں مفت مدد حاصل کر سکتے ہیں اور یہ دوست بنانے کا ایک بہترین موقع بھی ہیں۔ سبھی والدین، نگہداشت کنندگان اور فیملیوں کا ہمارے ہب میں استقبال ہے، اور ہمیں آپ کا آنا اچھا لگے گا۔ والتھم فوریسٹ میں ہمارے چار فیملی ہیڈ ہیں جنہیں آپ نقشے پر دائیں طرف دیکھ سکتے ہیں۔

جب آپ ان سے ملتے ہیں تو آپ کا ہیلتھ وزیٹر (معالج) فیملی ہیڈ کے ساتھ رجسٹر کرنے کے بارے میں آپ سے بات چیت کرے گا، یا آپ چھوڑ سکتے ہیں اور ہمارا دوستانہ عملہ رجسٹر کرنے میں آپ کی مدد کرے گا۔

پیدائش کے اندراج کی اپائنٹمنٹس اب فیملی ہیڈ میں بھی دستیاب ہیں۔ اگر آپ نے ابھی تک اپنے بچے کی پیدائش کا اندراج نہیں کیا ہے، تو ایسا کرنا آپ کے لیے ضروری ہے۔ آئیں: www.walthamforest.gov.uk/registerbirth ہمارے کسی فیملی ہیڈ یا مقامی لائبریری میں اپنے بچے کی پیدائش اندراج کرانے کے لیے اپنا اپائنٹمنٹ بک کروائیں۔

Best Start in Life میں خوش آمدید، یہ نئے والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے والتھم فوریسٹ کی ون اسٹاپ شاپ ہے۔ آپ کے نوزائیدہ بچے کی دیکھ بھال میں آپ اور آپ کے خاندان کی مدد کرنے کے لیے ہماری Best Start in Life سروسز یہاں پیش خدمت ہیں۔

پہلے ہفتے اور مہینے آپ کے بچے کی نشوونما کے لیے اہم ہوتے ہیں کیونکہ وہ صحت مند اور خوش رہنے کے لیے بڑھ رہے ہوتے ہیں۔ اس کتابچے میں آپ کو کچھ ایسی کارآمد معلومات ملیں گی جن کی آپ کو اپنے بچے کی زندگی کے پہلے چند سالوں میں ضرورت پڑ سکتی ہے۔

ہماری Best Start in Life سروسز ہماری فیملی ہیڈ میں، اور والتھم فوریسٹ کے مختلف مقامات جیسے لائبریریوں، پارکوں اور کمیونٹی سینٹرز میں دستیاب ہیں۔ آپ اس کتابچے میں موجود مواد اور www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife میں دستیاب ہماری Best Start in Life ٹائم ٹیبل کے بارے میں مزید

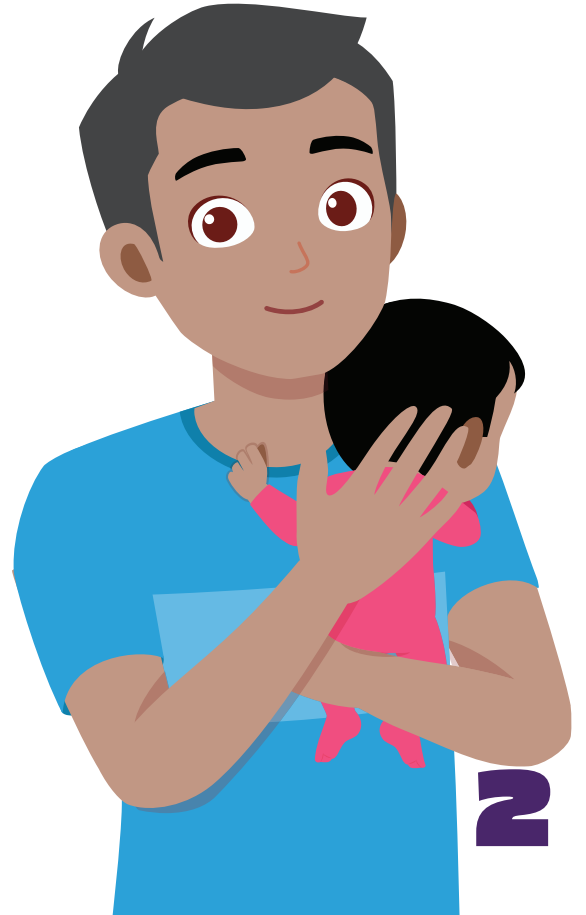
کیا آپ کو معلوم ہے

اس کتابچہ کو والدین، نگہداشت کنندگان اور ہمارے سروس پارٹنرز کے ساتھ مل کر تیار کیا گیا ہے۔

Best Start in Life سروسز والتھم فوریسٹ میں 5 سال سے کم عمر کے افراد اور ان کی فیملیوں کے لیے ہیں۔ وہ ہمارے فیملی ہیڈ میں اور والتھم فوریسٹ کے دیگر مقامات میں فراہم کیے جاتے ہیں۔ ان میں ہمارے شراکت داروں کی طرف سے فراہم کردہ کونسل کی ڈیلیوری اور فنڈ شدہ سروسز شامل ہیں۔



Lloyd Park
Children's Charity



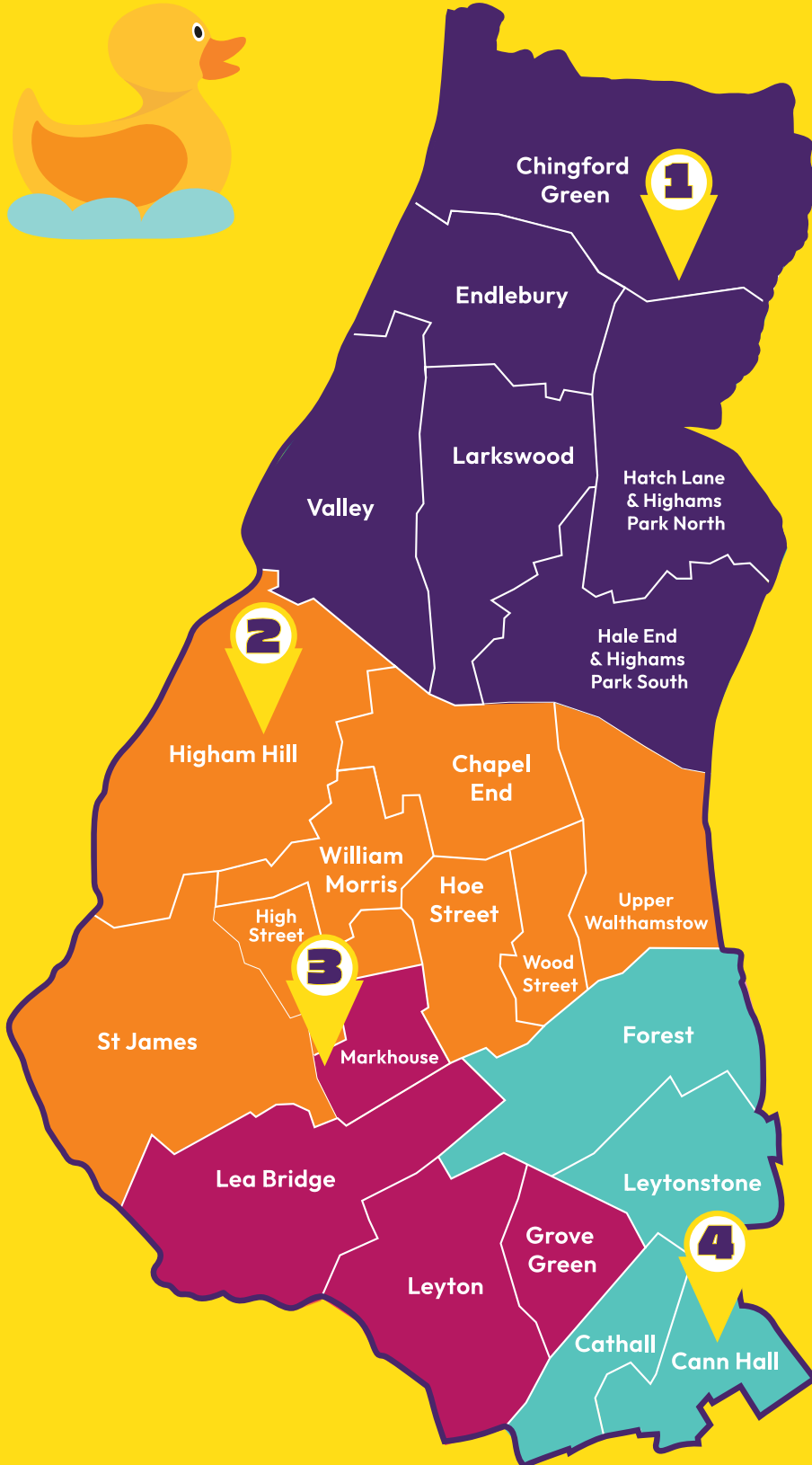
فیملی ہب کے مقامات

کھانے کا وقت سوموار تا جمعہ صبح 9 بجے سے

شام 5 بجے تک



فیملی ہب کے تازہ ترین ٹائم ٹیبلز ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے، براہ کرم ملاحظہ کریں:
www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife



