

Narration	Time
Newborn child care یعنی نوزائیدہ بچے کی دیکھ بھال سے متعلق اسپوکن ٹیوٹوریل میں خوش آمدید۔	00:02
اس ٹیوٹوریل میں ہم مندرجہ ذیل کے بارے میں سیکھیں گے:-	00:06
نوزائیدہ بچے کی دیکھ بھال کس طرح کریں	00:09
نئی ماں کے سامنے آنے والی عام مسائل اور	00:12
ان کو حل کیسے کریں	00:15
ڈاکٹر انجلی، انیتا کے گھر میں داخل ہوتی ہے اور اس کے نوزائیدہ بچے پر اپنی خوشی کا اظہار کرتی ہے۔	00:18
ڈاکٹر انجلی دیکھتی ہے کہ انیتا اپنے بچے کو غلط طریقے سے پکڑے ہوئے ہے۔	00:25
وہ انیتا سے بچے کو پکڑتے وقت محتاط رہنے کو کہتی ہے۔	00:30
ڈاکٹر انجلی دکھاتی ہے کہ بچے کے سر کو کس طرح سہارا دیں اور کس طرح پکڑیں	00:35
جب بچے کو کھڑی صورت میں پکڑنا ہو اور	00:41
جب نیچے لیٹانا ہے۔	00:43
ڈاکٹر، انیتا کو مشورہ دیتی ہے کہ بچے کو کبھی بھی سختی سے نہ پکڑیں	00:45
انیتا ڈاکٹر سے کہتی ہے کہ وہ اس سب کے لئے نئی ہے۔	00:51
اور اپنے نوزائیدہ بچے کی اچھی دیکھ بھال کے لئے پوچھتی ہے۔	00:55
ڈاکٹر انجلی خوش خوشی مُمِنق ہوتی ہے۔	01:02
وہ پہلی اور اہم بات بتاتی ہے۔	01:04
نوزائیدہ بچے کو چھونے سے پہلے صابن یا راکھ سے ہاتھ دھولیں۔	01:09
چھوٹے بچوں میں ابھی مضبوط مدافعتی نظام نہیں ہوتا ہے۔	01:15
لہذا، وہ انفیکشن کے لئے حساس ہیں۔	01:19
انیتا ڈاکٹر سے پوچھتی ہے کہ میں بچے کو کتنی بار غذا دیتا دوں؟	01:24
ڈاکٹر، انیتا کو بتاتی ہے کہ نوزائیدہ بچے کو ہر 2 سے 3 گھنٹوں میں غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔	01:28
وہ بتاتی ہے کہ ماں کا دودھ بچے کے صحت کے لئے سب سے اہم ہے۔	01:37
اور بچے کے immune system یعنی مدافعتی نظام کی نشوونما کے لئے اہم ہے۔	01:43

01:46	اور اگر آپ اپنا دودھ پلاتی ہیں تو بچے کو ہر چھاتی پر 15-10 منٹ تک دودھ پینے کا موقع دیں۔
01:56	پھر، اینٹا ڈاکٹر سے formula-feeding یعنی اپنے دودھ کے علاوہ کھلانے کا طریقہ پوچھتی ہے۔
02:00	لیڈی ڈاکٹر کہتی ہے کہ
02:02	اگر آپ اپنے بچے کو اپنے دودھ کا متبادل دے رہی ہیں تو بچہ ایک بار میں تقریباً 90-60 گرام تک لے سکتا ہے۔
02:14	پھر اینٹا ڈاکٹر سے پوچھتی ہے کہ وہ اپنے بچے کو کب اور کس طرح نہلائے۔
02:21	ڈاکٹر بتاتی ہے کہ ابتدائی چند ہفتوں تک بچہ بہت نازک ہوتا ہے۔
02:28	وہ کہتی ہے کہ وہ بچے کو تب تک گیلے کپڑے سے پونچھے جب تک
02:33	umbilical cord(a) یعنی نانی نہ نکل جائے
02:37	(b) ختنے کا زخم بھر نہ جائے
02:39	(c) مکمل طور پر ناف کا زخم بھر نہ جائے۔
02:43	ڈاکٹر بتاتی ہے کہ ابتدائی دنوں کے بعد ہر ہفتے 2 سے 3 بار ہلکے صابن سے نہلانا بچے کے لئے کافی ہے۔
02:53	یہ بچے کے پہلے سال کے دوران جاری رکھ سکتے ہیں۔
02:56	بار بار نہلانا جلد کھشک بنا سکتا ہے۔
03:01	پھر ڈاکٹر انجلی دکھاتی ہے کہ بچے کے کچھ Rashes یعنی سرخ دانے ہیں۔
03:06	انٹا ڈرجاتی ہے۔
03:08	وہ ڈاکٹر سے پوچھتی ہے ان Rashes کے بارے میں کیا کریں۔
03:13	ڈاکٹر بتاتی ہے کہ یہ نشان گیلے ڈائپر کی وجہ سے ہوتے ہیں۔
03:19	آگے وہ کہتی ہے کہ اپنے بچے کے کپڑے کے ڈائپر بار بار بدلنا اور پاخانے کے بعد جتنا جلدی ممکن ہو تبدیل کرنا چاہئے۔
03:29	اس جگہ کو ہلکے صابن اور پانی سے صاف کر کے، خشک کریں۔
03:34	پھر نمی سے مبرا رکھنے کے لئے تھوڑا سا بچوں کا پاؤڈر لگائیں
03:39	آگے ڈاکٹر بتاتی ہے کہ اگر آپ کپڑے کا ڈائپر استعمال کر رہے ہیں تو آپ ان کو disinfectant جیسے dettol کے ساتھ گرم پانی سے دھولیں۔
03:49	یہ بھی اچھا خیال ہے کہ دن میں کچھ وقت کے لئے بچے کو بغیر ڈائپر کے رہنے دیں۔
03:55	انٹا ڈاکٹر انجلی کا شکر کرتی ہے اور کہتی ہے کہ وہ ان باتوں کا خیال رکھے گی۔

04:02	اب ہم اس سبق کے آخر میں آگئے ہیں
04:05	مندرجہ ذیل لنک پر دستیاب ویڈیو دیکھیں۔
04:09	یہ اسپوکن ٹیوٹوریل پروجیکٹ کا خلاصہ بیان کرتا ہے۔
04:12	اچھی بینڈ وڈتھ نہ ملنے پر آپ اسے ڈاؤن لوڈ کر کے دیکھ سکتے ہیں۔
04:18	اسپوکن ٹیوٹوریل پروجیکٹ ٹیم اسپوکن ٹیوٹوریلز کا استعمال کرتے ہوئے ورکشاپ چلاتی ہے۔
04:25	اور آن لائن ٹیسٹ پاس کرنے والوں کو سند دیتے ہیں۔
04:29	مزید معلومات کے لئے، contact@spoken-tutorial.org پر لکھیں۔
04:39	اسپوکن ٹیوٹوریل پروجیکٹ ٹاک ٹو اے ٹیچر پراجیکٹ کا حصہ ہے۔
04:44	یہ بھارتی حکومت کے ایمپچارڈی کے آئی سی ٹی کے ذریعے قومی خواندگی مشن کی طرف سے حمایت شدہ ہے۔
04:53	اس مشن پر مزید معلومات http://spoken-tutorial.org/NMEICT-Intro پر دستیاب ہیں۔
05:16	اس ٹیوٹوریل کا ترجمہ اور صدا بندی میں نے یعنی وجاحت احمد نے کی ہے
05:19	شامل ہونے کیلئے آپ کا شکریہ۔