سنگ فورڈ فیملی ہب

5 Oaks Grove, Chingford, E4 6EY
ٹیلیفون نمبر - 0208 496 1551



والتھمستو فیملی ہب

313 Bilet Road, Walthamstow,
E17 5PX, ٹیلیفون نمبر - 0208 496 3511



لیٹن فیملی ہب

215 Queens Road, Leyton,
E17 8PJ, ٹیلیفون نمبر - 0208 496 2442



لیٹن اسٹون فیملی ہب

2-8 Cathall Road, Leytonstone,
E11 4LF, ٹیلیفون نمبر - 0208 496 2960

آپ کے بچے کا سفر



یہ کتابچہ آپ کی مدد کے لیے لکھی گئی ہے، کیوں کہ والدین/نگہداشت کنندگان کو یہ جاننا ضروری ہے کہ ان شروعاتی ہفتوں اور مہینوں کے دوران کیا توقع کی جائے اور یہ بھی جانیں کہ آپ اپنے بچے کی تعلیم اور نشوونما میں کس طرح مدد کر سکتے ہیں۔ www.walthamforest.gov.uk/ یا yourchildsdevelopment.gov.uk/ پر مزید بہت کچھ جانیں۔ اگر آپ کو اپنے بچے کی نشوونما کے بارے میں خدشات ہیں، تو آپ یہ معاملہ **0300 033 6200** پر اپنی ہیلتھ وزٹنگ ٹیم کے ساتھ رکھ سکتے ہیں۔

آپ کو نوزائیدہ بچہ مبارک ہو!

0 سے 4 ماہ

- **0 سے 4 ہفتے:** آپ کو ایسا لگ رہا ہوگا کہ میں صرف کھاتا، سوتا اور پاخانہ جاتا ہوں لیکن میں پہلے سے خود میں سماجی اور گفتگو کی صلاحیتیں پیدا کر رہا ہوں۔ ایسا لگتا ہے کہ آپ مجھے دیکھ رہے ہیں اور مجھے آپ سے بات کرنا اچھا لگتا ہے
- **4 سے 8 ہفتے:** میری نظریں صاف ہو رہی ہیں اور میں اچانک کے شور شرابے سے خوف زدہ ہو سکتا ہوں
- **پیدائش کے 6 ہفتے بعد اپنے GP سے چیک کروائیں**
- **8 ہفتے بعد حفاظتی ٹیکہ لگوائیں**
- **8 سے 12 ہفتے:** میں مضبوط ہو رہا/ہی ہوں اور میری حرکتیں ہموار ہو رہی ہیں۔ میرے آس پاس کی دنیا کو دریافت کرنے میں میری مدد کرنے کے لیے مجھے مختلف پوزیشنوں میں رکھا جائے

4 سے 5 ماہ

- **12 ہفتے بعد حفاظتی ٹیکہ لگوائیں**
- میں اپنے پیٹ کے پٹھوں کو تیار کرنا اور استعمال کرنے لگا ہوں
- آپ دوسروں کے تئیں میرے رد عمل کے طریقہ کار میں تبدیلیاں دیکھنا شروع کریں گے۔ جن لوگوں کو میں بخوبی نہیں جانتا ہوں ان کے سامنے میں شرمیلا یا پریشان دکھنے لگا ہوں
- مجھے آپ کی کہانیاں، نغمے اور قافیہ بندی سننا بہت پسند ہے۔ جب میں آپ کو نہیں دیکھ سکتا تب بھی رگوں گا اور آپ کی آواز سنوں گا
- **16 ہفتے بعد حفاظتی ٹیکہ لگوائیں**
- چھاتی کا دودھ یا پہلے مرحلے کا شیرخوار فارمولہ مجھے چھ ماہ کی عمر تک میری ضرورت کی سبھی چیزیں فراہم کرتا ہے

9 سے 12 ماہ

- میں اپنے پیڑوں پے کھڑے ہونے اور نئی بلندیوں سے دنیا کو تلاش کرنے کی ابتداء کر رہا ہوں۔ یہ بہت ہی پرجوش مرحلہ ہے اور میں آپ کے خیال سے تیزی سے آگے بڑھوں گا۔ لہذا تیار رہیں
- میں اپنے روزمرہ کے معمولات میں روزمرہ استعمال کیے جانے والے الفاظ جیسے 'تالیاں بجانا' اور 'بار بار بجانے' کو سمجھنے لگا ہوں۔ آپ مجھے بڑبڑاتے ہوئے اور آوازوں کی تال ملاتے ہوئے سن سکتے ہیں
- **12 مہینے میں حفاظتی ٹیکہ لگوائیں**

6 سے 8 ماہ

- میں اپنے ہاتھوں کے کنٹرول کو مزید بہتر بنا رہا ہوں۔ میں مزید مؤثر طریقے سے انہیں استعمال کرنے لگا ہوں؛ میں کسی چیز تک پہنچنے اور اس سے محروم ہونے بغیر اسے حاصل کر سکتا ہوں
- آپ کے بچے کے لیے ان کی پہلی صحت افزاء غذا کے بارے میں معلوم کرنے کا وقت آ گیا ہے۔ مختلف قسم کے کھانے کی کوشش کریں، اپنے بچے کو بے ترتیبی کے ساتھ کھانے دیں۔ انہیں بتائیں کہ کھانا ایک کھیل ہے!

13 سے 18 ماہ

- صبر کریں کہ میں خود کو ڈریسنگ اور فٹنگ جیسے کاموں کی کوشش کرنا چاہتا ہوں
- آئیے ایک ساتھ کھانے کا لطف لیں، اب ہم سب ایک جیسے کھانے کھا سکتے ہیں!
- شاید میرے چلنے میں تیزی اور استحکامی آ رہی ہے، حالانکہ میرے کچھ ساتھیوں نے شاید ابھی چلنا ہی شروع کیا ہے۔ یاد رکھیں کہ یہ ٹھیک ہے کیونکہ ہم میں سے ہر ایک کی نشو و نما کا سفر مختلف ہو سکتا ہے

19 سے 24 ماہ

- میں آپ کو سمجھا سکتا ہوں کہ مجھے کن چیزوں کی ضرورت ہے اور کیا چاہئے۔ میں کھانے، پینے اور کھلونے کا مطالبہ کر سکتا ہوں۔ مجھے شکرگزاری کرنا اور شکر یہ ادا کرنے کا طریقہ سکھائیں۔ میں آسان الفاظوں کو سمجھ سکتا ہوں اور بنیادی ہدایات پر عمل کر سکتا ہوں جیسے 'اپنے جوتے حاصل کریں، براہ کرم'

چائلڈ ہیلتھ وزٹ اور بچے کا وزن

ہیلتھ وزٹنگ ٹیم کے ساتھ آپ کی ملاقات کب ہوگی؟

جب آپ کا بچہ ڈھائی سال کا ہو جائے

جب آپ کا بچہ ایک سال کا ہو جائے

پیدائش کے 6 سے 8 ہفتے بعد

گھر میں جب آپ کے بچے کی عمر 10 اور 14 دن کی ہو جائے

حالت حمل کے 28 اور 34 ہفتے کے درمیان پیدائش سے قبل

لال کتاب

آپ کے بچے کی لال کتاب میں ان کا ذاتی چائلڈ ہیلتھ ریکارڈ ہوتا ہے اور اس کا استعمال ان کے قد، وزن، ویکسینیشنز اور دیگر اہم معلومات کو ریکارڈ کرنے کے لیے کیا جاتا ہے۔ جب بھی آپ اپنے ہیلتھ وزٹر یا GP سے ملیں تو اپنے بچے کی سرخ کتاب ساتھ میں لے جانا اچھا خیال ہے۔ اس میں بچے کی صحت اور نشوونما کے بارے میں بھی بہت سی کارآمد معلومات موجود ہیں۔

لال کتاب اب ایک موبائل ایپ کے طور پر بھی دستیاب ہے جو آپ کو چلتے پھرتے آپ کے بچے کی صحت سے متعلق معلومات تک محفوظ رسائی فراہم کرتی ہے۔ آپ کو اہم معلومات بھولنے یا کھونے کی فکر کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

ای ریڈ بک کا استعمال کاغذ ریڈ بک کے ساتھ بھی کیا جا سکتا ہے جو اب بھی والدین کو بچے کی پیدائش کے بعد فراہم کی جائے گی، عموماً آپ کی دایہ کی طرف سے۔

آپ موبائل ایپ ڈاؤن لوڈ کر کے یا www.eredbook.org.uk

ملاحظہ کر کے ای ریڈ بک رجسٹر کر کے رسائی کر سکتے ہیں



آپ کے بچے کی ابتدائی سالوں میں، ہیلتھ وزٹنگ ٹیم کے ساتھ باقاعدگی سے ملنا ضروری ہے۔

ہیلتھ زائرین ایسے اہل نرسیں ہوتے/تی ہیں جن کے پاس بچوں اور خاندانی صحت اور نشوونما میں خصوصی تربیت اور تجربہ ہوتا ہے۔ ہم صحت کے دیگر پیشہ ور افراد جیسے نرسیں، نرسری نرسیں اور کلینکل سپورٹ کارکنان کے ساتھ ٹیموں میں کام کرتے ہیں اور وہ والٹھم فوریسٹ کی چار ٹیموں کو ملا کر بنائے گئے ہیں۔ ہیلتھ وزٹنگ ٹیم تمام خاندانوں کو مدد فراہم کرتی ہے، جس میں صحت سے متعلق مشورہ، بچپن کے حفاظتی ٹیکوں کے بارے میں معلومات اور رہنمائی، والدین کی معاونت، اور آپ کے بچے کی صحت اور نشوونما کی ضروریات کو پورا کرنا شامل ہے۔

ہم مستقل چائلڈ ہیلتھ کلینکس بھی چلاتے ہیں جہاں آپ اپنے بچے کے وزن، نشوونما اور نشوونما کا جائزہ لے سکتے ہیں اور ہماری ٹیم کے کسی رکن سے اپنے اور اپنے بچے کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔

آپ ہمارے ڈیوٹی لائن کے ذریعے بھی رابطہ کر سکتے ہیں: 0300 033 6200، سوموار تا جمعہ، صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک۔

ہم سمجھتے ہیں کہ تمام خاندانوں کی مختلف ضروریات ہوتی ہیں۔ ہم آپ کو بہت سے طریقوں سے بھی حمایت کر سکتے ہیں، بشمول:

- اگر آپ کو پریشانی ہو رہی ہے
- اگر آپ کو پیدائش کے بعد ذہنی دباؤ یا دماغی صحت سے متعلق دیگر خدشات ہیں
- اگر آپ ناخوش ہیں یا آپ کے تعلقات خراب ہیں
- اگر آپ کو اپنے بچے کی نشوونما کے بارے میں خدشات ہیں
- اگر آپ کے بچے میں معذوری یا صحتی مسائل ہیں
- اگر آپ کو اپنے خاندان کی صحت سے متعلق خدشات ہیں

کیا آپ کو معلوم ہے

ہر ہفتے سبھی چار فیملی ہب میں مستقل چائلڈ ہیلتھ کلینکس منعقد ہوتے ہیں۔

آئیں: www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife

والٹھم فوریسٹ ہیلتھ وزٹنگ ٹیم* سے رابطہ کریں:

ٹیلیفون: 0300 033 6200

ای: thgpcg.wf0-19spa1@nhs.net

*والٹھم فوریسٹ ہیلتھ وزٹنگ ٹیم والٹھم فوریسٹ 0-19 سروس کا حصہ ہے، جو ٹائر ہیملٹس GP کیئر گروپ نے فراہم کی ہے

اپنے بچے کو دودھ پلانا

کیا آپ کو معلوم ہے

آپ کے بچے کو پہلے 6 ماہ تک صرف
مان کا دودھ یا پہلا دودھ کا فارمولا ہونا
چاہیے

آپ کو مدد کہاں مل سکتی ہے

اپنے چلڈرن اور فیملی ہب میں بچوں کو دودھ پلانے کا معاون
سیشن ملاحظہ کریں۔ www.walthamforest.gov.uk
beststartinlife پر تاریخیں اور اوقات تلاش کریں

مزید معلومات کے لئے

HENRY انفینٹ فیڈنگ ٹیم چھاتی سے دود پلانے، بوتل سے دودھ
پلانے، اور مخلوط فیڈنگ کے ساتھ عملی اور جذباتی مدد فراہم کرتی
ہے۔ آمنے سامنے اور آن لائن تعاون حاصل کریں۔ ہمارے مقامی طبیب
کے عملہ کے لیے ہمارے متعین انفینٹ فیڈنگ ہیلپ لائن کی مدد سے
0207 961 9073 پر سوموار تا جمعہ، صبح 9 بجے سے شام 5
بجے تک کال کر کے رابطہ کر سکتے ہیں۔

وائٹہم فوریسٹ ہیلتھ وزٹنگ ٹیم آپ کو گھر کے دورے اور کلینک کے
رابطوں کے دوران کھانا کھلانے کے بارے میں مدد اور معلومات بھی
فراہم کر سکتی ہے۔

براہ کرم **0300 033 6200** پر ہیلتھ وزٹنگ ٹیم سے رابطہ کریں
یا thgpcg.wf0-19spa1@nhs.net کو ای میل کریں

اپنے بچے کو دھود پلانے سے متعلق مزید معلومات کے لیے، ملاحظہ
کریں www.nhs.uk/start4life/baby/feeding-your-baby

اپنے بچے کو دودھ پلانا انہیں جاننے اور قریبی اور
پیار بھرا رشتہ قائم کرنے کا ایک بہترین موقع ہوتا
ہے۔ یہ ابتدائی ہفتے میں تب کارآمد ثابت ہوتے ہیں جب
صرف 1 یا 2 لوگ آپ کے بچے کو دودھ پلائیں۔

جب آپ کا بچہ تھوڑا بڑا ہو جائے گا تو وہ دوسری
فیملی اور دوستوں کو جاننے لگے گا۔

بچے کو قریب کریں، ان کی آنکھوں میں دیکھیں اور ان کے اشاروں
پر عمل کریں کہ وہ کب دودھ پینا چاہتے ہیں اور اس کا بھی خیال
رکھیں کہ کب ان کا پیٹ بھر گیا ہے اور کب وہ نہیں پینا چاہتے ہیں۔

بچوں کو ہر 24 گھنٹے میں کم از کم 8-12 مرتبہ دودھ پلانا ضروری
ہے۔ کچھ چھوٹے فیڈرز اور دوسرے لمبے ہوں گے - جیسے کہ ہمارے
پاس بہت سے اسنیکس/پینے کے پانی/چائے کے کپس کے ساتھ ساتھ
ناشتے، دوپہر اور رات کے کھانے میں بھی موجود ہیں۔

اعلیٰ مشورے:

- جلد سے جلد کے رابطہ سے اس وقت مدد مل سکتی ہے
جب بچے کو آرام یا سکون کی ضرورت ہو اور دودھ کی
فراہمی کو بڑھانے میں مدد مل سکتی ہے
- اپنے بچے سے زبردستی بوتل ختم نہ کروائیں، بچے کو
بتانے دیں کہ وہ کتنے بھوکے ہیں
- بچے دودھ اور آرام، درد سے نجات اور سونے کے
لیے چھاتی کے پاس جاتے ہیں
- اپنے بچے کو پیار اور گلے لگا کر جواب دینے سے
انہیں خوش اور خودمختار رہنے میں مدد ملتی ہے

”ہر وہ بچے جنہیں ہر مرتبہ
دودھ پلانے کے بعد ڈکار نہیں
آتا ہے یہ بھی ٹھیک ہے!“



آپ اور آپ کے بچے کو محفوظ اور اچھی طرح رکھنا

آپ کا ہیلتھ وزیٹر آپ کو آپ کے شیرخوار بچے کی دیکھ بھال میں مشورہ اور مدد فراہم کرے گا۔ یاد رکھنے کے لیے یہاں کچھ اہم ترین چیزیں پیش خدمت ہیں۔

سونا

آپ کی اور آپ کے بچے کی مدد کے لیے ایک محفوظ ماحول بنانا ضروری ہے، جتنا ممکن ہو اتنا آرام کریں۔

جو چیزیں آپ کر سکتے ہیں:

- اپنے بچے کو سلاتے وقت ہمیشہ پیٹھ کے بل لٹائیں
- دوران حمل اور پیدائش کے بعد اپنے بچے کو دھوئیں سے پاک گھر میں رکھیں
- اپنے بچے کو الگ بستر یا جھولے میں سلائیں
- یقینی بنائیں کہ پہلے چھ مہینے تک وہ دن اور رات ایک ہی روم میں ہوں

• اچھی حالت میں ایک فرم، فلیٹ، واٹر پروف گدے کا استعمال کریں

چیزیں جو خطرناک ہو سکتی ہیں:

- اپنے بچے کے ساتھ صوفے یا کرسی پر سونا
- اپنے بچے کے ساتھ ایک ہی بستر پر سونا، خاص طور پر اگر آپ سگریٹ پیتے ہوں، شراب پیتے ہوں یا منشیات لیتے ہوں، یا بہت تھکے ہوئے ہوں، اگر آپ کا بچہ وقت سے پہلے پیدا ہوا تھا یا اس کا وزن کم تھا
- اپنے بچے کو خوب گرم ہونے دیں
- اپنے بچے کے سوتے وقت اس کے چہرے یا سر کو ڈھک کر رکھنا
- ڈھیلے بستر

تحفظ

بچے کو جگے میں تاخیر ہو سکتی ہے، لیکن آپ کے سونے سے پہلے وہ بچہ بیدار ہو جائے گا، شیر خوار بچے کے بیدار ہونے کی علامت حرکت کرنا اور پیر ہاتھ چلانا، اور نیز الٹ پلٹ کرنا ہے۔ بچے اور بچیوں کے ساتھ اکثر حادثات تیز نشوونما کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ ان حادثات کے بارے میں سوچتے ہوئے ایک قدم آگے رہنا ضروری ہے جو شاید ان کی نئی مہارت اور ان کی روک تھام کے طریقہ کار سے وابستہ ہوں۔ مثلاً:

- فرش پر موجود چٹائی پر اپنے بچے کی نیبی تبدیل کریں
- اپنے بچے کو بستر، صوفہ یا ٹیبل پر ایک سیکنڈ کے لیے بھی تنہا نہ چھوڑیں، کیوں کہ وہ گر سکتے ہیں
- اگر بڑے بچوں کے پاس چھوٹے کھلونے ہوں تو چھوٹی چیزوں اور پلاسٹک کے بیگز کو اپنے بچے کی رسائی سے دور رکھیں اور احتیاط برتیں
- اگر آپ زیادہ گرم مشروبات لے رہے ہیں، تو بچے کو لینے سے پہلے اسے دور رکھ دیں۔ گرم مشروب بنائے جانے کے 15 منٹ بعد بھی اس میں جلانے کی صلاحیت ہوتی ہے
- نہاتے وقت، نہانے سے پہلے کچھ ٹھنڈا پانی بہا دیں اس کے بعد پھر تھوڑا گرم پانی ملا دیں۔ اپنی کہنی سے اسے جانچ لیں۔ ایک لمحے کے لیے بھی اپنے بچے کو غسل خانہ میں تنہا نہ چھوڑیں۔
- اپنے بچے یا چھوٹے بچے کو چھوٹے بچوں کو متاثر کرنے والے کچھ عام حادثات سے بچانے کے طریقہ کار، اور کار کی حفاظت اور اپنے بچے کو دھوپ میں محفوظ رکھنے سے متعلق تجاویز کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، براہ کرم ملاحظہ کریں

www.nhs.uk/conditions/baby/first-aid-and-safety/safety/baby-and-toddler-safety

اگر آپ اپنے بچے کو قریب رکھنے کے لیے کوئی سلینگ استعمال کر رہے ہیں، تو 'ٹکس' کو یاد رکھیں

- کسابوا
- بروقت دیکھیں
- کافی قریب سے بوسہ لیں
- ٹھوڑی کو سینے سے دور رکھیں
- پیچھے سے سپورٹ ہو

سوتے ہوئے بچے کا کیڑا بدلنا ٹھیک نہیں ہوتا۔ گہری نیند اور کیڑے بدلنے کی حفاظت سے متعلق مزید رہنمائی کے لیے،

www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice

sleep-advice



آپ اور آپ کے بچے کی تندرستی

حفاظتی ٹیکے

UK میں ویکسینیشنز مفت پیش کی جاتی ہیں – صرف اپنے GP کے ساتھ اپنے اپائنٹمنٹس بک کروائیں اور اگر آپ کے کوئی سوالات ہوں تو آپ اپنے ہیلتھ وزیٹرز سے بات کر سکتے ہیں۔ بچوں کی پہلی ویکسینیشنز 8 ہفتوں میں ہونی چاہئے۔ یاد رکھیں کہ اپنے بچے کی حفاظت کرنے کے ساتھ ساتھ آپ بیماری کو پھیلنے سے روکتے ہوئے دوسرے بچے اور بچیوں کی بھی حفاظت کر رہے ہیں۔



نہ بھولیں

اگر آپ کے بچے کو مدد کی ضرورت ہے تو انہیں جلد ہی GP کے ساتھ رجسٹر کرنا ضروری ہے۔ آپ کسی بھی وقت اپنے GP سے رابطہ کر سکتے ہیں، خواہ یہ آپ کے لیے یا آپ کے بچے کے لیے ہو۔

اگر آپ کا بچہ ابھی تک GP کے ساتھ رجسٹر نہیں ہے لیکن اسے دیکھنے کی ضرورت ہے، تو آپ کسی بھی GP سرجری سے ایمرجنسی علاج کروا سکتے ہیں۔ اگر آپ کو ڈر لگ رہا ہے کہ آپ کا بچہ بیمار ہے، تو www.nhs.uk/conditions/baby/health پر مشورہ تلاش کریں

نئی ماؤں کو بھی آپ کے بچے کی پیدائش کے 6-8 ہفتوں بعد آپ کے GP کے ساتھ بعد از پیدائش جانچ کی پیشکش کی جائے گی تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ آپ صحت یاب ہو رہے ہیں اور پیدائش کے بعد صحت یاب ہو رہے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں www.nhs.uk/conditions/baby/support-and-services/your-6-week-postnatal-check

آپ اور آپ کے بچے کو پیش کی جانے والی اسکریننگ جانچ اور ویکسینیشنز کے بارے میں جاننا ضروری ہے۔ مزید معلومات کے لئے ملاحظہ کریں www.nhs.uk/start4life/baby/vaccinations-and-newborn-screening-tests

اسکریننگ

آپ کے بچے کی پیدائش کے فوراً بعد آپ کو نوزائیدہ بچوں کے اسکریننگ جانچ کی پیشکش کی جائے گی۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان ٹیسٹوں کے نتائج اس بات کو یقینی بنانے میں مدد کر سکتے ہیں کہ ضرورت پڑنے پر آپ کے بچے کا جلد از جلد مناسب علاج کیا جائے گا۔ آپ کو نوزائیدہ بچے کے بلڈ اسپاٹ ٹیسٹ کی پیشکش کی جائے گی جن میں نو نایاب، لیکن سنگین صحت کی حالتوں کی جانچ کی جاتی ہے؛ اور بچے کا جسمانی جانچ آپ کے GP کے 6 سے 8 ہفتے پہلے کیا جاتا ہے۔

اگر آپ کے بچے کا اسپتال میں سماعت کا اسکریننگ جانچ نہیں ہوا ہو، تو آپ سے مقامی طور پر ملاقات کے لیے رابطہ کیا جائے گا۔ مزید معلومات کے لیے اپنے ہیلتھ وزیٹر سے بات کریں۔



اپنے بچے کی دیکھ بھال پر مزید کارآمد معلومات کے لیے، براہ کرم ملاحظہ کریں www.nhs.uk/conditions/baby یاد رکھیں، آپ **0300 033 6200** پر سوموار تا جمعہ، صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک کال کر کے ویلتھ فورسٹ ہیلتھ وزیٹنگ ٹیم سے رابطہ کر سکتے ہیں۔



کیا آپ کو معلوم ہے

یہ بات سمجھ میں آتی ہے کہ نوزائیدہ بچے کے ساتھ گھر سے باہر نکلنے میں آپ کو پریشانی ہو سکتی ہے، لیکن باہر نکلنا اور ادھر ادھر ٹہلنا آپ دونوں کے لیے واقعتاً ضروری ہے۔ چاروں طرف چھوٹی سے چھل قدمی کی شروعات کیوں نہ کریں اور اس طرح سے اپنے اعتماد کو بڑھائیں؟

یہ ضروری ہے کہ آپ ایسے دوسرے لوگوں سے رابطہ اور ملاقات کریں جو عام حالات سے گزر رہے ہیں اور آپ کا مقامی فیملی ہب وہ جگہ ہے جہاں آپ ایسا کر سکتے ہیں۔

فلرش

فلرش ان ماؤں کے لیے ایک امدادی گراؤپ کو ہے جو ماں بننا توقع سے زیادہ مشکل محسوس کر رہی ہیں۔ فلرش سے آپ کو مدد مل سکتی ہے اگر آپ کے بچے کی پیدائش، دودھ پلانے یا آپ کے بچے کو سکون دینے کے بارے میں آپ کے احساسات اچھے نہیں ہیں اور خوش نہیں ہو رہے ہیں۔ اگر آپ اپنے بچپن کی چیزوں کے بارے میں سوچ رہی ہیں تو آپ کو لگا کہ آپ بھول جائیں گی؛ یا آپ کی نظر میں، دوسرے کامل ماؤں کی طرح دکھتی ہیں، یاد رکھیں کہ آپ اکیلی نہیں ہیں۔ مائیں اس بارے میں بات کر سکتی ہیں کہ انہیں ماں بننا کیسا لگتا ہے، ان کی بے چینی یا پریشانیوں اور اپنے بچوں کے ساتھ زیادہ مزہ کرنا سیکھتی ہیں۔ حوالے کے لیے براہ کرم اپنے ہیلتھ وزیٹر سے بات کریں یا فیملی سپورٹ کو familysupport@tlpcc.org.uk پر ای میل کریں



کیا اس وقت آپ اپنی ذہنی صحت کے بارے میں پریشان ہیں؟

وہ بالکل عام ہے، لیکن یہ ضروری ہے کہ آپ کو سپورٹ مل جائے۔ بہت سی ایسی سروسز موجود ہیں جو آپ دونوں کو رازداری اور فیصلے کے بغیر سپورٹ کر سکتی ہیں۔ آئیں:

www.walthamforest.gov.uk/mentalhealth

اگر آپ پریشان یا غمگین ہیں کہ آپ نظم نہیں کر سکتے یا پھر آپ کے بچے کی نگہداشت میں پریشانی ہو سکتی ہے تو براہ کرم اپنے ہیلتھ وزیٹر سے مشورہ کریں۔



میں اپنے بچے کے ساتھ کہاں سے جا سکتی ہوں؟

اپنے مقامی مرکز میں ہمارے سیشنز میں دوسرے والدین اور نگہداشت کنندگان سے ملنے کا خیال بہت اچھا ہے۔ ان میں بچوں کے گروپس، بچوں کے کھیل اور ایکسیلو اور بچوں کے مساج بھی شامل ہیں! ان تمام نکات سے آپ کے بچے کی نشوونما میں مدد ملے گی اور آپ کو اپنے بچے کے ساتھ بات چیت کرنے اور الفت پیدا کرنے میں مدد ملے گی۔ Best Start in Life ٹائم ٹیبل ڈاؤن لوڈ کر کے سرگرمیاں اور سیشنز تلاش کریں منجانب www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife

والدین کے مشاغل: Best Start in Life کس طرح دی جائے

بچے کے ساتھ کہاں جانا ہے

بہت سے سیشنوں میں سے ایک میں آکر ہماری ٹیم سے ملیں۔ ہمارا مقصد آپ کے بچے کی نشوونما سے متعلق اعتماد، علم اور سمجھ حاصل کرنے اور آپ کے بچے کے ساتھ مثبت تعلقات استوار کرنے میں آپ کی مدد کرنا ہے۔ آپ اپنی کمیونٹی میں اچھے نئے تعلقات بھی بنا سکتے ہیں۔

جیسے جیسے آپ کا بچہ نشوونما کے مراحل سے گزرتا ہے وہاں ایسی سرگرمیاں ہوتی ہیں جو والدین اور بچے کے تعلقات کی حمایت کے لیے بتائی گئی ہوتی ہیں:

- بیبی مساج کورس - نوزائیدہ مرحلے سے آگے آپ اور آپ کے بچے کے رشتے کو مضبوط کرنے کے لیے ثابت شدہ ہے۔
- آپ اور آپ کے بچے کا گروپ - والدین اور نگہداشت کنندگان کے سیشن میں جانا جو والدیت کے سفر میں دوسروں سے ملنا چاہتے ہیں۔ ہم بچوں کو ترقی دینے والے تجربات کا اشتراک کرتے ہیں اور اس کے لیے سرگرمیاں فراہم کرتے ہیں۔
- 2s گروپ کے تحت - جیسے جیسے آپ کا بچہ نشوونما کے اگلے مرحلے میں قدم رکھتا ہے تو سمجھ لیں کہ یہی انہیں دریافت کرنے کا وقت ہے۔

ان سیشنوں اور دوسروں کی تفصیلات کے لیے، مندرجہ ذیل لنک سے Best Start in Life ٹائم ٹیبل ڈاؤن لوڈ کریں

www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife

کیا آپ کو معلوم ہے کہ آپ والدین کی معاونت حاصل کرسکتے ہیں؟

اگرچہ والدین ہونا بہت فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے، لیکن ایسے وقت بھی آسکتے ہیں جب آپ کو کچھ اضافی تعاون کی ضرورت ہو۔ پریشان نہ ہوں - آپ اکیلے نہیں ہیں۔ سبھی والدین جدوجہد کرتے ہیں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو مواصلات کو بہتر بنانے اور تعلقات کو مضبوط کرنے کی ضرورت ہے تو آپ مقامی والدین کے پروگراموں اور معاون سروسز تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں، جو والدین کو اپنے بچے کے رویے کو سمجھنے میں مدد فراہم کرنے کے لیے تیار کیے گئے ہیں۔

ہمارے فیملی ہبس پر مبنی، Lloyd Park Children's Charity کے پاس ایک ایسی متعین ٹیم موجود ہے جو ان فیملیوں کو یکے بعد دیگرے مدد فراہم کرتی ہے جنہیں اس طرح تھوڑی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ مزید معلومات کے لیے براہ کرم ای میل کریں familysupport@tlpcc.org.uk

ابتدائی ہیلپ سروس فیملیوں کو جلد از جلد مسائل کو حل کرنے میں مدد کرنے اور خاندانوں کو اپنے بچوں کی مکمل صلاحیت تک پہنچانے میں مدد کرنے کے قابل بنانے کے لیے بھی دستیاب ہے۔ مزید معلومات کے لیے، اپنی فیملی ہب سے رابطہ کریں یا اپنے ہیلتھ وزیٹر سے بات کریں۔

کیا آپ کو معلوم ہے

دوسرے والدین کے ساتھ خیالات اور خدشات کا اشتراک کرنے سے آپ کو زیادہ مثبت محسوس کرنے اور تناؤ کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے



آپ کے بچے کی ابتدائی سیکھ اور نشوونما



ابتدائی زبان اور مواصلت

تقریباً ہر روز کی سرگرمی میں بات کرنے کا موقع ہوتا ہے اور اپنے بچے کے ساتھ تفریح بھی ہو جاتی ہے۔ اپنے بچے کو قریب کرنا اور بات کرتے وقت ان کی طرف دیکھنا، ایک ساتھ گانا، اسے بتانا کہ آپ کیا کر رہے ہیں اور اپنے بچے کی آوازوں کو دہرانا، یہ سب وہ چیزیں ہیں جو آپ ان کی نشوونما میں بہتر کرنے کے لیے کر سکتے ہیں۔ اپنے بچوں کی مواصلات کی مہارتوں کو فروغ دینے کے لیے تفریحی سرگرمیوں اور ان چیزوں کے لیے، ملاحظہ کریں،

www.bbc.co.uk/tiny-happy-people

اگر آپ کے بچے کی ابتدائی تعلیم اور نشوونما کے بارے میں کوئی سوال ہے یا آپ کے بچے کی بات چیت اور زبان کی صلاحیتوں کے بارے میں خدشات موجود ہیں، تو اپنے ہیلتھ وزیٹر سے بات کریں یا ملاحظہ کریں

www.walthamforest.gov.uk/parentingconcerns

والتھم فوریسٹ میں اسپیچ اور لینگویج تھراپسٹ چھوٹے بچوں کی مواصلت کی نشوونما کے بارے میں ابتدائی مدد اور معلومات فراہم کرتے ہیں۔

براہ کرم **0208 430 7970** پر ٹیم سے رابطہ کریں یا wfspeechtherapy@nelft.nhs.uk پر ای میل کریں

سیکھنے سے پہلے

کھیل کود آپ کے بچے کی نشوونما کے لیے بہت ضروری ہے - اس سے انہیں سیکھنے اور جذباتی نشوونما میں مدد ملتی ہے۔ آپ کا بچہ آپ کے اور دوسروں کے ساتھ مستقل بنیادوں پر کھیلنے اور شوخ سے بھرپور تجربات میں مشغول ہونے پر بہت سی صلاحیتیں پیدا کر سکتا ہے۔ اس سے ان کی زبان کی صلاحیتوں، جذبات، تخلیقی اور سماجی مہارتوں میں اضافہ ہوگا۔

Best Start in Life پیشکش کے ساتھ پورے قصبے میں قیام اور کھیل کے سیشنز کی ایک حد ہے جہاں آپ دوسرے خاندانوں اور پیشہ ور افراد سے مل سکتے ہیں جو آپ کے بچے کی تعلیم میں مدد کرنے میں آپ کی مدد کریں گے۔

آپ یہاں ایونٹ کی مکمل تفصیلات دیکھ سکتے ہیں

www.walthamforest.gov.uk/events



چٹ چیٹ پیٹر پیٹ

کیا 5 سال سے کم عمر بچے کے لیے والتھم فوریسٹ کا ورچوئل ہوم لرننگ پروجیکٹ ہے۔ یہ پروجیکٹ خاندانوں کو ضروری گھر کی تعلیمی تجربات کی ترغیب دیتا ہے اور ان تجربات سے فائدہ اٹھانے کا جشن مناتا ہے۔ آپ www.walthamforest.gov.uk/chitchatpitterpat پر چٹ چیٹ پیٹر پیٹ Facebook اور Instagram پیج کے لرننگ ایکٹیویٹی کارڈز اور لنکس حاصل کر سکتے ہیں



مقوی غذا



اپنے بچے کو تقریباً 6 مہینے کی عمر سے ٹھوس کھانے سے متعارف کروانا ضروری ہے، جب وہ اس قابل ہو جائے:

- بیٹھ سکے اور اپنے سر کو بنا کسی سہارے کے مستحکم رکھ سکے
- کھانا لے کر خود سے کھا سکے
- کھانا کو منہ میں چبا کر نگل سکے
- شروع میں، وہ اب بھی اپنی زیادہ تر توانائی اور غذائی اجزاء دودھ سے حاصل کر رہے ہوں گے۔
- کھانا آپ اور آپ کے بچے کے لیے بالکل نیا باب ہے۔ کھانے کے عادی ہونے کے ساتھ ساتھ، وہ کھانے میں دیرپا عادات پیدا کر رہے ہیں
- کوشش کرتے رہیں اور اپنے بچے کو حوصلہ افزائی اور تعریف کرتے رہیں
- جب ممکن ہو ایک ساتھ کھانا کھائیں کیونکہ بچے آپ کو کھاتے ہوئے دیکھ کر لطف اندوز ہوتے ہیں اور آپ کی نقل کرنے کی کوشش کریں گے
- جتنا ممکن ہو سکے پوری فیملی ایک ساتھ کھانے کے لیے بیٹھیں
- بچوں کو نئی خوراک اور ساخت سیکھنے اور قبول کرنے میں وقت لگ سکتا ہے۔ کچھ دنوں میں ایک ہی غذا کی تھوڑی مقدار پیش کریں
- اپنے بچے کو کھانا چھونے اور پکڑنے سے لطف اندوز ہونے دیں۔ جیسے ہی وہ دلچسپی ظاہر کرتے ہیں، انہیں اپنی انگلیوں کا استعمال کرتے ہوئے خود کو کھانا کھانے دیں

میں کہاں جا سکتا ہوں؟

ہمارے فیملی ہیلتھ سیشنز اور ورکشاپس پیش کرتے ہیں تاکہ آپ کو ٹھوس اور مقوی غذا کھانے شروع کرنے میں مدد مل سکے۔

HENRY ہیلتھی فیملیز ٹیم

HENRY ہیلتھی فیملیز ٹیم 0 سے 5 سال کی عمر کے بچوں والے خاندانوں کی مدد کرتی ہے تاکہ ان کے بچوں کو زندگی کا بہترین اور صحت مند آغاز فراہم کیا جا سکے۔ ہمارا بنیادی غذائیت بخش حل، صحت مند خاندانی عادات، فعال کھیل اور بہت کچھ سے لوگوں کو شروع کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

HENRY اسٹارٹنگ سولڈس ورکشاپ کو آن لائن یا اپنے مقامی فیملی ہیلتھ میں شامل ہوں۔ یہ گروپ سیشن آپ کو یہ جاننے کی اجازت دیتے ہیں کہ اپنے بچے کو کیسے، کب اور کیا کھانا کھلانا ہے۔

کیا آپ کو معلوم ہے

والٹھم فوریسٹ کے تمام بچوں کو تین بوتلوں تک مفت ہیلتھی اسٹارٹ وٹامنز پیش کی جاتی ہے، جس میں وٹامن اے، سی، اور ڈی ہوتے ہیں۔

HENRY ہیلتھی فیملیز ٹیم: 5223 496 0208

www.henry.org.uk/walthamforest

والٹھم فورسٹ میں اپنا ہیلتھی اسٹارٹ وٹامنز جمع کریں

چھوٹے بچوں کو وٹامن A اور D کافی مقدار میں نہیں مل سکتا ہے بھلے ہی اچھی طرح سے کھا رہے ہوں۔ بچوں اور 4 سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے ہیلتھی اسٹارٹ وٹامن ڈرائپس میں وٹامن A، C اور D ہوتے ہیں۔

آپ کے بچے کے وٹامن کی پہلی بوتل آپ کے ہیلتھ وزیٹر کے ذریعے آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد آپ کے پہلے گھر کے دورے پر دی جائے گی۔

تمام خاندان مندرجہ ذیل جگہوں سے بعد میں دو سے زائد بچے کی وٹامن کی بوتلیں جمع کر سکتے ہیں:

**Community Reception, Chingford •
Health Centre, 109 York Road, E4 8LF**

**Community Reception, Langhorne •
Health Centre, 13 Langhorne Road,
E11 4HX**

مزید کلیکشن والے پوائنٹس قائم کیے جا رہے ہیں،
مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں

www.walthamforest.gov.uk/health-and-wellbeing/stay-well/healthy-start

ہیلتھی اسٹارٹ کارڈ والے خاندان ضرورت پڑنے پر
مزید مفت بوتلیں مسلسل جمع کر سکتے ہیں۔

یہ جاننے کے لیے پڑھیں کہ کیا آپ ہیلتھی اسٹارٹ
کارڈ کے اہل ہیں یا مزید معلومات کے لیے اپنے
ہیلتھ وزیٹر سے بات کریں۔



کھانے اور دودھ خریدنے میں مدد کی ضرورت ہے؟

اگر آپ اہل ہیں، تو آپ ہیلتھی اسٹارٹ کارڈ حاصل کر سکتے ہیں جو کہ رقم کے ساتھ مقوی غذا خریدنے کے لیے استعمال کیے جائیں گے۔ یہ 1 سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے فی ہفتہ £8.50 اور 1 سے 3 سال کی عمر کے بچوں کے لیے اور آپ کے حاملہ ہونے پر فی ہفتہ £4.25 کی قیمت ہے۔ یہ سادہ مانع گائے کا دودھ خریدنے پر استعمال کیا جا سکتا ہے؛ تازہ، منجمد اور ٹن شدہ پھل اور سبزیوں؛ پھلوں کے رس؛ تازہ، خشک اور ٹن شدہ دالیں؛ گائے کے دودھ پر مبنی بچوں کے فارمولے کا پہلا مرحلہ۔ اس کارڈ کا استعمال زیادہ تر کھانے کے دکانوں میں ہوتا ہے۔ ہیلتھ اسٹارٹ کارڈ سے ہزاروں خاندان مستفید ہو چکے ہیں۔ آپ ہیلتھی اسٹارٹ وٹامنز جمع کرنے کے لیے اپنا کارڈ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کم از کم 10 ہفتوں کی حاملہ ہیں یا آپ کا کم از کم ایک بچہ ہے جس کی عمر 4 سال سے کم ہے تو آپ ہیلتھی اسٹارٹ اسکیم کے اہل ہو سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ آپ کو مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک کو موصول کرنا ضروری ہے:

- چائلڈ ٹیکس کریڈٹ (صرف اس صورت میں جب آپ کے خاندان کی سالانہ آمدنی £16,190 یا اس سے کم ہو)
- آمدنی کی معاونت
- آمدنی پر مبنی جاب سیکرز الاؤنس
- پینشن کریڈٹ (جس میں بچے کے علاوہ بھی شامل ہو)
- عالمگیر کریڈٹ (صرف اس صورت میں جب ملازمت سے آپ کے گھریلو اخراجات فی ماہ £408 یا اس سے کم ہو)

یا، 18 سال سے کم عمر ہیں اور کم از کم 10 ہفتوں کی حاملہ ہیں یا آپ کے پاس کم سے کم ایک بچہ ہے جس کی عمر 4 سال سے بھی کم ہے، بھلے ہی آپ کسی فائدے کا دعویٰ نہ کریں۔

ہیلتھی اسٹارٹ اسکیم کے لیے آن لائن درخواست دیں www.healthystart.nhs.uk

اگر آپ اہل ہیں، تو آپ ہیلتھی اسٹارٹ کارڈ حاصل کر سکتے ہیں جو کہ رقم کے ساتھ مقوی غذا خریدنے کے لیے استعمال کیے جائیں گے۔ یہ 1 سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے فی ہفتہ £8.50 اور 1 سے 3 سال کی عمر کے بچوں کے لیے اور آپ کے حاملہ ہونے پر فی ہفتہ £4.25 کی قیمت ہے۔ یہ سادہ مانع گائے کا دودھ خریدنے پر استعمال کیا جا سکتا ہے؛ تازہ، منجمد اور ٹن شدہ پھل اور سبزیوں؛ پھلوں کے رس؛ تازہ، خشک اور ٹن شدہ دالیں؛ گائے کے دودھ پر مبنی بچوں کے فارمولے کا پہلا مرحلہ۔ اس کارڈ کا استعمال زیادہ تر کھانے کے دکانوں میں ہوتا ہے۔ ہیلتھ اسٹارٹ کارڈ سے ہزاروں خاندان مستفید ہو چکے ہیں۔ آپ ہیلتھی اسٹارٹ وٹامنز جمع کرنے کے لیے اپنا کارڈ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔



مضبوط دانت



ہر والدین چاہتے ہیں کہ ان کے بچے کے دانت مضبوط ہوں، لیکن یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ ایسا ہونے کو یقینی بنانے کے لیے کیا کرنا چاہیے، خاص طور پر ابتدائی سالوں میں۔ بچوں کے دانت بڑوں کے دانتوں کی بنسبت زیادہ بوسیدہ ہوتے ہیں، اور اس لیے ضروری ہے کہ دانتوں کی خرابی کی تکلیف سے بچنے کے لیے اچھی عادتیں جلد ہی اپنا لیں۔ اچھی خبر یہ ہے کہ چند آسان اقدامات پر عمل کرنے سے، دانتوں کو سڑنے سے تقریباً مکمل طور پر روکا جا سکتا ہے۔

مضبوط دانتوں کے لیے اعلیٰ مشورے

- فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ کے چھوٹے سمیر کے ساتھ نرم کڑے ٹوتھ برش کا استعمال کریں۔ دن میں دو مرتبہ برش کریں، کھانے پینے سے فارغ ہونے کے بعد بستر پر جانے سے قبل

- اگر آپ پہلے سے زیادہ برش نہیں کر پاتے ہیں تو ڈرنے کی کوئی بات نہیں ہے۔ ضروری یہ ہے کہ آپ اپنے بچے کی روزمرہ کے معمول کے ساتھ ساتھ دانت صاف کرنے کی عادت ڈلائیں۔ آپ ایک اچھی مثال پیش کر کے اور انہیں اپنے دانت صاف کرتے ہوئے دیکھا کر مدد کر سکتے ہیں

- تھوکیں، دانتوں کا برش کرنے کے بعد کللا نہ کریں - کلی کرنے سے آپ کے بچوں کے دانتوں کی حفاظت کرنے والے فلورائیڈ دھل جاتے ہیں

- دانت صاف کرنے کو تفریح بنانے کے لیے گانے، گیمز اور بہت ساری تعریفیں استعمال کریں

- میٹھے مشروبات اور اسنیکس سے پرہیز کریں، خاص طور پر کھانے کے درمیان

- دودھ یا پانی بڑے بچوں کے لئے بہترین مشروبات ہیں - اگر آپ بوتل سے دودھ پلا رہے ہیں تو 6 ماہ کے بعد بوتل کے بجائے فری فلو بیکر کا استعمال شروع کریں

کیا آپ کو معلوم ہے

اپنے بچے کا پہلا دانت دیکھنے کے بعد برش کرنا شروع کریں اور یقینی بنائیں کہ آپ اپنے بچے کو باقاعدگی سے دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس لے جاتے ہیں

میں کہاں جا سکتا ہوں؟

ہمارے فیملی ہبز کئی پلے سیشنز اور پیرنٹ ورکشاپس پیش کرتے ہیں جو فیملیوں کو اپنے بچوں کی دانتوں کی صحت کو ایک بہترین شروعات کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

ہینری ہیلتھی فیملیز اور ڈینٹل ہیلتھ ٹیم آمنے سامنے اور آن لائن صحت مند دانتوں کی ورکشاپس پیش کرتی ہے جسے ایک سینئر ڈینٹل نرس چلاتی ہے، جو آپ کے دانتوں کی صحت سے متعلق تمام سوالات کا جواب دے سکتی ہے۔

اگر آپ بورو میں NHS دانتوں کا ڈاکٹر تلاش کرنے میں مدد چاہتے ہیں تو آپ ہینری ڈینٹل ہیلتھ ٹیم سے بھی بات کر سکتے ہیں۔ NHS دانتوں کے ڈاکٹر کی ایک تازہ ترین فہرست ہے جو فی الحال ہینری کی ویب سائٹ پر روٹین اپوائنٹمنٹس پیش کر رہے ہیں اور نئے مریضوں کو قبول کر رہے ہیں۔

HENRY ڈینٹل ہیلتھ ٹیم: 0208 496 5223

www.henry.org.uk/walthamforest

کیا آپ کو معلوم ہے؟

بچوں کی دیکھ بھال کے مختلف اختیارات، رہنمائی اور کیا تلاش کرنا ہے اس کے بارے میں مشورہ، اور بچوں کی دیکھ بھال کے اخراجات میں مدد کرنے کے لیے ملاحظہ کریں www.walthamforest.gov.uk/childcare

ای میل: childcare@walthamforest.gov.uk
ٹیلیفون: 0208 496 3566
چائلڈ کیئر ڈائریکٹری:
bit.ly/WFchildcare_directory

یہ ضروری ہے کہ آپ کو ضرورت پڑنے سے پہلے ہی آپ بچوں کی دیکھ بھال کے بارے میں سوچنا اور منصوبہ بندی کرنا شروع کر دیں۔ اپنے بچے کی تعلیم اور نشوونما کے لیے بچوں کی دیکھ بھال کا انتخاب کرنا ایک بڑا قدم ہے۔ ہر بچہ اور فیملی مختلف ہوتے ہیں۔ بچوں کی دیکھ بھال کی قسم کا انتخاب کرنا آپ کی اپنی فیملی حالات اور آپ کے بچے کی ضروریات پر منحصر ہوگا۔



اپنے علاقے کے اپنی مقامی لائبریریوں کے متعلق مزید معلومات تلاش کرنے کے لیے www.walthamforest.gov.uk/libraries ملاحظہ کریں۔ 5 سال سے کم عمر کی سرگرمیوں کی تفصیلات Best Start in Life ٹائم ٹیبل میں شامل ہیں، جو ڈیل پر دستیاب ہے www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife

اپنے بچے کے ساتھ دیکھنے کے لیے لائبریریاں بہترین جگہ ہیں۔ آپ لائبریریوں میں بہت سارے زبردست ایونٹس، معلومات اور معاونت حاصل کر سکتے ہیں، بشمول مفت کہانی 'اور' نظمیں سیشنز، جو بچوں اور بچیوں کے لیے بہت اچھی چیز ہیں، جو پورے ہفتے منعقد ہوتے ہیں۔



آرڈر دینے کے لیے، براہ کرم بک اسٹارٹ ڈیلیوری درخواست فارم ڈاؤن لوڈ اور مکمل کریں اور اسے لائبریری سپورٹ کو بھیجیں۔ اپنے نئے بچے کی بک اسٹارٹ پک اپ کرنے کے لیے، اپنی مقامی لائبریری یا فیملی ہب پر جائیں۔

بک اسٹارٹ دنیا کا پہلا قومی کتب برائے بچہ پروگرام ہے۔ اس کا مقصد 4 سال یا اس سے کم عمر کے ہر بچے کو کتاب کے اشتراک کے خیال کو فروغ دینے اور والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کے ساتھ کتابوں سے زندگی بھر کی محبت کو فروغ دینے کے لیے دو بک اسٹارٹ پیک مفت فراہم کرنا ہے۔ بک اسٹارٹ بے بی آپ کے 0 سے 12 ماہ کے نئے بچوں کے لیے دستیاب ہے۔



مزید جانکاری اور اپنے واچر کو حاصل کرنے کے لیے www.realnappiesforlondon.org.uk/waltham-forest ملاحظہ کریں۔

ریئل نیپیز £50 واچر - والتھم فاریسٹ ریئل نیپیز برائے لندن کے ساتھ کام کرتا ہے تاکہ دوبارہ قابل استعمال نیپیز کو ایک بار استعمال کرنے والے نیپیز کے متبادل کے طور پر فروغ دیا جا سکے۔ اگر آپ 18 ماہ سے کم عمر کے بچے کے والدین ہیں، یا والدین ہونے والے ہیں، والتھم فاریسٹ میں رہتے ہیں تو آپ دوبارہ قابل استعمال نیپی خریدنے کے لیے مفت £54.15 واچر کے لیے درخواست دینے یا دھونے کے قابل نیپی لائٹری سروس کی ادائیگی کے لیے حصہ لینے کے اہل ہیں۔ یہ مراعات آپ کو پیسے بچانے اور بورو میں پھینکے جانے والے نیپی فضلہ کی مقدار کو کم کرنے میں مدد کرنے کے لیے ہے۔



ای میل wfpshop@nsl.co.uk یا کال کریں 0203 092 0112، اختیار 3 برائے معاونت۔

3 ماہ تک کے نوزائیدہ بچے والے گھرانے بورو کے اندر تقریباً 30 گھنٹے مفت پارکنگ کے حقدار ہوتے ہیں۔



” اپنے بچے کے ساتھ پہلی بار گھر سے نکلنا مشکل ہو سکتا ہے۔ چاروں طرف چھوٹی سے چھل قدمی کی شروعات کریں اور اس طرح سے اپنے اعتماد کو بڑھائیں۔

” آپ شاید ہر روز نہ نہائیں اور اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے اگر آپ ابھی بھی شام 5 بجے PJ میں ہیں، بس وہی کرتے رہیں۔

” کاش میں... خیالات کا اشتراک کرنے اور نئے دوست بنانے کے لیے - حاملہ ماں کے گروپس کے بارے میں جانتی - یقینی طور پر ساتھ چلیں، یہ اس کے قابل ہے!

” مدد مانگنے سے نہ گھبرائیں۔ ہم سب کو بسا اوقات اس کی ضرورت پڑتی ہے۔

” آپ کے جسم کی شکل تبدیل ہو جائے گی اور یہ عام بات ہے - کیوں آپ ابھی حاملہ ہوئی ہیں! آپ کمال کی بات کرتی ہیں!

” کاش مجھے معلوم ہوتا کہ مجھے کوئی چیز یاد نہیں رہے گی، بچے کا دماغ حاضر ہوتا ہے اور ہم سب اسے سمجھتے ہیں!

ہم نے WFP والدین سے پوچھا

یہاں ان کی Best Start in Life کی سرفہرست

تجاویز پیش خدمت ہیں:

” پہلی ہنسنی حیران کن ہوتی ہے اور سبھی بچے الگ ہوتے ہیں۔

” اگر آپ دودھ پلا رہے ہیں تو اپنا سیال پئیں - آپ کو ہائیڈریٹیڈ ہونے کی ضرورت ہے!

” چھاتی کا دودھ پلانے میں مدد حاصل کرنے سے آپ کو معاون اور باخبر محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

” میٹھی آواز سے آپ کے بچے کو سونے میں مدد مل سکتی ہے۔ ہوور، بیئر ڈرائر، واشنگ مشین اور دیگر آوازیں آپ کے بچے کو سکون بخشنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ یہ اسی طرح کی آوازیں ہوتی ہیں جو آپ کا بچہ رحم کے اندر سنتا ہے۔

” بس یاد رکھیں کہ آپ اپنے نئے بچے کے ساتھ بہت اچھا کام کر رہے ہیں، گھریلو کام میں تاخیر کر سکتے ہیں!



باندھنا! یہی ایک واحد راستہ تھا جس سے ہمارا چھوٹا بچہ پہلے سو سکتا تھا۔ یہ ایک نجات دہندہ تھا - کسی سے ڈیمو مانگیں!

ٹیگس فری چائلڈ کیئر اسکیم کے ذریعے بچوں کی دیکھ بھال پر ہونے والے اخراجات میں مدد لینے سے واقعی ہماری مالی مدد ہوئی ہے۔

نرسری میں جانے کے بعد سے میرے بچے نے واقعی اپنی سماجی صلاحیتوں اور خود مختاری میں اضافہ کیا ہے اور ہم ان چیزوں کی مشق کر سکتے ہیں جو وہ گھر پر بھی کرتے ہیں۔

کاش مجھے معلوم ہوتا کہ نرسری میں جانے کے لیے طویل انتظار کی فہرستیں ہوں گی جو میں چاہتا ہوں، اس لیے بہتر ہے کہ نرسیوں یا بچوں کی دیکھ بھال کرنے والوں کو وقت سے پہلے ہی تلاش کرنا شروع کر دیں۔

کونسل کی ویب سائٹ میں میرے لیے سوالات کی ایک تجویز کردہ فہرست ہے جس میں بچوں کی دیکھ بھال فراہم کنندہ سے کہا جا سکتا ہے کہ وہ معیاری ہیں۔

مجھے معلوم نہیں تھا کہ کام پر واپس جانے کے بعد میں بچوں کی دیکھ بھال کے بارے میں کیا کرنے والا ہوں، لیکن پھر مجھے کونسل کی ویب سائٹ پر بچوں کی دیکھ بھال کی ڈائرکٹری ملی جس میں آپ کو شروع کرنے کے لیے درکار ہر چیز موجود ہے۔

کاش مجھے معلوم ہوتا کہ میں وہ واحد شخص نہیں تھا جو نوزائیدہ کے لیے جدوجہد کر رہا تھا۔ کھانا کھلانے سے لے کر نیند کی کمی وغیرہ۔ مجھے معلوم ہے کہ اب ہر لمحے کا لطف لینا ٹھیک نہیں ہے! اور اس میں بہت زیادہ آسان ہو جاتا ہے۔

فلاسکس کے چائے کے کپ بنائیں تاکہ وہ 3 گھنٹے بعد بھی گرم رہیں!

مزید مدد اور معاونت

رابطہ کرنے کا طریقہ	سپورٹ
<p>چینج گرو لائیو www.changegrowlive.org/walthamforest CGL.WalthamForest@cgl.org.uk 0203 826 9600</p> <p>درجہ ذیل لنک سے DrinkCoach ایپ ڈاؤن لوڈ کریں: bit.ly/Drinkcoach1</p>	شراب اور منشیات کا غلط استعمال
<p>www.walthamforest.gov.uk/neighbourhoods/crime-and-community-safety/community-safety/domestic-abuse</p> <p>قومی گھریلو بدسلوکی ہیلپ لائن: 0808 802 5565</p> <p>ویلٹھم فورسٹ سولیک وومینس ایڈ 07340 683382 یا ای میل کریں walthamforestIDSVAservice@solacewomensaid.org</p>	گھریلو غلط طریقہ استعمال اور کمیونٹی کی حفاظتی معاونت
<p>ہمارے کسی مشیر سے بات کریں، یا ٹیکسٹ کریں/WhatsApp اپنا نام بتائیں + 07770 0541670 ESOL: Leyton Library, High Road, (نصف وقت میں بند رہے گا) 1 بجے سے شام 7 بجے تک (نصف وقت میں بند رہے گا) Leyton, London E10 5QH میں</p>	ESOL مختلف زبان بولنے والوں کے لئے معاون ہے
<p>www.walthamforest.gov.uk/yourcrisisouraction</p> <p>www.citizensadvice.org.uk/local/waltham-forest 0808 278 7838 یا کال کریں</p>	مالی کی معاونت
<p>Housing.advice@walthamforest.gov.uk 020 8496 3000</p>	رہائش
<p>www.lbwfadultlearning.co.uk</p>	کام پر واپس جانا
<p>www.walthamforest.gov.uk/sexualhealth</p> <p>تمام مشرقی جنسی صحت سروس www.alleast.nhs.uk یا کال کریں: 0207 480 4737</p>	جنسی صحت
<p>localoffer@walthamforest.gov.uk 0208 496 6503</p>	خصوصی تعلیم اور معذوری کی مدد (مقامی پیش کش)
<p>کونین میری، یونیورسٹی آف لندن - سگریٹ نوشی کی حمایت بند کریں 0800 169 1943 یا 020 7882 8230 ای میل کریں: clinicbookings@qmul.ac.uk</p>	سگریٹ نوشی بند کر دیں
<p>young.carers@walthamforest.gov.uk 0208 496 2442</p>	نوجوان نگہداشت کی مدد

آپ کو جس چیز کی ضرورت ہے وہ نہیں ملی؟ مزید تلاش کرنے کے لیے ہمارا ویب سائٹ ملاحظہ کریں:

www.walthamforest.gov.uk/beststartinlife



مزید معلومات

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو شراب یا منشیات کے غلط استعمال سے پریشانی ہو رہی ہے تو بس اسے تنہا نہ چھوڑیں۔ آپ اور آپ کی فیملی کے لیے ضروری ہے کہ آپ ضروری مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ چیئنگ گرو لائبرائیٹس اور محفوظ اور خفیہ جگہ میں سروس کی حد میں رہتے ہوئے آپ کی مدد کر سکتا ہے۔
DrinCoach لوگوں کو ایک فوری، آسان اور خفیہ کونز حاصل کرتے ہوئے اپنی مشروبات اور خطرہ کا جائزہ لینے دیتا ہے۔ اس کے بعد آپ کو آن لائن ذاتی مشورے کے ساتھ ساتھ مزید معاونت اور مشورے تک رسائی کے اختیارات بشمول یکے بعد دیگرے مشورے موصول ہوں گے۔

اگر خاندان کا کوئی رکن، ساتھی یا دیکھ بھال کرنے والا آپ کو تکلیف دیتا ہے، دھمکی دیتا ہے، یا آپ کو کنٹرول کرنے کی کوشش کرتا ہے یا آپ اپنی کمیونٹی میں غیر محفوظ محسوس کرتے ہیں، تو خفیہ مدد اور مشورہ دستیاب ہے۔

دوسری زبانیں بولنے والوں کے لیے والتھم فورسٹ انگلش (ESOL) سنگل پوائنٹ آف کانٹیکٹ سروس بائندوں کو مفت، اعلیٰ معیار کی انگریزی زبانیں تلاش کرنے اور سماجی انضمام کی فراہمی میں معاونت کرتی ہے۔
آمدنی یا امیگریشن کی حیثیت سے قطع نظر یہ سب کے لیے کھلا ہے۔

اگر آپ اپنی مالی صورتحال سے پریشان ہیں تو معلومات اور مشورہ ہماری ویب سائٹ پر دستیاب ہے۔ Walthamstow Citizens Advice Bureau کے ہمارے پارٹنرز قرض کے مسائل میں بھی مدد کر سکتے ہیں، ساتھ ہی مدد کر سکتے ہیں اگر آپ کو خدشہ ہے کہ آپ قرض میں ڈوبنے والے ہیں اور اس سے بچنے میں مدد چاہتے ہیں۔

اگر آپ اپنی موجودہ رہائش کی صورت حال سے پریشان ہیں، تو آپ کے لیے مدد دستیاب ہے۔

اگر آپ کام پر واپس جانے کے لیے کوشاں ہیں، تو اپنی پہلی ملازمت حاصل کریں یا اپنا کیریئر تبدیل کریں، تو یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ کہاں آغاز کرنا ہے، خاص طور پر ایک نئے والدین ہونے کی حیثیت سے۔ CV مشورے سے لے کر بالغوں کی تعلیم تک، ملازمت کی ویکنسیوں تک – ہماری ایڈلٹ لرننگ سروسز سے مدد مل سکتی ہے۔

تمام مشرقی جنسی صحت پورے مشرقی لندن اور والتھم فورسٹ میں مفت، کھلی رسائی، خفیہ جنسی صحت کلینک فراہم کرتے ہیں۔ سروسز کو پہلے آن لائن یا ٹیلی فون کے ذریعے بک کرایا جانا چاہیے۔ تمام مشرقی جنسی صحت سروس جانچ کے لیے مشورہ، تعاون، امتناع حمل اور فوری رسائی کی پیشکش کرتا ہے۔ ضرورت پڑنے پر سروس آپ کو دوسرے ماہرین کے پاس بھی بھیج سکتی ہے۔
آپ کا GP اور کچھ فارمیسی بھی جنسی صحت کے امتناع حمل کے ساتھ مدد کر سکتے ہیں۔ والتھم فورسٹ کونسل ویب سائٹ پر مزید معلومات تلاش کریں۔

یہ سروس خصوصی تعلیمی تقاضے اور/یا معذور افراد بچوں اور بڑوں کے لیے دستیاب ہے، تمام ضروری سطحوں کے لیے جن کی عمر پیدائش سے لے کر 25 سال تک ہے، جیسے کہ ویلتھم فورسٹ کے لیے فرنٹ ڈور سروس
یہ ہماری SEN اور معذوری کی سروسز سے متعلق تمام معلومات کو ایک جگہ لاتا ہے تاکہ آپ اسے جلدی اور آسانی سے تلاش کر سکیں۔

سگریٹ نوشی بند کرنے میں مدد لینے کے لیے آپ مفت، خفیہ مشورہ، معلومات اور مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ سروس کونن میری، یونیورسٹی آف لندن نے فراہم کی ہے اور اس میں تربیت یافتہ معالج، ہفتہ وار نکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی اور ٹیلی فون اور/یا ڈیجیٹل سپورٹ کے ساتھ 12 ہفتوں کا منصوبہ شامل ہے۔ روبرو مدد بھی دستیاب ہو سکتی ہے۔

معذور، صحتی مسائل، یا دیگر ضروریات کے ساتھ والدین، نگہداشت یا بھائی بہن کو دیکھ بھال فراہم کرنے والے بچے اور بڑے لوگوں کی مدد کریں۔



Waltham Forest